

# خودت را به فنا نده کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

نویسنده: گری جان بی شاپ

مترجم: الهام خضری

ناشر: آروین نگار

|                     |                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : بی‌شاپ، گری جان<br>Bishop, Gary John                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : خودت را به فنا نده کمتر فکر کن و دل به زندگی بده / نویسنده گری جان بی‌شاپ؛ مترجم الهام خضری. |
| مشخصات نشر          | : تهران: آروین نگار، ۱۴۰۰.                                                                     |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۹۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                                        |
| شابک                | : 978-622-98734-4-1                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                         |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: Unfu*k yourself : get out of your head and into your life.c2017                  |
| یادداشت             | : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.                       |
| موضوع               | : مکالمه با خود<br>Self-talk                                                                   |
| شناسه افزوده        | : خضری، الهام‌سادات، ۱۳۶۴، مترجم                                                               |
| رده بندی کنگره      | : BF۶۹۷/۵                                                                                      |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۱                                                                                        |



تلفن همراه: ۰۹۳۹۱۳۶۱۴۱۹

|                 |                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| عنوان:          | خودت را به فنا نده! کمتر فکر کن و دل به زندگی بده |
| مولف:           | گری جان بی‌شاپ                                    |
| مترجم:          | الهام خضری                                        |
| ناشر:           | آروین نگار                                        |
| نوبت و سال چاپ: | اول / ۱۴۰۰                                        |
| تیراژ:          | ۱۰۰ نسخه                                          |
| قیمت:           | ۵۶۰۰۰ تومان                                       |
| شابک:           | ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۷۳۴-۴-۱                                 |

میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، بین لبافی نژاد و جمهوری، پلاک ۱۹، واحد ۵

آدرس فروشگاه:

نسیم شهر، ابتدای خیابان ۱۲ متری دوم، فروشگاه شهاب تحریر، ۵۶۷۷۵۷۰۰

شماره های تماس: ۰۹۳۹۱۳۶۱۴۱۹-۰۲۱۶۶۴۱۸۵۱۲



@arvinnegar



0935-2525619