

سرشناسه: هولینز، پیتر. Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور: علم تمرکز قوی: ۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر، اهمال‌کاری و استرس کمتر / پیتر هولینز؛ مترجم پوریا دولت‌آبادی.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۸۵۷ - ۰۵ - ۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: The Science of Powerfull Focus.

عنوان دیگر: ۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر، اهمال‌کاری و استرس کمتر

موضوع: دقت Attention

موضوع: اهمال‌کاری Procrastination

موضوع: فشار روانی Stress (Psychology)

شناسه افزوده: دولت‌آبادی، پوریا، ۱۳۸۳-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۳۲۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۳۵۸۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

علم تمرکز قوی

۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر؛
اهمال کاری و استرس کمتر

پیتر هولینز

ترجمه‌ی پوریا دولت‌آبادی



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

علم تمرکز قوی

۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر؛ اهمال‌کاری و استرس کمتر

پیتر هولینز

مترجم: پوریا دولت‌آبادی

ویراستار: مهرداد رحمتی

صفحه‌آرایی: فریده شهبازی

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۸۵۷ - ۰۵ - ۴

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی تولید شده است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهادی ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹ ۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



[phalsaphehpub](https://www.instagram.com/phalsaphehpub)

فهرست

معرفی.....	۷
فصل ۱: نظم و اراده.....	۱۱
فصل ۲: اهداف.....	۱۹
فصل ۳: اهمال کاری.....	۲۹
فصل ۴: انرژی.....	۳۷
فصل ۵: استرس.....	۴۷
فصل ۶: تک وظیفگی.....	۵۷
فصل ۷: بهره‌وری.....	۶۹
فصل ۸: روش‌ها.....	۸۱
فصل ۹: باقیمانده‌ها.....	۹۷
فصل ۱۰: شرطی‌سازی.....	۱۰۷
فصل ۱۱: طبیعت.....	۱۱۵
نتیجه‌گیری.....	۱۲۳
راهنمای خلاصه.....	۱۲۵

معرفی

زمانی که دانشجو بودم، بین بیشتر هم دانشگاهی هایم مشهور بودم. متأسفانه این شهرت طوری نبود که جنس مخالف را تحت تأثیر قرار دهد، یا حتی بتوان به آن افتخار کرد.

من به فردی مشهور بودم که عادت به عقب انداختن کارهایش داشت و تکالیفش را به هر قیمتی در آخرین لحظه انجام می داد. به معنای واقعی کلمه اگر مهلت تحویل تکالیف تا ۹:۰۰ صبح بود، من ساعت ۸:۵۹ آن ها را تحویل می دادم. من از ۴۸ ساعت قبل از پایان مهلت نمی خوابیدم و در نهایت موفق به اتمام کار می شدم.

فقط یک بار نتوانستم کارها را سر موعد تحویل دهم. این کار مربوط به یک مقاله در مورد گسترش آیین کنفوسیوس در آسیا بود و به هر دلیلی، حس و حال جستجو در ضرب المثل های چینی را نداشتم؛ چرا که هر کدام از آن ها نیاز به بررسی های فلسفی داشت. برای حل این مشکل، از یکی از دوستانم خواستم که فایل ورد مرا خراب کند تا وقتی آن را برای استادم می فرستم باز نشود. هر چند همین کار هم من را مجبور کرد تا دیوانه وار کار کنم و شب را به صبح رساندم!

در سال آخر تا حد زیادی از این عادت رها شده بودم. به این دلیل که راه مناسبی برای گذراندن واحدهای دانشگاه نبود. خصوصاً وقتی که تکالیف طولانی تر و سخت تر شده بودند و کارها باید با کیفیت بالاتری انجام می شد.