

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی سنت شکنانه برای داشتن یک زندگی خوب

نویسنده: مارک منسون

مترجمان: فرشته ناصری ملکی و اکبر فرخ زاد

Manson, Mark, 1984-

سرشناسه: منسون، مارک، ۱۹۸۴-م.

عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف بی خیالی؛ رویکردی سنت شکنانه برای داشتن یک زندگی خوب / نویسنده مارک منسون؛ مترجمان فرشته ناصری ملکی و اکبر فرخ زاد.

مشخصات نشر: تهران؛ فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

عنوان دیگر: رویکردی سنت شکنانه برای داشتن یک زندگی خوب.

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

موضوع: آریاز وجود Self-realization

شناسه افزوده: ناصری ملکی، فرشته، ۱۳۷۱-، مترجم

شناسه افزوده: فرخ زاد، اکبر، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BJ158A9

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۲۰۸۶۸۱

اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا



مؤلف: مارک منسون
مترجمان: فرشته ناصری ملکی و اکبر فرخ زاد
ناشر: فانوس دانش ترویج کتابخوانی
صفحه آرای: زیباکتاب

چاپخانه: شریعت

صحافی: یاسین

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۱-۰

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می باشد.



۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰



۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰



FanoosDaneshOfficial@gmail.com



FanoosDaneshOfficial

www.Fanoosdanesh.ir

فهرست مطالب

فصل اول: سعی و تلاش نکن	۵
حلقه‌ی بازخورد جهنمی	۱۰
هنر ظریف بی‌اعتنایی	۱۹
فصل دوم: خوشحالی در درس‌ساز است	۲۷
بدبباری‌های پاندای ناامیدی	۳۰
عواطف، بیش از حد مورد توجه واقع شده‌اند	۳۷
چالش خودت را انتخاب کن	۴۰
فصل سوم: خود برتر پنداری ممنوع	۴۶
جبر استثنائگرایی	۶۱
فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن	۶۷
پیاخ خودآگاهی	۷۴
مشکلات ستاره‌های راک	۸۰
ارزش‌های مزخرف	۸۶
تعریف ارزش‌های خوب و بد	۹۰
فصل پنجم: انتخاب همیشه با شماست	۹۵
انتخاب	۹۶
مغلفه‌ی مسئولیت و خطا	۱۰۱
واکنش نسبت به تراژدی	۱۰۷
ژنتیک و پذیرش آن	۱۱۰
جلب توجه به عنوان یک قربانی	۱۱۵
واژه‌ی «چطور» بی‌معنی است	۱۱۷

فصل ششم: شما جایزالخطا هستید (البته من هم مثل شما هستم) ... ۱۱۹

۱۲۴	ساختار باورهای ما
۱۲۷	خطر اعتماد مطلق
۱۳۳	قانون اجتناب منسوز
۱۳۶	خودت را بکش
۱۳۸	چطور کمتر به خودت اعتماد کنی

فصل هفتم: شکست در مسیر، حتمی است ... ۱۴۴

۱۴۶	پارادوکس شکست و موفقیت
۱۵۰	درد و رنج بخشی از مسیر است
۱۵۶	اصل «یک کاری انجام بده»

فصل هشتم: اهمیت «نه» گفتن ... ۱۶۱

۱۶۶	«نه» گفتن، حد و مرزهای زندگی را بهبود می بخشد
۱۶۸	مرزها
۱۷۸	چگونه جلب اعتماد کنی
۱۸۲	آزادی از طریق تعهد

فصل نهم: ... و بالاخره نوبت به مرگ می رسد ... ۱۸۶

۱۹۱	آنچه فراتر از خودمان است
۱۹۶	نیمه ی روشن مرگ

قدردانی ... ۲۰۷

۲۰۸	درباره ی نویسنده
-----	------------------