

زندگی‌نامه ی آنتونی رابینز

نام آنتونی رابینز برای بسیاری از ایرانیان، نامی ناآشناست. اما این شخص در ایالات متحده، کانادا و بسیاری از کشورهای اروپایی دارای شهرت فراوان است. وی که تا چند سال پیش در گمنامی و فقر می زیست، توانست در مدت کوتاهی خود را به ثروت موفقیت و شهرت کم نظیری برساند و منشاء خدمات فرهنگی، آموزشی و درمانی ارزنده ای گردد.

انجام فعالیت های روان درمانی سریع و مؤثر، رفع انواع مشکلات فکری و روانی نظیر ترس های واهی و بی دلیل، ارائه سخنرانی های مفید و مؤثر در شهرهای گوناگون، اجرای برنامه های تلویزیونی، تشکیل اردوی تابستانی آموزنده برای دانش آموزان مدارس، تشکیل سمینارهای مرتبط و پر طرفدار بمنظور تقویت روحیه و ایجاد انگیزه تلاش و کوشش های مثبت و سازنده در افراد و بسیاری از فعالیت های خیرخواهانه و مردمی دیگر، گوشه ای از کارهای ثمربخش جوانی است که به تازگی سه دهه از حیات پر بار خود را پشت سر گذاشته است.

جالب است بدانید که او به نوعی در عرصه ی سیاسی هم فعال است و بسیاری از رهبران بزرگ سیاسی از "میخائیل گورباچف" گرفته تا "هیلاری کلینتون"، شاگردی اش را کرده اند و در حال حاضر هم دست راست "آرنولد شوارتزنگر"، فرماندار بی نیاز از توصیف ایالت کالیفرنای آمریکاست.

زندگی نامه

آنتونی رابینز (Antony robinz) در سال ۱۹۶۱ در خانواده ای نسبتاً فقیر به دنیا آمد. پس از گرفتن دیپلم متوسطه به کارهای گوناگون روی آورد، اما توفیق چندانی نیافت. در سن ۲۲ سالگی در آپارتمان ۴۰ متری محقری، زندگی مجرد فقیرانه ای داشت و به گفته ی خودش، ناچار بود ظرفهای غذای خود را در وان حمام بشوید. گذشته از گرفتاری های مالی، بر اثر پرخوری و بد خوراکی، بیش از یکصد و بیست کیلوگرم وزن داشت، و به علت چاقی، دچار تنبلی، بی حالی و خواب آلودگی شده بود. اما در عین فقر و فلاکت، رؤیایها و آرزوهای جاه طلبانه ای داشت، و در عالم خیال، خود را در قصر زیبایی در ساحل دریا و نزدیک جنگل سرسبزی مجسم می ساخت و برای خود همسری شایسته، اتومبیل گران قیمت و امکاناتی رویایی در نظر می گرفت. سر انجام مصمم شد که با چاقی خود، مبارزه کند و برای رسیدن به این هدف به مطالعه ی چند کتاب پرداخت، اما مطالب آنها را ضد و نقیص یافت و آنها را دور انداخت. پس از آن، برای کاهش وزن خود، راهی دیگر جست. به فکر افتاد فردی را که از هر جهت سالم و دارای تناسب اندام باشد، پیدا کند و افکار، اعتقادات، و نحوه ی تغذیه او را سرمشق خود قرار دهد. این شیوه، مؤثر واقع شد و توانست در کمتر از دو ماه، بدون استفاده از رژیم غذایی و عمدتاً با شیوه های روانشناسی و کنترل فکر و ذهن، حدود پانزده کیلوگرم از وزن خود را کم کند، و با توجه به قامت بلند خود که در حدود دو متر بود، تناسب اندام خود را بدست آورد.

موفقیتی که در زمینه کنترل وزن نصیب او شد، وی را به اندیشه وا داشت که شاید این شیوه را بتوان در هر زمان، هر جا و هر زمینه، در مورد هر کسی بکار گرفت. ابتدا معتقد شد که برای بدست آوردن و حفظ تناسب اندام، در وهله ی

اول باید افکار، تصورات، و رفتارهای فردی را که از نظر وزن متناسب است دریابیم. ببینیم آن فرد چه می خورد، چه اندازه ای می خورد و چگونه می خورد. سپس او را سرمشق قرار دهیم و به همان نتیجه برسیم.

پس از آن معتقد شد که ساختمان مغز و اعصاب افراد (بشر)، کم و بیش به هم شبیه است، پس اگر کسی در نقطه ای از دنیا توانسته است کاری بزرگ را به انجام برساند، من هم که دارای مغز و اعصاب مشابه او هستم می توانم عیناً همان کار را انجام دهم و به همان نتیجه برسم، به شرط آن که از همان راهی که او رفته است بروم و طرز تفکر و رفتارم شبیه او باشد.

او این طرز تلقی را مورد عمل قرار داد و به دیگران نیز توصیه نمود و نتایج را بررسی کرد و به درستی این عقیده ایمان یافت.

در این هنگام به مطالعه عمیق، کتب روانشناسی و شرکت در کلاس های استادان این علم پرداخت و با فنون تازه ای از قبیل « برنامه ریزی عصبی - کلامی » و « روش های انجام بهینه کارها » آشنا گردید، و چون این شیوه ها را در مورد خود و دیگران به کار گرفت و به نتایج چشمگیری نایل شد، تدریجاً توجه افراد بسیاری به سوی او جلب گردید.

در سال ۱۹۸۴ شیوه های تازه روانشناسی را برای تعدادی از قهرمانان ورزشی مورد آزمایش قرار داد و آثار آن در بازیهای المپیک ۱۹۸۴ نمایان گردید. پس از آن، ارتش آمریکا وی را برای تدریس روش های جدید یادگیری به نظامیان دعوت کرد. ضمن اجرای این طرح متوجه نقایص آموزشی ارتش در زمینه تیراندازی گردید و مدعی شد که می تواند زمان برنامه های آموزشی مزبور را به نصف تقلیل دهد. ارتش با وی قرار داد بست تا چنانچه بتواند ادعاهای خود را عملاً به اثبات برساند، دستمزد قابل توجهی به او بدهد. او نه تنها توانست مدت این دوره را به کمتر از نصف برساند، بلکه درصد قبولی شرکت کنندگان را که تا آن زمان به طور متوسط ۷۰٪ بود، به ۱۰۰٪ افزایش داد. قابل توجه اینکه خود وی تیر اندازی نمی دانست و از اسلحه و جنگ تنفر داشت و آنچه مایع توفیق او شد، اطلاعات عمیق روانشناسی، لحن نافذ و احاطه به اصول آموزش و نحوه یادگیری بود.

این موفقیت ها، پاداشهای مادی و معنوی فراوانی به همراه داشت. پله های بعدی موفقیت را به سرعت طی کرد و به زودی به همه آرزوها و خواسته های خود رسید. در کمتر از دو سال، با همسر دلخواه خود ازدواج کرد. قصر زیبایی در سواحل سرسبز « سن دیه گو » خرید که از طرفی مشرف به دریا بود. اتومبیل و وسایل زندگی خود را مطابق با آنچه در رویاهای جوانی خود می دید، تهیه کرد. به کمک دوستانش شرکتی را تأسیس کرد که نامش را « بنیاد رابینز » ، گذاشتند که به منظور کمک به افراد برای رسیدن به موفقیت های فردی و حرفه ای تأسیس شده است و سالانه دهها هزار نفر را آموزش می دهد.

رابینز برای بهبود عملکرد کارکنان ، با سازمانهایی از قبیل IBM ، American express ، MacDaglas ، AT&T و ارتش ایالات متحده و همچنین تیمهای ورزشی لس آنجلس و قهرمانان مدال طلای المپیک همکاری کرد.

وی همچنین مورد مشاوره ی بسیاری از چهره های معروف جهانی بوده و درمورد بازسازی شهر شفیلد که چهارمین شهر بزرگ انگلستان است نیز طرف مشورت بوده است.

تونی، سمینارها و سخنرانی های متعددی را در شهرهای مختلف اجرا کرد و برنامه های آموزشی فراوان را برای خردسالان، بزرگسالان، معلولین و عقب افتادگان ذهنی ترتیب داد و در سال ۱۹۹۱ بنیادی غیرانتفاعی را بوجود آورد که هدفش کمک به کودکان عقب مانده ، افراد بی خانمان ، سالمندان و زندانیان است . با شیوه های روان درمانی خاص خود، بسیاری از افراد را از چنگال یأس ها، افسردگی ها و ترسهای بی دلیل (نظیر ترس از تاریکی، جمعیت، ارتفاع، مرگ و نظایر آن) نجات داد و به شهرها و کشورهای متعدد مسافرت کرد و مورد مشورت افرادی از طبقات مختلف نظیر رؤسای جمهوری، مدیران، صاحبان صنایع و بازرگانان واقع شد و در سمینارهای او گروه های بیشماری شرکت کردند. از طریق مطبوعات و برنامه های هفتگی تلویزیونی به اشاعه افکار و عقاید خود پرداخت. در ضمن، برنامه ی « عبور از روی آتش » او که بخش کوچکی از محتوای سمینارهای او را تشکیل

می داد و به منظور ایجاد اعتماد به نفس در شرکت کنندگان طرح شده بود توجه مطبوعات و رسانه های گروهی را جلب کرد.

اجرای سمینارها و برنامه های تلویزیونی نامبرده شده تا این زمان همچنان ادامه دارد و همه ی هفته، بینندگان مشتاق، برنامه های او را از تلویزیون مشاهده می کنند.

علاقه ی خاص رایبیز به این است تا با کمک به افراد ، جهان را جای بهتری برای زیستن بسازد ، و به افراد جامعه کمک کند تا سرنوشت خود را به دست گیرند ، روابط خود را با افراد جامعه بهتر سازند ، به دنبال هدف های ارزشمند زندگی خود بروند ، بر ناکامی های عاطفی یا مالی غلبه کنند و به سهم خود به جامعه و کشور خدمت نمایند.

رایبیز، در سال ۱۹۸۶، در حالی که بیش از ۲۵ سال نداشت، حاصل اندیشه ها و تجربه های عملی خود را در کتابش به نام « به سوی کامیابی » به رشته تحریر کشید و در آن رازهای موفقیت خود و بسیاری از افراد موفق را آشکار ساخت. این کتاب در ۱۹۸۷، عنوان پرفروش ترین کتاب را به خود اختصاص داد.

در سال ۱۹۹۱ کتاب دیگری به نام بسوی کامیابی ۲ (نیروی عظیم درون را فعال کنید) به رشته تحریر در آورد. این کتاب نیز مانند کتاب قبلی به عنوان پرفروش ترین کتاب سال انتخاب شد. سال ۱۳۷۱ این دو کتاب توسط آقای مهدی مجرد زاده کرمانی ترجمه و در دسترس ایرانیانی قرار گرفت که به دنبال تغییرات عظیم در زندگی خود و دیگران بودند.

خود او در پشت جلد کتاب بسوی کامیابی چنین می نویسد: " شما نیز مانند سایر افراد موفق، می توانید به سوی کامیابی گام بردارید. می توانید به همه خواسته ها و آرزوهای خود در زندگی برسید. می توانید پدر یا مادری بهتر، دوستی صمیمی تر، همسری شایسته ، بازرگانی موفق تر، مدیری کاردان تر یا قهرمانی نیرومند تر باشید. می توانید کلامی نافذ داشته باشید و با اشخاص، فوراً صمیمی شوید. می توانید جسمی سالم و اندامی متناسب داشته باشید.

می توانید به کمک پنج کلید طلایی، به ثروت و خوشبختی برسید. می توانید ترس، نگرانی، افسردگی و یا هر نوع عادت نامطلوب را از خود دور کنید. می توانید با اراده و مصمم باشید و حتی از روی خرمی از آتش به سلامت عبور کنید."

آقای رابینز، در حال حاضر ۳۵ سال دارد و با همسر و فرزندانش در « دلماکالیفرنیا » زندگی می کند. رابینز از روشهای گوناگونی برای بالا بردن سطح زندگی خود و دیگران استفاده می نماید. اعتقاد او بر این است که فرایند تفکر و ارزیابی چیزی جز پرسش و پاسخ درونی نمی باشد. می دانیم که نحوه تفکر و ارزیابی ما (که خود ارزیابی هم به عوامل گوناگون در موقعیت ارزیابی بستگی دارد) احساس ما را شکل می دهد و با توجه به اینکه یک شخص هر چه هم که عاقل و بالغ باشد بر اساس احساسات خود و نه بر اساس فکر خود عمل می کند، پس نوع احساس ما در هر لحظه، رفتار ما را شکل داده و این رفتارها و عادت هایی که شاید بسیاری از مواقع متوجه میزان بازدارندگی آنها نیز نمی شویم، نهایتاً سرنوشت ما را شکل می دهند.

نام رابینز همواره با کلمه ی موفقیت توأم بوده. اگر در شغل خود موفق نیستید ، اگر در روابط خود مشکلاتی دارید، اگر کسب و کار جدیدی را آغاز نموده اید، اگر در یک سردرگمی در برنامه ریزی برای زندگی روبرو هستید، کارهایتان روی کاغذ می مانند و به عمل تبدیل نمی شوند، بهتر است همین حالا با رابینز آغاز کنید. یکی از کتاب های زیر مطمئناً راهگشای یکی از بن بست های زندگی شما است.

آثار آنتونی رابینز

کتاب های " تفکر خود را تغییر دهید تا زندگی شما تغییر کند " ، " ۳۶۵ گام تا موفقیت (دو جلدی) " و " به سوی کامیابی " از نوشته های بی نظیر رابینز هستند. از کتاب های دیگر آنتونی رابینز می توان به :

مهارت در بازی زندگی

افکار بزرگ

گام های بلند : تغییراتی کوچک ، نتایجی بزرگ

قدرت شگرف بودن

توان بی پایان

تکنیک های ساده برای کنترل زندگی

و ... اشاره کرد.