

۱۵۹۹۷۳۹



اهمیت گرای

به دنبال دستر ولی بهتر

گریگ مک نینوز

ترجمه:

ارشاد نیک خواه

با همکاری و نظارت دکتر علی بنیادی نائینی عضو هیئت علمی
دانشکده مدیریت و مهندسی پیشرفت دانشگاه علم و صنعت ایران

سرشناسه	مک کیئون، گریگ
	McKeown, Greg
عنوان و نام پدیدآور	اهمیت‌گرایی: به دنبال کمتر ولی بهتر / گریگ مک کیئون؛ ترجمه ارشاد نیک‌خواه؛ با همکاری و نظارت دکتر علی بنیادی نائینی.
مشخصات ظاهری	۲۵۵ ص:، مصور، جدول
مشخصات نشر	تهران: اتکا، مرکز تحقیقات و توسعه، ۱۳۹۴
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۴-۰۴-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less, 2014
موضوع	انتخاب (روان‌شناسی)، تصمیم‌گیری، ماهیت
شناسه افزوده	نیک‌خواه، ارشاد، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	بنیادی نائینی، علی، ۱۳۵۷، ناظر
شناسه افزوده	مرکز تحقیقات و توسعه
رده‌بندی کنگره	BF۶۱۱/۷م:۱۱۹۴
رده‌بندی دیویی	۶۳/۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۱۸۳۷



عنوان:	اهمیت‌گرایی
مؤلف:	گریگ مک کیئون
مترجم:	ارشاد نیک‌خواه
ویراستار فنی:	مصطفی طرسکی
ویراستار ادبی:	حامد ریاحی
طراح جلد:	احمد ذوالفقاریان
زمان و نوبت چاپ:	پاییز ۱۳۹۴، اول
شمارگان:	۲۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۴-۰۴-۶
بها:	۲۰۰،۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ این کتاب محفوظ و متعلق به مرکز تحقیقات، توسعه و کیفیت سازمان اتکا است.

هر نوع تکثیر یا نشر تمام یا بخشی از این کتاب منوط به اجازه کتبی سازمان اتکا خواهد بود.

نشانی: تهران، خ امام خمینی (ره)، خ شهید مرادی، ساختمان شهدای مرکزی اتکا، ط ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۱۹۱۵۱۲۴ فکس: ۰۲۱-۶۱۹۱۵۳۵۵ وبسایت: www.etkaec.ir

ایمیل: tec@erdcenter.com

بسمه تعالی

«کار علمی و تحقیقاتی‌تان را جدی بگیرید... دانش خیلی از نیازهای شما در دانشگاه‌ها وجود دارد.»
مقام معظم رهبری حضرت امام خامنه‌ای (مدظله‌العالی)

استفاده‌ی بهینه و اثربخش از زمان یکی از عوامل مهم موفقیت در کسب‌وکار است. مدیریت بهینه‌ی زمان عبارتست از مجموعه‌ای از مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که بهترین نتایج و کارایی را در دوره زمانی مشخص و محدود به بار آورد. اولویت‌بندی یکی از اساسی‌ترین گام‌های مدیریت زمان است که کمک می‌کند موضوعات زمان‌بر، شناسایی و حذف شده و در نتیجه بیشترین کارایی حاصل شود. اولویت‌بندی با تصمیم‌گیری در خصوص فعالیت‌های ضروری و فعالیت‌ها با اهمیت کمتر آغاز شده و موجب می‌شود که کارهای بیشتری در زمان کمتری انجام شوند. مدیریت زمان، رویه‌ای است نظام‌مند برای تشخیص کارهای ضروری از کارهای بی‌ارزش، با آن هدف است که انرژی سازمان صرف کارهایی شود که بیشتری همسویی را با اهداف آن داشته باشد.

کتاب حاضر که به بررسی روش‌های مدیریت زمان، اولویت‌بندی و اصول اهمیت‌گرایی پرداخته‌است، توسط پژوهشگر محترم مرکز تحقیقات سازمان اتکا آقای ارشاد نیک‌خواه و با همکاری و نظارت جناب آقای دکتر علی بنیادی ناسینی عضو محترم هیئت علمی دانشکده مدیریت و مهندسی پیشرفت دانشگاه علم و صنعت ایران ترجمه گردیده است. اینجانب ضمن سپاسگذاری از مترجم و استاد راهنمای ایشان، امیدوارم این اثر برای اقتصاد رو به پیشرفت میهن عزیز اسلامی ایران خصوصاً شرکت‌ها و صنایع وابسته به سازمان اتکا مفید واقع گردد. انشاء...

محمد مهدی کربلایی
مدیرعامل سازمان اتکا

مقدمه مترجم

دلیل اصلی که اقدام به ترجمه‌ی این کتاب کردم این بود که ارزش فراوانی را در بین متون آن یافتم و تصمیم گرفتم افراد بیشتری از جامعه‌ام را در معرض بینشی که گریگ مک‌کیئون جمع‌آوری و تالیف کرده است، قرار دهم. این کتاب به من هنر «نه» گفتن را آموخت. یادآوری کرد که برای خودم زندگی کنم و نه برای خشنود ساختن دیگران. به من یاد داد که اگر خودم زندگی‌ام را اولویت‌بندی نکنم، دیگران آن را برایم اولویت‌بندی می‌کنند. لذت کاوش کردن را در من دوباره متولد ساخت و به من کمک کرد راه خودم را پیدا کنم.

کتاب پیش رو، یک کتاب که به‌ای و معمولی در مورد مدیریت زمان نیست، بلکه به تشریح مکتب «اهمیت‌گرایی» می‌پردازد. اهمیت‌گرایی راهنمای کسانی است که فکر می‌کنند همیشه سرشان شلوغ است ولی به موفقیت یا دستاورد چشمگیری نائل نمی‌شوند. مک‌کیئون برای این گونه افراد پیروشی را پیشنهاد خاصی را پیشنهاد داده است تا با کمترین تلاش ممکن، حذف فعالیت‌های غیرضروری و بی‌اهمیت، و دنبال کردن تنها و تنها یک یا دو فعالیت ضروری و مهم، به موفقیت‌های بزرگ برسند. به ما یادآوری می‌کند که اولویت، یک کلمه‌ی مفرد است و نباید آن را جمع بست، زیرا در دنبال کردن چند اولویت تنها باعث می‌شود که در چندین جهت متفاوت و غیرهمسو پیشرفت‌های چند سانتیمتری داشته باشیم در حالی که می‌توان با پیروی از مکتب اهمیت‌گرایی، بهترین استفاده‌ی ممکن را از انرژی و زمان خود برد و با زحمت کمتری به دستاوردهای بهتری رسید.

بنابراین در دنیای شلوغ و پرسروصدای امروز، که هر چیز کوچک و بی‌اهمیتی تشنه‌ی توجه ماست و ما را به سمت خود فرا می‌خواند، اگر می‌خواهید روش انجام کارها و رویه‌ی خود را مهندسی مجدد کنید، خواندن این کتاب به شما توصیه می‌شود.

ارشاد نیک‌خواه

ershadnixah@gmail.com

سخن چهره‌های مشهور در مورد این کتاب

در این کتاب، گریگ مک‌کینون دستیابی به موفقیت با انجام کار کمتر را ترویج می‌دهد. او به ما یادآوری می‌کند که اهمیت شفافیت در تمرکز و توانایی «نه» گفتن در دنیای کسب‌وکاری دست کم گرفته شده است.

جف واینر، مدیرعامل، لینکدین

کتاب جدید گریگ مک‌کینون یک پادزهر عالی برای اضطراب و خستگی همه‌ی ماست که در نتیجه‌ی طرز تفکر «می‌توانم همه‌ی کارها را انجام دهم» گریبانگیر ما شده است. خواندن این کتاب برای هر کسی که می‌خواهد سلامت، رفاه فکری، و شادمانی‌اش را پس بگیرد به شدت توصیه می‌شود.

آریانا هافینگتون

شما هم این حس را دارید؟ این فشار و این بیقراری که همه‌ی چیزهای خوب دنیا را داشته باشید؟ این که همه‌ی کارهای «درست» را انجام دهید، حقیقت این است که شما با این روش پیشرفتی نخواهید داشت چون ممکن است زحمت‌ها را آنقدر در جهت‌های مختلف توزیع کنید که هیچ تاثیری نداشته باشند. گریگ مک‌کینون اعتقاد دارد که باید زندگی را آنقدر هرس کرد تا به اهداف حیاتی و اساسی رسید. او نمی‌تواند به شما بگوید در زندگی شما چه اموری حیاتی و اساسی هستند، ولی می‌تواند کمکتان کند معنای زندگی خود را پیدا کنید.

دنیل اچ. پینک

فهرست

۰۹	فصل ۱: اهمیت‌گرا
۳۹	اساس
۴۱	فصل ۲: انتخاب کنید
۴۹	فصل ۳: تمییز دهید
۵۷	فصل ۴: بده‌بستان‌ها
۶۹	کاوش کنید
۷۱	فصل ۵: خود را رها کنید
۸۱	فصل ۶: نگاه کنید
۹۱	فصل ۷: بازی کنید
۹۹	فصل ۸: بخواهید
۱۱۱	فصل ۹: انتخاب کنید
۱۲۳	حذف کنید
۱۲۵	فصل ۱۰: شفاف‌سازی کنید
۱۳۷	فصل ۱۱: جرات به خرج دهید
۱۵۱	فصل ۱۲: تعهدزدایی کنید
۱۶۱	فصل ۱۳: ویرایش کنید
۱۶۹	فصل ۱۴: محدود کنید
۱۷۹	اجرا کنید
۱۸۱	فصل ۱۵: حاشیه اطمینان ایجاد کنید
۱۹۱	فصل ۱۶: کم کنید
۱۹۹	فصل ۱۷: پیشرفت کنید
۲۰۹	فصل ۱۸: جاری باشید
۲۲۱	فصل ۱۹: تمرکز کنید
۲۳۱	فصل ۲۰: اهمیت‌گرا باشید
۲۴۳	مدیریت و اهمیت‌گرایی