

# هنر ظریف بی خیالی

دو کردی نامتعارف به خوب زیستن

مارک منسون

ترجمه

رشید جعفرپور



نشر کردن

Mark Manson  
***The Subtle Art of Not Giving a F\*ck:***  
***A Counterintuitive Approach to Living a Good Life***  
HarperOne, 2016

سرشناسه: منسون، مارک

Manson, Mark

عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف بی‌خیالی: رویکردی نامتعارف / خوب زیستن / مارک منسون؛ ترجمه رشید جعفرپور.

مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: هفت، ۲۱۱ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فروست: مجموعه هنر خوب زیستن / دبیر مجموعه بابک عباسی.

شابک: 978-622-6420-00-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: a subtle art of not giving a fuck : a counterintuitive approach to living a good life, 2016.

عنوان دیگر: رویکردی نامتعارف به خوب زیستن.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: جعفرپور، رشید، ۱۳۷۲ - ، مترجم

شناسه افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره: ب ۱۳۹۷ ۹۸۵۸۹/ب

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۰۹۱۴

هـ ' حقوق برای ناشر محفوظ است.  
شر کرگدن: تهران، صندوق پستی ۱۷۱۶-۱۳۱۴۵  
www.karagandeh.com  
telegram.me/karagandehnpub



مجموعه هنر خوب ریست: ۱۰  
دبیر مجموعه: بابک عباسی  
(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی- واحد علم و هیقات تهران)

هنر ظریف بی خیالی

نویسنده: مارک منسون

مترجم: رشید جعفرپور

ویراستار علمی (مقابله، بازنویسی، ویرایش): بابک عباسی

نسخه پرداز: شادی جاجرمی زاده

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: نقش جوهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۰-۰۰۰-۶

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

## فهرست

|                   |                                             |     |
|-------------------|---------------------------------------------|-----|
| فصل ۱: ۱ تا ۱۱    | نکنید                                       | ۱   |
| فصل ۲: ۱۲ تا ۲۳   | شاد می خودش یک مشکل است                     | ۲۳  |
| فصل ۳: ۲۴ تا ۴۱   | سما ... بستید                               | ۴۱  |
| فصل ۴: ۴۲ تا ۶۳   | ارزش ...                                    | ۶۳  |
| فصل ۵: ۶۴ تا ۸۹   | شما دائماً درید از خواب می کنید             | ۸۹  |
| فصل ۶: ۹۰ تا ۱۱۳  | درباره همه چیز ... می کنید (من هم همین طور) | ۱۱۳ |
| فصل ۷: ۱۱۴ تا ۱۴۵ | راه پیشرفت از شکست ... نذر                  | ۱۴۵ |
| فصل ۸: ۱۴۶ تا ۱۶۳ | اهمیت نه گفتن                               | ۱۶۳ |
| فصل ۹: ۱۶۴ تا ۱۸۹ | ... و بعد می میرید                          | ۱۸۹ |
| ۲۱۱               | سپاسگزاری                                   |     |