

برتری جزئی

تبدیل رفتارهای ساده و منظم به موفقیت
و شادکامی بزرگ

■ نویسنده:

جیمز اولسون

■ مترجم:

غلامحسین علی‌میردراز

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : اولسون، جف م - ۱۹۵۸ Olson, Jeff M.

عنوان و نام پدیدآور : برتری جزئی / نویسنده جف اولسون؛ مترجم غلامحسین علی مازندرانی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۴۱۵ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۴-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبا.

یادداشت : عنوان اصلی: The slight edge, 8th ed, c 2013.

یادداشت : کتاب حاضر تحت عنوان برتری خفیف: تبدیل الزامات منظم ساده به موفقیت و خوشبختی نامحدود با ترجمه لطیف احمدپور توسط انتشارات ققنوس در سال ۱۳۹۵ ترجمه و منتشر شده است.

موضوع : موفقیت. Success

موضوع : خودسازی. Self-actualization (Psychology)

موضوع : خوشبختی. Happiness

شناسه افزوده : علی مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹ - مترجم.

شماره افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

ه. بندی ۵ : ۱۳۹۶ الف ۸/م ۶۳۷/BF

ه. بند ۱۵۸/۱ : یوبی

شماره کتابستاس : ۹۴ ۴۹۹۱



نام کتاب	برتری جزئی
نویسنده	جف اولسون
مترجم	غلامحسین علی مازندرانی
ویراستار	الناز خجسته
ناشر چاپ	علی غلامی
توبت چاپ	اول، ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۹۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۴-۰

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داربان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۲۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	گوشه‌ای از نظرات خوانندگان کتاب
۲۷	پیش‌گفتار
۳۱	بخش ۱: برتری جزئی چگونه است؟
۳۳	فصل اول: ولگرد و میلیونر
۳۶	روز بیزاری من
۳۹	روی ریل موفقیت
۴۲	شب نومیدی
۴۴	رهایی از نفرین رولر کاستر
۴۹	ولگرد یا میلیونر؟
۵۱	نکات مهم فصل اول
۵۳	فصل دوم: عامل نخستین
۵۷	چرا رژیم‌های غذایی اثر نمی‌کند
۶۰	عنصر گم‌شده
۶۲	عقل معاش
۶۵	چرا برندگان قرعه‌کشی می‌بازند
۶۸	رژیم‌های غذایی واقعاً کارایی دارند

۷۱	نکات مهم فصل دوم.....
۷۳	فصل سوم: انتخاب.....
۸۱	مادر میلیونر.....
۸۵	مزد صبوری.....
۸۷	وجه دیگری از برتری جزئی.....
۹۰	هدیه پدر.....
۹۳	نکات مهم فصل سوم.....
۹۵	فصل چهارم: بر کارهای ساده مسلط شوید.....
۹۹	آن پنج درصد را چه کار متفاوتی انجام می دهند؟.....
۱۰۳	پرسش ده میلیون ری.....
۱۰۷	دلیل شماره ۱: تجدیدان بسیار راحت است.....
۱۰۹	دلیل شماره ۲: نتایج شما نامحسوس است.....
۱۱۳	دلیل شماره ۳: به چشم نمی آیند.....
۱۱۵	پیروزی در کارهای ساده.....
۱۱۸	نکات مهم فصل چهارم.....
۱۱۹	فصل پنجم: آهسته بروید تا سریع به رسید.....
۱۲۱	نیروی زمان.....
۱۲۳	در زندگی هیچ چیز فوری وجود ندارد.....
۱۲۶	نمایش کجاست؟.....
۱۲۸	از دریچه چشم زمان ببینید.....
۱۳۱	قدرت تلاش مرکب.....
۱۳۳	صبوری در مرحله داشت.....
۱۳۸	چه طور غیرممکن ها را عملی سازیم.....
۱۴۳	نکات مهم فصل پنجم.....
۱۴۵	فصل ششم: اسیر جهش کوانتومی نشوید.....
۱۴۶	آن «روزی» هیچ وقت نخواهد آمد!.....
۱۴۷	چرا بانکدارها هیچ وقت در قرعه کشی برنده نمی شوند.....

۱۴۸	خدایان ساختگی و قهرمانان واقعی
۱۵۲	یک گام کوتاه
۱۵۵	مرز پیروزی
۱۵۷	گلوله جادویی و معجزه
۱۶۱	نکات مهم فصل ششم
۱۶۳	فصل هفتم: راز شادمانی
۱۶۴	علم در به شادکامی چه می داند
۱۶۹	و آبرهای دیگر از مادرم!
۱۷۱	ابتدا شادمانی می آید
۱۷۳	کلماتی که به آرامی می گوید که چه قدر عمر می کنید
۱۷۵	رشد فردی و شادی
۱۷۷	کلید به کار انداختن برای زنی
۱۷۹	عادات شاد
۱۸۶	نکات مهم فصل هفتم
۱۸۷	فصل هشتم: اثر موجی
۱۸۹	امبر اولسون رورک: کسی که با برتری جزئی بزرگ شد
۱۹۲	برخورد با برتری جزئی
۱۹۴	بهای موفقیت
۱۹۶	امواج من
۱۹۷	به سوی نسلی از برتری جزئی
۲۰۰	اثر موجی
۲۰۳	نکته پایانی به قلم جف
۲۰۷	نکات مهم فصل هشتم
۲۰۹	فصل نهم: باید با کمترین ها شروع کنید
۲۱۰	هر چیز از جایی شروع می شود
۲۱۳	سکه یک سنتی افکار شما
۲۱۵	قدرت یک صدم

۲۱۷	یک سنت پس انداز شد.....
۲۱۹	سکه های یک سنتی و بال پروانه.....
۲۲۱	کوچک ترین چیزها، بزرگ ترین چیزهاست.....
۲۲۴	نکات مهم فصل نهم.....
۲۲۵	بخش دوم: زندگی به روش برتری جزئی.....
۲۲۷	فصل دهم: دو مسیر زندگی.....
۲۲۹	همه چیز، جنی است.....
۲۳۰	بالا، پایین برتری جزئی.....
۲۳۲	چرا انسان ها، از نم، کنند.....
۲۳۶	تقصیر و مسؤولیت.....
۲۳۸	درباره آن چه حتماً، به ست خودتان بوده، شکایت نکنید.....
۲۴۰	گذشته و آینده.....
۲۴۳	عازم کجا هستید؟.....
۲۴۹	خبر خوب.....
۲۵۲	نکات مهم فصل دهم.....
۲۵۳	فصل یازدهم: در برتری جزئی ماهر شوید.....
۲۵۵	گام های کودکانه.....
۲۵۸	خواستن.....
۲۶۰	بستن شکاف.....
۲۶۵	اکثریت فریبنده.....
۲۶۸	آن چه از مراسم خاکسپاری آموختم.....
۲۷۴	نکات مهم فصل یازدهم.....
۲۷۵	فصل دوازدهم: روی خودتان سرمایه گذاری کنید.....
۲۷۶	آموزش مداوم.....
۲۸۱	سواد کتابی و سواد اجتماعی.....
۲۸۳	ریتم یادگیری.....
۲۸۶	اصلاح چرخه.....

۲۸۸	ژیروسکوپ داخلی شما.....
۲۹۲	سکه‌ای یک‌سنتی (یعنی ده‌میلیون دلار) برای افکار شما.....
۲۹۵	به‌راستی چه کسی حافظه را اداره می‌کند؟.....
۲۹۸	نکات مهم فصل دوازدهم.....
۲۹۹	فصل سیزدهم: از استاد بیاموزید.....
۳۰۱	کسی که بودن مرا باور داشت.....
۳۰۴	قهرمانان را از خواب کنید.....
۳۰۷	قانون هشتگی.....
۳۱۰	گاهی لازم است..... مت دیگری بگیرید.....
۳۱۳	فکر مشترک.....
۳۱۵	خودتان استاد شوید.....
۳۱۷	نکات مهم فصل سیزدهم.....
۳۱۹	فصل چهاردهم: متحدان جری جری را به کمک بگیرید.....
۳۲۰	نیروی حرکت را به کار بگیرید.....
۳۲۵	از قدرت کمال بهره بگیرید.....
۳۲۸	از قدرت بازتاب استفاده کنید.....
۳۳۲	استفاده از نیروی تجلیل.....
۳۳۵	نکات مهم فصل چهاردهم.....
۳۳۷	فصل پانزدهم: عادت‌های برتری جزئی را بکارید.....
۳۳۸	عادت و انتخاب.....
۳۴۱	تغییر ریسمان‌های فولادی رفتار.....
۳۴۳	عادت شماره ۱: حضور.....
۳۴۵	عادت شماره ۲: پایدار باش.....
۳۴۷	عادت شماره ۳: دیدگاه مثبت داشته باشید.....
۳۵۱	عادت شماره ۴: برای یک عملیات طولانی آماده شوید.....
۳۵۴	عادت شماره ۵: اشتیاق سوزان را با پشتیبانی ایمان پرورش دهید.....
۳۵۶	عادت شماره ۶: بهای هر چیز را با کمال میل بپردازید.....

۳۵۹	عادت شماره ۷: کمال برتری جزئی را به کار بگیرید
۳۶۵	نکات مهم فصل پانزدهم
۳۶۷	فصل شانزدهم: سه قدم تا رؤیا
۳۶۸	گام اول: آن را بنویسید
۳۷۲	گام دوم: هر روز به آن نگاه کنید
۳۷۴	گام سوم: با یک نقشه شروع کنید
۳۷۸	آنانچه من مشکل: چه طور گروه فروش آلمانی را ساختم
۳۸۸	نکات مهم فصل شانزدهم
۳۸۹	فصل هفدهم: زندگی با برتری جزئی
۳۹۱	برتری جزئی و تندرستی
۳۹۳	برتری جزئی و شادمانی
۳۹۶	برتری جزئی و روابط انسانی
۳۹۸	برتری جزئی و رشد فردی
۴۰۰	برتری جزئی و اوضاع اقتصادی
۴۰۲	برتری جزئی و شغل
۴۰۴	برتری جزئی و تأثیر مثبت شما بر جهان
۴۰۶	هر چه می کنید مهم است
۴۰۸	نکات مهم فصل هفدهم
۴۰۹	فصل هجدهم: از این جا به کجا خواهیم رفت
۴۱۰	بقیه ماجرا را خودتان می دانید
۴۱۴	یک دعوت نامه شخصی