

هنر ظریف به هیچ نشمردن

رویکرد نامتعارف برای خوب زیستن

مارک منسون

ترجمه‌ی نریمان افشاری



نشر اختران

سرشناسه	منسون، مارک Manson, Mark
عنوان و نام پدیدآور	هنر ظریف به هیچ نشمردن: رویکردی نامتعارف برای خوب زیستن / مارک منسون؛ ترجمه‌ی نریمان افشاری
مشخصات نشر	تهران: اختران، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۹۱ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۹۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: <i>The subtle art of not giving a fuk: a counterintuitive approach to living a good life, 2016</i>
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
موضوع	ابراز وجود
موضوع	Self-realization
شماره افزوده	افشاری، نریمان، ۱۳۵۳ - مترجم
شماره افزوده	یزدانی، پیام، ۱۳۴۷ -، ویراستار
رده بندی کنگر	۹۷۰/۸۹۹ م/۱۵۸۹ BJ
رده بندی دی	۱۵۸۱
شماره کتابشناسی	۵۳۵۰۸۴۲



نشر اختران

هنر ظریف به هیچ نشمردن رویکردی نامتعارف برای خوب زیستن

مارک منسون

مترجم: نریمان افشاری

ویراستار: پیام یزدانی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: پارسیان - چاپ: فرشیه - صحافی: روشنگر

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran
instagram: akhtaranpub - www.akhtaranbook.ir - info@akhtaranbook.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۹۶-۸

همه حقوق محفوظ است

بها: ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	فصل یکم: سعی نکن
۱۱	چرخه‌ی بازخوردی دوزخی
۱۸	بر ظریف به هیچ گرفتن
۲۳	خلاصه حرف حساب این کتاب چیست، آقای منسون؟
۲۷	فصل دوم: شوشه‌ی معضل است
۳۰	مصیبت‌های بدای آه‌ی یأس
۳۳	خوشبختی ناشی از حل مشکلات است
۳۶	احساسات این قدرها مهم نیستند
۳۸	درگیری‌ات را انتخاب کن
۴۳	فصل سوم: تو خاص نیستی
۴۸	چیزها فرومی‌باشند
۵۷	استبداد خاص‌انگاری
۶۰	پس... پس اگر قرار نیست خاص یا استثنای شو، پس چی؟
۶۳	فصل چهارم: ارزش رنج بردن
۶۹	پیار خودآگاهی
۷۴	مشکلات ستاره‌های راک
۷۹	ارزش‌های مزخرف
۸۳	ارزش‌های خوب و ارزش‌های بد
۸۷	فصل پنجم: تو همیشه انتخاب می‌کنی
۸۸	انتخاب
۹۱	مسئولیت / مغلطه‌ی تقصیر
۹۷	واکنش درقبال مصائب
۱۰۰	ژنتیک و دست‌هایی که می‌آوریم
۱۰۴	شیکی قربانی بودن

۱۰۶.....	«چطور» در کار نیست
۱۰۹.....	فصل ششم: تو درباره‌ی همه چیز اشتباه می‌کنی
۱۱۳.....	معماران باورهای شخصی ما
۱۱۶.....	مواظب باش به چه چیزی باور داری
۱۲۱.....	خطرات یقین محض
۱۲۷.....	قانون اجتناب منسون
۱۳۰.....	خودت را بکش
۱۳۱.....	بطور کمی کم‌تر به خود یقین داشته باشیم
۱۳۷.....	فصل هفتم: شکست راهی به پیش است
۱۳۹.....	پارادکس رفقیت/ شکست
۱۴۲.....	درد بخشی از این فرایند است
۱۴۷.....	اصل «کاری بکن»
۱۵۳.....	فصل هشتم: اهمیت گفتن
۱۵۸.....	رد کردن زندگی‌ات را بهتر می‌کند
۱۶۰.....	مرزها
۱۶۷.....	چگونه اعتماد ایجاد کنیم
۱۷۱.....	آزادی از طریق تعهد
۱۷۵.....	فصل نهم: ... و آن‌گاه می‌میری
۱۷۹.....	چیزی فراتر از خویشتن ما
۱۸۳.....	سمت روشن مرگ