

www.ketab.ir

[یادداشت‌های بر سیارهٔ مشوش]

نویسنده: مت هیگ

مترجم: سید محسن احمدی

یازنیک

سرشناسه : هیک، مت، ۱۹۷۵ - م. Haig, Matt
 عنوان و نام پدیدآور : یادداشت‌هایی بر سیارهٔ مشوش / نویسنده مت هیک؛ مترجم
 سیدمحسن احمدی؛ ویراستار زهرا علیزاده.
 مشخصات نشر : قم، یارنیک، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص. ۵/۳×۵/۳ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۲۳-۰۰۶
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Notes on a nervous planet, 2019.
 عنوان دیگر : یادداشت‌هایی بر سیاره‌ای پر تنش.
 موضوع : فشار روانی -- کنترل Stress management
 راه و رسم زندگی Conduct of life
 شناسه افزوده : احمدی، سیدمحسن، ۱۳۷۱ -، مترجم
 رده بندی کنگره : RA۷۸۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۳۵۳۱۷

یارنیک

یادداشت‌هایی بر سیارهٔ مشوش

نویسنده: مت هیک
 مترجم: سید محسن احمدی
 ویراستار: زهرا علیزاده
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۲۳-۰۰۶
 قیمت: ۱۸۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir





برگ نوشت

۵	فصل اول: ذهنی پر از استرس در دنیایی پر از استرس
۲۱	فصل دوم: تصویر بزرگ
۲۹	فصل سوم: این احساس مال شما نیست
۳۶	فصل چهارم: یادداشت در زمان
۴۱	فصل پنجم: بار اضافی زندگی
۴۶	فصل ششم: اضطراب های اینترنت
۶۰	فصل هفتم: شوک از اخبار
۶۶	فصل هشتم: یک بخش کوچک در مورد خواب
۷۰	فصل نهم: اولویت ها
۷۴	فصل دهم: ترس از تلفن
۸۲	فصل یازدهم: کارآگاه ناامیدی
۹۳	فصل دوازدهم: بدن متفکر
۹۹	فصل سیزدهم: پایان واقعیت
۱۰۴	فصل چهاردهم: خواستن
۱۱۴	فصل پانزدهم: دو دیدگاه درباره کار
۱۱۸	فصل شانزدهم: شکل دادن آینده
۱۲۴	فصل هفدهم: آهنگ تو
۱۳۳	فصل هجدهم: هر چیزی که هستی کافی است