

رازهای خوش اقبالی

بررسی قوانین خوش اقبالی

نویسنده: استیو کیلمن

مترجم: طراوت بامداد

انتشارات آموزش‌های بنیادی

سرشناسه	: گیلمن، استیو
عنوان و نام پدیدآور	: Gillman, Steve
مشخصات نشر	: رازهای خوش اقبالی: بررسی قوانین خوش اقبالی/ نویسنده استیو گیلمن؛ مترجم طراوت بامداد.
مشخصات ظاهری	: تهران: آموزشهای بنیادی، ۱۳۹۱.
شابک	: ۲۵۲ ص.: جدول.
وضعیت فهرست نویسی	: ۷۹۰۰۰ ریال-۶-۲۵۲-۹۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸:
یادداشت	: فیبا
موضوع	: عنوان اصلی: Secrets Of Lucky People: A Study Of The Laws Of
موضوع	: Good Luck
شناسه افزوده	: موفقیت
رده بندی کنگره	: راه و رسم زندگی
رده بندی دیویی	: بامداد، طراوت، ۱۳۶۴ - مترجم
شماره	: ۱/۶۵۰
کتابشناسی ملی	: ۲۷۷۵۲۳

انتشارات آموزشهای بنیادی

نام کتاب: رازهای خوش اقبالی (قوانین خوش اقبال بودن)

تألیف: استیو گیلمن

ترجمه: طراوت بامداد

طرح جلد و صفحه آرایی: میثم مدنی

سال چاپ / نوبت چاپ/ تیراژ: ۱۳۹۱ / اول

قیمت: ۷۹۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: چاپ و صحافی: واصف

ناظر فنی چاپ: محمدعلی مدنی و محسن فارسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۲۲-۵-۶

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

تهران - خیابان انقلاب - خ ۱۲ فروردین - مجتمع کتاب فروردین - واحد ۲۳

www.abnashr.com

تلفن: ۶۶۰۱۹۱۰۷

حرف اول

۳

دیوید احمق خوش اقبال

۵

نتیجه شجاعت

۵

بترسید اما عمل کنید

۶

تنها ترس نیست که در وجود شما است - در کی عمیق تر

۸

تمرین خوش اقبالی

۱۱

مزایده فوق العاده جان (بودن در مکان مناسب)

۱۳

مکان - مکان - مکان

۱۳

نصیحت مثال زدن از سرمایه گذاری در معاملات املاک

۱۳

مکان مناسب یعنی شخص مناسب

۱۵

تمرین خوش اقبالی

۱۶

شرکت مجانی

۱۸

آمادگی برای خوش اقبالی

۱۸

مثالی از بد اقبالی

۱۹

آمادگیهای کلی برای خوش اقبالی

۲۱

تمرین خوش اقبالی

۲۳

۲۴

هووارد، هنک و سازمان اچ یودی

۲۴

اگر می‌خواهید خوش‌اقبال‌تر باشید با افراد بیشتری آشنا شوید.

۲۴

هووارد

۲۵

هانک

۲۵

حال یک سوال

۲۶

بدهید تا بگیرید

۲۷

تمرین خوش‌اقبالی

۲۸

آزمون نام خانوادگی

۲۸

ارزش‌آشنایان

۲۹

دوست یا آشنا؟

۳۰

شخصی که همه چیز را می‌داند

۳۱

تمرین خوش‌اقبالی

۳۳

مهمانی سوزان و سالی

۳۳

ارزش تفاهم و نزدیکی

۳۴

روابط نزدیک ایجاد کنید

۳۵

تمرین خوش‌اقبالی

۳۶

ایریک پیشخدمت خندان

۳۶

استراتژی برون‌گرایی

۵	رازهای خوش اقبالی
۳۸	آیا خجالتی هستید؟
۳۸	تمرین خوش اقبالی
۳۹	چاک مشاور املاک بد اقبال
۳۹	توجه کردن
۴۰	بهای خوش اقبالی: توجه کردن
۴۱	یادداشت بردارید
۴۱	تحقیق
۴۲	تمرین خوش اقبالی
۴۴	جویندگان قشر خاکستری مغز
۴۴	جذب اقبال
۴۶	قشر خاکستری مغز
۴۸	یک چهارچوب ذهنی خوش اقبال
۴۹	تمرین های خوش اقبالی
۵۱	درآمد ۸۰۰۰۰ دلاری از یک بازی
۵۱	در خدمت خوش اقبالی
۵۱	بررسی چرخ رولت
۵۱	انجام کار
۵۳	توجه به کار به جای اقبال
۵۴	تمرین خوش اقبالی

تلاش سوخاری کنتاکی

۵۶

نتیجه پشتکار

۵۶

چرا پشتکار؟

۵۶

یک فرمول فوق العاده

۵۷

نکته‌ای در مورد "امتحان کردن"

۵۸

تمرین خوش اقبالی

۵۹

سرقت در توبوس

۶۰

از "حس درونی" خود استفاده کنید

۶۰

اقبال و حس درونی

۶۱

تقویت حس درونی

۶۲

چهار قدم برای حس درونی مثبت

۶۳

تمرکز ساده

۶۳

ماوراء طبیعی

۶۴

تمرین خوش اقبالی

۶۵

لغو پرواز و درآمد میلیونی

۶۶

داشتن دید درست

۶۶

نگاه عمیق‌تر به "مشکلات"

۶۷

تمرین خوش اقبالی

۷۰

نگران نباشید، خوش اقبال باشید

۷۱

۷۱	سخت نگیرید
۷۱	پایان نگرانی
۷۲	تصمیم بگیرید
۷۲	عمل کنید
۷۲	با مشکلات روبرو شوید
۷۳	دسته بندی ذهنی
۷۳	تمرکز
۷۴	به نگرانی های خود توجه نکنید
۷۵	روشهایی برای آرام شدن
۷۷	آرامش خود را حفظ کنید
۷۷	روشهای دیگر را امتحان کنید
۷۷	داستان خوش اقبالی
۷۸	چهار تمرین خوش اقبالی

مکانیک کثیف

۸۲

۸۲	قدرت ذهن باز
۸۳	ذهن باز چیست؟
۸۴	ذهن باز
۸۵	تمرین خوش اقبالی

گاهی خار نیز گل می دهد

۸۷

۸۷	خوش بینی
۸۷	یک داستان کوتاه

- ۸۸ تذکری برای بدبین‌ها
- ۹۰ تمرین خوش‌اقبالی

۹۲ لاستیک پنچر و خوش‌اقبالی من

- ۹۳ دروغ مفید
- ۹۳ چطور از یک دروغ استفاده کنیم - داستان پنچری ماشین من
- ۹۵ باورهای مفید دیگر
- ۹۶ تمرین خوش‌اقبالی
- ۹۸ گوریل و بلیط قرعه‌کشی
-

- ۹۸ خلاقیت و ناهنجاری
- ۹۹ دنباله روی از قوانین
- ۱۰۰ متفاوت فکر کنید
- ۱۰۰ راههای نجات از محدودیتها
- ۱۰۱ تصورات رایج را زیر سوال ببرید
- ۱۰۱ به احتمالات محال فکر کنید
- ۱۰۲ محیط خود را عوض کنید
- ۱۰۲ از نظرات متفاوت استفاده کنید
- ۱۰۲ کارها را به شیوه متفاوت انجام دهید
- ۱۰۲ هنجارهای اجتماع
- ۱۰۳ مثال قرعه‌کشی
- ۱۰۴ تمرین خوش‌اقبالی

چطور جزیره‌ای با ۹۴٪ تخفیف بخریم

۱۰۶ بخواهید شاید برآورده شود

۱۰۷ تبلیغات

۱۰۸ نکات بیشتری در رابطه با خواستن و خوش اقبالی

۱۰۹ تمرین خوش اقبالی

۱۱۰ میلیونری سواد

۱۱۰ یک داستان واقعی

۱۱۱ چه امکاناتی در اختیار دارید؟

۱۱۳ تمرین خوش اقبالی

۱۱۴ سرمایه‌گذار تنبل

۱۱۴ اولویت

۱۱۵ اولویت‌بندی

۱۱۶ به اولویت‌های خود آگاه باشید

۱۱۸ تمرین خوش اقبالی

۱۱۹ داستان نجات شما از سقوط هواپیما

۱۱۹ کنترل و پیش روی با جریانات

۱۲۰ کدام کنترل؟

۱۲۱ رستوران محبوب بیل

حالت دوم

۱۲۲

افراد خوش اقبال

۱۲۲

آنچه می‌توانید کنترل کنید

۱۲۳

آنچه نمی‌توانید کنترل کنید

۱۲۳

تمرین خوش اقبالی

۱۲۴

راز موفقیت رونالد ریگان

۱۲۵

تقسیم کار

۱۲۵

چطور در زندگی شخصی کارها را به دیگران محول کنیم؟

۱۲۶

زمان آزاد موثر و مفید

۱۲۷

خرید زمان

۱۲۸

الکس

۱۲۸

هری و سوزان

۱۲۹

نکاتی در مورد محول کردن مسئولیت به دیگران

۱۳۰

تمرین خوش اقبالی

۱۳۱

راز موفقیت توماس ادیسون

۱۳۳

آنچه را دوست دارید انجام دهید

۱۳۳

چطور علایق خود را دنبال کنید

۱۳۴

زمان خود را برنامه‌ریزی کنید

۱۳۴

حسابهای مالی خود را مرتب کنید

۱۳۵

از شغلستان استفاده کنید

۱۳۶

دست به کار شوید

۱۳۶

۱۳۷ موفقیت مالی

۱۳۸ تمرین خوش اقبالی

۱۴۰ راز موفقیت دونالد ترامپ

۱۴۰ ادامه دادن تحصیلات

۱۴۰ لیستی از افراد محبوب من که مدرسه را ترک کردند

۱۴۲ روشهایی برای ادامه یادگیری

۱۴۲ سمینارهای آزاد

۱۴۳ کارگاهها

۱۴۳ کتاب فروشیها

۱۴۳ کتابخانهها عمومی

۱۴۴ اینترنت

۱۴۴ کتابهای الکترونیک

۱۴۴ مجلات

۱۴۴ خبرنامهها

۱۴۵ خبرنامههای اینترنتی

۱۴۵ دورههای آموزش در خانه

۱۴۵ تلویزیون

۱۴۵ سازمانها و کلوپها

۱۴۶ کلاسهای ادامه تحصیل

۱۴۶ از گوش کردن به دیگران بیاموزید.

۱۴۷ گوش کردن به دیگران - قسمت دوم

۱۴۸ از افراد خوش اقبال یاد بگیرید

- ۱۴۹ یادگیری از دوستان خیالی
- ۱۴۹ درسهای درست را یاد بگیرید
- ۱۵۰ درسهای درستی مثل
- ۱۵۱ سه تمرین خوش اقبالی

۱۵۳ راز موفقیت ریچارد برانسون

- ۱۵۳ ریسک کردن
- ۱۵۴ خوش اقبالی در کار
- ۱۵۶ تمام سرمایه خود را به یک کار اختصاص ندهید
- ۱۵۶ ریسکهای کوچک
- ۱۵۷ یک داستان حقیقی
- ۱۵۹ تمرین خوش اقبالی

۱۶۰ بد اقبالی من، به خوش اقبالی تبدیل می شود

- ۱۶۰ مکالمه درونی
- ۱۶۱ مکالمه درونی چیست؟
- ۱۶۲ مکالمه درونی منفی
- ۱۶۲ مکالمه درونی مثبت
- ۱۶۳ مکالمه درونی - قسمت دوم
- ۱۶۴ تأیید و تصریح
- ۱۶۵ تمرین خوش اقبالی

۱۶۷ تصویر یک فعالیت جدید

۱۳	رازهای خوش اقبالی
۱۶۷	تجسم
۱۶۸	علت تاثیر تجسم
۱۷۲	کاربرد تجسم
۱۷۲	تمرین خوش اقبالی
۱۷۴	صعود از اورست
۱۷۴	هدف
۱۷۶	تعیین درست اهداف
۱۸۰	نکته‌ای در رابطه با تعیین اهداف
۱۸۰	تمرین خوش اقبالی
۱۸۲	میکو به دریا زُل زده است
۱۸۲	انگیزه
۱۸۳	روشهای افزایش انگیزه
۱۸۷	تقویت کننده‌های انرژی
۱۸۹	تداوم انگیزه
۱۹۰	هوش و انگیزه
۱۹۱	تمرین خوش اقبالی
۱۹۲	بهترین بهانه جورج
۱۹۲	مسئولیت پذیری
۱۹۳	اختلاط شناخت

- ۱۹۵ نگاهی دقیقتر به سرزنش کردن
- ۱۹۶ سرزنش ماهرانه
- ۱۹۷ تمرین خوش اقبالی

۱۹۹ بارت بد اقبال، جهان را مقصر می‌داند

- ۱۹۹ کارهای افراد بد شناس
- ۱۹۹ بارت بد اقبال
- ۲۰۱ کارهایی که نباید انجام دهید
- ۲۰۱ مردم بد اقبال منتظر خوش اقبالی هستند
- ۲۰۱ افراد بد اقبال به هوسهای ویرانگر خود گوش می‌دهند
- ۲۰۲ افراد بد اقبال روی پیش‌بینی ناپذیری تمرکز می‌کنند
- ۲۰۳ افراد بد اقبال از اشتباهات خود درس عبرت نمی‌گیرند.
- ۲۰۴ افراد بد اقبال به کوتاه‌مدت فکر می‌کنند
- ۲۰۴ افراد بد اقبال از دیگران انتظارات زیادی دارند
- ۲۰۵ افراد بد اقبال بسیار عیب جو هستند
- ۲۰۵ چرا هر کسی نمی‌تواند خوش اقبال باشد؟
- ۲۰۷ تمرین خوش اقبالی

۲۰۸ بستنی و یک موقعیت فوق‌العاده

- ۲۰۸ خوش اقبالی به همراه پول و کار
- ۲۱۰ اعتقادات خود را نسبت به پول تغییر دهید
- ۲۱۱ باورهای دیگری که باید تغییر کنند
- ۲۱۲ پول بد است یا ابزاری قدرتمند؟

- ۲۱۲ پول کمیاب است یا فراوان؟
- ۲۱۲ پول مشکل است یا راه حل؟
- ۲۱۳ پول تنها فیش حقوقی است یا می تواند از راههای گوناگونی بدست آید؟
- ۲۱۴ صحبت کردن در مورد پول غدقن است یا باید درباره پول صحبت کرد
- ۲۱۴ پول فقط برای دیگران است یا برای من هم هست؟
- ۲۱۵ تجارت کثیف است یا شرافتمندانه؟
- ۲۱۶ تمرین خوش اقبالی
-
- ۲۱۷ کارشناس اقبالی که خودش بد اقبال است
-
- ۲۱۷ عادت خوش اقبالی را تقویت کند
- ۲۱۹ عادت خوش اقبالی
-
- ۲۲۱ مجموعه نظریات تقویت اقبال
-
- ۲۲۱ کنجکاوی
- ۲۲۲ به نقاط قوت خود تکیه کنید
- ۲۲۲ تکنیک های خوش اقبالی را به دیگران بیاموزید
- ۲۲۳ قاطع باشید
- ۲۲۴ بررسی اقبال
- ۲۲۴ خودجوشی برنامه ریزی شده
- ۲۲۶ مهارت های حفظ خوش اقبالی را یاد بگیرید
- ۲۲۶ یک داستان واقعی
- ۲۲۷ افراد مهربان خوش اقبال هستند
- ۲۲۸ تشخیص ضروریات

- ۲۲۹ تعویق خوشحالی
- ۲۳۰ برخورد با افراد منفی
- ۲۳۱ آیا درس‌ها و تمرینات خوش‌اقبالی نتیجه می‌دهند؟
- ۲۳۱ افراد خوش‌اقبال هزینه کمتری برای زندگی می‌پردازند
- ۲۳۲ آرام باشید
- ۲۳۳ به دنبال منفعت باشید و از آن استفاده کنید
- ۲۳۳ الهامات بیشتر
- ۲۳۵ نکته آخر:

مقدمه:

به نظر می‌رسد بعضی افراد نظر کرده هستند. البته تعدادی از این افراد خوش اقبال، هیچ مهارت یا استعدادی ندارند. اما باز هم انگار اتفاقی موفق شده‌اند. همیشه موقعیت‌های خوبی به دست می‌آورند؛ همه چیز به آن‌ها داده می‌شود، در بازار بورس برنده می‌شوند، شغل ایده‌آشان را پیدا می‌کنند و با فرد دلخواهشان ازدواج می‌کنند اما یکسری افراد هم وجود دارند که به شوخی می‌گویند: «اگر بداقبالی همیشه با من است؛ اصلاً هیچ اقبالی نداریم».

این‌ها افرادی هستند که همیشه بد می‌آورند. ممکن است چند نفری را بشناسید که به نظر می‌رسد در عشق بد می‌آورند، در سرمایه‌گذاری ضرر می‌کنند، تمام موقعیت‌ها را از دست می‌دهند، همیشه اتفاق‌های غیر منتظره بدی برایشان می‌افتد و در کل برای بدست آوردن هر چیزی در زندگی تقلا می‌کنند. اکثر ما جایی بین این دو گروه قرار داریم. هم خوش اقبال هستیم و هم بداقبال. هیچ وقت هم دلیل آن را نمی‌دانیم یا اصلاً نمی‌دانیم که می‌شود کاری برای بهبود این وضع کرد یا نه. خب! بله می‌شود! و برای همین این کتاب نوشته شده است.

آیا واقعاً خوش اقبالی یک چیز دیگر است؟ خود مفهوم اقبال چطور؟ اصلاً چیزی به عنوان خوش اقبالی یا بداقبالی وجود دارد؟ یا توضیح دیگری برای آن‌ها وجود دارد؟ شاید فقط به تلاش مربوط می‌شود؟ ممکن است نفرین شده باشیم یا کسی برایمان دعای خیر کرده باشد؟ آیا «اقبال» فقط یک چیز بی‌اساس برای توضیح روابط علت و معلولی است؟ اصلاً چه کسی به این چیزها اهمیت می‌دهد. هر وقت پیش بیاید خودتان می‌فهمید، درست است؟ در واقع خوش اقبال بودن خیلی مهم‌تر از ارائه یک تعریف و توضیح برای آن است.

پس درس اول این است که کاری کنید تا اتفاقات خوبی برایتان بیفتد نه اینکه سر تعریف آن‌ها بحث کنید. با استفاده از اطلاعات این کتاب می‌توانید کاری

کنید تا لقب خوش اقبال نصیبتان شود حتی اگر خودتان فکر کنید که اقبال هیچ ارتباطی به آن‌ها ندارد، در هر صورت بهتر است این لقب را خراب نکنید. نتیجه خوب، نتیجه خوب است حالا هر اسمی که می‌خواهد داشته باشد.

حال بیایید با بررسی اینکه چگونه افراد خوش اقبال کارها را به صورت متفاوتی از دیگران انجام می‌دهند و اینکه چطور شما هم می‌توانید خوش اقبال باشید شروع کنیم.

www.ketab.ir