



# اصل گرای

پیگیری اصولی کارهای مهم

گرگ مک کیون

سمانه احدی کلاشی



|                     |                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مک کیون، گرگ McKeown, Greg                                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | اصل گرایی: پیگیری اصولی کارهای مهم/ گرگ مک کیون؛ سمانه احدی کلاشی.                                        |
| مشخصات نشر          | تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰.                                                                                |
| مشخصات ظاهری        | ۱۹۹ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.                                                                                   |
| شابک                | 978-622-6847-65-0                                                                                         |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیبا                                                                                                      |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Essentialism : the disciplined pursuit of less, 2014.                                         |
| عنوان دیگر          | پیگیری اصولی کارهای مهم.                                                                                  |
| عنوان دیگر          | اهمیت گرایی: به دنبال کمتر ولی بهتر.                                                                      |
| موضوع               | انتخاب (روان‌شناسی) (Choice (Psychology<br>تصمیم‌گیری (Decision making<br>ماهیت (Essentialism (Philosophy |
| شناسه افزوده        | احدی، سمانه، ۱۳۶۸ - مترجم                                                                                 |
| رده‌بندی کنگره      | ۶۱۱BF                                                                                                     |
| رده‌بندی دیویی      | ۸/۱۵۳                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | ۸۵۴۰۸۷۳                                                                                                   |

## اصل گرایی

گرگ مک کیون

سمانه احدی کلاشی

ویراستار: فریبرز سیفی ایردموسی

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ناظر چاپ: محمد کبیری - فرشته داودی

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۰ - ۶۵ - ۶۸۴۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸



میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فراهانی شرقی پلاک ۲۴ طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۹۷۸۹۲ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می‌باشد»

## فهرست مطالب

|                    |     |
|--------------------|-----|
| فصل ۱: اصل گرا     | ۷   |
| فصل ۲: انتخاب      | ۳۳  |
| فصل ۳: تشخیص       | ۳۹  |
| فصل ۴: موازنه      | ۴۶  |
| فصل ۵: فرار        | ۵۶  |
| فصل ۶: نگاه کنید   | ۶۴  |
| فصل ۷: باز کنید    | ۷۲  |
| فصل ۸: خواب        | ۷۸  |
| فصل ۹: انتخاب      | ۸۸  |
| فصل ۱۰: شفافیت     | ۹۹  |
| فصل ۱۱: شهادت      | ۱۰۹ |
| فصل ۱۲: لغو تعهد   | ۱۲۱ |
| فصل ۱۳: تدوین گری  | ۱۳۱ |
| فصل ۱۴: محدود کردن | ۱۳۸ |
| فصل ۱۵: حائل       | ۱۴۷ |
| فصل ۱۶: کاهش       | ۱۵۶ |