

تمرکزدهدقیقه‌ای

۲۵ عادت برای افزایش تمرکز و حذف حواس پرتی

دنیل والتز / رضا اسکندری آذر

www.ketab.ir



نویسنده: دنیل والتز
مترجم: رضا اسکندری آذر
ویراستار: نازنین سرکارات پور
چاپ اول: ۱۳۹۸
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰-۲۰۸۳-۱
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو: پونته، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

دپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۴۴۱۴۰۰۵

KetabeMarv@nail.com



سرشناسه: والتز، دنیل، Daniel, Walter. عنوان و نام پدیدآور: تمرکز ده دقیقه‌ای: ۲۰ عادت برای افزایش تمرکز و حذف حواس‌پرتی / نویسنده دنیل والتز [ترجمه] رضا اسکندری آذر. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۹۸ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰-۲۰۸۳-۱. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا. یادداشت: عنوان اصلی: ۱-minute: ۲۰habits for mastering your concentration. عنوان دیگر: ۲۵ عادت برای افزایش تمرکز و حذف حواس‌پرتی. عنوان گسترده: بیست‌وپنج عادت برای افزایش تمرکز و حذف حواس‌پرتی. موضوع: دقت. موضوع: Attention. موضوع: حواس‌پرتی. موضوع: Absent-mindedness. شناسه افزوده: اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸-، مترجم. رده‌بندی کنگره: BF۳۲۱. رده بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳. شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۷۴۶۴

مقدمه

ده دقیقه. این مدت زمان لازم برای انجام اغلب فعالیت‌های ذکر شده در این کتاب است. گاهی حتی کمتر.

شما با اختصاص دادن ده دقیقه در ابتدای هر روز برای برنامه‌ریزی، حذف عوامل حواس‌پرتی و آماده‌سازی محیط، شاهد افزایش میزان تمرکزتان در باقی طول روز خواهید بود. در قالب موارد، ما داشتن خودتان به شروع کردن یک پروژه و ده دقیقه کار کردن روی آن برای وارد کردن خون به حالت کار عمیق کفایت می‌کند.

آه، اما ای کاش صبح‌ها هم بین سادگی بود. عوامل حواس‌پرتی فراوان در محیط کار، بی‌اثر شدن تلاش‌هایمان در نهایت، تمرکز به خاطر ایجاد اختلال توسط همکاران، ایمیل‌ها و حتی افکار کمال‌گرایانه‌ی خودتان...

این کتاب درباره‌ی همین موارد است. یادگیری چگونه کنترل کردن محیط، حذف عوامل حواس‌پرتی و وادار کردن افکار برای تمرکز کردن به ششما، به جای کار کردن علیه شما.

بدانید که شما در این معضل تنها نیستید. تمرکزگامان مشکل همگان است. بعضی روزها شما قادر هستید تمام موارد موجود در فهرست ادبیات روزانه را انجام دهید و بعضی روزها به نظر می‌آید قادر به انجام هیچ کاری نیستید. همچنین سطح انرژی شما بسته به ساعات مختلف روز در نوسان است.

در ساعاتی از روز انرژی زیادی را تجربه می‌کنید، در کمترین زمان ممکن پروژه را آغاز می‌کنید و تمام کارها را انجام می‌دهید و در ساعاتی از روز قادر به انجام هیچ کاری نیستید؛ چون سطح انرژی‌تان پایین است. تازه بماند اوقاتی که توانایی‌تان برای تمرکز، به‌خاطر مسائل احساسی دچار نوسان می‌شود.

دستیابی به تمرکز کار دشواری است؛ اما اگر یاد بگیرید از قدرت تمرکزتان در جهت صحیح استفاده کنید، میزان بهره‌وریتان در کار بالاتر خواهد رفت. این کتاب ابزارهایی در

اختیار شما قرار می‌دهد که برای انجام کارها بدون از دست دادن تمرکز و طعمه‌ی عوامل حواس‌پرتی شدن در طول روز به آن‌ها نیاز دارید.

این کتاب به پنج فصل تقسیم‌بندی شده است. فصل اول با مقدمه‌ای آغاز می‌شود که برایتان شرح می‌دهد «تمرکز» دقیقاً چیست، چرا تمرکز کردن این قدر دشوار است و کمی هم درباره‌ی اینکه چرا پدیده‌ی پشت‌گوش‌اندازی نقش مهمی در فقدان تمرکز ایفا می‌کند. فصل دوم نگاهی دارد به این موضوع که چطور محیط کار مناسب تفاوتی شگرف در میزان کاری که انجام می‌دهید، ایجاد می‌کند و چه کارهایی می‌توانید برای کنترل محیط کارتان انجام دهید. ما فصل اول را با آزمونی به پایان می‌بریم که به شما می‌گوید حاضر، آماده‌ی تمرکز مشکل دارید. شما با توجه به نتایج آزمون مذکور می‌توانید ارزیابی کنید که در چه وضعیتی قرار دارید و چه کارهایی برای بهبود وضعیت‌تان می‌توانید انجام دهید.

وقتی احساس می‌کنید تمرکز شما در حال فروپاشی است، فوراً به هم می‌ریزید و وقتی به هم می‌ریزید، مستعد حواس‌پرتی و پست‌توس‌اندازی می‌شوید. به همین دلیل است که داشتن برنامه، کلید داشتن حس کنترل روی روز و زندگی‌تان است. در فصل سوم درباره‌ی روش برنامه‌ریزی کردن روز و افزایش بهره‌وری در زمان کار و به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی مطلب یاد می‌گیرید.

اقدام مؤثر در لحظه‌ی مناسب نیز یکی از دست‌یابی به تمرکز بسیار حائز اهمیت است. گاهی حتی اقدامی کوچک مثل خاموش کردن تلفن همراه برای چند ساعت، می‌تواند تأثیر شگرفی در توانایی‌تان برای تمرکز داشته باشد. فصل چهارم اقداماتی را به شما یاد می‌دهد که با انجام‌شان نتایجی آنی در افزایش تمرکز خواهید دید.

و در نهایت، در فصل پنجم به بررسی روش‌هایی می‌پردازیم که از طریق بهبود وضعیت سلامتی به افزایش تمرکزتان کمک می‌کنند. به عبارت ساده‌تر، اگر سلامت جسمانی و سلامتی مطلوبی نداشته و از استراحت و تغذیه‌ی کافی برخوردار باشید، انرژی بیشتری خواهید داشت و اگر انرژی بیشتری داشته باشید، قادر به تمرکز بیشتر و انجام کار بهتر خواهید بود. در طول این کتاب، شما ۲۵ عادت را خواهید آموخت که می‌توانید برای افزایش تمرکز آن‌ها را در خودتان پرورش دهید. نکته‌های مذکور دشوار نیستند و شما می‌توانید بی‌هیچ زور و زحمتی آن‌ها را به برنامه‌ی روزانه‌تان اضافه کنید. و تکرار می‌کنم: اغلب این تکنیک‌ها برای انجام به ده دقیقه یا حتی کمتر زمان نیاز دارند.