

هنر ظریف

بی خیالی

ترجمه: محمدرضا شیروانی



سرشناسه: منسون، مارک - Mark Manson

هنر ظریف بی خیالی / [مارک منسون]؛ ترجمه محمدرضا شیروانی.

مشخصات نشر: ییلاق یاران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

شابسه افزوده: شیروانی، محمدرضا، ۱۳۶۷، مترجم

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: ابراز وجود

رده بندی کنگره: BJ ۱۵۸۹ / م ۸ ۵ ۹ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۶۴۷۸



عنوان :

هنر ظریف بی خیالی

ترجمه :

محمدرضا شیروانی

ناشر :

ییلاق یاران

ویراستار:

کبری عبداللهی

تیراژ:

۱۰۰۰ نسخه

سال چاپ :

۱۳۹۸

نوبت چاپ :

اول

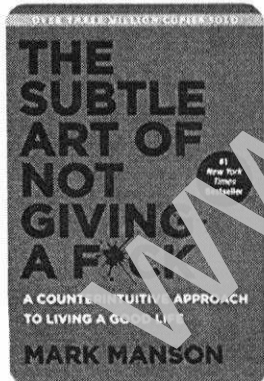
چاپ :

آریا

قیمت :

۳۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش : ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶



فهرست

فصل اول: تلاش نکن	۵
حلقه تکرار جهنمی	۹
به عبارت ساده‌تر: تلاش نکن	۱۳
هنر ظریف بی‌خیالی	۱۷
پس مارک، اصلاً هدف این کتاب لعنتی چیه؟	۲۲
فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است	۲۵
اشباهات پانده‌ای ناامید	۲۸
خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید	۳۱
به احساسات بیس‌ارز حد به داده شده است	۳۴
مبارزه خود را انتخاب کنید	۳۶
فصل سوم: شما خاص نیستید	۴۱
مواردی که سپری می‌شوند	۴۵
قدرت استثنائگرایی	۵۳
اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشیم پس چه هدف داریم؟	۵۵
فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن	۵۷
پیار خودآگاهی	۶۲
مشکلات ستاره راک	۶۷
ارزش‌های بیهوده	۷۲
تعریف ارزش‌های خوب و بد	۷۶
فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب هستید	۸۰
انتخاب	۸۱
مسئولیت و فساد	۸۴

۸۹	پاسخ به تراژدی
۹۲	ژنتیک و شانس که به ما داده شده است
۹۶	مُد قربانی بودن
۹۷	هیچ "چطور و چگونه‌ای" وجود ندارد
۹۹	فصل ششم: شما در همه موارد اشتباه می‌کنید،
۱۰۳	معماران عقاید شخصی خودمان
۱۰۶	مراقب باشید چه چیزهایی را باور می‌کنید
۱۱۱	خطرات تعلیم کامل
۱۱۶	قانون انتخاب مانسون
۱۱۹	خودت را بُکُش
۱۲۱	چگونه می‌توانیم نسبت به خودمان کمتر قطعیت داشته باشیم
۱۲۵	فصل هفتم: شکست لازمه پیشرفت است
۱۲۷	پارادوکس شکست / موفقیت
۱۳۰	درد بخشی از فرآیند است
۱۳۵	اصل "کاری انجام دهید"
۱۴۰	فصل هشتم: اهمیت نه گفتن
۱۴۵	نپذیرفتن، زندگی شما را بهتر می‌کند
۱۴۶	مرزبندی‌ها
۱۵۴	چگونه اعتمادسازی کنیم
۱۵۸	آزادی از طریق تعهد
۱۶۱	فصل نهم: و در نهایت شما می‌میرید
۱۶۵	چیزی فراتر از خودمان
۱۶۹	قسمت آفتابی مرگ
۱۷۳	آیا این آخرش است؟