

زندگی ات را مرتب کن!

راهنمایی ساده برای مرتب کردن و سازماندهی ذهن و زندگی

اولیویا تلفورد

ترجمه‌ی فاطمه محمدصادق



نشر سنگ

www.ketab.ir

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ بالک FSC
برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌شود و محیط زیست را آلوده نمی‌کند

سرشناسه: تلفورد، اولیویا Telford, Olivia

عنوان و نام پدیدآور: زندگی‌ات را مرتب کن؛ راهنمایی ساده برای مرتب‌کردن و سازماندهی زندگی / اولیویا تلفورد؛ ترجمه‌ی فاطمه محمدصادق

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۷.

شابک: 4-16-7383-622-978

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Art of Minimalism A Simple Guide to Declutter and Organize Your Life.

عنوان دیگر: راهنمایی ساده برای مرتب‌کردن و سازماندهی زندگی.

موضوع: هنر کمینه

موضوع: Minimal art

شناسه افزوده: محمدصادق، فاطمه، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: N۶۵۱۲/۵

رده بندی دیویی: ۷۰۹/۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۰۳۳۶



www.ketab.ir

سایت نشر سنگ

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و واتس‌آپ: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

زندگی‌ات را مرتب کن!

کتاب برای زندگی بهتر - ۷

نویسنده: اولیویا تلفورد

مترجم: فاطمه محمدصادق

ناشر: سنگ

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۱۶-۴

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

- ۷..... با مرتب کردن تختخوابتان شروع کنید
- ۱۲..... مرتب‌سازی دقیقاً چیست؟
- ۲۴..... منظم شدن - مزایا
- ۳۴..... مرتب‌سازی و تغییرات غیرمنتظره
- ۴۰..... ایجاد حس نظم
- ۵۵..... چالش سی روزه‌ی ضربه‌فنی کردن
- ۶۲..... سروسامان دادن به روابط - خلاص شدن از دست دوستان منفی
- ۷۰..... ساماندهی افکار - ذهن خود را از کانال خارج کنید
- ۷۵..... ساماندهی افکار - قدرت تفکر مثبت
- ۸۱..... ساماندهی روز - ارتقای مهارت‌های مدیریت زمان
- ۱۰۱..... نتیجه‌گیری