

ساعت شادتر

www.ketab.ir

کاسی هولمز

سرشناسه: هولمز، کاسی، ۱۹۸۰-م. Holmes, Cassie, ۱۹۸۰-
عنوان و نام پدیدآور: ساعت شادتر / کاسی هولمز؛ مترجم فاطمه خوش خو؛ ویراستار فاطمه همتی.
مترجم: فاطمه محبی سطلسری
ویراستار: فاطمه همتی
مشخصات نشر: ۲۰۸ ص.: جدول.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.: جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۱۲۲-۰-۸-
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: Happier hour : how to beat distraction, expand your time, and focus on what matters most, [۲۰۲۲]

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «ساعت شادتر: چگونه بر حواس پرتی چیره شویم، زمان خود را گسترش دهیم و روی مهمترین چیزها تمرکز کنیم» با ترجمه‌ی شاهین غفاری توسط موسسه انتشاراتی فلسفه در سال ۱۴۰۱ به چاپ رسیده است.
موضوع: خودسازی (Psychology)Self-actualization مدیریت زمانTime management رضایت خاطر
Satisfaction

شناسه افزوده: خوش خو، فاطمه، ۱۳۷۷-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۱۸۶۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

شماره

عنوان: ساعت شادتر
نویسنده: کاسی هولمز
مترجم: فاطمه محبی سطلسری
ویراستار: فاطمه همتی
صفحه آرای: زهرا همتی
ناشر: بام سبز
چاپخانه: آریا
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۱۲۲-۰-۸-
قیمت: ۲۰۰/۰۰۰ تومان

مرکز پخش

میدان معلم خیابان سمیه کوچه ۲۶ پلاک ۸

فهرست

۹.....	یک: زمان فقیر و خسته.....
۱۱.....	حکمت داده.....
۱۵.....	راه حل نبود درست است.....
۱۸.....	ساعت شادتر.....
۲۳.....	فصل اول.....
۲۳.....	دو: تمام مدت در دنیا.....
۲۵.....	آنچه کمتر است بیشتر نیست.....
۲۶.....	کمتر مهربان.....
۲۷.....	اعتماد به نفس کمتر.....
۲۸.....	به کمتر راضی نباش.....
۳۱.....	اعتماد به نفس خود را گسترش دهید.....
۳۲.....	برای ثروت مند.....
۳۳.....	ورزش حرکتی را انجام دهید.....
۳۳.....	به دیگران گسترش دهید.....
۳۵.....	تمرینات تصادفی مهربانی.....
۳۶.....	توسعه نهایی.....
۴۱.....	فصل دوم.....
۴۱.....	سه: عاقلانه تر خرج کردن.....
۴۵.....	ردیابی زمان.....
۴۵.....	تمرین ردیابی زمان.....
۵۰.....	تحقیق.....
۶۵.....	سمت تاریک.....
۶۵.....	شفا.....
۶۶.....	واجب.....
۶۷.....	بی فایده.....
۶۷.....	تمرین ردیابی زمان.....
۶۹.....	تقویت کننده های خلق و خو.....
۶۹.....	ورزش.....
۷۰.....	خواب.....

۷۴	فصل سوم.....
۷۴	چهار:مدیریت پسماند.....
۷۶	خرید زمان بهتر.....
۷۹	بسته نرم افزاری با سرگرمی.....
۸۰	کار می تواند سرگرم کننده باشد.....
۸۲	هدف خود را مشخص کنید.....
۸۶	ورزش پنج چرا.....
۸۷	دوست باز.....
۸۹	رفت و آمد ارزشمند.....
۹۳	ساعت کمتر شاد خود را شادتر کنید.....
۹۴	فصل چهارم.....
۹۴	پنج:مکث کنید و گل رز را بو کنید.....
۹۵	ما به چیز ها عادت می کنیم.....
۹۹	زمان باقی مانده.....
۱۰۰	سن.....
۱۰۲	جوان تر،مسن تر.....
۱۰۳	بحران.....
۱۰۴	مرحله زندگی.....
۱۰۵	با احتساب.....
۱۰۵	زمان ما قابل شمارش است.....
۱۰۹	زمان باقی مانده تمرین.....
۱۱۱	روتین را به تشریفات تبدیل کنید.....
۱۱۳	به آن استراحت دهید.....
۱۱۵	مقداری تنوع اضافه کنید.....
۱۱۷	فصل پنجم.....
۱۱۷	شک حواس پرتی را دور کنید.....
۱۱۸	پریشان.....
۱۳۰	ورزش زدایی دیجیتال.....
۱۳۲	یک خطر.....
۱۳۴	فصل ششم.....

۱۳۴.....	هفت: کوزه زمان.....
۱۳۷.....	تله های شنی.....
۱۴۱.....	فیلتر هدف.....
۱۴۲.....	فیلتر شادی.....
۱۴۳.....	توپ های گلف شما.....
۱۴۵.....	ورزش فعالیت های شاد.....
۱۴۵.....	زمان فکر کردن.....
۱۴۶.....	اولویت های خود را اولویت بندی کنید.....
۱۴۹.....	زمان را بسازید.....
۱۵۰.....	هشت: ساخت زمان.....
۱۵۱.....	بوم شما.....
۱۵۸.....	استراتژی ساخت زمان ۱.....
۱۵۹.....	استراتژی ساخت گزوات.....
۱۶۰.....	استراتژی ساخت زمان ۲.....
۱۶۱.....	استراتژی ساخت زمان ۴.....
۱۶۲.....	استراتژی ساخت زمان ۵.....
۱۶۲.....	استراتژی ساخت زمان ۶.....
۱۶۴.....	استراتژی ساخت زمان ۷.....
۱۶۵.....	استراتژی ساخت زمان ۸.....
۱۶۵.....	استراتژی ساخت زمان ۹.....
۱۶۶.....	استراتژی ساخت زمان ۱۰.....
۱۶۹.....	استراتژی ساخت زمان ۱۱.....
۱۷۱.....	استراتژی ساخت زمان ۱۲.....
۱۷۲.....	استراتژی ساخت زمان ۱۳.....
۱۷۴.....	استراتژی ساخت زمان ۱۴.....
۱۷۵.....	استراتژی ساخت زمان ۱۵.....
۱۷۶.....	استراتژی ساخت زمان ۱۶.....
۱۷۶.....	استراتژی ساخت زمان ۱۷.....
۱۷۷.....	استراتژی ساخت زمان ۱۸.....
۱۸۰.....	زیبایی موزاییک.....

۱۸۳.....	فصل هشتم.....
۱۸۳.....	نه: زمان زندگی شما.....
۱۸۵.....	گرفتن منظره چشم پرنده.....
۱۸۵.....	کار کردن.....
۱۸۶.....	موزاییک شما.....
۱۸۷.....	تغییرات مبتنی بر سن.....
۱۹۰.....	اهمیت بر فوریت.....
۱۹۱.....	پایان زندگی شما.....
۱۹۱.....	تمرین مذاحی.....
۱۹۴.....	حکمت دیگران.....
۱۹۴.....	یادگیری از تمرین بزرگان تحسین شده.....
۱۹۷.....	بزرگترین پشیمانی.....
۱۹۸.....	هیچ پشیمانی.....
۱۹۹.....	تمرین قدردانی.....
۲۰۰.....	ناتوانی در استفاده از لحظه.....
۲۰۰.....	ساخت زمان زندگی شما.....
۲۰۱.....	معنی.....
۲۰۲.....	حافظه.....
۲۰۵.....	فصل نهم.....
۲۰۵.....	قدردانی.....
۲۰۸.....	درباره نویسنده.....