

نویسندگان: نیر ایال با همکاری جول لی

مترجم: سمیه قوامی نژاد

ترجمه ویرا: سعید یعقوبی زاده

ویراستار: حدیث معظمی

طراح جلد و صفحه‌آرا: رامین مهری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۱۲-۷

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

ناشر: آریانا قلم

نشانی: خیابان سهروردی جنوبی، ملایری پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۲

تلفن: ۸۸۳۴۲۹۱۰

فروشگاه اینترنتی: [www.AryanaGhalam.com](http://www.AryanaGhalam.com)

\* کار ترجمه ویرا مقابله متن ترجمه‌شده با متن اصلی آن است، که به قصد اطمینان یافتن از صحت و دقت ترجمه و نیز برابری ویژگی‌ها و ارزش‌های ترجمه و متن اصلی انجام می‌گیرد.

برگرفته از یادداشتی در مباحث از نشر و ویرایش، نوشته عبدالحسین آذرنگ (قنوس، ۱۳۸۴)

□ رسم‌الخط این کتاب براساس دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است.

□ تمام حقوق برای انتشارات آریانا قلم محفوظ است. هرگونه تقلید و استفاده از این اثر به

هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

سرشناسه: ایال، نیر / Nir, Eyal

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت توجه، راهکارهایی برای افزایش تمرکز و به دست گرفتن کنترل زندگی

نیر ایال با همکاری جول لی؛ ترجمه سمیه قوامی نژاد؛ ویراستار حدیث معظمی.

مشخصات نشر: تهران: آریانا قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۱۲-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2019] *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*

عنوان دیگر: راهکارهایی برای افزایش تمرکز و به دست گرفتن کنترل زندگی.

موضوع: حواس پرتی (روان‌شناسی) / (Psychology) *Distraction*

موضوع: دقت / *Attention*

شناسه افزوده: لی، جول / *Li, Julie*

شناسه افزوده: قوامی نژاد، سمیه، ۱۳۵۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۴۲۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۷۲۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۸۲۱۳۴

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیبا

# مدیریت توجه

راهکارهایی برای افزایش تمرکز  
و به دست گرفتن کنترل زندگی



نیرایال

با همکاری جولی لی

ترجمه سمیه قوامی نژاد





هنگامی که کتاب قلاب منتشر شد، در کنار آموزه‌های ارزشمندی که برای مدیران محصول و طراحان خدمات فناورانه داشت، این نگرانی را هم به وجود آورد که همه ما به نوعی اسیر فناوری و برنامه‌های کاربردی این طراحان شده و به قول نویسنده کتاب معتاد شده‌ایم. ما هم با نیم‌نگاهی به خودمان به راحتی به این موضوع اعتراف می‌کردیم و نشانه‌های اعتیاد را در خود می‌دیدیم. به نظر می‌رسد این آگاهی بیشتر از اینکه باعث تغییر رفتار شود باعث شده است تا بهانه‌ای برای کارهای نکرده، روابط از دست رفته و فرصت‌های سوخت شده داشته باشیم و با این توجیه که در این زمانه زمام امور از دست ما خارج شده است و ما مقصر نیستیم، رنج از دست دادن‌ها را به دوش فناوری بیندازیم. برخی دیگر که توجهشان کمی بیشتر بوده سعی کرده‌اند برای مقابله با این موضوع این برنامه‌های کاربردی را حذف کنند. اما مگر می‌شود این ابزارهای فناوری را از زندگی امروزی حذف کرد!

نیر ایال، نویسنده کتاب قلاب، این بار در جایگاه فردی که به دنبال راهی برای رهایی از این اعتیاد است دست روی موضوعی مهم‌تر و وسیع‌تر می‌گذارد؛ موضوع حواس‌پرتی و مدیریت توجه. به بیان بسیاری از صاحب‌نظران، عصر حاضر عصر پریشان‌فکری یا به تعبیری همان حواس‌پرتی است. همه ما تجربه‌های زیادی داریم از مطالبی که آنها را بارها بدون توجه خوانده‌ایم و چیزی متوجه نشده‌ایم، از جلساتی که برگزار شده‌اند اما به دلیل نداشتن تمرکز حواس به نتیجه نرسیده‌اند،

از دوستی‌هایی که به دلیل بی‌توجهی از بین رفته‌اند و از بهره‌وری کم و خطاهای زیاد کارکنان سازمان‌ها که به دلیل جمع بودن و دل در جای دیگر داشتن اتفاق افتاده‌اند.

نیر ایال در این کتاب حاصل سال‌ها پژوهش و تجربه شخصی خود را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد تا بتوانند با شناختن عوامل حواس‌پرتی کنترل بیشتری روی زندگی‌شان داشته باشند. یکی از کمک‌های بزرگی که این کتاب به ما می‌کند این است که بفهمیم فناوری و امثال آن دلیل حواس‌پرتی ما نیستند و قرار نیست عوامل حواس‌پرتی اطراف ما از بین بروند و اتفاقاً هر روز بیشتر می‌شوند. این ماییم که با انواع تمرین‌های این کتاب می‌توانیم کنترل بیشتری روی خود و محیط‌مان داشته باشیم تا بتوانیم اثرات منفی این عوامل را کم و تمرکز و توجه‌مان را حفظ کنیم؛ درست مانند ناخدای کشتی که در دریای متلاطم فقط مکان کشتی را در اختیار دارد.

توجه به ارزشمندی و کمابلی این منبع، یعنی توجه و حواس جمع بودن، و تأثیر زیادی که بر کیفیت ابعاد مختلف زندگی هر فردی دارد ما را بر آن داشت که ترجمه و انتشار این اثر را در برنامه‌مان قرار دهیم. البته در سال‌های اخیر منابع ارزشمند دیگری از جمله فایل صوتی مدیریت توجه آقای محمدرضا شعبانعلی هم در ارتباط با این موضوع در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است و این امیدواری را می‌دهد که با کمک این منابع بتوانیم با توجه بیشتر و آگاهانه‌تر زندگی کنیم و لذت بیشتری از زندگی و با هم بودنمان ببریم.

دبیر: محمدی

مدیرعامل انتشارات آریانا قلم