

هنر دستیابی به تمرکز

روشی کارآمد برای کسب خروجی بیشتر با کار کمتر

مایکل هایت

ترجمه‌ی حمیدرضا توحیدی



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: هایات، مایکل Hyatt, Michael

عنوان و نام پدیدآور: هنر دستیابی به تمرکز: روشی کارآمد برای کسب خروجی بیشتر / مترجم: هایات، مایکل
ترجمه‌ی حمیدرضا توحیدی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۲۱ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۹۰-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2019, Free to Focus: A Total Productivity System to Achieve More by Doing Less

موضوع: مدیریت زمان، بهره‌وری

شناسه‌ی افزوده: توحیدی، حمیدرضا - مترجم

رده‌بندی کنگره: HD۶۹

رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۹۲۷۳۸۱

هنر دستیابی به تمرکز
روشی کارآمد برای کسب خروجی بیشتر با کار کمتر

مایکل هایت

ترجمه‌ی حمیدرضا توحیدی

بازخوانی پگاه فرهنگ مهر

زیر نظر کاوان بشیری

براسته‌ی نیایش ابطحی از «ویراستاری»

مجموعه‌ی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

ل و گ: باختر

پ: دالاهو

چاپ اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۵۷۳-۹۰۰۰



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

ورود به تمرکز. ۱۱

مرحله‌ی اول: توقف. ۱۹

۱. تنظیم برنامه: تصمیم بگیرید چه چیزی را می‌خواهید. ۲۱
۲. ارزیابی: مسیرتان را مشخص کنید. ۳۹
۳. تجدید قوا: ذهن و بدنتان را تقویت کنید. ۵۹

مرحله‌ی دوم: برش. ۸۱

۴. حذف کردن: عضله‌ی نه‌گفتنتان را منقبض کنید. ۸۳
۵. سرکار سازی: خود را از معادله کسر کنید. ۱۰۳
۶. واگذار کردن: خود را از خود بهتر از خود را شبیه‌سازی کنید. ۱۲۳

مرحله‌ی سوم: اقدام. ۱۴۳

۷. یکی کردن: هفته‌ی ابتدایی را برنامه‌ریزی کنید. ۱۴۵
 ۸. تعیین کردن: وظایفتان را اولویت‌بندی کنید. ۱۶۵
 ۹. فعال کردن: وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌ها را شکست دهید. ۱۸۷
- تمرکزتان را روی کار بگذارید. ۲۰۱

تقدیرنامه. ۲۰۷

یادداشت‌ها. ۲۱۱

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۹