

مسیر بی‌دردسر

مهم‌ترین کارهای خود را با
کمترین زحمت انجام دهید

گرگ مک‌کیون

دکتر مهدی میرزایی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

McKeown, Greg

مک‌کیون، گریگ، ۱۹۷۷ - م.
مسیر بی‌دردسر: مهم‌ترین کارهای خود را با کمترین زحمت انجام دهید؛
اثری از گریگ مک‌کیون و ترجمه دکتر مهدی میرزایی؛ ویراستار مهسا درویش.
تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۰.
۳۷۸ ص.

978-600-118-492-5

Effortless: Make it Easier to Do What Matters Most, 2021

خستگی ذهنی - دلزدگی - ذهن‌آگاهی - کیفیت زندگی
میرزایی، مهدی، ۱۳۶۶ - م. مترجم

BF ۴۸۲

۱۵۸/۷

۸۵۰۱۱۸۷

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Effortless

مسیر بی‌دردسر

Make it Easier to Do What Matters Most

by

Greg McKeown

Published by: Currency; April 2021

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لینوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه مترجم
۵.....	مقدمه
۳۱.....	بخش اول: وضعیت بی دردسر
۱۲۷.....	خلاصه‌ای بی دردسر
۱۳۳.....	بخش دوم: اقدام بی دردسر
۲۰۱.....	خلاصه‌ای بی دردسر
۲۰۹.....	بخش سوم: نتایج بی دردسر
۲۹۳.....	خلاصه‌ای بی دردسر
۳۰۵.....	نتیجه‌گیری
۳۱۵.....	تقدیر و تشکر
۳۱۸.....	درباره نویسنده

مقدمه مترجم

اگر در دوران زندگی فقط به کارها و فعالیت‌های اصلی و ضروری توجه داشته باشیم، ولی بازهم کارها و مشغله‌های فراوانی وجود داشته باشد، آن گاه تکلیف چیست؟ در دنیای کنونی که چالش‌های آن بیشتر و پیچیده‌تر از گذشته شده‌اند و هر فعالیتی، به نوعی، اصلی و مهم تلقی می‌شود، چگونه می‌توان از آموخته‌های اصل گرا پیروی کرد و تا حدودی به آسایش و کیفیت زندگی افزود؟ کتاب *مسیر بی‌درد سر نتیجه تلاش و جست‌وجوی گِریگ مک* کیون برای یافتن پاسخی برای این گونه پرسش‌هاست. کتاب از زاویه‌ای جدید و با نگاهی عمل‌گرایانه به مسائلی می‌نگرد که هر روز در محیط کار و زندگی با آن روبه‌رو هستیم؛ اما برخلاف اغلب نویسندگان فعال در زمینه مهارت‌های زندگی و خودیاری، نویسنده این کتاب نکات و موارد مهم و بسیار کاربردی را با بیانی ساده و آشنا به مخاطب انتقال می‌دهد و در عمل می‌کوشد تا پیام کتاب به صورت کاملاً بی‌درد سر به مخاطبان منتقل شود. اوشیوه زیستن را به خواننده نمی‌آموزد، بلکه فارغ از هرگونه انتزاع و استدلال ذهنی، راه‌حل‌هایی عملی و

البته ساده، برای انجام دادن کارهای مهم به مخاطب ارائه می‌کند تا بلکه بتوان از دردسرها و گرفتاری‌ها کاست و در مقابل، بر کیفیت کار و زندگی افزود.

خواندن کتاب‌هایی که زندگی را برای ما قابل فهم‌تر می‌کنند بسیار ارزنده و درخور توجه است؛ اما خواندن آن سری از کتاب‌ها که زندگی مخاطبان را بهتر و پربارتر می‌کنند، بی‌شک ارزش بیشتری دارد؛ هرچند ممکن است برخی کتاب‌ها هر دو ویژگی ذکرشده را داشته باشند. به جرئت می‌توان گفت که کتاب جدید گِریگ مَک کیون از این‌گونه کتاب‌هاست؛ زیرا با مطالعه درست و صحیح این کتاب، به نوعی خودشناسی می‌رسیم که در عین سادگی و پیش‌پاافتادگی، ما را غافل گیر می‌کند و نگاه ما را به رفتار و اعمال شخصی‌مان تغییر می‌دهد. کتاب بسیار مشهور و موفق دیگر این نویسنده با نام اصل‌گرایی، نقطه عطفی در شناساندن و معرفی مکتب و اندیشه نوظهور این نویسنده بوده و شاید بتوان گفت که هدف گِریگ مَک کیون از نگارش کتاب مسیر بی‌دردسر ادامه راه و کامل کردن پیام و اندیشه مطرح‌شده در کتاب اصل‌گرایی بوده باشد.

آن‌گونه که گِریگ مَک کیون می‌گوید: «تلاش و کوشش من بر آن بود که اصل‌گرایی را ابتدا در زندگی شخصی خودم اجرا کنم؛ یعنی ابتدا آموزه‌های خودم را، خود عملی کنم؛ اما این کافی نبود. احساس می‌کردم در اعتقاد همیشگی‌ام خللی وجود دارد.» به عبارتی دیگر، اصول بیان شده در کتاب اصل‌گرایی برای برخورداری از یک زندگی مفید و توأم با آرامش ناکافی می‌نمود و سؤالاتی اساسی بی‌جواب مانده بود و این یکی از دلایل نویسنده برای نوشتن مسیر بی‌دردسر و ارائه الگویی عملی و حقیقی بود. علاوه بر این، خوانندگان در این کتاب، با آثار شمار درخور توجهی از نویسندگان آشنا می‌شوند که در زمینه

مهارت‌های زندگی و خودیاری فعال هستند و از بهترین آموزه‌های آن‌ها بهره‌مند می‌شوند.

اگرچه، آشنایی با این کتاب و افکار نویسنده لذت‌بخش است، ولی ترجمه آن برای مترجم کاری الزام‌آور بوده است؛ یعنی، در ترجمه این کتاب کوشش شده است تا جایی که امکان دارد مفاهیم و مثال‌های متعدد به گونه‌ای ساده و با استفاده از واژگان متعارف و آشنا در زبان فارسی به خواننده ارائه شود تا مطالعه و خواندن این کتاب، تا جایی که ممکن است، برای خوانندگان، مسیر بی‌دردسر، لذت‌بخش و همراه با نشاط باشد. همان‌طور که در قسمت‌های مختلف کتاب می‌خوانیم، مفهوم لذت در زندگی بسیار مهم و اساسی است و این نکته همواره مورد نظر نویسنده است و تلاش مترجم بر آن بوده تا روح حاکم بر این هدف و غایت ایده‌آل به مخاطب فارسی زبان منتقل شود.

مترجم در ترجمه مسیر بی‌دردسر خود را مدیون لطف، توجه، هم‌فکری و تبادل نظر و پیشنهاد‌های راه‌گشای برخی اندیشمندان و دوستان و علاقه‌مندان به کتاب و کتابخوانی می‌داند و در این میان، رهنمودهای جناب مهندس قاسمی به‌راستی راه‌گشا و یاری‌گر روند ترجمه بوده‌اند.

دکتر مهدی میرزایی

۳۰م آرماد ۱۴۰۰

مقدمه

کارها آن قدر که فکر می‌کنیم سخت نیستند

اجازه دهید ماجرای پاتریک مک‌گینیس^۱ را برای شما تعریف کنم. پاتریک تمام کارهایی که از او انتظار می‌رفت را انجام داده بود و همه مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارده بود. ابتدا از دانشگاه جورج تاون و سپس از مدرسه کسب‌وکار هاروارد^۲ فارغ‌التحصیل شده و بعد از آن، در یک شرکت برتر در زمینه سرمایه‌گذاری و بیمه استخدام شده بود. روزهای طولانی و هشتاد ساعت کار در هفته را با تلاشی خستگی‌ناپذیر به کاری سپری می‌کرد که به عهده‌اش واگذار شده بود. حتی در مناسبت‌ها و روزهای تعطیل هم در محل کارش حاضر بود. پاتریک هرگز محل کارش را قبل از رئیس ترک نمی‌کرد به نحوی که همکارانش فکر می‌کردند اصلاً از دفتر خارج نمی‌شود.

1. Patrick McGinnis

2. Harvard Business School