

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب

نویسنده: مارک منسون

سرشناسه:	منسون، مارک Manson, Mark
عنوان و نام پدیدآور:	هنر ظریف بی‌خیالی؛ رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب/ نویسنده مارک منسون؛
مشخصات نشر:	مترجم واحد ترجمه انتشارات کلید آموزش
مشخصات ظاهری:	تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۶
شابک:	۲۴۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۰۹۴-۶
موضوع:	فیفا
موضوع:	راه و رسم زندگی
موضوع:	Self-realization
رده بندی کنگره:	BJ ۱۵۸۹/م۸۸ ۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره ثبت کتابخانه ملی:	۵۰۲۴۰۶۲

هنر ظریف بی‌خیالی

نویسنده: مارک منسون

مترجم: واحد ترجمه انتشارات کلید آموزش

مدیر تولید و طراح جلد: مهدی سجاد

مدیر هنری: لیلانظری

صفحه‌آرا: سمیه فرد

ناشر: کلید آموزش

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۰۹۴-۶

قیمت: ۲۷ هزار تومان

مرکز پخش: تهران- خیابان ۱۲ فروردین- روبروی انستیتو پاستور

بن‌بست فتوره‌چی- پلاک ۱۰ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۷۳۲

- کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

- هرگونه استفاده از عنوان این مجموعه که به ثبت رسیده است ممنوع و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار

می‌گیرند.

فهرست

۱۱	فصل یکم: تلاش نکنید
۱۳	چرخه‌ی بازخورد عه‌نم
۲۲	هنر ظریف بی‌خیال بودن
۳۳	فصل دوم: خوشبختی، یک مشکل است
۳۷	خراب‌کاری‌های پاندای نومید
۴۱	خوشبختی، با حل مشکلات ایجاد می‌شود
۴۴	احساسات، بیش‌ازحد مورد توجه واقع شده‌اند
۴۷	نبرد خود را تغییر دهید
۵۵	فصل سوم: شما خاص نیستید
۶۲	همه‌چیز فرو می‌پاشد
۷۳	استبداد خاص‌گرایی
۷۶	اگر قرار نیست استثنایی یا خاص باشم، پس هدف چیست؟

۸۱	فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن
۸۹	پیار خودآگاهی
۹۶	مشکلات ستاره‌ی راک
۱۰۲	ارزش‌های بد
۱۰۷	تعریف ارزش‌های خوب و بد
۱۱۳	فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب هستید
۱۱۴	انتخاب
۱۱۹	نفاذ مسئولیت و تقصیر
۱۲۶	واکنش به تازگی
۱۳۰	ژنتیک و تقدیر
۱۳۴	مد شدن نقش قربانی
۱۳۷	هیچ جوابی برای «چگر» وجود ندارد
۱۴۱	فصل ششم: شما در مورد همه چیز اشتباه می‌کنید
۱۴۷	معماری باورهای ما
۱۵۰	مراقب باشید که چه چیزهایی را باور می‌کنید
۱۵۴	خطرات قطعیت کامل
۱۵۸	قانون اجتناب منسون
۱۶۱	خود را بکشید
۱۶۳	چگونه نسبت به خود کمتر احساس اطمینان کنیم

۱۷۱	فصل هفتم: شکست، راهی به جلو است
۱۷۴	پارادوکس شکست / موفقیت
۱۷۸	درد، بخشی از مسیر است
۱۸۵	اصل «کاری بکنید»
۱۹۱	فصل هشتم: اهمیت نه گفتن
۱۹۷	جواب رد دادن، زندگی شما را بهتر می‌کند
۲۰۰	مهری‌ها
۲۰۹	جنگ، اعتماد ایجاد کنیم
۲۱۴	آزادی از طریق تعهد
۲۱۹	فصل نهم: ... و آنگاه خواهید دید
۲۲۴	چیزی فراتر از خودمار
۲۳۰	روی خوش مرگ