

به نام خدا

آرام راحت و بی دردسر

راهی آسان تر برای پرداختن به امور زندگی

نویسنده:

گری مکنو

مترجم:

لیدا عظیم زاده



سرشناسه: مکیون، گرگ. McKeown, Greg

عنوان و نام پدیدآور: آرام راحت و بی‌دردسر: راهی آسان‌تر برای پرداختن به امور زندگی / نویسنده گرگ مکنو؛ مترجم لیدا عظیم‌زاده؛ ویراستار محمدرضا تقدیمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. شابک: ۵۱-۱-۶۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Effortless : make it easy to get the right things done,c2021.

عنوان دیگر: راهی آسان‌تر برای پرداختن به امور زندگی.

موضوع: مدیریت زمان. Time management. ماهیت. Essentialism(Philosophy).

شناسه افزوده: عظیم‌زاده، لیدا، ۱۳۵۹ -، مترجم. رده بندی کنگره: HD۶۹

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱. شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۸۷۸۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



آرام راحت و بی‌دردسر (راهی آسان‌تر برای پرداختن به امور

زندگی) نویسنده: گرگ مکنو

مترجم: لیدا عظیم‌زاده

ویراستار: محمدرضا تقدیمی

چاپ اول: ۱۴۰۱

شابک: ۵۱-۱-۶۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸

۱۰۰ جلد رقی

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست یکم،

پلاک ۲

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۴۳۳۳۷۰

www.ketabdarmani.com

info@ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی است و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۹.....	بخش اول: وضعیت راحت و بی زحمت
۲۷.....	فصل اول: دگرگونی
۲۷.....	چه می شود اگر آسان گردد؟
۳۹.....	فصل دوم: لذت
۳۹.....	چطور کارها لذت بخش تر می شود؟
۴۹.....	فصل سوم: رهایی
۴۹.....	قدرت رهاسازی
۶۱.....	فصل چهارم: استراحت
۶۱.....	هنر انجام ندادن
۷۳.....	فصل پنجم: دقت
۷۳.....	چگونه به وضوح و به روشنی ببینیم
۸۵.....	بخش دوم: عملیات راحت و بی زحمت
۸۵.....	چگونه کارهای مهم زندگی را آسان تر انجام دهیم؟
۸۹.....	فصل ششم: تعریف نتیجه
۸۹.....	نتیجه ی نهایی چگونه خواهد بود
۹۵.....	فصل هفتم: شروع
۹۵.....	اولین عمل واضح و روشن
۱۰۳.....	فصل هشتم: ساده سازی
۱۰۳.....	شروع از صفر
۱۱۱.....	فصل نهم: پیشرفت

۱۱۱	شهامت پذیرش ضعف‌ها
۱۲۷	بخش سوم: وضعیت عملی آرام (راحت و بی‌زحمت)
۱۲۷	(وضعیت آرام، راحت و بی‌زحمت)
۱۳۵	فصل یازدهم: یادگیری و آموختن
۱۳۵	اهرم استفاده از دانش‌های دیگران
۱۴۷	فصل دوازدهم: افزایش قدرت
۱۴۷	استفاده از قدرت ده‌تایی
۱۵۳	فصل سیزدهم: خودبه‌خود
۱۵۳	فقط یک بار روشنش کنید، خودش راه می‌افتد
۱۶۳	فصل چهاردهم: اعتماد
۱۶۳	موتور محرک گروه‌های قوی
۱۷۱	فصل پانزدهم: پیش‌گیری
۱۷۱	حل بحران‌ها پیش از وقوع آن‌ها
۱۸۵	فصل شانزدهم: نتیجه‌گیری
۱۸۵	اکنون، منشأ حوادث بعدی