

۳۳۴۳۴۸

گزارشی سهل

راهی به سوی آسودگی

www.ketab.ir

انتخاب آسان‌ترین راه

برای انجام مهم‌ترین کارها

سرنشانه : مکین، گرگ McKeown, Greg

عنوان و نام پدیدآور : سهل گرایی: انتخاب آسان‌ترین راه برای انجام مهم‌ترین کارها/ نویسنده گرگ مک‌کیون؛ مترجم مهناز فرجی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۶-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Effortless: make it easier to do what matters most, 2021.

عنوان دیگر : انتخاب آسان‌ترین راه برای انجام مهم‌ترین کارها.

موضوع : خستگی ذهن -- دلزدگی

Mental fatigue -- Burn out (Psychology) : موضوع

موضوع : ذهن آگاهی (روان‌شناسی) -- کیفیت زندگی

Mindfulness (Psychology) -- Quality of life : موضوع

شناسه افزوده : مهناز، فرجی، ۱۳۷۰ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : BF ۴۸۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۷

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۳۲۵۱



www.ketab.ir

نام کتاب	سهل گرایی
نویسنده	گرگ مک‌کیون
مترجم	مهناز فرجی
ویراستار	الناز خجسته
ناشر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۶۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۶-۹

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۴، 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
۱۱	مقدمه: نباید چندان سخت باشد.....
۱۴	راهی آسان.....
۱۶	دوراهی.....
۲۴	به هدف بزن!.....
۲۵	بخش اول: وضعیت آسان.....
۲۶	بخش دوم: فعالیت آسان.....
۲۷	بخش سوم: نتیجه آسان.....
۲۷	بسیاری از کارها را می توان بی دردسر انجام داد؛ اما نه همه کارها را!!.....
۳۱	بخش ۱: وضعیت.....
۳۹	فصل اول: معکوس.....
۴۱	سخت کوشی راهکار مناسبی نیست!.....
۴۲	هموارترین راه.....
۴۴	چگونه سخت کوشی پیشه کنیم.....
۴۵	وارونگی آسان.....
۴۷	غیرممکن نیست!.....