



هنر ظریف بی‌حیالی

رویکردی غیر عادی برای تجربه یک زندگی سالم

مارک منسون

مترجم: نازنین نیکوسرشت

سرشناسه : منسون، مارک
عنوان و نام پدیدآور : هنر ظریف بی‌خیالی: رویکردی غیر عادی برای تجربه یک زندگی
عالی / مارک منسون؛ مترجم نازنین نیکوسرشت.
مشخصات نشر : تهران : معیار علم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۲۶۰ ص؛ ۱۴×۵/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۶۹-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی : The subtle art of not giving a fuck : a counterintuitive approach
۲۰۱۶, to living a good life

عنوان دیگر : رویکردی غیر عادی برای تجربه یک زندگی عالی.

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life

ر.ع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

شماره افزوده : نیکوسرشت، نازنین، ۱۳۶۱ - مترجم

رده کتابشناسی : ۱۳۸۹ م/۸۵۹ BJ۱۵۸۹



هنر ظریف بی‌خیالی

مارک منسون

مترجم: نازنین نیکوسرشت

ناشر: معیار علم

ویراستار: علیرضا سجادی

با همکاری انجمن صنفی مترجمان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	تلاش نکنید
۳۳	فصل دوم
۳۳	شادی یک مشکل است
۵۵	فصل سوم
۵۵	شما خاص هستید
۸۱	فصل چهارم
۸۱	ارزش رنج کم است
۱۱۳	فصل پنجم
۱۱۳	شما همیشه در حال انتخاب هستید
۱۴۳	فصل ششم
۱۴۳	شما در مورد همه چیز اشتباه می‌کنید (ولی من هم معمولاً)
۱۸۱	فصل هفتم
۱۸۱	شکست راهی رو به جلو است
۲۰۱	فصل هشتم
۲۰۱	اهمیت نه گفتن
۲۳۲	فصل نهم
۲۳۲	... و سپس می‌میرید