
سرشناسه : نیوپورت، کال.

عنوان و نسام پدیدآور : کار عمیق : قوانینی برای تمرکز موفقیت‌آمیز در دنیای
آشفته / کال نیوپورت ؛ ترجمه بابک یاپیررشتی، حمیدرضا مفتخری نائینی‌نژاد.

مشخصات نشر : تهران : آدینه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۴۴ ص.

فروست : از مجموعه کتاب‌های خارمه.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۲۹-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی : Deep work : rules for focused success in
a distracted world.

موضوع : حواس پرتی (روان‌شناسی)

موضوع : Distraction (Psychology)

موضوع : کار فکری

موضوع : Mental work

موضوع : شناخت (روان‌شناسی)

موضوع : Cognition

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

شناسه افزوده : یاپیر رشتی، بابک، ۱۳۵۲- مترجم

شناسه افزوده : مفتخری نائینی‌نژاد، حمیدرضا، ۱۳۵۰- مترجم

رده بندی کنگره : BF۳۲۲۳

رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱

کار عمیق

قوانینی برای تمرکز موفقیت آمیز در دنیای آشفته

(از مجموعه کتاب های خلاصه)

تالیف: کال نیوپورت

ترجمه: بابک یاپیر رشتی - حمیدرضا مفتخری نائینی نژاد

ویراستار: کتابون شفقی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: سوم - ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۲۹-۴

شابک دوره: ۸-۹۰-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰ و ۸۶۰۳۱۴۶۹

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب برای چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از چاپ دیجیتال، فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می گیرند.

صفحه	عنوان
۷	سخن مترجم
۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: جایی برای «فرار به کار»
۱۵	بخش دوم: خاستگاه کار عمیق
۱۷	بخش سوم: چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ مهارت‌هایی که برای یادگیری کار عمیق لازم است
۲۱	بخش چهارم: چرا توجه برای کارآمدی ما بسیار مهم است؟
۲۳	بخش پنجم: کار عمیق کمیاب و با ارزش است
۲۷	بخش ششم: چرا کار عمیق با ارزش است - همچنین می‌تواند خشنودی ما را افزایش دهد
۳۱	بخش هفتم: چهار روش مناسب برای دستیابی به کار عمیق
۳۵	بخش هشتم: ملال چگونه بر توانایی ما برای اجرای کار عمیق تأثیر می‌گذارد
۳۷	تحلیل و بررسی
۳۹	آزمون
۴۳	پاسخنامه
۴۵	نتیجه‌گیری

دانشکده بین‌المللی ابن‌سینا (گرجستان) www.avicennacollege.ge، با هدف هم‌افزایی تولید علم، زیرساخت‌های مناسب را با به کارگیری روش‌های نوین انتقال دانش، مدیریت و هدایت پروژه‌ها و همگامی با صنایع و دانشگاه‌های مطرح جهانی به وجود آورده است.

این دانشکده توانسته است با به کارگیری سیستم‌های نوین از طریق ارزشیابی و مهارت‌سنجی سوابق و تجربیات، ایجاد دوره‌های شغل محور، برگزاری دوره‌های کوتاه‌مدت، برگزاری همایش‌ها و سمینارهای تخصصی مشترک بین دانشگاه‌ها و صنایع زمان تحصیل دانشجویان را به حداقل برساند و اثربخشی تحصیلات را با حمایت از متخصصین، کارآفرینان و هنرمندان به حداکثر ارتقاء دهد. در راستای توسعه فعالیت‌های هم‌افزایی دانش، دانشکده بین‌المللی ابن‌سینا از همه سازمان‌ها و مراکز علمی و صنعتی، همچنین افراد متخصص در حوزه‌های مختلف علمی و صنعتی دعوت به عمل می‌آورد تا با اشتراک‌گذاری منابع، تخصص‌ها و روش‌ها در این مسیر به ما بپیوندند و در توسعه پایدار جامعه همراه شوند و در این راه تمامی امکانات، ارتباطات و

تجربیات خود را در کنار حمایت‌های معنوی و مادی خود در اختیار همراهان قرار خواهد داد.

شرکت پایدار کیفیت پیروز یکی از شرکای دانشکده بین‌المللی ابن‌سینا (گرجستان) با وظیفه مشاوره در بهبود سازمان‌ها و پیاده‌سازی و استقرار سیستم‌های مدیریت و پروژه، تربیت مشاوران و متخصصان حوزه مدیریت کسب و کار و آموزش‌های پیشرفته با سیستم نیمه مجازی و تمام مجازی و از طریق پرتال LMS، با توجه به رسالتی که برای خود قائل می‌باشد، اقدام به حمایت از تألیف و انتشار مجموعه حاضر نموده است. جهت اطلاع از فعالیت‌های شرکت می‌توان به وبگاه WWW.PQPCO.COM مراجعه نمود.

ترجمه حاضر به منظور کاربرد در مقاصد آموزشی و بهبود در کسب و کار تدوین شده است. در این ترجمه تا آنجا که به مفهوم جملات لطمه‌ای وارد نگردد تلاش بر وفاداری کامل به متن انگلیسی کتاب بوده است.

Email: INFO@PQPCO.COM

کتاب کار عمیق، نوشته کال نیوپورت^۱، درباره قدرت تمرکز بر روی کار است. آقای نیوپورت، استاد علوم کامپیوتر در دانشگاه جرج تاون^۲، تصمیم گرفت در مورد توانایی انجام کار زیاد با پرورش قدرت تمرکز کتابی بنویسد.

تمرکز و عادت‌های کاری چیزی را ایجاد خواهند کرد که نیوپورت آن را «تمرکز بدون وقفه»^۳ می‌نامد، چیزی که باعث می‌شود کار ما جریان پیدا کند. با این حال، بسیاری از امور تمرکز ما را بهم می‌ریزد. وقتی به اطراف دفتر خود نگاه می‌کنیم، به راحتی متوجه می‌شویم که مملو از عواملی هستند که باعث حواس‌پرتی می‌شوند. دفترهای ما، خانه‌های ما و هر مکان دیگری سرشار از چیزهای زیادی است که توجه و تمرکز ما را به خود جلب می‌کنند.

عواملی مانند شبکه‌های پیام‌رسان فوری و نامه‌های الکترونیکی مانع تمرکز ما بر روی موارد مهم می‌شوند. حتی اینترنت که هم اکنون تقریباً همه جا در دسترس

-
1. Cal Newport
 2. Georgetown University
 3. Uninterrupted Concentration

است و به بخشی جدانشدنی در زندگی و کار ما تبدیل شده است، منشاء حواس پرتی های بی شماری است. در این کتاب، نیوپورت به ما می آموزد که چگونه بر این بی تمرکزی ها غلبه کرده و بر آنچه واقعاً مهم است تمرکز کنیم.

www.ketab.ir