

بسم الله الرحمن الرحيم

۷۲ ساعت کار در هفته

www.ketab.ir

(از مجموعه کتاب های خلاصه)

www.ketab.ir

تیم فریس

ترجمه:

موسسه ترجمیک

سرشناسه : فریس، تیموتی، ۱۹۷۷-م.

Ferriss, Timothy, ۱۹۷۷-

عنوان و نام پدیدآور : ساعت کار در هفته / تیم فریس : ترجمه موسسه ترجمیک.

مشخصات نشر : تهران : دیده، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۳۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰۹۷-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Summary : the 4-hour workweek by Timothy Ferriss, 2017.

عنوان گسترده : چهار ساعت کار در هفته.

موضوع : کیفیت زندگی کاری

موضوع : Quality of work life

موضوع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

موضوع : خود اشتغالی پاره وقت

موضوع : Part-time self-employment

موضوع : خودسازی

موضوع : (Self-actualization (Psychology

موضوع : کیفیت زندگی

موضوع : Quality of life

شناسه افزوده : موسسه ترجمیک

رده بندی کنگره : HD۶۹۵۵

رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۵۱۹۰۹

۴ ساعت کار در هفته

(از مجموعه کتاب‌های خلاصه)

تألیف: تیم کارپش

صفحه‌آرایی: دود مرادی

ترجمه: موسسه ترجمیت

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰-۹۷-۷

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰-۹۰-۸

تلفن مرکز پخش: ۸۶۰۳۱۴۶۹ و ۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

صفحه	عنوان
۷	بخش اول
۸	قدم اول: م برای معنی
۱۲	غلبه بر ترس = تعریف ترس
۱۴	چالش‌های راحتی
۱۵	بخش دوم: قدم دوم: ح برای حذف
۱۷	خیال باطل کار از ساعت ۹ تا ۵
۱۸	قطع تعلیق و هنر امضای کردن
۱۹	بخش سوم: قدم سوم: خ برای خودکار بودن
۲۱	دستگاه خودکار درآمدی یک: (یافتن یک منبع الهام)
۲۳	دستگاه خودکار درآمدی دو: (آزمودن آن منبع الهام)
۲۵	دستگاه خودکار درآمدی سه: (مدیریت به صورت غایب)
۲۷	بخش چهارم: قدم چهارم: آ برای آزاد کردن
۳۰	مفهوم استراحت‌های کوچک
۳۲	پر کردن خلا
۳۳	هدف از تمام این‌ها