

هنر ظریف بی خیالی

www.ketab.ir

مارک مانسون

زهرا آلوشی



انتشارات نیک فرجام

منسون، مارک، ۱۹۸۴-م. Manson, Mark, 1984-

هنر ظریف بی‌خیالی/مارک مانسون؛ زهرا آلوشی.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۱۸۹ص: ۱۴/۵/۲۱/۵/۲۱س.م.

978-622-6395-54-0

فیبا

عنوان اصلی: The subtle art of not giving a
fuck : a counterintuitive approach to living
a good life

راه و رسم زندگی/Conduct of life

ابراز وجود/Self-realization

آلوشی، زهرا، ۱۳۵۱-، مترجم

۱۵۸۹BJ

۱/۱۵۸

۵۹۱۰۵۵۷

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir



انتشارات نیک فرجام

عنوان: هنر ظریف بی‌خیالی

نوشته‌ی: مارک مانسون

ترجمه‌ی: زهرا آلوشی

ویراستار: سمیه مطاعی

ناشر: نیک فرجام

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروف‌نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۵۴-۰

قیمت: ۹۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

- بخش ۱: سعی و تلاش نکند ۹
- حلقه‌ی عکس‌العمل جهنمی ۱۳
- هنر جذاب اهمیت دادن ۲۱
- بخش ۲: خوشحالی یک مشکل است ۲۸
- بدشائسی‌های پاندای یأس و ناامیدی ۳۱
- خوشحالی از حل مشکلات پدید می‌آید ۳۵
- عواطف و احساسات بیش از اندازه بزرگ شده‌اند ۳۸
- کوشش خود را برگزینید ۴۱
- بخش ۳: شما ویژه و خاص نیستید ۴۶
- شرایط از هم می‌پاشد ۵۲
- خودکامگی استثنایی بودن ۶۱
- اگر من نباید خاص یا استثنایی باشم، پس چه باید باشم ۶۴

- بخش ۴: ارزش رنج ۶۶
- ۷۲ پیاز خود آگاهی
- ۷۸ مشکلات ستاره‌های راک
- ۸۳ ارزش‌های ناخوشایند
- ۸۷ تعریف ارزش‌های خوب و بد
- بخش ۵: شما همواره گزینش می‌کنید ۹۱
- ۹۲ انتخاب
- ۹۶ خطای مسئولیت
- ۱۰۲ عکس‌العمل به تراژدی
- ۱۰۵ ژنتیک و طرز برخورد با ما
- ۱۰۸ موج قربانی شدن
- ۱۱۰ «چگونه» وجود ندارد
- بخش ۶: شما درباره‌ی همه چیز غلط فکر می‌کنید ۱۱۳
- ۱۱۸ معماران باورهایمان
- ۱۲۱ خطرات قطعیت محض
- ۱۲۷ قانون اجتناب منسون
- ۱۳۰ خود را بکشید
- ۱۳۲ چگونه نسبت به خود یقین کمتری داشته باشیم
- بخش ۷: شکست، مسیر موفقیت است ۱۳۸
- ۱۴۰ تضاد بین شکست و موفقیت
- ۱۴۴ درد بخشی از مسیر رسیدن به موفقیت است
- ۱۴۹ اصل «تلاشی کن»
- بخش ۸: ارزش نه گفتن ۱۵۳