

خودیاری

فکر و خیال زیادی متنوع

راه و رسم تصمیم‌گیری سریع و آسان

ان بوگل • مهناز ترابی مقدم

بوگل، آن، ۱۹۷۸-م. / Bogel, Anne, 1978
فکروخیال زیادی ممنوع: راه‌ورسم تصمیم‌گیری سریع و آسان /
نویسنده: آن بوگل؛ مترجم: مهناز ترابی مقدم
تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.
۲۲۰ ص.

۹-۴۶-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸

فیبا

Don't overthink it: make easier decisions, stop
second-guessing, and bring more joy to your life, 2020.

اندیشه و تفکر

Thought and thinking

تالی: مقدم، مهناز، ۱۳۶۲، مترجم

BF۲۲۱

۱۵۸/۱

۷۵۴۸۳۲۵

۹۰۶۴۳۰۱

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتاب‌شناسی ملی:



انشرون

www.moonpub.ir | moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

فکروخیال زیادى ممنوع
راه‌ورسم تصميم‌گيرى سريع و آسان

• ان بوگل • مهنار ترابى مقدم •

ان بوگل	دورسته:
• مهنار ترابى مقدم	مقدم:
• عليرضا شفيعى نسب	ناظر محتوايى:
زاد هقانى	ويراستار ادبى:
محبوبه سرى	ويراستار فنى:
فرخنده رحاين	مدير خلاقيت:
محمد منصورفشانى	طراح يونيفرم جلد و گرافيك متن:
عليرضا لاكى زاده	طراح جلد:
سجاد قربانى - مينا فيضى	آماده‌سازى و صفحه‌آرايى:
حسن مستقيمى	مشاور فنى چاپ:
۹-۴۶-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸	شابک:
اول ۱۴۰۰	نوبت چاپ:
۵۰۰ نسخه	تيراز:
پردبى دانش	چاپ و صحافى:
۵۶۰۰۰ تومان	قيمت:

• | فهرست | •

- دیباچه: شیوه‌ای که زندگی خود را می‌گذرانیم | ۱۱ |
- بخش اول: خود را برای رسیدن به موفقیت آماده کنید | ۲۳ |
- فصل اول: این فرایند را به جریان بیندازید | ۲۵ |
- فصل دوم: مراقب آنچه انجام می‌دهید باشید | ۳۷ |
- فصل سوم: مسائل مهم را مشخص کنید | ۵۱ |
- فصل چهارم: کار امروز را به فردا مسپار | ۶۷ |
- بخش دوم: جسور باشید | ۸۳ |
- فصل اول: سرعت بگیرید تا جلو بروید | ۸۵ |
- فصل دوم: از باغ خود مواظبت کنید | ۹۷ |
- فصل سوم: خودتان را محدود کنید تا رها شوید | ۱۱۵ |
- فصل چهارم: از شخص دیگری بخواهید این کار را انجام دهد | ۱۳۱ |

- بخش سوم: بگذارید آفتاب به درون بتابد | ۱۴۹
- فصل اول: وقتی کارها طبق برنامه پیش نمی‌روند | ۱۵۱
- فصل دوم: آداب و رسومی که می‌توان بر آن‌ها تکیه کرد | ۱۶۵
- فصل سوم: بیایید و لخرجی کنیم | ۱۷۹
- فصل چهارم: تغییراتی کوچک برای لذت بردن از نعمت‌های ساده | ۱۹۳
- فصل پنجم: پیامد چندگانه | ۲۰۵
- درباره نویسنده | ۲۱۱
- پی‌نوشت‌ها | ۲۱۳
- نام‌نامه | ۲۱۵

www.ketab.ir

دییآچه | شیوه‌ای که زندگی خود را می‌گذرانیم

تجربه‌های شما، دنیای شما و حتی خود شما، بیشتر از آنچه تصور کنید آفریدهٔ چیزهایی‌اند که روی آن‌ها تمرکز می‌کنید.

وینفرد گالاگر

قرار است بیست و هفت ساعت دیگر عازم نشویل شوم و نمی‌توانم از سر زدن دوباره به برنامهٔ پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوا خودداری کنم. پیش از حرکت، کارهای زیادی دارم که باید انجام بدهم (خیلی بیشتر از آنکه بتوانم از عهدهٔ انجامشان بر بیایم) اما همچنان بر رفرش کردن این صفحه اصرار دارم. می‌دانم که این کار هیچ فایده‌ای ندارد و در واقع اوضاع را بدتر می‌کند اما دوباره این کار را تکرار می‌کنم.

قرار است تنها، تا جنوب کشور رانندگی کنم و روی طرح جدیدی کار کنم که

از ماه‌ها قبل برایش برنامه ریزی کرده‌ام. ابتدا تعیین تاریخ دقیق سفر برایم آسان نبود، اما بالاخره توانستم مشخص کنم. از مدت‌ها قبل، در هتلی که قرار است اقامت داشته باشم، جا گرفته‌ام، کیف وسایل کارم را هم بسته‌ام. مسیر حرکت را مشخص کرده‌ام و کتاب صوتی جذیدی را هم دانلود کرده‌ام تا موقع رانندگی به آن گوش کنم. فقط یک عامل غیرقابل پیش‌بینی وجود دارد: وضعیت آب و هوا. تمام طول هفته، مشغول بررسی طوفان‌های ناپایداری بوده‌ام که احتمال دارد روال برنامه‌هایم را به هم بریزند. گزارش وضعیت آب و هوا به طوفان‌های ناگهانی تابستانی در منطقه جنوبی مربوط نمی‌شود، بلکه به پدیدار شدن توده گسترده‌ای مربوط می‌شود که قرار است همه منطقه را در بر بگیرد. ابتدا، دوستم در شب دورهمی دخترانه، یعنی اوایل همین هفته متوجه این وضعیت شد. همان‌طور که سرگرم گفت‌وگو با یکدیگر و نوشیدن شراب‌های نیم‌بها بودیم، به تصویری صدای کارشناس هواشناسی در تلویزیون پشت سرمان نگاه کرد و پرسید: «بین! تو کی قرار است عازم نشویل شوی؟»

از آنجایی که تاکنون ده‌ها دورهمی دخترانه را در کنار هم بوده‌ایم و طی آن شب‌ها درباره ترس‌های منطقی و غیرمنطقی خودمان با یکدیگر صحبت کرده‌ایم، دوستانم می‌دانستند که من در سفرهای جاده‌ای، حتی در روزهای آفتابی، معذبم و از رانندگی در طوفان متنفرم. آن‌ها همچنین می‌دانستند که همین چند هفته پیش، من و خانواده‌ام چطور در بدترین طوفان تندری عمرمان گرفتار شدیم؛ طوفانی دقیقاً در همان قسمت از بزرگراه میان ایالتی ۶۵ که قرار است خودم به زودی، تنها در آن رانندگی کنم. برای شرکت در مراسم سالانه هفته کنار دریا عازم فلوریدا شده بودیم. همسرم، ویل، پشت فرمان نشسته بود. خون سردی او معمولاً من را هم خاطر جمع می‌کند، اما این بار حتی او هم هراسان به نظر می‌رسید. به خاطر عملیات ساخت و ساز دیوار در کنار جاده، نمی‌توانستیم خودرو را کنار بزنیم و متوقف کنیم؛ رادار هم نشان می‌داد که تا چند ساعت آینده از شدت بارندگی کم نمی‌شود. دامنه دیدمان عملاً به صفر رسیده بود. پس از آن ماجرا، این حقیقت را به دوستانم گفتم که معجزه بوده ما در مسیر میان ایالتی تصادف زنجیره‌ای نکردیم.