

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی نامتعارف برای یک زندگی خوب

مارک منسون

مترجم: نازیلا مکاری

www.ketab.ir

سر شناسه	منسون، مارک، ۱۹۸۴-م.
عنوان و نام پدیدآور	Manson, Mark, 1984- هنر ظریف بی خیالی : رویکردی نامتعارف برای یک زندگی خوب/مارک مانسون؛ مترجم نازیلا مکاری.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۰۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی:
یادداشت	The subtle art of not giving a fuck : a counterintuitive approach to living a good life, 2016
یادداشت	: کتابنامه
عنوان دیگر	: رویکردی نامتعارف برای یک زندگی خوب.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life :
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	Self-realization :
شناسه افزوده	: مکاری، نازیلا، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۴۱۷۵



نشر اختر

هنر ظریف بی خیال

مارک منسون

مترجم: نازیلا مکاری

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۴۰۱ • ۱۶۸ صفحه • قطع رقعی • ۳۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۰۷-۸

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست عناوین

فصل اول	۵
تلاش نکنید	۵
حلقه بازخوردی از جهنم	۱۰
هنر ظریف بی‌خیالی	۲۰
مارک، پس اصلاً هدف این کتاب چیه؟	۳۷
فصل دوم	۳۹
میل به همیشه شاد بودن خود یک مشکل است	۳۹
مصائب پاندای ناامیدی	۳۳
خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید	۳۷
احساسات برای هدف مشخصی تکامل یافته‌اند:	۴۰
مشکل زندگی‌ات را انتخاب کن	۴۲
فصل سوم	۴۷
تو تافته جدا بافته نیستی	۴۷
اوضاع از هم پاشیده است	۵۲
جبر استثنائگرایی	۶۰
پس اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشیم چه فایده‌ای دارد؟	۶۳
فصل چهارم	۶۵
ارزش رنج کشیدن	۶۵
پیار خودآگاهی	۷۰
مشکلات ستاره موسیقی راک	۷۵
ارزش‌های بی‌ارزش	۷۷
فصل پنجم	۸۳

۸۳	شما همیشه در حال انتخاب هستید
۸۴	انتخاب
۸۸	سفسطه مسئولیت و تغییر
۹۲	پاسخ به تراژدی
۹۴	ژتیک و سرباطی که با آن مواجه هستیم
۹۸	مد جدید قربانی بودن
۱۰۰	هیچ چرا و چگونه‌ای وجود ندارد
۱۰۳	فصل ششم
۱۰۳	شما در مورد همه چیز اشتباه می‌کنید، البته منم همینطور
۱۰۷	معماری باورهای ما
۱۱۰	مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید
۱۱۵	خطر اطمینان به همه چیز
۱۲۰	قانون اجتناب منسون
۱۲۳	خودتان را بکشید
۱۲۴	چگونه یک ذره کمتر به خودمان مطمئن باشیم
۱۲۹	فصل هفتم
۱۲۹	شکست راهی به سوی رشد است
۱۳۱	پارادکس موفقیت یا شکست
۱۳۳	رنج بخشی از راه است
۱۳۶	اصلی یک کاری بکن
۱۳۹	فصل هشتم
۱۳۹	اهمیت نه گفتن
۱۴۳	نه گفتن زندگی شما را بهتر می‌کند
۱۴۴	مرزها
۱۴۸	چطور اعتماد سازی کنیم
۱۵۰	رهایی با تعهد
۱۵۳	فصل نهم
۱۵۳	و سرانجام می‌میری
۱۵۶	چیزی فراتر از خودمان
۱۶۰	نیمه افتابی مرگ