



دانش تمرکز قدرتمند

The
Science of
Powerful
Focus

۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر،

انتشارات

ایماد



تعلل و استرس کمتر

نویسنده: پیتر هالینز - مترجم: فرشید نادری نژاد

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سمیرا سهیلی

اطلاعات ناشر: انتشارات ایماد / نشانی الکترونیک: imade-book.ir

تلفن: ۰۲۶ ۳۶۶۳۱۲۹۹

تیراژ: ۵۰۰ عدد / قیمت: ۳۱,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: چاپ اول - تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه: Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآورنده: دانش تمرکز قدرتمند: ۲۳ روش برای بهره‌وری و نظم بیشتر.

تعلل و استرس کمتر / نویسنده پیتر هالینز؛ مترجم فرشید نادری نژاد

مشخصات نشر: چاپ انتشارات ایماد، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص ۳۰×۲۱×۵ م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۹۸۲۹-۴-۴ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Methods for more ۲۳. The science of powerful focus

productivity, more discipline, less procrastination, and less stress

یادداشت: چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان "علم تمرکز قدرتمند: ۲۳ روش

بهره‌وری بیشتر. انضباط بیشتر، به تعویق انداختن کمتر و استرس کمتر

"با ترجمه‌ی سهند شایسته مهر، بوریا نصرتی توسط انتشارات موسسه نشر

سیمرغ آسمان آذرگان در همین سال فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: ۲۳ روش بهره‌وند و نظم بیشتر، تعلل و استرس کمتر.

عنوان دیگر: علم تمرکز قدرتمند: ۲۳ روش برای بهره‌وری بیشتر، انضباط بیشتر.

به تعویق انداختن کمتر و استرس کمتر.

موضوع: انضباط موضوع: Discipline موضوع: پرورش ذهن

موضوع: Mental discipline موضوع: خویشن داری موضوع: Self-Control

شناسه افزوده: نادری نژاد، فرشید، ۱۳۷۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۵۳۳BJ رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۳۸۴۴

فهرست	۲
مقدمه:	۳
فصل اول: انضباط و اراده	۶
فصل ۲: اهداف	۱۴
فصل ۳: به تعویق انداختن	۲۲
فصل ۴: انرژی	۲۹
فصل ۵: استرس	۳۸
فصل ۶: سینکل تسک بودن (تک کاره بودن)	۴۶
فصل ۷: بهره وری	۵۷
فصل ۸: تاکتیکها	۶۶
فصل ۹: چند نکته ی باقیمانده	۸۰
فصل ۱۰: شرطی سازی	۸۹
فصل ۱۱: طبیعت	۹۶
نتیجه گیری:	۱۰۴
چکیده هر فصل:	۱۰۵
از زبان مترجم:	۱۰۷



زمانی دانشجویی خیلی مشهور شده بودم؛ اما متأسفانه، شهرت من نوعی نبود که بتوانم توسط آن، دیگران را تحت تاثیر قرار دهم یا حتی به آن افتخار کنم.

شهرت من بخاطر این بود که همه چیز را تا آخرین لحظه به تعویق می‌انداختم و در نهایت به هر نحو ممکن، تکالیفم را انجام می‌دادم. اگر بخواهم کمی دقیق‌تر این مسئله را مطرح کنم، باید بگویم: اگر قرار بود کاری را ساعت ۹ شب تحویل دهیم، من ساعت ۸:۵۹ آن را انجام می‌دادم. من ۴۸ ساعت قبل از ضرب‌الاجل نمی‌خوابیدم و به هر نحوی که بود آن کار را انجام می‌دادم.

فقط یک بار موفق نشدم که در زمان مقرر کارم را تحویل دهم. آن کار هم، نوشتن مقاله‌ای در خصوص تاثیر تفکر کنفوسیوس در آسیا بود؛ هر چقدر تلاش کردم نتوانستم اراده خودم را برای انجام این کار جزم کنم. برای حل این مشکل، به یکی از دوستانم گفتم که فایل ورد کامپیوترم را خراب کند، تا من فایل را ارسال کنم، طوری که هیچ وقت برای استادم باز نشود. این باعث شد که یک شب دیگر هم وقت داشته باشم و بلیک روی هم نگذارم تا آن را انجام دهم.

اما زمانی که به سال آخر رسیدم، این عادت من جواب نمی‌داد؛ چون این استراتژی راه مناسبی برای تکالیف سخت و طولانی نبود، و هر چه بیشتر می‌گذشت، تکالیف سخت‌تر، طولانی‌تر و دقیق‌تر می‌شدند.

من می‌بایست راه‌های بهتری پیدا می‌کردم تا بتوانم واقعا تمرکز کنم؛ این باعث شد به فکرم برسد که هیچوقت مهارت‌های لازم برای مطالعه را آموزش ندیده‌ام؛ بلکه همه امیدم به شب بیداری بود. زمانی که باید یک مقاله‌ی ۵۰ صفحه‌ای از آموزه‌های فلسفی کارل مارکس می‌نوشتم، فشار بسیار زیادی احساس می‌کردم؛ چون چیزی نبود که بتوانم در کمتر از یک هفته آن را به پایان برسانم. همان دوستم که عمداً فایل ورد کامپیوترم را خراب کرده بود، من را با مفهوم جدیدی به نام تکنیک "پومودورو" آشنا کرد. این تکنیک می‌گفت که شما باید ۲۵ دقیقه شدیداً تمرکز، و بعد ۵ دقیقه استراحت کنید. سپس این فرایند باز هم تکرار می‌شود، و ایده‌آل این است که این کار ۸ بار تکرار شود. نتیجه‌ی استراحت‌هایی که به خودتان می‌دهید، بازدهی بسیار بیشتر شماست؛ اتفاقی که دقیقاً برای من رقم خورد.