

نویسنده:

تونی رابینز

# قدرت نامحدود

علم جدید موفقیت های شخصی

[www.SookhteJet.com](http://www.SookhteJet.com)

## خلاصه‌ی داستان:

کتاب قدرت نامحدود (۱۹۸۹) راهنمایی قدرتمند برای غلبه بر ترس ، عدم اطمینان و احساس بی ارزشی. احساساتی که میتونن زندگیتون رو خراب کنن . شما با چند تمرین ذهنی و بدنی ، که به داشتن افکار مثبت و بهبود زبان بدن کمک می کنن ، میتونین به اهدافی که واقعا براتون ارزش دارن برسین .



## برای چه کسانی مفید است؟

- مدیرعام ها و کارآفرینایی که میخوان شرکتشون رو به سطح بعدی ببرن .
- رویا پردازایی که برای تحقق نقشه های بزرگشون به کمک نیاز دارن .
- ورزشکارایی که دنبال رسیدن به همه توانایی بالقوه شون هستن .



## درباره نویسنده

آنتونی رابینز ، متخصص کمک به افراد و فلسفه پردازیه که به افراد بی شماری کمک کرده . این افراد ، کارمندان شرکتای بزرگ مثل آی بی ام (IBM) ، ای تی اند تی (AT&T) و امریکن اکسپرس (American Express) ، ورزشکارای موفق، و سلبریتی ها رو شامل میشن . رویداد های زندگی او شهرت جهانی دارن .

## در این خلاصه شما یاد خواهید گرفت که

- چرا تقلید از رفتارای یک شخص دیگه ، میتونه بهتون کمک کنه که به هر چیزی برسین .
- چرا نگاه کردن به سمت راست و بالا ، بهتون کمک می کنه تا همه چیز رو به خاطر بیارین .
- چطور عوض کردن موقعیت بدنتون میتونه افسردگی تون رو کاهش بده .

Sookhtejet.com

## این کتاب چی برای من داره ؟ قدرت کامل ذهن و بدنتون رو باز کنین .

آیا آرزو هایی دارین که هنوز بهشون نرسیدین ؟ جواب بی شک مثبته ! خیلی از افراد هنوز با نارضایتی زندگی می کنن و هنوز نمیدونن که برای کسب رضایت از زندگی باید چیکار کنن .

در بدترین شرایط ، این احساسات میتونه باعث افسردگی و رها کردن عمیق ترین آرزو های بشه . اما چی می شد اگه راهی برای کسب رضایت و رسیدن به آرزو هاتون وجود داشت ؟

این بخشا بهتون نشون میدن که شما همین الان جواب رو دارین . ذهن انسان چیزی فراطبیعیه و رضایت داشتن ، تنها به رسیدن به توانایی بالقوه پنهانتون بستگی داره . این بخشا بهتون کمک می کنن تا به قدرت نامحدود برسین .

## هیچ چیز مثل شکست نیست . هر قدمی که برمیدارین ، بهتون موقعیتی برای یادگیری و رشد میده .

اگه از افسردگی رنج می برین ، احتمالا میدونین که یکی از  
قوی ترین محرک احساسات ، شکسته . شاید یه امتحان رو  
بد دادین یا یک سرمایه گذاری ضعیف انجام داده باشین و  
ناگهان چرخه افسردگی شروع میشه .



در دنیای واقعی ، هیچ چیز مثل شکست نمیتونه باشه .

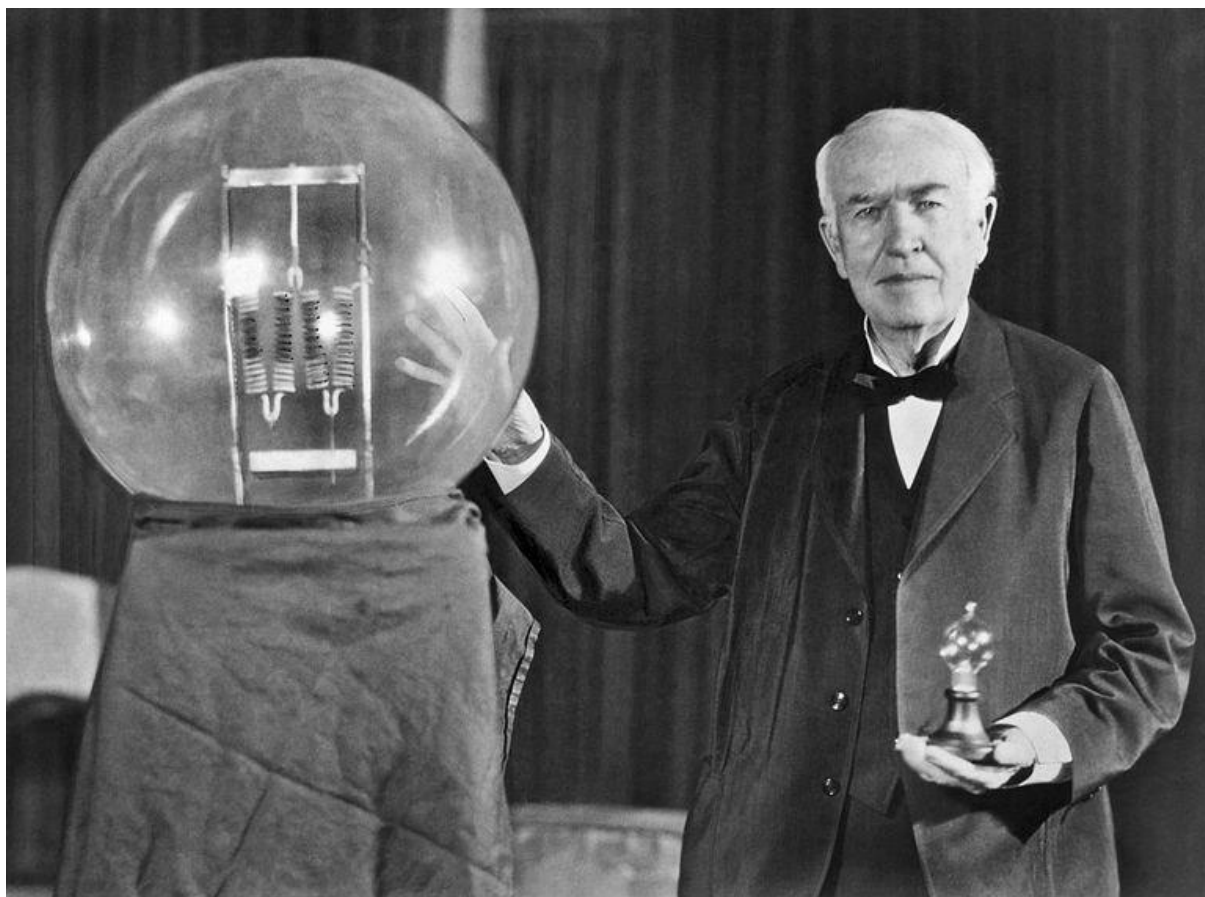
در حقیقت ، اگه تعریفتون از شکست اینه که به نتیجه ای که دنبالشین ، نرسین ، اونوقت میتونین موفق ترین افراد جهان رو "بازنده" بنامید . فرق بین افراد موفق و هرکس دیگه ، اینه که افراد موفق شکست رو موقعیتی برای یادگیری و رشد میدونن .

این سناریو رو در نظر بگیرین : شما میخواین کسب و کار خودتون رو شروع کنین . اما موقعی که شما بیست و یک سالتونه ، کارتون شکست میخوره . کمی بعد ، شما شریک زندگیتون رو به خاطر بیماری از دست میدین و بعد در دهه های سی و چهل زندگیتون ، سعی می کنین فعالیت سیاسی داشته باشین ، اما همه انتخابات هارو پشت سر هم می بازین .

شاید این زندگی رو ، سریالی از شکست بدونین و در نهایت یاس ، تسلیم بشین . یا شاید کاری کنین که آبراهام لینکلن (Abraham Lincoln) کرد . این داستان زندگی او بود . او به جای تسلیم شدن ، از تجربه هاش یاد گرفت . پس از همه این شکست ها ، او یکی از مورد ستایش ترین رئیس جمهور در تاریخ ایالات متحده شد .



توماس ادیسون هم به شکست باور نداشت . او در تلاش برای اختراع لامپ حبابی ، حتی بعد از ده هزار تلاش ، باز هم تسلیم نشد .



ادیسون تلاشی قبلیش رو به چشم شکست نمی دید . در عوض ، تلاشش رو کشفی میدونست که یک راه جدید ، برای اختراع نکردن لامپ حبابی رو نشون می داد . در طول تاریخ، افراد موفق از اشتباهاتشون درس گرفتن و از تلاش دوباره نمی ترسیدن .

این یک توصیه خوب برای سو تفاهامای شخصی هم هست.

حتی وقتی سعی می کنیم مثبت فکر کنیم ، رفتارمون باعث ضربه دیدن احساساتمون میشن . در این موارد ، به جای اینکه کسی رو به خاطر سوتعبیر از صحبتا یا رفتاراتون سرزنش کنین ، سعی کنین بفهمین که چرا پیامتون باعث ایجاد سو تفاهم شده .

شاید چیزی که میگین بد نباشه ، بلکه نحوه گفتنتون مشکل داشته باشه . تن صداتون و اینکه چطور نظرتون رو توضیح دادین رو در نظر بگیرین . و به محض اینکه فهمیدین مشکل از کجاست ، دوباره تلاش کنین .

**شما میتونین ذهنتون رو کنترل کنین و برای غلبه بر افسردگی نحوه درک احساساتون رو عوض کنین .**

سنگای قیمتی ، قبل از اینکه برش بخورن ، شبیه سنگای معمولین . لحظات سخت زندگی ، مثل الماس تراش نخورده ست . اینکه چطور اونا رو صیقل بزنین ، و بهشون یک شکل فوق العاده بدین به خودتون بستگی داره .

به بیان دیگر ، نمیتونین مانع اتفاقات بد بشین ، اما میتونین برداشت ذهنتون از این اتفاقات رو انتخاب کنین . شما میتونین درکتون از جهان رو به طور خود آگاه کنترل کنین . برای مثال ، شاید بخواین بازیگر بشین اما صدایی از درونتون میگه که برای گذر از تست بازیگری به اندازه کافی مستعد نیستین . اما مغزتون بهتون نمیگه که مهارتاتون میتونن بهبود پیدا کنن و حتی با کلاس رفتن و تمرین میتونین به سطوح بالا برسین .

عوض کردن صدای درونیتون ، تفاوت ها رو رقم میزنه . اول گوش بدین که صداتون چی بهتون میگه . بعد ، کاری کنین که این صدا به جای اینکه بهتون بگه چکار نمیتونین بکنین، بهتون بگه که چکار میتونین انجام بدین.

اگه این کار جواب نداد ، سعی کنین تن صدای درونیتون رو عوض کنین . این صدا رو جذاب کنین . این کار باعث میشه که صداتون قدرت ایجاد ترس و نگرانی نداشته باشه و انجام کاری که ازش می ترسین رو آسون تر کنه . چنین کنترلی میتونه برای شکست دادن افسردگی به کار بره .

افسردگی ، لزوما اجتناب ناپذیر نیست . یک راه برای پیشگیری از افسردگی اینه که از خودتون بپرسین : چه افکاری از ذهنم میگذره و در روان من چه اتفاقی میفته که احساس افسردگی ایجاد میشه ؟ آگاه بودن از اینکه احساسات مربوط به افسردگی چطور در شما به وجود میان، میتونه بهتون کمک کنه که دوباره کنترلشون کنین .

افکار منفی اغلب باعث افسردگی یا تشدیدش میشن . شما میتونین به خودتون به چشم کسی نگاه کنین که خوب نیست ، زشته یا ناموفقه . یا شاید این موارد رو با تن صدایی ناراحت به خودتون بگین .



شما با توجه کردن به این افکار و احساسات ، میتونین متوجه بشین که کدوم یک از اونا باعث افسردگی میشه و قبل از اینکه به ذهنتون خطور کنن ، جلوشون رو بگیرین . به خودتون یادآوری کنین که خوب،زیبا و موفق هستین و کنترل صدای درونیتون رو به دست بگیرین .شما با این ابزار، خواهید فهمید که چه قدرتی برای کاهش افسردگی دارین.

## **شما میتونین با فرایند پنج مرحله ای تقلید ، به هر چیزی برسین .**

تاحالا شده کسی رو تحسین کنین و فکر کنین "هیچ راهی وجود نداره که من به خوبی این شخص بشم"؟ خودتونو دست کم نگیرین . راه های اثبات شده ای برای رسیدن به هر هدف هست .

شما با تقلید از استراتژیا ، نگرش ها و مهارتای افراد موفق ، میتونین به نتایج مشابه برسین . این کار تقلید نامیده میشه. و بهتون اجازه میده به هر مهارتی که دوست دارین برسین . حتی اون مهارتایی که احساس می کنین در حوزه تخصصتون نیست .

مثلا ، نویسنده هیچ چیز در مورد شلیک با اسلحه نمیدونست  
اما او دعوتی از ارتش آمریکا قبول کرد تا دقت تیراندازی  
سربازان رو افزایش بده .

وقتی به مقر رسید ، فقط هفتاد درصد از نیرو های تازه وارد  
امتحان های نهایی تیر اندازی رو گذرونده بودن . پس  
نویسنده بهترین تیراندازا رو به دقت بررسی کرد و با تقلید  
از اونا یک برنامه تمرین جدید طراحی کرد .

او در مورد همه چیز تحقیق کرد : اینکه چطور فکر می کنن ،  
به چه صورت می ایستن و چطور تصمیم میگیرن که کی  
شلیک کنن .

صد درصد از نیرو های تازه وارد جدید ، با دنبال کردن برنامه  
جدید و تقلید از تیراندازای برتر ، آزمون رو با نمرات بالا  
گذروندن .

نویسنده دقیقا چطور این کار رو انجام میده ؟ او از فرایند  
پنج مرحله ای کمک میگیره و این فرایند برای همه چیز  
کاربرد داره .

بیاین فرض کنیم که شما میخواین اسکی باز بهتری بشین .



اول ، یک اسکی باز با مدال طلا رو پیدا کنین و دقیقا حرکاتی که موقع سرخوردن انجام میدن رو مطالعه کنین . دوم ، خودتون اون حرکات رو تقلید کنین. کاری که خیلی از ورزشکارا به طور اتوماتیک انجام میدن . سوم اینکه برنده مدال طلا رو تصور کنین همه حرکات رو با جزئیات تصور کنین تا به یک تصویر جامع از این برسین که یک اسکی باز عالی، چطور به نظر میرسه .

چهارم اینکه ، خودتون رو در تصوراتتون ، به جای اسکی باز حرفه ای قرار بدین و حرکات بی نقص خودتون رو تصور کنین .

این کار در ابتدا ممکنه سخت باشه و شکست بخورین اما به تصویرسازی ادامه بدین تا به اندازه اون اسکی باز حرفه ای در کارتون خوب بشین . در نهایت ، انجامش بدین . خواهید فهمید که این تصویر سازی در دنیای واقعی تاثیر داشته و عملکردتون ، بهبود پیدا می کنه.

## **برای بهبود حافظه و خلاقیت ، از حرکات چشمتون استفاده کنین تا مغزتون فعال بشه .**

برای تصویر سازی تمرین دیگه هم هست : صورت کسی رو تصور کنین که داره فکر می کنه . به احتمال خوب ، کسی رو تصور کردین که داره با چشماش به سمت راست و بالا نگاه می کنه . احتمالا شما هم دقت کردین که در یک کارتون یا مجله مصور ، شخصی که داره فکر می کنه رو به همین شکل به تصویر میکشن.

سعی کنین از خودتون یک سوال بپرسین . مثلا اینکه خونتون چندتا پنجره داره و ببینین که چه اتفاقی میفته . احتمالا در حالی که سعی کردین هر اتاق رو تصور کنین و بشمارین ، به سمت راست بالا نگاه کردین .



این یه واکنش طبیعییه که موقع تلاش برای یادآوری چیزی اتفاق میفته . بعضی افراد چپ دست به سمت بالا و چپ نگاه می کنن .

یک تمرین دیگه هم هست : فرض کنین که سه تا چشم دارین . یا موجودی رو فرض کنین که سر شیر ، بدن مارمولک و دم عقرب داره . اگه دقت کنین ، ایندفعه چشمتون به اطراف نگاه کردن ، نه بالا . به خاطر اینکه این تصور جدید در حافظه شما ذخیره نشده بود .

باور کنین یا نه ، این حرکات چشم ها میتونه حافظه و خلاقیتتون رو افزایش بده . دفعه بعدی که سعی کردین چیزی رو به یاد بیارین ، مثلا مواد لازم برای یک غذا ، به سمت بالا و راست نگاه کنین . این کار باعث میشه بخشی از مغزتون رو فعال کنین که خاطرات رو ذخیره می کنه . و احتمالا یک وعده خوشمزه در انتظارتون خواهد بود !

از طرف دیگه ، اگه ازتون خواسته شد که برای محصول جدید شرکت ، یک کمپین تبلیغاتی توسعه بدین، با نگاه کردن به سمت راست به خودتون کمک کنین .

این کار ، به جای مراجعه به حافظه تون ، بخش خلاق مغزتون رو فعال می کنه و باعث میشه راه حلای جدید رو تصور کین .

**شما میتونین با پیدا کردن راه درست ارتباطات ،  
مطمئن بشین که شریکتون عشق شما رو دریافت  
می کنه .**

احتمالا درمورد سبکای مختلف یادگیری در مدرسه شنیدین.



بعضیا با خوندن ، بهتر میتونن اطلاعات رو دریافت کنن و بقیه با گوش کردن یا انجام اون کار . چنین چیزی درمورد شرکای عاطفی هم درسته .

وقتی سبک ارتباطتون با شریکتون فرق داره ، ممکنه سو تفاهمای ناگواری ایجاد بشه.

کسایی که ارتباطات شنیداری رو دوست دارن ، چیزی که شنیدن رو در نظر میگیرن و چیزی که میشنون از چیزی که میبینن براشون مهم تره . بنابراین ، وقتی میخوان به شریکشون پیام عشق رو مخابره کنن ، صحبت کردن رو برای ابراز محبت انتخاب می کنن .

در تضاد با دسته اول ، افراد دیداری ، عشقشون رو با نوشتن نامه های عاشقانه یا خریدن گل یا جواهرات نشون میدن . این افراد برای مخابره پیامشون به سرنخای دیداری تکیه می کنن . اما این رفتارای دیداری و فیزیکی ، ممکنه توسط شریکی که ارتباط شنیداری داره ، نادیده گرفته بشه . چنین شریکی ، تا وقتی که ابراز عشق با کلمات بیان نشه ، احساس رضایت نمی کنه .

کسی که به حس لامسه حساسه ، لمس کردن یا ارتباط فیزیکی رو ترجیح میده . برای اینکه بفهمین یک نفر ، دیداری ، شنیداری یا حساس به لامسه ست ، میتونین چندتا سوال ساده پرسین.

از شریکتون در مورد زمانی بپرسین که کاملا احساس می کرد همه دوستش دارن . بعد بپرسین که چی باعث ایجاد چنین احساسی شد : آیا کسی چیزی گفت ؟ یا شاید یه آغوش یا یک هدیه غیر منتظره باعث ایجاد چنین احساسی شد ؟

شاید شریکتون هم دیداری و هم حساس به لامسه باشه در اینصورت میتونین از هر دو نوع ارتباط استفاده کنین .

یا شایدم شنیداری یا دیداری باشه ، اونوقت نیاز به صحبت کردن و هدیه دادن داره . مطمئن بشین که برای ابراز عشقتون از چند راه استفاده می کنین .

**با تغییر زبان بدنتون میتونین با افسردگی مبارزه**

**کنین و انرژی تون رو افزایش بدین .**

تاحالا دقت کردین که بعد از یک گریه شدید ، با بالا گرفتن سرمون و نفس عمیق کشیدن سعی می کنیم اشک ریختن رو متوقف کنیم ؟ این یکی از راه هاییه که ما میتونیم از بدنمون استفاده کنیم تا احساساتمون رو کنترل کنیم .

میتونین بدنتون رو طوری تنظیم کنین که وقتی خسته هستین انرژی تازه ای بهتون بده . ما اغلب خسته میشیم و در نتیجه بهره وریمون کم میشه . اما راه حلایی برای تجدید قوا وجود دارن . راه مبارزه با خستگی ، شناختن نشونه هاییه که همراه باهاش میان : ماهیچه های ما ریلکس میشن ، شونه هامون میفتن، و عضلات فکمون سست میشن .

وقتی به توجه بیشتر به بدنتون عادت می کنین ، میتونین به محض دیدن این نشونه ها بهشون توجه کنین و برای جلوگیری از بروز خستگی ، وضعیتتون رو تغییر بدین .



میتونین این کار رو با اضافه کردن تنش به ماهیچه هاتون انجام بدین . شانه هاتون رو به عقب بدین ، سینه سپر کنین و لبخند بزنین . این وضعیت بدنتون رو به آزاد کردن انرژی تحریک می کنه و به بدن و ذهنتون نشاط میده . به زودی برای کار آماده میشین .

وضعیت بدنتون میتونه به جنگیدن در برابر افسردگی هم کمک کنه . در بخشای پیش ، قدرت تفکر مثبت رو بررسی کردیم . اما خیلی از افراد ، مقابله با افسردگی از طریق بدنشون رو هم مفید دونستن . وقتی احساس افسردگی می کنین ، معمولا وضعیت بدنی خاصی میگیریم . در یک مجله مصور به اسم بادوم زمینی، یکی از شخصیتا ، وضعیت خاصی رو نشون میده . شونه های افتاده و سری که پایین رو نگاه می کنه ، افسردگی او رو نشون می دادن . این شخصیت میگه که این وضعیت بدن ، برای غمگین بودن ایده آله . چون اگه رو به روش رو نگاه کنه ، اونوقت احساس بهتری خواهد داشت و نمیتونه از افسردگیش لذت بیره . کلی حقیقت پشت این شخصیت پنهانه . با بالاگرفتن سرتون و کشیدن یک نفس عمیق ، قفسه سینه تون باز میشه و با انرژی بیشتری حرکت خواهید کرد .

و به محض اینکه این کار رو انجام دادین ، در عرض چند لحظه ، غمگین بودنتون برطرف میشه .

**شما وقتی قدرت قانع کردن دارین ، که با یک نقشه برای عمل کردن ، بدن و ذهنتون رو هماهنگ کنین .**

فرض کنین که در خط مقدم یک جنگ وحشتناک هستین و فرمانده تون سربازا رو جمع می کنه تا نقشه جدید حمله رو براشون توضیح بده .



حالا فرض کنین که این فرمانده در حالی نقشه رو توضیح میده که به زمین نگاه می کنه ، با صدایی خفیف و من من

کنان صحبت می کنه و مدام پاشو تکون میده . خیلی اعتماد به نفس زیادی به سربازاش نمیده، اینطور نیست ؟

درمورد زندگی خودتون هم این درسته . اعتماد به نفس و قدرت شخصی برای کساییه که قانع شدن نقشه ای که دارن، نقشه خوبیه . به جای اینکه زندگیتون رو صرف نگرانی درمورد داشتن انتخابای درست کنین ، تصمیمی بگیرین و اون رو با اعتماد به نفس کامل دنبال کنین .

اگه نقشه تون پر از اما و اگه باشه ، بدنتون هم تزلزل شما رو نشون میده . بدنتون حالت افتاده به خودش میگیره و دیگه نمیتونین تمرکز کنین . چون بدنتون مدام داره بین انجام کاری و انجام ندادنش تصمیم میگیره.

وقتی به خودتون یه نقشه میدین و اعلام می کنین که "من میخوام این کار رو انجام بدم،" بدنتون به این وضعیت واکنش نشون میده . احتملا قدمای بعدی رو میدونین . بعد از این گفته ها ، سرتون رو بالا خواهید گرفت ، متمرکز و تیز به نظر میاین و همه از جمله خودتون شما رو باور می کنن و بهتون اعتماد می کنن .



شما میتونین برای افزایش قدرت قانع کردنتون ، از رهبرای  
کاریزماتیک تقلید کنین . کاریزما در کسای مشخسه که  
مطمئنن . و شما این رو میتونین در نحوه صحبت کردن و  
زبان بدنشون ببین . شما میتونین تمرین تقلید کردن رو با  
یک دوست انجام بدین .

از دوستتون بخواین یک خاطره قوی رو به یاد بیاره و به این  
توجه کنین که رفتارش در حین به یاد آوردن این خاطره  
چقدر عوض میشه . بعد همه چیز رو تقلید کنین . به نحوه  
ایستادنش ، نحوه توضیح دادنش ، حرکت چشماش و  
ریتم نفس کشیدنش دقت کنین .  
به محض اینکه به این فرایند مسلط شدین ، بازیگرا ، و  
رهبرای سیاسی کاریزماتیک رو بررسی کنین و از زبان  
بدنشون الگو بگیرین . به محض اینکه این کار رو کردین ،  
در مسیر افزایش قدرت و اعتماد به نفس خودتون قرار  
میگیرین .

## خلاصه نهایی

نکات کلیدی این کتاب:

شما قربانی نیستین . اتفاقی که در زندگیتون میفتن ، نتیجه نگرش خودتون و نحوه رفتارتون با ذهن و بدنتونه . اگه میخواین زندگیتون رو عوض کنین ، اول نگرشتون رو عوض کنین . شما با تغییرات ساده در نحوه پاسخ دادن به موقعیتها و احساساتتون ، میتونین به هرچی که میخواین برسین .

## نصیحت های قابل اجرا

برای انرژی گرفتن نفس عمیق بکشین .

اگه حس می کنین که انرژی لازم برای رسیدن به هدفتون رو ندارین ، یک نفس عمیق میتونه کمک کنه . تنفس موثر، نشون داده که میتونه دستگاہ ایمنیتون رو فعال کنه و حتی از رشد سلولای سرطانی جلوگیری کنه .

Sookhtejet.com