

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
13	پیش لفظ	1
14	دیباچہ	2
17	اظہارِ تشکر	3
18	جیننے والوں کی طرح سوچئے!	4
19	تعارف	5
20	توقع کا نظریہ	6
23	ذات کو محدود کرنے کے خیال سے ذات کی شکست کا رویہ بنتا ہے	7
24	آپ کی سوچ آپ کی زندگی بدلتی ہے	8
25	مثبت سوچ میں حائل رکاوٹ	9
27	ہماری سمت کیا ہے؟	10
28	این۔ ایل۔ پی: نیورونکونٹیک پروگرامنگ	11
28	اعتماد سازی	12
	حصہ اول	
	توقع کے نظریہ کے حق میں دلائل	
31	باب نمبر 1	
	ترقی کا راز	
36	کامیابی کی کنجی	1

جیتنے والوں کی طرح سوچئے

38	سوچنے کا عمل	2
43	آپ اپنے دماغ کو کیا بتا رہے ہیں؟	3
43	ذاتی مطالعہ	4
49	⌚ باب نمبر 2	
	✿ محرکات جو نشوونما کو متاثر کرتے ہیں	
53	تعلیم کا کردار	1
56	آپ کے خیالات کیا ہیں؟	2
61	ہر چیز کی فراوانی ہے	3
64	کیا ایک خیال زندگی بدل سکتا ہے؟	4
67	نقصان کا خطرہ اور تبدیلی	5
71	⌚ باب نمبر 3	
	✿ انسانی رویے کا معیار	
73	انسان بمقابلہ حیوان	1
74	فارمولا	
75	نوٹ	2
77	آپ کی مجموعی قوتیں آپ کی جزوی قوتوں سے عظیم تر ہیں	3
80	مکمل کامیابی	4
81	صحت	5
81	معاشی آزادی	6
82	قابل قدر نظریات اور مقاصد	7
82	ذاتی تعلقات	8

جیننے والوں کی طرح سوچیے

83	ذہنی سکون	9
83	ذات کی تشکیل	10
84	آپ کی بنیادی ساخت ذہن اور جسم کا تعلق	11
87	ہیلن کیلر کی کہانی	12
88	تخلیق میں ذہانت	13
93	⌚ باب نمبر 4	
	🌸 شعور کی قوت	
95	خیالات کا شعوری عمل	1
100	اپنے شعور اور ادراک کی جانچ	2
106	آپ کتنے باشعور ہیں؟	3
111	ذہنی تصورات	4
113	تحت الشعوری سوچ کا عمل	5
119	مشورے کی طاقت	6
123	⌚ باب نمبر 5	
	🌸 انسانی کامیابی کا نظام	
126	آپ کی کامیابی کا پیدائشی نظام	1
129	آپ کی کامیابی کا جبلی نظام کبھی ناکام نہیں ہوتا	2
130	ذات کا تصور	3
132	ذات کا عکس	4
135	این ایل پی- نیورولنگویسٹک پروگرامنگ	5
135	مشق نمبر 2	6

جیتنے والوں کی طرح سوچیے

137	عزت نفس	7
139	واقعہ	8
140	ادراک	9
140	خودکلامی	10
140	احساسات	11
140	رویہ	12
140	نتائج	13
143	ⓐ باب نمبر 6	
	🌸 دماغ کیسے کام کرتا ہے؟	
145	ذہن کے پانچ قوانین	1
150	این ایل پی - نیورولنگوئٹک پروگرامنگ	2
150	مشق نمبر 3	3
150	خیال کو روکنے والا	4
154	ذہنی رویہ	5
158	سیکھنے کا عمل	6
158	میلان	7
158	لاٹھ عمل یا رمز	8
158	رد عمل	9
159	صلہ	10
160	جہلی بہ مقابلہ سیکھے گئے میلان	11
163	دو بنیادی خوف: ناکامی اور نامنظوری یارڈ	12
166	خوف سے آزادی	13

169	حصہ دوم	
	توقع کے نظریہ کا عملی استعمال	
171	باب نمبر 7	
	کامیابی کے لئے آپ کے دماغ کی ترتیب نو	
173	آپ کے دماغ کی وسعت	1
174	آپ کے دماغ کی ترتیب کیسے کی گئی ہے	2
176	آپ کے دماغ کی روشنی کے بٹن	3
179	خود ساختہ شرط بندی	4
186	آپ کے عقائد اور خیالات کی کتاب	5
187	این ایل پی - نیورولینگوٹیک پروگرام	6
187	مشق نمبر 4	7
187	خیالات بدلنے والا	8
189	توشیح کے عمل کی طاقت	9
193	خوف کا خاتمہ	10
194	این ایل پی - نیورولینگوٹیک پروگرامنگ	11
194	مشق نمبر 5	12
194	خوف کو ختم کرنے کا عمل	13
199	باب نمبر 8	
	مستقبل کی منصوبہ بندی	
201	ثابت ذہنی طرز عمل	1

جیتنے والوں کی طرح سوچیے

207	اپنی ذات پر مکمل ایمان	2
218	غیر معمولی اور بڑے مقاصد	3
223	مقصد کے تعین کی اہمیت	4
229	⌚ باب نمبر 9	
	🌸 اپنی ذات پر محنت	
231	ذمہ دارانہ رویہ	1
237	وقت کی منصوبہ بندی	2
243	ذاتی	3
243	شریک حیات	4
244	خاندان	5
244	پیشہ اور ذریعہ معاش	6
244	صحت	7
246	مالی معاملات	8
247	برادری اور محلہ	9
247	روحانیت	10
249	ساتھی انسان	11
249	شخصی اور ذاتی نشوونما	12
259	صحت	13
268	ہومز-راہے اسکیل	14

جیتنے والوں کی طرح سوچئے

271	Ⓢ باب نمبر 10	
	❁ اپنی قدر قیمت بڑھانا	
273	تخلیقیت	1
278	معتدلہ کا طریقہ	2
279	تخلیقی سوچ بڑھانے کا عمل	3
279	ذہن کی نقش کاری کا طریقہ	4
282	خدمت گزاری	5
288	رابطہ کی موثر فضا	6
288	غیر رسمی تنظیمی ڈھانچہ	7
289	اختیارات کی زیادہ سے زیادہ منتقلی	8
289	احتساب	9
289	کوششوں کی حوصلہ افزائی	10
290	واضح اہداف	11
290	اعلیٰ معیار کی تخلیقیت اور جدت	12
291	تنظیمی کلچر یا سوچ	13
291	مہارت (برتری)	14
297	Ⓢ باب نمبر 11	
	❁ اعلیٰ انسانی تعلقات: آپ کی کامیابی کی سب سے بڑی کلید	
299	تحریک بمقابلہ جبر	1
306	برتر انسانی تعلقات بنانا	2
309	قدر شناسی کے ذریعے قدر و قیمت بڑھانا	3
311	ہوشیار رہئے	4

جیتنے والوں کی طرح سوچئے

312	پر جوش رہئے	5
312	موجود رہئے	6
312	متوجہ رہئے	7
312	قدر شناسی	8
313	تصدیق کنندہ بنئے	9
313	انس کا اظہار کیجئے	10
313	قبول کرنے والے بنئے	11
314	تسلیم کرنے والے بنئے	12
314	دوست بن جائیئے	13
316	دوسرا رخ دیکھنا	14
320	مؤثر قوت سماعت	15
321	شدید دلچسپی	16
322	تحل کا مظاہرہ کیجئے	17
322	جواب سے پہلے وقفہ	18
322	وسیع الذہنی کا مظاہرہ	19
323	⊙ باب نمبر 12	
	⊙ قیادت: پیداواری صلاحیت بڑھانے کیلئے حکمت عملی	
325	جائے ملازمت میں قیادت کا مظاہرہ	1
328	تعاون بمقابلہ مسابقت	2
333	تحریک اور تغیب کا ایک نظریہ	3
341	ہرز برگ کا نظریہ تحریک و استقرار	4
343	جاب، ملازمت اور کام میں اطمینان دینے والے مثبت محرکات	5

جیتنے والوں کی طرح سوچیے

343	ملازمت میں بے اطمینانی کا باعث 'نہ بننے' والے مثبت محرکات	6
345	کوالٹی سرکلز	7
348	میورنڈم: ہر شخص اہم ہے	8
349	فارمولا: ایک آخری جائزہ	9
351	اختتامیہ	10
351	آپ اپنی زندگی کو کنٹرول کرتے ہیں	11
353	تبدیلی ناگزیر ہے	12
354	زندگی کا مقصد	13
355	زندگی کا فلسفہ	14
357	کامیابی کا راز	15
360	توجہ فرمائیے	16