

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

www.ketab.ir



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: منسن، مارک Manson, Mark

عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها؛ نوشته‌ی مارک منسن؛ ترجمه‌ی میلاد بشیری.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۲-۶۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Subtle Art of Not Giving a F*ck, 2016

موضوع: راه‌ورسم زندگی

شناسه‌ی افزوده: بشیری، میلاد، ۱۳۶۸، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۴۸/۱۵۸۹BJ

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۸۹۷۰۷۴

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها
روشی نو برای خوب زندگی کردن
مارک منسن
ترجمه‌ی میلاد بشیری
ویراسته‌ی سایه‌سار
نمونه‌خوانی سید محمد حسین میرفخرانی
بازخوانی امیر هوشنگ توکلی

مدیر تولید: کاوان بشیری
مشاورانی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لبنوگرافی: باختر

طراحی: کاج

چاپ: ص ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۲-۶۱-۶



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فصل اول

سعی نکن. ۹

حلقه‌ی بازخورد جهنمی. ۱۲

هنر ظریف‌رهای از دغدغه‌ها. ۱۹

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟ ۲۵

فصل دوم

خوشحالی یک مشکل است. ۲۷

بدبختی‌های پاندای مأیوس‌کننده. ۲۹

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید. ۳۳

احساسات، زیادی بزرگ‌نمایی شده‌اند. ۳۵

کشمکش‌تان را انتخاب کنید. ۳۷

فصل سوم

شما خاص نیستید. ۴۳

همه چیز از هم می‌پاشد. ۴۸

استبداد استثنائگرایی. ۵۴

ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشم، پس چه هدفی داشته باشم؟ ۵۸

فصل چهارم

ارزش رنج بردن. ۶۱

بیاز خودآگاهی. ۶۶

مشکلات ستاره‌ی راک. ۷۱

ارزش‌های مزخرف. ۷۵

تعریف ارزش‌های خوب و بد. ۷۹

فصل پنجم

شما همیشه در حال انتخاب هستید. ۸۳

انتخاب. ۸۴

سفسطه‌ی مسئولیت و تقصیر. ۸۷

واکنش به ترازدی. ۹۲

ژنتیک و قرعه‌ای که به نام مان درآمده است. ۹۵

مُد قربانی بودن. ۹۸

هیچ «چطوری» وجود ندارد. ۱۰۰

فصل ششم

شما درباره‌ی همه چیز اشتباه می‌کنید. من هم همین‌طور. ۱۰۳

معماران عقاید شخصی خودمان. ۱۰۷

مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید. ۱۰۹

خطرهای قطعیت کامل. ۱۱۴

قانون اجتناب مانسون. ۱۱۹

خودتان را بکشید. ۱۲۲

چطور کمی کم‌تر درباره‌ی خودتان قطعیت داشته باشید. ۱۲۴

فصل هفتم

شکست راه پیشرفت است. ۱۲۹

طواد و کس شکست/موفقیت. ۱۳۱

درد و رنج بخشی از فرایند است. ۱۳۴

اصل «کاری بکنید». ۱۳۱

فصل هشتم

اهمیت نه گفتن. ۱۴۳

عدم پذیرش، زندگی‌تان را بهتر خواهد کرد. ۱۴۷

مرزبندی‌ها. ۱۴۹

چطور اعتمادسازی کنیم. ۱۵۷

آزادی با تعهد. ۱۶۰

فصل نهم

...و بعد شما می‌میرید. ۱۶۵

چیزی فراتر از خودمان. ۱۶۹

نیمه‌ی آفتابی مرگ. ۱۷۳