

سرشناسه: منسون، مارک - Mark Manson

هنر ظریف بی‌خیالی / [مارک منسون]: ترجمه محمدرضا شیروانی.

مشخصات نشر: قم: ملینا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۲۴-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

شناسه افزوده: شیروانی، محمدرضا، ۱۳۶۷، مترجم

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: ابراز وجود

رده‌بندی کنگره: BJ ۱۵۸۹ / م ۸۵۹ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۶۴۷۸

هنر ظریف بے خیالے

مارک منسون

مترجم: محمد رضا شیروانی

هنر ظریف بے خیالے

نویسنده / مارک منسون

مترجم / محمد رضا شیروانی

ناشر / ملینا

طراح جلد و صفحه آرا / جوانه

نوبت چاپ / اول ۱۳۹۸

تیراژ / ۵۰۰ جلد

شابک / ۸-۲۲۴-۳۲۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت / ۲۵۰۰۰ تومان

مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدرسی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۳۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

فهرست

- فصل اول: تلاش نکن ۹
- حلقه تکرار جهنمی ۱۵
- به عبارت ساده‌تر: تلاش نکن ۲۲
- هنر ظریف بی‌خیالی ۲۷
- پس مارک، اصلاً هدف این کتاب لعنتی چیه؟ ۳۵
- فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است ۳۸
- اشتباهات پاندای ناامید ۴۲
- خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید ۴۷
- به احساسات بیش از حد بها داده شده است ۵۲
- مبارزه خود را انتخاب کنید ۵۵
- فصل سوم: شما خاص نیستید ۶۰
- مواردی که سپری می‌شوند ۶۶
- قدرت استثناگرایی ۷۸
- اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشیم پس چه هدفی داریم؟ ۸۱
- فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن ۸۵

- ۹۳.....پياز خودآگاهي
- ۱۰۰.....مشكلات ستاره راک
- ۱۰۷.....ارزش‌هاي بيهوده
- ۱۱۳.....تعريف ارزش‌هاي خوب و بد
- ۱۱۹.....فصل پنجم: شما هميشه در حال انتخاب هستيد
- ۱۲۰.....انتخاب
- ۱۲۵.....مسئوليت و فساد
- ۱۳۳.....پاسخ به تراژدي
- ۱۳۷.....رژتيک و شائسي که به ما داده شده است
- ۱۴۲.....مُد قرباني بودن
- ۱۴۵.....هيچ "چطور و چگونه‌اي" وجود ندارد
- فصل ششم: شما در مورد همه موارد اشتباه مي‌کنيد، من خيلي بيشتر
- ۱۴۷.....از شما مي‌دانم
- ۱۵۴.....معماران عقايد شخصي خودمان
- ۱۵۸.....مراقب باشيد چه چيزهايي را باور مي‌کنيد
- ۱۶۵.....خطرات قطعيت کامل
- ۱۷۳.....قانون اجتناب مانسون
- ۱۷۷.....خودت را بُکش
- ۱۸۰.....چگونه مي‌توانيم نسبت به خودمان کمتر قطعيت داشته باشيم

- فصل هفتم: شکست لازمه پیشرفت است ۱۸۷
- پارادوکس شکست / موفقیت ۱۹۰
- درد بخشی از فرآیند است ۱۹۵
- اصل " کاری انجام دهید " ۲۰۲
- فصل هشتم: اهمیت نه گفتن ۲۰۹
- نپذیرفتن، زندگی شما را بهتر می کند ۲۱۶
- مرزبندی ها ۲۱۹
- چگونه اعتمادسازی کنیم ۲۳۱
- آزادی از طریق تعهد ۲۳۶
- فصل نهم: و درنهایت شما می میرید ۲۴۱
- چیزی فراتر از خودمان ۲۴۷
- قسمت آفتابی مرگ ۲۵۳