

وضعیت فهرست نویسی فیبا

سرشناسه: منسون، مارک، م

Manson, Mark. 1984-

عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف بیخیالی/ تالیف مارک منسن؛ مترجم عباس فتاح الجنان.

مشخصات نشر: اصفهان: نگین ایران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-622-7195-32-3

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

approach to living a good life. 2016

موضوع: راه و رسم زندگی، ابزار وجود

شناسه افزوده: فتاح الجنان، عباس، ۱۳۶۵، -مترجم

رده بندی کنگره: B71589

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۴۰۹۴

 entesharat_negin_iran

قطع: رقعی

چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۹۸.۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-7195-32-3

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نام کتاب: هنر ظریف بیخیالی

مترجم: عباس فتاح الجنان

ناشر: نگین ایران

ناظر فنی: بهزاد رجبیان

طراح جلد: محمد فتحی

حق چاپ برای نشر نگین ایران محفوظ می باشد.

فصل اول: تلاش نکن	۳
حلقه تکرار جهنمی	۷
به عبارت ساده‌تر: تلاش نکن	۱۲
هنر ظریف بی‌خیالی	۱۵
پس مارک، اصلاً هدف این کتاب لعنتی چیه؟	۲۱
فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است	۲۵
اشتباهات پاندای ناامید	۲۸
خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید	۳۲
به احساسات بیش از حد پاداده شده است	۳۵
مبارزه خود را انتخاب کنید	۳۷
فصل سوم: شما خاص نیستید	۴۱
مواردی که سپری می‌شوند	۴۶
قدرت استثناگرایی	۵۴
اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشیم پس چه هدفی داریم؟	۵۶
فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن	۵۹
پیار خودآگاهی	۶۵
مشکلات ستاره راک	۷۰
ارزش‌های بیهوده	۷۵
تعریف ارزش‌های خوب و بد	۷۹
فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب هستید	۸۳
انتخاب	۸۴
مسئولیت و فساد	۸۷
پاسخ به تراژدی	۹۳

۹۶	 ژنتیک و شانس که به ما داده شده است
۹۹	 مُد قربانی بودن
۱۰۱	 هیچ "چطور و چگونه‌ای" وجود ندارد
۱۰۳	 فصل ششم: شما در مورد همه موارد اشتباه می‌کنید، من خیلی بیشتر از شما می‌دانم
۱۰۸	 معماران عقاید شخصی خودمان
۱۱۰	 مراقب باشید چه چیزهایی را باور می‌کنید
۱۱۵	 خطرات قطعیت کامل
۱۲۱	 قانون اجتناب مانسون
۱۲۴	 خودت را بُکش
۱۲۶	 چگونه می‌توانیم نسبت به خودمان کمتر قطعیت داشته باشیم
۱۳۱	 فصل هفتم: شکست لازمه پیشرفت است
۱۳۳	 پارادوکس شکست / موفقیت
۱۳۷	 درد بخشی از فرآیند است
۱۴۲	 اصل " کاری انجام دهید"
۱۴۷	 فصل هشتم: اهمیت نه گفتن
۱۵۲	 نپذیرفتن، زندگی شما را بهتر می‌کند
۱۵۴	 مرزبندی‌ها
۱۶۲	 چگونه اعتمادسازی کنیم
۱۶۷	 آزادی از طریق تعهد
۱۷۱	 فصل نهم: و درنهایت شما می‌میرید
۱۷۵	 چیزی فراتر از خودمان
۱۸۰	 قسمت آفتابی مرگ