

# هنر ظریف اهمیت ندادن

رویکردی نامتعارف به خوب زندگی کردن

مارک منسن

زادۀ بلدی  
محبوبۀ انگری



کلام کرام پبلیشرز

- سرشناسه : من، مارک - ۱۹۸۴ م.  
-Manson, Mark, 1984
- عنوان و نام پدیدآور : هنر صرف اجتناب ندادن / مارک منسن؛ فاطمه بلدی، محمد خلعتیری.
- مشخصات نشر : تهران: کتاب کلاسیک، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.؛ ۲۱/۵×۱۰ س.م.
- شابک : 978-600-461-366-8
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی: The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life, 2016
- یادداشت : کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت هم‌سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
- موضوع : راه و رسم زندگی
- موضوع : Conduct of life
- موضوع : ابراز وجود
- موضوع : Self-Realization
- شناسه افزوده : بلدی، فاطمه، ۱۳۷۴-، مترجم
- شناسه افزوده : خلعتیری، محمد، ۱۳۷۴-، مترجم
- رده‌بندی کنگره : BJ۱۵۸۹
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
- شماره کتاب‌شناسی ملی : ۶۰۳۴۹۹۷



کتاب کوله‌پشتی

هنر ظرافت و رسمیت ندادن

رویکردی تازه در عرف به خوب زندگی کردن

ما کی مناس

ترجمه محمد خلعتیان و محمد علی

شابک: ۸-۳۶۶-۴۶۱-۰۰۰-۰۰۰

نوبت چاپ: اول - سال ۱۳۹۹

ویراستار: سارا بحری

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: [koolehposhti-pub@yahoo.com](mailto:koolehposhti-pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolehposhti.com](http://www.ketabekoolehposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۳  
تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

## فهرست

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| ۷   | فصل اول: سعی نکنید.....                                              |
| ۱۱  | حلقه فیدبک جهنمی.....                                                |
| ۱۹  | هنر ظاهر شدن به اهریت ندادن.....                                     |
| ۲۴  | نویسندگان، پس هدف لعنتی این کتاب چیست؟.....                          |
| ۲۷  | فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است.....                                    |
| ۳۰  | مصیبت‌های ماندای ناپیدی.....                                         |
| ۳۳  | خوشحالی از حل کردن مشکلات سرچشمه می‌گیرد.....                        |
| ۳۶  | احساسات بزرگ‌نمایی.....                                              |
| ۳۹  | کشمکش‌ها را انتخاب کنید.....                                         |
| ۴۴  | فصل سوم: شما خاص نیستید.....                                         |
| ۴۹  | همه چیز از هم می‌پاشد.....                                           |
| ۵۸  | استبداد استیلاگرایی.....                                             |
| ۶۱  | و... و... ولی، اگر قرار نیست خاص یا خارق‌العاده باشی، هدف چیست؟..... |
| ۶۴  | فصل چهارم: ارزش رنج.....                                             |
| ۷۰  | پیار خودآگاهی.....                                                   |
| ۷۵  | مشکلات ستاره‌راک.....                                                |
| ۸۱  | ارزش‌های مزخرف.....                                                  |
| ۸۵  | تعریف ارزش‌های خوب و بد.....                                         |
| ۸۹  | فصل پنجم: شما همواره در حال انتخاب هستید.....                        |
| ۹۰  | انتخاب.....                                                          |
| ۹۴  | سفسطه مسئولیت/ تقصیر.....                                            |
| ۱۰۰ | پاسخ دادن به تراژدی.....                                             |
| ۱۰۳ | ژنتیک و دستی که نصیبان می‌شود.....                                   |

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۱۰۷ | مد قربانی بودن                                              |
| ۱۰۹ | هیچ «چطور»ی وجود ندارد                                      |
| ۱۱۲ | فصل ششم: شما درباره همه چیز اشتباه می کنید (من هم همین طور) |
| ۱۱۶ | معماران باورهای خودمان                                      |
| ۱۱۹ | حواستان باشد چه چیزی را باور می کنید                        |
| ۱۲۴ | خطرات یقین مطلق                                             |
| ۱۳۰ | قانون اجتناب منسن                                           |
| ۱۳۳ | خودتان را بکشید                                             |
| ۱۳۵ | چگونه کمی کمتر به خودتان یقین داشته باشید                   |
| ۱۴۰ | فصل هفتم: کست راه پیشرفت است                                |
| ۱۴۲ | پارسی شکست موفقیت                                           |
| ۱۴۵ | درد بخشی از فرزند است                                       |
| ۱۵۱ | قاعده «کاری از جام» هیا                                     |
| ۱۵۶ | فصل هشتم: اهمیت نه افتن                                     |
| ۱۶۱ | نپذیرفتن زندگی تان را بهتر می کند                           |
| ۱۶۳ | حدومرزها                                                    |
| ۱۷۲ | چگونه اعتمادسازی کنیم                                       |
| ۱۷۶ | آزادی به واسطه تعهد                                         |
| ۱۸۰ | فصل نهم: ... و سپس می میرید                                 |
| ۱۸۴ | چیزی فراتر از خودمان                                        |
| ۱۸۹ | طرف آفتابی مرگ                                              |