

اوضاع خیلی خراب است!

کتابی درباره‌ی امید

مارک منسن
ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: منسن، مارک Manson, Mark
عنوان و نام پدیدآور: اوضاع خیلی خراب است: کتابی درباره‌ی امید؛ نوشته‌ی مارک منسن؛ ترجمه‌ی سمانه یزکاری.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۲۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Everything is Fucked: A Book About Hope, 2019
موضوع: کیفیت زندگی، پرورش ذهن، خودسازی، جنبه‌های روانشناسی
شناسه‌ی افزوده: پرهیزکاری، سمانه - مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۸۵۴۹۰

اوضاع خیلی خراب است!

کتابی درباره‌ی امید

مارک منسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

• نحوه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

تابستان، ۱۳۹۸

راژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳-۲۴-۵



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

بخش اول

امید. ۹

فصل اول: حقیقت ناخوشایند. ۱۱

فصل دوم: خویشتن‌داری خیالی خام است. ۲۷

فصل سوم: قانون احساسات نیوتن. ۵۳

فصل چهارم: چگونه رؤیاهاتان را به واقعیت تبدیل کنید؟ ۷۷

فصل پنجم: امید به فنا رفته. ۱۰۷

بخش دوم

اوضاع خیلی تراب است! ۱۲۷

فصل ششم: فرسودگی است. ۱۲۹

فصل هفتم: رنج عنصر ثابت جهانی است. ۱۴۹

فصل هشتم: اقتصاد احساسات. ۱۶۱

فصل نهم: آیین نهایی. ۱۹۵

یادداشت‌ها. ۲۱۳