

اصل گرایى

گِـرگِ مـکِ کـیـون

www.ketab.ir

جالت
نشریات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

- سرشناسه : مکین، گرگ
McKeown, Greg
عنوان و نام پدیدآور: اصل‌گرایی : اصل را پیمید و فرع را رها کنید/گرگ مک‌کیون ؛ مترجم زهرا ایجادینصرآبادی .
مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.
شابک: 978-622-6594-56-1
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
Essentialism : the disciplined pursuit of less, 2014
یادداشت: عنوان دیگر: اهمیت‌گرایی: به دنبال کمتر ولی بهتر.
موضوع: انتخاب (روان شناسی)
موضوع: Choice (Psychology)
موضوع: تصمیم‌گیری
موضوع: Decision making
موضوع: ماهیت
موضوع: Essentialism (Philosophy)
شناسه افزوده: ایجادین، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۱۱
رده بندی دیویی: A/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۸۵۰۷

نام کتاب:	اصل گرایی
مولف:	گرگ مک کیون
بررسی، گزینش و خلاصه‌نگاری:	تحریریه انتشارات مات
مترجم:	زهره ایجادي نصرآبادي
ویراستار:	مونا اصفهانی
طراح جلد:	آتلیه انتشارات مات
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ/شمارگان:	اول / ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۳۲-۶۵۶۴-۵۶۱



هرگونه کپی‌برداری، برداشت و اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر، منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخرررازی،
بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

پیشگفتار

اگر شما هم مثل ما باور دارید وقت طلاست و همچنان مانند ما عاشق کتاب و مطالعه هستید، ولی فرصت نمی‌کنید تمام کتاب‌هایی را بخوانید که دوست دارید، کتاب‌های مینی‌بوک را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ما در مجموعه مینی‌بوک با حضور تعدادی متخصص و عشق کتاب، دور هم جمع شده‌ایم تا کتاب‌ها را به صورتی خلاصه کنیم که چند اتفاق جذاب و مفید در کنار آن بیفتد.

اول اینکه زمان بسیار کمی برای مطالعه کتاب‌های مینی‌بوک صرف خواهید کرد.

و دیگر اینکه به دلیل نوع تقسیم‌بندی و خلاصه کردن کتاب، لذت مطالعه برای‌تان چند برابر خواهد شد.

نکته‌ای که برای اهالی مینی‌بوک اهمیت دارد و دغدغه‌ای جدی برای آن‌ها به شمار می‌آید، چگونگی خلاصه کردن کتاب‌هاست تا هیچ نکته مهم و اساسی از کتاب مرجع جا نمانده باشد.

از دیگر فوایدی که با کتاب‌های مینی‌بوکی ارتباط دارد، صرفه‌جویی در مصرف کاغذ، پرداخت هزینه کمتر، دعوت به مطالعه بیشتر و... است.

اهالی مینی‌بوک بر آن هستند تا شما را در انتخاب کتاب‌های مورد نظر خودتان در حوزه‌های مدیریت، روان‌شناسی و... کمک کنند و در عین حال حواس‌شان به سرعت و کمبود زمان نیز باشد تا خیلی خیلی سریع به نتیجه مطلوب برسید.

فهرست

مقدمه.....	۹
فصل ۱: فرد اصل گرا.....	۱۱
بخش اول: جوهر (اساس ذهنیت یک فرد اصل گرا چیست؟).....	۱۵
فصل ۲: انتخاب کنید: قدرت شکست ناپذیر انتخاب.....	۱۷
فصل ۳: این نکته را درک کنید: تقریباً همه چیز بی اهمیت است.....	۱۹
فصل ۴: موازنه کنید: کدام مشکل را می خواهیم؟.....	۲۱
بخش دوم: بررسی (گزینه های محدود ضروری را از بین...).....	۲۵
فصل ۵: فرار کنید: مزایای خارج از دسترس بودن.....	۲۷
فصل ۶: نگاه کنید: چیزهایی را که واقعاً اهمیت دارند ببینید.....	۲۹
فصل ۷: بازی کنید: با خرد کودک درون تان همراه شوید.....	۳۳
فصل ۸: بخواهید: حفاظت از دارایی ها.....	۳۵
فصل ۹: انتخاب کنید: قدرت معیارهای سخت گیرانه.....	۳۷
بخش سوم: حذف کنید (چگونه می توانیم چیزهای...).....	۳۹
فصل ۱۰: شفاف سازی کنید.....	۴۱
فصل ۱۱: شهامت داشته باشید: قدرت یک «نه» مؤدبانه.....	۴۵
فصل ۱۲: لغو تعهد.....	۴۹