

آرایی اصل

پیگیری اصولی اهداف با کمترین تلاش

■ نویسنده:

کریک مک کیون

■ مترجم:

مهناز فرجی

■ ویراستار:

شیدا اسلامی



سرشناسه : مکین، گرگ McKeown, Greg
 عنوان و نام پدیدآور : اصل گرایی: پیگیری اصولی اهداف با کمترین تلاش/ نویسنده گرگ مک کیون؛ مترجم مهناز فرجی؛ ویراستار شیدا اسلامی.
 مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۵ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۲-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
 یادداشت : عنوان اصلی: Essentialism: the disciplined pursuit of less, 2014.
 عنوان دیگر : پیگیری اصولی اهداف با کمترین تلاش.
 موضوع : انتخاب. Choice (Psychology)
 موضوع : تصمیم گیری. (Decision making)
 موضوع : ماهیت. Essentialism (Psychology)
 شناسه افزوده : مهناز، فرجی، ۱۳۷۰ - مترجم.
 شناسه افزوده : اسلامی، شیدا، ۱۳۴۶ -، ویراستار.
 رده بندی کنگره : BF ۶۱۱
 رده بندی دیویی : ۱۵۳/۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۸۹۵۰

www.ketab.ir



نام کتاب	اصل گرایی
نویسنده	گرگ مک کیون
مترجم	شیدا اسلامی
ویراستار	مهناز فرجی
ناظر چاپ	علی غلامی
تویٹ چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۷۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۲-۰

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول
 تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴
 پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	فصل یک: اصل گرا
۱۳	راه و رسم «اصل گرایی»
۱۶	الگو
۱۸	راه و رسم فرع گرایی
۲۲	چرا فرع گرایی در همه جا ریشه دوانیده است؟
۲۲	طیف گسترده‌ای از گزینه‌ها
۲۴	افزایش بی‌رویه فشار اجتماعی
۲۴	تفکر «هم خدا و هم خرما»
۳۰	نقشه مسیر
۳۰	ماهیت: محور تفکر «اصل گرایی» چیست؟
۳۱	گام نخست: کشف: تشخیص جزئیات بی‌اهمیت از مهم‌ترین امور
۳۳	گام دوم: حذف: کنار گذاشتن بسیاری از جزئیات
۳۴	گام سوم: اجرا: حذف موانع و اجرای کارها در اوج آسودگی
۳۵	تا تنور گرم است نان را بچسبان!
۳۸	ماهیت
۳۹	فصل دو: انتخاب
۴۲	قدرت بی‌نظیر حق انتخاب
۴۲	چگونه فراموش می‌کنیم که حق انتخاب داریم؟

فصل سه: تشخیص.....	۴۷
فصل چهار: بده‌بستان.....	۵۵
کشف.....	۶۵
فصل پنج: گریز.....	۶۷
فضایی برای طراحی.....	۶۹
اگر می‌خواهیم تمرکز کنیم، باید از دغدغه‌ها بگریزیم.....	۷۰
فضایی برای تمرکز.....	۷۱
فضایی برای مطالعه.....	۷۵
فصل شش: نگریستن.....	۷۷
دید کلی.....	۸۰
فیلتری در برابر فریبندگی.....	۸۱
ثبت خاطرات روزانه.....	۸۳
به دنیای واقعی قدم بگذار.....	۸۴
هشیاری در کشف امور غیرعادی و غیر معمول.....	۸۵
روشن کردن سؤال.....	۸۶
فصل هفت: بازی.....	۸۹
دعوت ذهن به بازی.....	۹۲
کار و بازی.....	۹۵
فصل هشت: خواب.....	۹۷
حفاظت از داشته‌ها.....	۱۰۰
خواب لکه ننگ نیست!.....	۱۰۳
فصل نه: گزینش.....	۱۰۹
قانون نود درصد.....	۱۱۰
گزیده و صریح و در نهایت صحیح.....	۱۱۳
فرصت‌هایی که در می‌زنند.....	۱۱۶
بهترین تکه پیتزا در بروکلین.....	۱۱۸
حذف.....	۱۲۰
فصل ده: روشنگری.....	۱۲۳
«نسبتاً واضح» یا «کاملاً واضح»؛ مسأله این است!.....	۱۲۵

۱۲۶	الگوی شماره یک: سیاسی بازی
۱۲۷	الگوی شماره دو: خوب نیست هر کاری را قبول کنیم!
۱۲۹	هدف اصلی
۱۳۲	سخن سرایی بس است، وقت آن رسیده که تصمیمی عملی بگیرید!
۱۳۲	از خودتان بپرسید: «چگونه بدانیم پایان کار کجاست؟»
۱۳۳	زندگی هدفمند
۱۳۵	فصل یازده: شهامت
۱۴۰	حسی ناخوشایند
۱۴۵	در خزانه رفتاری خود «نه» را بگنجانید
۱۵۱	فصل دوازده: رهایی
۱۵۴	پرهیز از اسارت در دام تعهد
۱۶۳	فصل سیزده: ویراستن
۱۶۷	ویراستن زندگی
۱۷۳	فصل چهارده: وضع محدودیت
۱۷۷	مشکلاتشان به خودشان مربوط است!
۱۷۸	نباید مشکلات مردم را از آن‌ها گرفت
۱۸۰	وضع محدودیت: تنها راه رسیدن به آزادی
۱۸۰	شناسایی عوامل بازدارنده
۱۸۱	وضع قرارداد اجتماعی
۱۸۲	اجرا
۱۸۳	فصل پانزده: حایل
۱۸۹	کاملاً آماده باشید
۱۹۰	برآورد زمانی‌تان را ۵۰ درصد افزایش دهید
۱۹۲	برنامه‌ریزی برای پیشامدهای احتمالی
۱۹۵	فصل شانزده: کاستن
۲۰۳	فصل هفده: پیشروی
۲۱۰	تمرکز بر حداقل پیشرفت پذیرفتنی
۲۱۱	داشتن حداقل آمادگی
۲۱۲	بهادادن به پیشرفت از لحاظ بصری

۲۱۳	فصل هجده: غرقگی
۲۱۶	آسان به نظر می‌رسد
۲۱۹	قدرت یک روال درست
۲۲۰	بازبینی محرک‌های رفتاری
۲۲۱	خلق محرکی جدید
۲۲۲	با سخت‌ترین کار شروع کن
۲۲۳	ترکیب روال‌های مختلف
۲۲۴	آسیاب به‌نویت
۲۲۵	فصل نوزده: تمرکز
۲۲۷	حال را دریاب!
۲۳۰	یک سر و هزار سودا
۲۳۱	تجربه حضور در لحظه
۲۳۱	شناسایی مهم‌ترین کار در حال حاضر
۲۳۲	ذهنتان را درگیر آینده کنید
۲۳۳	اولویت‌بندی
۲۳۳	مکشی که جان تازه می‌بخشد
۲۳۵	فصل بیست: بودن
۲۳۷	زندگی اصل‌گرایانه
۲۳۸	متخصص در انجام فرعیات
۲۴۵	زندگی اصل‌گرایانه: خلق زندگی ارزشمند
۲۴۷	ضمیمه: ویژگی‌های رهبری
۲۴۸	گروه‌های اصل‌گرا
۲۴۹	ویژگی‌های رهبری به‌سبک اصل‌گرایان