

هنر ظریف بی خیالی

مارک منسون

بیجان اصلانی

سرشناسه	: منسون، مارک
عنوان و نام پدیدآور	: Manson, Mark
مشخصات نشر	: هنر ظریف بی خیالی / مارک منسون: ترجمه‌ی پیمان اصلانی.
مشخصات ظاهری	: تهران: آیینی مهر، ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۳-۱۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: The subtle art of not giving a fuck : a
یادداشت	: life, 2016. counterintuitive approach to living a good
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای
موضوع	: مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: مرثیه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life :
موضوع	: ابزار جود
موضوع	: Self-realization :
شناسه افزوده	: ستانی، پیمان، مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۲۸۹ :
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۳۰۶۷۶ :

انتشارات آیینی مهر

هنر ظریف بی خیالی

نوشته‌ی: مارک منسون

ترجمه‌ی: پیمان اصلانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروف نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۱ - ۱۲ - ۶۵۸۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	بخش اول: سعی و تلاش نکنید
۱۳	حلقه‌ی عکس‌العمل جهنمی
۱۹	هنر جذاب اهمیت دادن
۲۶	بخش ۲: خوشحالی یک مشکل است
۲۹	بدشانسی‌های پاندای یأس و ناامیدی
۳۲	خوشحالی از حل مشکلات پدید می‌آید
۳۵	عواطف و احساسات بیش از اندازه بزرگ شده‌اند
۳۷	کوشش خود را برگزینید
۴۲	بخش ۳: شما ویژه و خاص نیستید
۴۷	شرایط از هم می‌پاشد

- ۵۶ خودکامگی استثنایی بودن
- ۵۸ اگر من نباید خاص یا استثنایی باشم، پس چه باید باشم
- ۶۱ بخش ۴: ارزش رنج
- ۴۷ پیاز خود آگاهی
- ۷۲ شکلات ستاره‌های راک
- ۷۷ ارزش نای ناخودشایند
- ۸۰ تعریف ارزش های خوب و بد
- ۸۴ بخش ۵: شما سواره گزینش می کنید
- ۸۵ انتخاب
- ۸۸ خطای مسئولیت
- ۹۴ عکس العمل به تراژدی
- ۹۷ ژنتیک و طرز برخورد با ما
- ۱۰۰ موج قربانی شدن
- ۱۰۲ «چگونه» وجود ندارد
- ۱۰۴ بخش ۶: شما درباره‌ی همه چیز غلط فکر می کنید
- ۱۰۹ معماران باورهایمان
- ۱۱۲ خطرات قطعیت محض
- ۱۱۷ قانون اجتناب منسوز
- ۱۱۹ خود را بکشید
- ۱۲۱ چگونه نسبت به خود یقین کمتری داشته باشیم
- ۱۲۷ بخش ۷: شکست، مسیر موفقیت است
- ۱۲۹ تضاد بین شکست و موفقیت
- ۱۳۲ درد بخشی از مسیر رسیدن به موفقیت است
- ۱۳۷ اصل «تلاشی کن»

- بخش ۸: ارزش نه گفتن ۱۴۱
- «نه» گفتن زندگی‌تان را بهتر می‌سازد ۱۴۴
- محدوده‌ها ۱۴۶
- چگونه اعتماد سازی کنیم ۱۵۲
- آزادی به تعهد ۱۵۴
- شر ۹. و در نهایت شما خواهید مرد ۱۵۸
- جری و رای خود ۱۶۲
- بخش خنایند مرگ ۱۶۶