

۲۲۱۹.۱۰

www.ketab.ir

راهنمای عملی رواقی زیستین

ویلیام اروین

شادی نیک رفعت

۱۰

ویرجینیا
نشر

م. سرشناسه ایروین، ویلیام برکستون، Irvine, William Braxton - ۱۹۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عقلی رواقی زیستن / ویلیام ایروین؛

شادی نیک رفعت؛ ویرایش تحریریه نشر گمان.

مشخصات نشر: تهران: نشر گمان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص؛ ۱۹/۵ × ۱۲ س.م

فروست: مجموعه‌ی خرد و حکمت زندگی.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۸۹ - ۸۶ - ۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: *The stoic challenge : a philosopher's guide to*

becoming tougher, calmer, and more resilient , [2019].

عنوان دیگر: چم و خم رواقی زیستن.

موضوع: رواقیان

موضوع: Stoics

شناسه افزوده: نیک رفعت، شادی، ۱۳۶۱ -، مترجم

رده بندی کنگره: B۵۲۸

رده بندی دیویی: ۱۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۳۴۰۵

راهنمای عملی رواقی زیستین

ویلیام اروین

مجموعه‌ی خرد و حکمت زندگی

ترجمه | شادی نیکر فعت

ویرایش | هشت تحریریه‌ی نشر گمان

طرح روی جلد | ساتول استاین برگ

حروفنگاری و صفحه‌آرایی | آتیه‌ی نشر گمان

طراح جلد | محمود مشهور

نظارت فنی و چاپ | اسحاق ناصرزهی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی | واژه‌پرداز اندیشه

شابک | ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۸۹-۸۶-۰

چاپ نخست | پاییز ۱۴۰۰

شمارگان | ۶۰۰۰ جلد

قیمت | ۴۴۰۰۰ تومان

آدرس | خیابان کریمخان زند، خیابان سنایی، کوچه‌ی سوم، شماره ۲۷

تلفن | ۸۸۸۱۳۸۹۶

سایت | www.gomanbook.com

ایمیل | goman.publication@gmail.com

تمامی حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است.

تکثیر، انتشار، بازنویسی، ترجمه‌ی این اثر یا قسمتی از آن و استفاده از طرح روی جلد

به هر شیوه از جمله: فتوکپی، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی

و پخش بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

- ۷ یادداشت مجموعه
- ۱۱ مقدمه: تجربه‌ی روزی در فرونگاه
- ۱۹ بخش اول: سروکله زدن با مشکلات زندگی
- ۲۱ فصل اول: مشکلات و موانع: وقتی همه چیز بفرنج می‌شود
- ۳۰ فصل دوم: معضلات خشم
- ۳۵ فصل سوم: انعطاف
- ۵۰ فصل چهارم: می‌توانیم منعطف‌تر شویم؟
- ۵۷ بخش دوم: روانکاوی مشکلات
- ۵۹ فصل پنجم: ذهنتان دو قسمتی‌ست
- ۶۵ فصل شش: لنگرهای فروافتاده
- ۷۰ فصل هفتم: بازی قاب‌بندی