

هنر ظریف بی خیالی

فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک زندگی خوب

مارک مانسون

ترجمه منیژه شیخ جواد (بهزاد)

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۸

Manson, Mark

منسون، مارک

سرشناسه:

منظر ظریفی خیالی: فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک
زندگی خوب / مارک مانسون؛ ترجمه منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد)
ویداسانت پیر به کلهر.

تهران: بنگار، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر:

۲۲۴ ص. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۸-۸۹۴-۵

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

The subtle art of not giving a fuck: عنوان اصلی:

یادداشت:

a counterintuitive approach to living a good life, 2016.

کتاب حاضر نخستین بار به عنوان «هنر ظریفی خیالی» با ترجمه
پرستو عوض‌زاده توسط انتشارات سلسله مهر در سال ۱۳۹۵ و
همچنین در سالهای مختلف با عناوین متفاوت منتشر شده است.

یادداشت:

هنر ظریفی خیالی.

عنوان دیگر:

Conduct of life

راه و رسم زندگی

موضوع:

Self - realization

ابراز وجود

موضوع:

بهزاد، منیژه (شیخ‌جوادی)، مترجم

شناسه افزوده:

الف ۱۳۹۷ هـ ۸ م ۱۵۸۹/BJ

رده‌بندی کنگره:

۱۵۸/۱

رده‌بندی دیویی:

۵۴۱۹۱۴۶

شماره کتابشناسی ملی:



THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK هنر ظریف بی‌خیال

(فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک زندگی خوب)

(a Counterintuitive Approach to Living a Good Life)

Harper one / U.S.A / 2016

Mark Manson

مارک مانسون

مترجم: منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد)

ویراستار: پیرایه کلهر

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر دایرة تولید: زهرا درخشان

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۲۹/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیمصر، پایین‌تر از توانیر، نش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۸

www.paykanpress.co

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ / ۸۸۴۲۳۱۱۰ / ۸۸۴۲۳۲۱۲ کدپستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

فهرست

فصل ۱: تلاش و کنیز	۱
حلقه بازخوردها از مردم	۵
هنر ظریف بی خیال	۱۴
خب، مارک، پس هدف این کتاب چیست؟	۲۰
فصل ۲: شادی یک مشکل است	۲۳
بدبختی‌های پاندای ناامیدی	۲۶
شادی از حل مسائل سرچشمه می‌گیرد	۳۰
مبالغه در توصیف عواطفمان	۳۴
چالش خود را انتخاب کنید	۳۶
فصل ۳: شما خاص نیستید	۴۱
همه چیز تلاشی می‌شود	۴۷
تحمیل فرهنگ استثنائی بودن	۵۶
اما... اگر قرار نیست من خاص و استثنائی باشم	۵۹

فصل ۴: ارزش رنج کشیدن.....	۶۲
پیار خود آگاهی.....	۶۹
مسائل ستاره راک.....	۷۵
ارزش های بی ارزش.....	۸۰
تعریف ارزش های خوب و بد.....	۸۵
فصل ۵: شما همیشه در حال انتخابید.....	۹۰
انتخاب.....	۹۱
مسئولیت، استدلال، غلط.....	۹۵
واکنش در برابر فاجعه.....	۱۰۱
عامل ژنتیکی و باز روزگار.....	۱۰۴
فرهنگ قربانی نمایی.....	۱۰۹
«چطور» وجود ندارد.....	۱۱۲
فصل ۶: شما در هر موردی اشتباه می کنید.....	۱۱۴
معماری باورهای خودمان.....	۱۱۹
مراقب باشید چه چیزهایی را باور می کنید.....	۱۲۲
خطر اطمینان محض.....	۱۲۸
قانون اجتناب مانسون.....	۱۳۵
خود را بکشید.....	۱۳۸
چگونه اطمینان کمتری به خود داشته باشید.....	۱۴۰

فصل ۷: شکست مسیری برای پیشرفت است	۱۴۶
قیاس ضد و نقیض شکست - موفقیت	۱۴۸
درد بخشی از جریان است	۱۵۲
اصل «کاری بکن»	۱۵۸
فصل ۸: اهمیت نه گفتن	۱۶۴
«نه» گفتن و «نه» شنیدن زندگی شما را بهتر می‌سازد	۱۷۰
مررها	۱۷۲
چگونه اعتماد خداییم	۱۸۱
آزادی از طریق آنها	۱۸۵
فصل ۹: و بعد می‌میرد	۱۹۰
چیزی ماورای خودمان	۱۹۵
جانب آفتابی مرگ	۲۰۰