

مجموعه کتاب‌های

شاه‌کلید موفقیت

(۹)

## پشتوانه‌های زندگی

آنتونی رابینز - برنی سیگل

مجید پزشکی

## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۷  
مقدمه ..... ۹

### بخش نخست

#### تار و پود زندگی

- نقش و اهمیت پشتوانه‌ها ..... ۱۷  
پشتوانه‌های متفاوت، رفتارهای متفاوت ..... ۲۳  
پشتوانه‌های دلخواهتان را خلق کنید! ..... ۳۰  
پشتوانه‌های ادبی! ..... ۳۵  
پشتوانه‌های محدود، زندگی محدود ..... ۳۹  
پشتوانه‌هایتان را گسترش دهید تا زندگی‌تان گسترش یابد ..... ۴۵  
سخن پایانی ..... ۶۳  
تکالیف ماه ..... ۶۷

### بخش دوم

#### گفت‌وگو با دکتر برنی سیگل

- دیدار با برنی سیگل ..... ۷۷  
باورها و آگاهی‌های تازه ..... ۸۷  
اهمیت باورها ..... ۹۱  
توانایی‌های نهفته‌ی بدن ..... ۱۰۳

خانواده‌های ناکارآمد ..... ۱۳۷

معجزه یا واقعیت؟ ..... ۱۴۹

پرسش‌های برنی سیگل از بیماران ..... ۱۵۵

ایدز و راهکارهای مقابله با آن ..... ۱۶۰

ویژگی‌های بیماران موفق ..... ۱۶۲

یادمان برنی سیگل ..... ۱۶۷

**یادداشت مترجم**

این کتاب حاصل برگردان مجموعه نوارهای صوتی با نام Power Talk، محصول مؤسسه‌ی پژوهشی بین‌المللی رابینز است. هر مجموعه شامل دو نوار است که در نوار نخست، رابینز طرح‌ها و راهبردهای گوناگون و شاه‌کلید موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی را طی یک سخنرانی برانگیزاننده در اختیار خوانندگان قرار داده و در پایان، تمرین‌هایی را در ارتباط با موضوع به صورت ماهانه پیشنهاد کرده است. در نوار دوم، رابینز طی گفت‌وگویی آموزنده با استادان و صاحب‌نظران رشته‌های مختلف - که بیشتر آنان در ایران نیز شناخته شده هستند و کتاب‌هایشان به فارسی ترجمه شده و به چاپ‌های مختلف رسیده است - از نظر و تجربیات گرانبار آنان بهره‌جسته است.

در بخش نخست کتاب، رابینز ضمن کاوش و بررسی پشته‌ها - تجربیات خودآگاه و ناخودآگاهی که شکل زندگی و سرنوشت ما را رقم می‌زنند - به ما می‌آموزد که چگونه آن دسته از پشته‌ها را برای خود دست و پا کنیم که ما را به احساس اطمینان بیشتر، نگرش مثبت‌تر و کامیابی‌های بزرگ‌تر در زندگی رهنمون سازند.

بخش دوم به گفت‌وگوی مهیج و آموزنده‌ی رابینز با دکتر برنی سیگل،

۷۱ ..... ۷۱

۷۲ ..... ۷۲

۷۳ ..... ۷۳

۷۴ ..... ۷۴

۷۵ ..... ۷۵

۷۶ ..... ۷۶

۷۷ ..... ۷۷

۷۸ ..... ۷۸

۷۹ ..... ۷۹

۸۰ ..... ۸۰

۸۱ ..... ۸۱

۸۲ ..... ۸۲

۸۳ ..... ۸۳

۸۴ ..... ۸۴

۸۵ ..... ۸۵

۸۶ ..... ۸۶

۸۷ ..... ۸۷

۸۸ ..... ۸۸

۸۹ ..... ۸۹

۹۰ ..... ۹۰

۹۱ ..... ۹۱

۹۲ ..... ۹۲

۹۳ ..... ۹۳

۹۴ ..... ۹۴

۹۵ ..... ۹۵

۹۶ ..... ۹۶

۹۷ ..... ۹۷

۹۸ ..... ۹۸

۹۹ ..... ۹۹

۱۰۰ ..... ۱۰۰