

به نام خالق زیبایی‌ها

هنر ظریف بی خیال بودن

روشی جدید برای خوب زندگی کردن

نویسنده: مارک منسون

ترجمه: دکتر سوسن اسدی

ویراستار: آرمان ظریف آبکنار

نمونه خوان: اکرم حسن زاده



انتشارات ما

سرشناسه	منسون، مارک، ۱۹۸۴ - م. - Manson, Mark, 1984 -
عنوان و نام پدیدآور	هنر ظریف بی خیال بودن: روشی جدید برای خوب زندگی کردن / نویسنده مارک منسون؛ ترجمه سوسن اسدی؛ ویراستار آرمان ظریف آبکنار.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات سما، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	978-964-6851-83-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The subtle art of not giving a fuck counterintuitive approach to living a good life, 2016.
عنوان دیگر	روشی جدید برای خوب زندگی کردن.
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
موضوع	ابراز وجود
موضوع	Self-realization
شناسه افزوده	اسدی، سوسن، ۱۳۲۵ -، مترجم
شناسه افزوده	ظریف آبکنار، آرمان، ۱۳۶۹ -، ویراستار
رده بندی کنگره	BJ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۹۱۵۵۹



انتشارات

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۳

تلفن: ۶۶۴۰۹۵۱۳ - ۶۶۴۰۹۵۱۴

هنر ظریف بی خیال بودن روشی جدید برای خوب زندگی کردن

نویسنده: مارک منسون

مترجم: دکتر سوسن اسدی

ویراستار: آرمان ظریف آبکنار

نمونه خوان: اکرم حسن زاده

صفحه آرایی: قاسمی (رها سپهر)

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۵۰ جلد

چاپخانه: چاپ مشکی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۸۳-۲

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۵۹,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱.	فصل یکم / سعی و تلاش نکنید	۷
	حلقه بازخورد از جهنم	۱۳
	هنر بی خیال بودن	۲۲
۲.	فصل دوم / مشکلی به نام خوشبختی	۳۱
	پاندای خرابکار و ناامید	۳۵
	خوشبختی، با حل کردن مشکلات به وجود می آید	۳۹
	مشکل خود را انکار نکنید	۴۲
	احساسات در روند زندگی	۴۳
	ظاهر چشم نواز زندگی شما	۴۵
	جنگ کردن برای آینده	۵۰
۳.	فصل سوم / شما انسان خاصی نیستید	۵۳
	همه چیز نابود می شود	۶۰
	گرایش استبدادطلبانه	۷۰
	هدف از خاص بودن چیست؟	۷۳
۴.	فصل چهارم / ارزش های رنج دیدن	۷۷
	پیار خودآگاهی	۸۵
	مشکلات ستاره ی راک	۹۲
	ارزش های بد	۹۸
	بیان ارزش های خوب و بد	۱۰۳
۵.	فصل پنجم / شما در هر حال باید انتخاب کنید	۱۰۹
	انتخاب کردن	۱۱۰

- ۱۱۵..... فرق بین مسئولیت و تقصیر
- ۱۲۲..... واکنش به ترازوی
- ۱۲۶..... ژنتیک و تقدیر
- ۱۳۰..... اهمیت نقش یک قربانی
- ۱۳۳..... جوابی برای «چگونه بودن» وجود ندارد
- ۱۳۶..... فصل ششم / شاید شما اشتباه می کنید؟
- ۱۴۱..... معماری کردن باورهای خود
- ۱۴۴..... مراقب خود باشید که چه چیزهایی را باور می کنید
- ۱۴۷..... خطرهای قطعیت کامل
- ۱۵۱..... قانون اجتناب منسون
- ۱۵۵..... خود را بکشید
- ۱۵۷..... چگونه به خود احساس اطمینان کمتری داشته باشیم
- ۱۶۳..... فصل هفتم / شکست خوردن واقعی رویداد چیست
- ۱۶۶..... شکست یا موفقیت
- ۱۷۰..... درد کشیدن، بخشی از مسیر است
- ۱۷۷..... کاری انجام بدهید!
- ۱۷۸..... الهام، انگیزه، عمل مطلوب
- ۱۸۳..... فصل هشتم / اهمیت نه گفتن
- ۱۹۰..... نه گفتن، زندگی شما را بهتری کند
- ۱۹۲..... مرزبندی ها را حفظ کنید
- ۲۰۰..... چگونه می توانم اعتماد ایجاد کنم
- ۲۰۶..... فصل نهم / وان شاد خواهید نبرد
- ۲۱۳..... بهترین روی مرگ