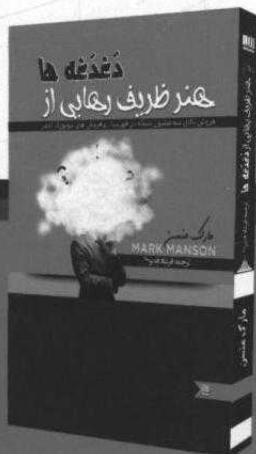


بچه

تقریب به:

دغدغه‌ها

هنر ظریف رهایی از



وضعیت فهرست نویسی فیا

سرشناسه : منسون، مارک، ۱۹۸۴-م-۱۹۸۴، Manson, Mark

عنوان و نام پدیدآور : هنر ظریف رهایی از دلواپسی: روشی دور از ذهن برای زندگی بهتر / [مارک منسون]؛ مترجم فرشاد قدیری.

مشخصات نشر : اسفهان : نگین ایران، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ص، ۱۴/۱۵خ، ۲/۵سم.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۰۹۸-۶

یادداشت : عنوان اصلی: ۲۰۱۶، The subtle art of not giving a fuck: a counterintuitive approach to living a good life

یادداشت : کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر : روشی دور از ذهن برای زندگی بهتر.

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life

موضوع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

شناسه افزوده : قدیری، فرشاد، ۱۳۵۲-، مترجم

رده بندی : 81۵۸

رده : ۱۵۰ : روانشناسی

شماره ثبت کتاب : ۶۰۵۰۱۴۰



www.hibook.ir

info@hibook.ir



Name of book : The Subtle Art of Not Giving A

نام کتاب : هنر رهایی از دغدغه ها

Translator : Farshad Ghadiree

مترجم : فرشاد قدیری

Translator supervisor : Shiva Jabalameli

سرپرست مترجمان : شیوا جیل عاملی

Publisher : Negin Iran

ناشر: نگین ایران

Technical supervisor : Behzad Reginian

ناظر فنی : بهزاد رجبیان

Cover designer : Mohammad Ghorbanalizadeh

طراح جلد : محمد قربانعلی زاده

قطع: رقعی / چاپ: اول ۱۳۹۹- / قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۰۹۸-۶ / تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

فروش عمده: ۰۹۱۰۰۰۴۷۰۷۶ ☎ ۰۹۳۵۰۸۱۰۰۱۴

حق چاپ برای نشر نگین ایران محفوظ می باشد

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	فصل اول: خودت را خسته نکن
۲۱	فصل دوم: شادابی خودش یک مشکل است
۳۷	فصل سوم: شما "افته‌ی جداافتاده" نیستید
۵۵	فصل چهارم: ارزش زحمت کشیدن
۷۹	فصل پنجم: شما "موارد" عال‌گزینش هستید
۱۰۱	فصل ششم: شما "رد" و "پیش‌روی" می‌کنید (من هم اشتباه می‌کنم)
۱۳۱	فصل هفتم: شکست، راه‌پیش‌روی است
۱۴۵	فصل هشتم: اهمیت "نه" گفتن
۱۶۷	فصل نهم: ... و سپس شما خواهید "رُد"