

آناتومی پیشرفت

رادیولوژی
خلاصی یافت
از درهای
بسته

آدام آلتز

مترجم: میثم همدی

سرشناسه	:	آلتر، آدام. Alter, Adam
عنوان و نام پدیدآور	:	آناتومی پیشرفت / آدام آلتر. ترجمه میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۳۲۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۴۴-۹
فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Anatomy of a breakthrough, 2023
موضوع	:	غلبه بر موانع پیشرفت
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دهویس	:	۱۵۸ / ۱
شماره کتاب شناسنامه	:	۹۴۵۷۲۴۸

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار، تماماً به ناشر منتقل شده است. برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	آناتومی پیشرفت
مؤلف	:	آدام آلتر
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوم، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۴۴-۹
قیمت	:	۲۶۵،۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیاده‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

سخن مترجم

پیچ جاده پایان جاده نیست.

— هلن کِلر

تک‌تک ما بارها در مسیر زندگی‌مان به در بسته خواهیم خورد؛ شاید طی تحصیل با موانعی مواجه شویم؛ شاید حین یافتن شغل یا راه‌اندازی کسب‌وکاری تازه، به دیواری بلند برخوردیم؛ شاید طی نگارش یک داستان یا سرایش یک شعر، به بن‌بست برسیم؛ چه‌بسا در یافتن شریک عاطفی متناسبمان ناکام بمانیم یا شاید در دل رابطه عاطفی نامطلوبی گیر بیفتیم. زندگی جایی مداوم است و خوردن به در بسته سرنوشت محتوم همه ماست.

در مواجهه با این درهای بسته، چه کاری از دست ما بر می‌آید؟ چطور می‌توانیم از سد آن‌ها عبور کنیم؟ آیا عبور از تمامی درهای بسته شدن به ما نیست؟ چطور می‌توانیم به‌رغم ناملایمات ناگزیر زندگی، احتمال پیشروی و موفقیت‌مان را افزایش دهیم؟

آدام آلتر^۱ در کتاب خود کوشیده است با اتکا به آخرین و معتبرترین پژوهش‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، پاسخی به این پرسش‌ها و پرسش‌های مرتبط دیگر بدهد و به ما کمک کند از شر درهای بسته خلاصی یابیم. او نشان می‌دهد که می‌توانیم از درجاذگی‌ها رها شویم، می‌توانیم پس از زمین خوردن برخیزیم و می‌توانیم بار دیگر به پیش برویم.

میثم همدمی^۲

پاییز ۱۴۰۲

1. Adam Alter

۲. برای ارتباط با بنده می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

پیش درآمد. قانون نخست این است که قطعاً به در بسته خواهید خورد ۹

بخش نخست (کمک ۳۱)

۱. چرا خوردن در بسته اجتناب ناپذیر است؟ ۳۳

۲. تسلیم نشوید ۴۱

۳. تله‌ها و فریب‌ها ۷۷

بخش دوم (قلب ۹۹)

۴. بازدم ۱۰۱

۵. قبل از دست به کار شدن، درنگ کنید ۱۲۳

۶. خوب شکست خوردن ۱۴۳

بخش سوم (عقل ۱۶۷)

۷. بررسی اصطکاک‌ها و هنر ساده‌سازی ۱۶۹

۸. ترکیب مجدد و تغییر مسیر ۱۹۵

۹. تنوع بخشی و جمع سپاری ۲۲۱

بخش چهارم) عادت ۲۴۵

۱۰. آزمایش ۲۴۷

۱۱. کاوش و بهره برداری ۲۶۹

۱۲. اقدام کردن مهم از همه چیز است ۲۹۱

جمع بندی. ۱۰۰ روش برای خلاصی از درهای بسته ۳۰۹

قدردانی ۳۲۳

درباره نویسنده ۳۲۵

پی نوشت ها ۳۲۶