



فکر و خیال ممنوع

تصمیمات ساده‌تر بگیرید، حدس و گمان را کنار بگذارید و
شادی را به زندگی‌تان بیاورید

آن بوگل

معصومه ضمیری

Bogel, Anne	بوگل، آن، ۱۹۷۸-م	سرشناسه
فکر خیال ممنوع: تصمیمات ساده‌تر بگیرید و شادی را به زندگی‌تان بیاورید/ آن بوگل؛ [مترجم] معصومه ضمیری.		عنوان و نام پدیدآور
تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰.		مشخصات نشر
۱۶۸ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.		مشخصات ظاهری
978-622-6847-83-4		شابک
	فیبا	وضعیت فهرست نویسی
Don't overthk it : make easier decisios, stop second- عنوان اصلی: - guessing and bring more joy to your life, 2020.		یادداشت
فکر و خیال زیادی ممنوع: راه و رسم تصمیم‌گیری سریع و آسان		عنوان دیگر
تصمیمات ساده‌تر بگیرید، حدس و گمان را کنار بگذارید و شادی را به زندگی‌تان بیاورید.		عنوان دیگر
Thought and thinkg اندیشه و تفکر		موضوع
ضمیری، معصومه، ۱۳۵۹- مترجم		شناسه افزوده
BF441		رده بندی کنگره
۱۵۸/۱		رده بندی دیویی
۸۶۵۸۳۷۲		شماره کتابشناسی ملی
فیبا		اطلاعات رکورد کتابشناسی

فکر و خیال ممنوع

آن بوگل

معصومه ضمیری

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ویراستار: فرشته داودی

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۴ - ۸۳ - ۶۸۴۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸



میدان انقلاب، خیابان فخرورازی، کوچه ماستری فراهانی پلاک ۲۴، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۹۷۸۹۲ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۰۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می‌باشد»

فهرست مطالب

فصل اول: چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم	۹
فصل دوم: طی کردن مراحل	۱۸
فصل سوم: مراقبه کاری که انجام می‌دهی باش	۲۸
فصل چهارم: چیزی که مهم است را تعیین کنید	۴۰
فصل پنجم: برای تنظیم زمان، وقت بگذارید	۵۲
فصل ششم: به حرکت سرعت بده	۶۵
فصل هفتم: به باغ خود رسیدگی کنید	۷۴
فصل هشتم: خودتان را محدود کنید تا خودتان را آزاد کنید	۸۸
فصل نهم: از شخص دیگری بخواهید این کار را انجام دهد	۱۰۱
فصل دهم: وقتی همه چیز به طرفی برود	۱۱۵
فصل یازدهم: تشریفاتی که باید به آن‌ها تکیه کرد	۱۲۵
فصل دوازدهم: بیایید و لخرجی کنیم	۱۳۵
فصل سیزدهم: تغییرات کوچک به سمت فراوانی ساده	۱۴۶
فصل چهاردهم: اثر رپل	۱۵۶
قدردانی‌ها	۱۶۱
درباره نویسنده	۱۶۸