

هنر ظریف به هیچ نشمردن

رویکرد نامتعارف برای خوب زیستن

مارک منسون

ترجمه‌ی نریمان افشاری



نشر اختران

سرشناسه	: منسون، مارک Manson, Mark
عنوان و نام پدیدآور	: هنر ظریف به هیچ‌نشمردن: رویکردی نامتعارف برای خوب زیستن / مارک منسون؛ ترجمه‌ی نریمان افشاری
مشخصات نشر	: تهران: اختران، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۱۹۱ ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۹۶-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
پادداشت	: عنوان اصلی: <i>The subtle art of not giving a f*ck: a counterintuitive approach to living a good life, 2016</i>
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: ابزار وجود
موضوع	: Self-realization
شناسه افزوده	: افشاری، نریمان، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	: یزدانی، پیام، ۱۳۳۷ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ / م۵۸۹ / م۱۵۸۹ BJ
رده‌بندی دیوئی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۹۷۵۲۲



نشر اختران

**هنر ظریف به هیچ‌نشمردن**  
**رویکردی نامتعارف برای خوب زیستن**

مارک منسون

مترجم: نریمان افشاری

ویراستار: پیام یزدانی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: پارسیان - چاپ: فرشپوه - صحافی: روشنگر

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ تا ۱ تلفن: ۰۲۲۵-۶۶۲۱۰۳۲۵ و 090Akhtarano  
instagram: akhtaranship - www.akhtaranship.ir - info@akhtaranship.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۹۶-۸

همه حقوق محفوظ است

بها: ۲۳۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

- فصل یکم: سعی نکن ..... ۷
- چرخه‌ی بازخوردی دوزخی ..... ۱۱
- هنر ظریف به هیچ گرفتن ..... ۱۸
- حالا خلاصه حرف حساب این کتاب چیست، آقای منسون؟ ..... ۲۳
- فصل دوم: خوشبختی معضل است ..... ۲۷
- مصیبت‌های پاندای آیه‌ی یأس ..... ۳۰
- خوشبختی ناشی از حل مشکلات است ..... ۳۳
- احساسات این قدرها هم مهم نیستند ..... ۳۶
- درگیری‌ات را انتخاب کن ..... ۳۸
- فصل سوم: تو خاص نیستی ..... ۴۳
- چیزها فرومی‌پاشند ..... ۴۸
- استبداد خاص‌انگاری ..... ۵۷
- پس... پس اگر قرار نیست خاص یا استثنایی بشوم، پس چی؟ ..... ۶۰
- فصل چهارم: ارزش رنج بردن ..... ۶۳
- بیاز خود آگاهی ..... ۶۹
- مشکلات ستاره‌های راک ..... ۷۴
- ارزش‌های مزخرف ..... ۷۹
- ارزش‌های خوب و ارزش‌های بد ..... ۸۳
- فصل پنجم: تو همیشه انتخاب می‌کنی ..... ۸۷
- انتخاب ..... ۸۸
- مسئولیت/ مغلطه‌ی تقصیر ..... ۹۱
- واکنش درقبال مصائب ..... ۹۷
- ژنتیک و دست‌هایی که می‌آوریم ..... ۱۰۰
- شیکی قربانی بودن ..... ۱۰۴

۱۰۶	«چطور» در کار نیست
۱۰۹	فصل ششم: تو درباره‌ی همه چیز اشتباه می‌کنی
۱۱۳	معماران باورهای شخصی ما
۱۱۶	مواظب باش به چه چیزی باور داری
۱۲۱	خطرات یقین محض
۱۲۷	قانون اجتناب منسون
۱۳۰	خودت را بکش
۱۳۱	چطور کمی کم‌تر به خود یقین داشته باشیم
۱۳۷	فصل هفتم: شکست راهی به پیش است
۱۳۹	پارادوکس موفقیت / شکست
۱۴۲	درد بخشی از این فرایند است
۱۴۷	اصل «کاری بکن»
۱۵۳	فصل هشتم: اهمیت نه گفتن
۱۵۸	رد کردن زندگیمات را بهتر می‌کند
۱۶۰	مرزها
۱۶۷	چگونه اعتماد ایجاد کنیم
۱۷۱	آزادی از طریق تعهد
۱۷۵	فصل نهم: ... و آن‌گاه می‌میری
۱۷۹	چیزی فراتر از خویشتن ما
۱۸۳	سمت روشن مرگ