

# هنر ظریف بی خیالی

• مارک منسون

• ترجمه: سید علی حسینی

The subtle art of not giving a fuck

Mark Monson

جهان  
کتاب

سرشناسه : منسون، مارک، ۱۹۸۴ - م. - Manson, Mark, 1984 -  
عنوان و نام پدیدآور : هنر ظریف بی‌خیالی / مارک منسون؛ مترجم گلناز سلجوقیان؛  
ویراستار علیرضا حمزه‌ای.

مشخصات نشر : قم: آثار نور، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۵۹ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۱-۹۱-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The subtle art of not giving a fuck; a counterintuitive

approach to living a good life, 2016.

موضوع : راه و رسم زندگی Conduct of life

ابراز وجود Self-realization

شناسه افزوده : سلجوقیان، گلناز، ۱۳۸۰-، مترجم

رده بندی کنگره : BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۳۵۴۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

• هنر ظریف بی‌خیالی •

- نویسنده: مارک منسون •
- مترجم: گلناز سلجوقیان •
- ویراستار: علیرضا حمزه‌ای •
- ناشر: آثار نور •
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی •
- طراح جلد: علیرضا حسن‌زاده •
- صفحه‌آرایی: زیبا کتاب •
- تاریخ و نوع چاپ: اول، ۱۴۰۲ •
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه •
- شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۴۸۲-۹۱-۲ •

قیمت: ۱۵۸,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴



Jahaneeketab

جهان  
کتاب

## فهرست

- فصل اول: تلاش نکن ... ۷
- فصل دوم: خوشبختی یک مشکل است ... ۲۳
- فصل سوم: تو استثنا نیستی ... ۳۶
- فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن ... ۵۲
- فصل پنجم: تو همیشه در حال انتخاب هستی ... ۷۲
- فصل ششم: تو درمورد همه چیز اشتباه می کنی (ولی منم همین طور) ... ۹۰
- فصل هفتم: شکست راه پیشرفت است ... ۱۱۳
- فصل هشتم: اهمیت «نه گفتن» ... ۱۲۶
- فصل نهم: و بعد می میری ... ۱۴۵