

The slight edge

برتری خفیف

www.ketab.ir

نویسنده:

جف اولسون



سرشناسه: اولسون، جف ۱۹۵۸ - Olson, Jeff
عنوان و نام پدیدآور: برتری خفیف/ نویسنده جف اولسون، [با همکاری جان دیوید مان؛ مترجم شیرین یزدانی.
مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۳۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The slight edge, 8th ed, c ۲۰۱۳.
عنوان دیگر: برتری خفیف: تبدیل اقدامات منظم ساده به موفقیت و خوشبختی نامحدود
موضوع: موفقیت موضوع: Success
موضوع: خودسازی موضوع: (Self-actualization) Psychology
موضوع: خوشبختی موضوع: Happiness
شناسه افزودن: مان، جان دیوید، ۱۹۵۴ - م.
شناسه افزودن: Mann, John David
شناسه افزودن: یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۲۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۰۳۴۰

برتری
خفیف

نویسنده: جف اولسون
مترجم: شیرین یزدانی
ویراستار: اکبر جعفری
حروف چینی: ریحانه عطایی
ناشر: ارمغان گیلار
نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲
تیراژ: ۲۰۰ نسخه
چاپخانه: آریا
قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۳۲-۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com
۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰ همراهِ: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

فهرست مطالب

فصل اول

نحوه‌ی عملکرد برتری خفیف

۱۲.....	ولگرد ساحلی و میلیونر
۱۵.....	دگر دیسی
۱۷.....	موفقیت بزرگ
۱۹.....	ناامیدی تمام
۲۱.....	گریز از چرخه نوسانی
۲۴.....	ولگرد ساحلی یا میلیونر؟

فصل دوم

اولین عنصر

۲۸.....	چرا رژیم‌های غذایی مفید واقع نمی‌شوند؟
۳۱.....	عنصر گمشده
۳۳.....	فلسفه زندگی
۳۵.....	چرا برندگان بخت‌آزمایی همه پول‌شان را از دست می‌دهند؟
۳۷.....	رژیم‌های غذایی می‌توانند مؤثر باشند
۳۹.....	داستان‌هایی از خوانندگان کتاب

فصل سوم

انتخاب

- سنبل آبی..... ۴۳
- ماجرای سطل..... ۴۴
- مادر آقای میلیونر..... ۴۸
- پاداش صبر و شکیبایی..... ۵۰
- روی دیگر برتری خفیف..... ۵۱
- هدیه پدرم..... ۵۳
- ماجرای زندگی خوانندگان کتاب..... ۵۴

فصل چهارم

مهارت خود را در انجام کارهای ساده افزایش دهید

- پنج درصد مردم چه کارهای متفاوتی انجام می دهند؟..... ۵۸
- سؤالی که ده میلیون دلار می ارزد..... ۶۱
- نمونه ای از این کارهای پیش پا افتاده..... ۷۰
- ماجرای زندگی خوانندگان کتاب..... ۷۲

فصل پنجم

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

- قدرت زمان..... ۷۵
- زندگی در لحظه..... ۷۶
- قسمت هیجان انگیز ماجرا..... ۷۸
- چشم بصیرت..... ۸۰
- اثر مرکب..... ۸۱
- صبر و شکیبایی در رسیدن به هدف..... ۸۳
- نحوه رسیدن به آرزوها..... ۸۵

فصل ششم

در دام جهش کوانتومی گیر نکنید

- ۹۰ منتظر روز خاص نباشید
- ۹۱ قهرمان حقیقی و غیر حقیقی
- ۹۳ یک قدم کوچک
- ۹۵ پرنده‌های کوچک
- ۹۶ نوشدارو معجزه

فصل هفتم

راز شاد زیستن

- ۱۰۱ آنچه علم درباره شادی می‌داند
- ۱۰۲ پیگیری‌های بعدی، دنبال شادی بروید
- ۱۰۳ آنچه از مادرم یاد گرفتم
- ۱۰۵ ابتدا شادی می‌آمد
- ۱۰۶ کلماتی که استفاده می‌کنید، عمرتان را پیش‌گویی می‌کند
- ۱۰۷ پیشرفت شخصی و شادی
- ۱۰۹ راز عمل کردن برتری خفیف
- ۱۱۰ عادت‌های شادی

فصل هشتم

اثر موجی

- ۱۱۸ تأثیرات برتری خفیف
- ۱۱۹ بهایی که برای موفقیت می‌پردازید
- ۱۲۰ موج من
- ۱۲۱ نسل جدید برتری خفیف

۱۲۳.....	اثر موجی
۱۲۵.....	مطالب نهایی

فصل نهم

کافی است با یک سکه یک سنتی شروع کنید

۱۲۹.....	همیشه باید از جایی شروع کرد
۱۳۱.....	افکار شما ارزشمند هستند
۱۳۲.....	قدرت یک درصد
۱۳۳.....	یک سکه پس انداز شده
۱۳۴.....	سکه‌های یک سنتی و بال زدن پروانه
۱۳۵.....	کوچک‌ترین چیزها شاید بزرگ‌ترین چیزها باشند

فصل دهم

زندگی کردن با برتری خفیف

۱۳۸.....	همه چیز خمیده است
۱۳۹.....	بالا و پایین برتری خفیف
۱۴۰.....	این هندسه زمان است
۱۴۰.....	چرا انسان‌ها پرواز نمی‌کنند
۱۴۲.....	عیب جویی یا مسئولیت‌پذیری
۱۴۳.....	از چیزی که کنترل آن در دست خودتان است، شکایت نکنید
۱۴۴.....	گذشته و آینده
۱۴۶.....	به کجا می‌خواهید بروید
۱۵۰.....	خبر خوب

فصل یازدهم

تقویت مهارت برتری خفیف

۱۵۴	گام‌های کودکانه
۱۵۶	خواستن
۱۵۸	از بین بردن فاصله
۱۶۱	اکثریت
۱۶۳	آنچه در مراسم ترحیم یاد گرفتم

فصل دوازدهم

روی خود سرمایه‌گذاری کنید

۱۶۹	یادگیری پیوسته
۱۷۱	یادگیری کتابی و یادگیری میانی
۱۷۳	روند یادگیری
۱۷۴	مسیر درست
۱۷۵	ژیروسکوپ درونی
۱۷۷	افکار شما، ارزشمند هستند
۱۷۸	کدام یک از این دو رئیس، همه کاره است

فصل سیزدهم

یادگیری از مریان

۱۸۳	مردی که مرا باور کرد
۱۸۵	خودتان قهرمان زندگی‌تان را انتخاب کنید
۱۸۶	قانون معاشرت
۱۸۸	گاهی اوقات باید مسیر حرکت‌تان را عوض کنید

- در جمع همکاران تان باشید ۱۹۰
- بالاخره روزی خودتان مربی خودتان می شوید ۱۹۱

فصل چهاردهم

از هم پیمانان برتری خفیف بهره بجوید

- استفاده از تکانش لحظه ای ۱۹۳
- استفاده از قدرت تکامل ۱۹۶
- استفاده از قدرت بازتابش یا انعکاس ۱۹۷
- استفاده از قدرت تجلیل ۲۰۰

فصل پانزدهم

عادت های برتری خفیف را در خودتان پرورش دهید

- انتخاب های ما و عادت ها ۲۰۲
- کابل های فولادی رفتار تان را تغییر دهید ۲۰۴

فصل شانزدهم

سه گام تا رسیدن به آرزوها

- گام اول: هدف نویسی ۲۱۹
- گام دوم: هر روز اهداف تان را مرور کنید ۲۲۰
- گام سوم: طبق یک برنامه حرکت کنیم ۲۲۱
- بررسی یک موقعیت فوق العاده ۲۲۳

فصل هفدهم

زندگی کردن با اصول برتری خفیف

- برتری خفیف و وضعیت سلامتی شما ۲۲۹
- برتری خفیف و وضعیت شادی شما ۲۳۰

۲۳۲	برتری خفیف و ارتباطات شما
۲۳۳	برتری خفیف و پیشرفت شخصی شما
۲۳۴	برتری خفیف و وضعیت مالی شما
۲۳۵	برتری خفیف و حرفه و شغل شما
۲۳۶	برتری خفیف و اثرات شما روی دنیا

فصل هجدهم

به کجا خواهید رسید

۲۳۹	حالا شما همه چیز را می دانید
-----	------------------------------

www.ketab.ir