

مکت

رابرت پوینتین
فاطمه روانگرد

کن

توفهرستی
از کارهای
نیمه تمام

انتشارات یساول

نیستی

مکث کن

تو فهرستی از کارهای نیمه تمام نیستی

مؤلف: رابرت پوینتن

مترجم: فاطمه روانگرد

ویراستاران: روزبه رادمنش و انیسا رثوفی

مدیر تولید: فرهاد یساولی

انتخاب عنوان: کسری فروهی

طراح جلد: مجید کاشانی (استودیو دفتر)

صفحه آرایی: واحد گرافیک انتشارات (مریم خان محمدی)

لیتوگرافی: نقش آفرین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۶-۲۰۱-۹

چاپ نخست زمستان ۱۴۰۰، چاپخانه نقش رنگ پنجم

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه



انتشارات یساولی

تهران: میدان انقلاب، بازارچه کتاب تلفن: ۶۶۴۱۱۹۱۳ - ۶۶۴۱۰۰۳

تهران: خیابان کریم خان، پلاک ۷۸ تلفن: ۸۸۸۳۳۳۲ - ۸۸۳۰۰۴۱۵

www.yassavoli.com

info@yassavoli.com

@yassavoli-publications

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: پوینتن، رابرت Poynton, Robert

عنوان و نام پدیدآور: مکث کن: تو فهرستی از کارهای نیمه تمام نیستی

رابرت پوینتن: مترجم فاطمه روانگرد: ویراستاران روزبه رادمنش، انیسا رثوفی.

مشخصات نشر: تهران: یساولی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۶-۲۰۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Do pause: you are not a to do list, 2019.

موضوع: خودسازی / Self-actualization (Psychology) / راه و رسم زندگی / Conduct of life

ذهن آگاهی (روان شناسی) / Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: روانگرد، فاطمه، ۱۳۷۳، - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۸۹۴۶

| فهرست |

۱		چرا وقفه؟	۵
۲		وقفه چیست؟	۱۶
۳		عادت‌ها	۲۹
۴		طراحی	۴۰
۵		فرهنگ	۵۳
۶		ابزارکار	۶۴
۷		وقت توقف است!	۷۱
		مؤخره	۷۷
		درباره‌ی نویسنده	۸۰