

# رُک‌ترین کتاب ممکن

راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن  
از چرندیات

شوتاب گنگوار

ترجمه‌ی سید حسن رضوی



نشر میلکان

www.ketab.ir

---

سرشناسه: گنگوار، شوتاب، ۱۹۹۰ م، Gangwar, Shwetabh

عنوان و نام پدیدآور: زک‌ترین کتاب ممکن: راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن از چرنديات؛ نوشته‌ی شوتاب گنگوار؛ ترجمه‌ی سیدحسن رضوی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۴۸-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The Rudest Book Ever, 2019

موضوع: پرورش ذهن، ذهن‌آگاهی

شناسه‌ی افزودن: رضوی، سیدحسن - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۹۴۰۷۲

---

رُک‌ترین کتاب ممکن  
راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن از چرنندیات  
شُوتاب گنگوار  
ترجمه‌ی سیدحسن رضوی  
ویراسته‌ی سیدحمید حیدری‌ثانی

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

خواب اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۴۸-۵



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)

[info@Milkan.i](mailto:info@Milkan.i)

زُک‌ترین کتاب ممکن. ۷  
مقدمه‌ای کوچک اما مهم. ۹

- فصل اول: تو محصولی. ۱۱
- فصل دوم: خودت می‌دانی که می‌خواهی خاص باشی. ۲۳
- فصل سوم: عدم‌پذیرش با ما چه می‌کند؟ ۲۹
- فصل چهارم: آدم‌ها عجیب‌اند. ۳۳
- فصل پنجم: آیا شکست‌گند می‌زند به حالت؟ ۴۳
- فصل ششم: پیدا کردن عشق اعصاب آدم را خرد می‌کند. ۵۳
- فصل هفتم: چگونه «خود» تو می‌میرد؟ ۶۵
- فصل هشتم: گور بابای خوشحالی. ۶۹
- فصل نهم: رضایت را انتخاب کن، نه خوشحالی را. ۸۱
- فصل دهم: گور بابای خوشحال کردن دیگران. ۹۱
- فصل یازدهم: تو کشوری. ۹۹
- فصل دوازدهم: گور بابای قهرمانانت. ۱۰۵
- فصل سیزدهم: تحسین کن؛ هرگز دنبال نکن. ۱۱۷
- فصل چهاردهم: کثافت‌های اینترنتی. ۱۲۳
- فصل پانزدهم: یاد بگیر چگونه فکر کنی. ۱۳۵
- فصل شانزدهم: چند چیز ساده که هرگز نباید فراموش کنی. ۱۵۳

## مقدمه‌ای کوچک اما مهم

- این کتاب مجموعه‌ای از دیدگاه‌هاست. صرفاً درباره‌ی یک مسئله‌ی کوفتی نیست.
- این کتاب قرار نیست درس بدهد. نوشته شده تا شما را به فکر وادارد؛ برای همین، زبانی تند و چنین عنوانی و رویکردی سخت‌گیرانه دارد.
- اساساً هدف این کتاب این است که ذهنتان را از تمام چرندیاتی آزاد کنید که نادانسته خودتان را بهشان وابسته کرده‌اید و از آن‌ها رنج می‌برید. این چرندیات از طرز فکر درباره‌ی خوشحالی گرفته تا آدم‌های زندگی‌تان را شامل می‌شود. این کتاب به هیچ چیز رحم نمی‌کند!
- از آنجا که این کتاب قرار است شما را آزاد کند، درباره‌ی خیلی از مسائل زندگی‌تان صحبت می‌کند.
- هر جا که با حرفی مخالف بودید، با جزئیات بنویسید چرا و چه منطقی پشت مخالفتتان وجود دارد و وقتی دارید منطقتان را می‌خوانید، دعا کنید که مثلاً ننوشته باشید: «مخالفم؛ چون احساس خوبی درباره‌ی آن ندارم.»