The Subtle Art of Not Giving a F*ck

هونەری فەرامۆشکردن

بۆئەوەی پێچەوانەی شێوازی باو، بژیت

پرفرۆشترین کتێب
لەریزبەندی نەمازۆن و
نیۆرک تایمز

مارک مانسۆن

وەرگێڕانی نیبراهیم بەهائوددین

32872

Preview sample - page 1 of 4 - Soran University Academic Digital Library

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٨٠١)

ناسنامەی کتێب

❖ **ناوی کتێب:** هونەری فەرامۆشکردن

❖ **نووسینی:** مارک مانسۆن

❖ **وەرگێڕانی:** ئیبراهیم بەهائودین

❖ **بابەت:** دەروونزانی

❖ **بەرگ :** فواد کەوڵۆسی

❖ **نۆبەتی چاپ:** چاپی دووەم

❖ **ساڵی چاپ:** ٢٠٢٢

❖ **شوێنی چاپ:** چاپخانەی کەنج

❖ **تیراژ:** ١٠٠٠

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردن: (١٨٦٣)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی، نێوان گەڕاجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیيە پووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Preview sample - page 2 of 4 - Soran University Academic Digital Library

پێڕست

بەندی یەکەم

هەوڵ مەدە! ١٣

بەندی دووەم

کامەرانی، کێشەیە! ٣٨

بەندی سێیەم

تۆ کەسێکی تایبەت و جیاواز نیت ٥٩

بەندی چوارەم

بەهای نازار ٨٤

بەندی پێنجەم

تۆ لەحاڵەتی بژاردەکردنێکی بەردەوامدایت ١١٣

بەندی شەشەم

تۆ لەهەموو شتەکاندا بەهەڵەداچوویت ١٤٢

بەندی حەوتەم

شکست، ڕێگای پێشکەوتنە ١٧٨

بەندی هەشتەم

گرینگی وتنی "نەخێر" ١٩٧

بەندی نۆیەم

... نینجا دوای نەوە دەمریت ٢٢٦

سوپاس و پێزانین: ٢٤٨

Preview sample - page 3 of 4 - Soran University Academic Digital Library

The Subtle Art of Not Giving a F*ck



هونەری فەرامۆشکردن:

دەیان ساڵ بۆمان باسکراوە کە بیرکردنەوەی نەرێنی، کلیلی ژیانێکی کامەران و زەنگینە. بەڵام مارك مانسۆن ڕەخنە لەو "نەرێنییە" دەگرێت و دەڵێت: "پێویستە ڕاستگۆبین، نامەموار نامەموارە و پێویستە لەسەرمان لەگەڵیدا بژین". مانسۆن لەدەست ئەو ڕاستییانە ڕاناکات و بە شەکر و شوکولاتە نایان پێچێتەوە. بەڵکو وەك خۆی بۆمان باس دەکات: لە ئێستادا بڕێك لەو حەقیقەتە ناحەزە ڕاستگۆیە مووچڕکێنەمان پێویستە. ئەو کتێبە، تریاکێکە بۆ ئەو هزرینەی خۆمان پێ دەلاوێنینەوە، هزرینی "با کار لەسەر ئەوە بکەین هەموومان هەستێکی باشمان هەبێت" کە هەموو کۆمەڵگەکانی ئەو سەردەمەی داپۆشیوە و ئەوەیەکی تەواوی مرۆڤایەتی داڕوخاندووە کە بەوە ڕاهاتووە تەنیا بە چوونی بۆ قوتابخانە میدالیای زێڕی پێ بدرێت!

مانسۆن ئامۆژگاریمان دەکات سنووری تواناکانی خۆمان بزانین و قبوڵی بکەین. هەست بە مەترسیەکان و بەو شتانە بکەین کە نیمانە و متمانەی تەواومان پێ نییە. واز لەوە بێنین خۆمان لە بڕیاردان بدزینەوە و لە حەقیقەتە پڕلە ئازارەکاندا دەست بەکاربین، بۆ ئەوەی لەتواناماندا هەبێت ئەو شتانە بدۆزینەوە کە بەدواياندا دەگەڕێین لە بوێری و کۆڵنەدان و ڕاستگۆیی و بەرپرسیارێتی لەئەستۆگرتن و لێبوردەیی و خۆشویستنی فێربوون و ژانین.

هەموو کەسێك لەتوانایدا نییە تایبەت و جیاواز و سەرکەوتوو بێت. لەهەموو کۆمەڵگەیەکدا کەسانی سەرکەوتوو شکستخواردوو هەن. بەشێکیش لەو حەقیقەتە دادپەروەرانە نییە و دەرەنجامەکەش هەڵەی تۆ نییە. ڕاستە پارە و سامان شتی باشن، بەڵام بایەخدانی تۆ بەو شتانەی لەژیانی خۆتدا ئەنجامی دەدەیت زۆر باشترە، لەبەر ئەوەی ئەزموونەکان سامانی ڕاستەقینەن.

ئەوە چرکەساتی گفتوگۆی ڕاستەقینە و ڕاستگۆی کەسێکە کە دەستی لەسەر شانت دادەنێت و سەیری چاوەکانت دەکات. ئەو کتێبە "زلە" یەکی ئاگادارکردنەوەیە بۆ ئەو نەوەیە تاکو یارمەتی بدات لە ژیانێکی جێگیر و ئارامدا بژیت.

بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
نرخ(٦٠٠٠)دینار

Preview sample - page 4 of 4 - Soran University Academic Digital Library