

مربی

خودت باش

تمرکز بر زندگی

تیو مورین

مترجم: آزاده صرافى



میرشناسه: موریس، تیبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پدیدآورنده: تمرکز در زندگی / تیبو موریس؛ مترجم آزاده صرافی؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناظر علمی حسن کریمی؛ ناظر فنی سحر آقامیرگلری.
مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۸-۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Master your focus: a practical guide to stop chasing the next thing and focus on what masters until it's done.

یادداشت: چاپ دیگر: کتابستان معرفت، ۱۴۰۰. (فیبا).

عنوان دیگر: تمرکز در زندگی.

موضوع: دقت

موضوع: Attention

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: موفقیت -- جنبه های روان شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

شناسه افزوده: صرافى، آزاده، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۹۶۶۹



عنوان ■ **درس خیابان انقلاب: تمرکز در زندگی**

ناشر ■ **آلاچیق کتاب**

نویسنده ■ **تیپو موریس**

دبیر ترجمه ■ **الهام سادات یاسینی**

ناظر علمی ■ **حسن کریمی**

مترجم ■ **آزاده صراف**

ویراستار ■ **الهام بیگلری**

صفحه آرای ■ **حامد عطائی فرزانه**

شابک ■ **۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۸-۱-۵**

چاپ ■ **سوم ۱۴۰۳**

تیراژ ■ **۵۰۰ نسخه**

چاپ و صحافی ■ **زمزم**

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- مقدمه _____ ۱۱
- فصل اول: تمرکز چیست و چرا این اندازه مهم است؟ _____ ۱۵
۱. انواع تمرکز _____ ۱۸
۲. تمرکز و بهره‌وری _____ ۲۰
- الف) تعلل _____ ۲۰
- ب) انجام کارهای غلط _____ ۲۱
- پ) انجام کارهایی که زندگی‌تان را بهتر نمی‌کند _____ ۲۲
- ت) انجام کارهای درست _____ ۲۲
- ث) انجام کارهای درست به روش مناسب _____ ۲۳
- فصل دوم: شناخت خواسته‌های خود _____ ۲۵
۱. قدرت چشم‌انداز _____ ۲۷
۲. پانزده پرسش مهم و یاری‌کننده در تعیین اهداف واضح و دقیق _____ ۲۹

الف) پرسش‌هایی که خواسته‌ها و آرزوهای شما را نمایان

می‌کنند _____ ۲۹

ب) پرسش‌هایی که توانایی‌های منحصربه‌فرد شما را

مشخص می‌کنند _____ ۳۱

پ) پرسش‌هایی که علایق شما را نشان می‌دهند _____ ۳۳

۳. مشخص کردن ارزش‌ها _____ ۳۶

الف) ارزش‌های شما باید مشخص و واضح باشند _____ ۳۷

ب) ارزش‌های شما نباید تغییرپذیر باشند _____ ۳۸

۴. طراحی چشم‌اندازی انگیزه‌بخش _____ ۳۹

۵. تقویت «چرایی» _____ ۴۱

۶. چهار عنصر انگیزه‌بخش _____ ۴۴

الف) عشق _____ ۴۴

_____ ۴۴

پ) درد _____ ۴۵

ت) من _____ ۴۶

ث) مهارت در راه‌وروش _____ ۴۷

فصل سوم: برنامه‌ریزی مؤثر _____ ۴۹

۱. تقسیم‌بندی اهداف _____ ۵۱

الف) چگونه چشم‌اندازتان را تقسیم‌بندی کنید _____ ۵۲

۲. ایجاد سیستمی مسئولیت‌پذیر و کارآمد _____ ۵۹

الف) تعهدیاریار داشته باشید _____ ۵۹

ب) با تعهدیاریار خود جلسه‌ای ترتیب دهید _____ ۶۰

فصل چهارم: ایجاد تمرکز بی‌وقفه _____ ۶۳

۱. اولویت‌بندی _____ ۶۴

۲. روش صحیح انجام وظایف _____ ۶۸

- الف) گام اول: اولویت‌بندی کارهایتان _____ ۶۸
- ب) گام دوم: سنجش درستی و اهمیت کار _____ ۶۸
- پ) گام سوم: تعیین آنچه باید انجام شود _____ ۶۹
- ت) گام چهارم: تشخیص اینکه آیا شما فردی مناسب برای انجام این کار هستید یا نه _____ ۶۹
- ث) گام پنجم: پیدا کردن مؤثرترین راه _____ ۷۰
- ج) گام ششم: دسته‌بندی یک کار با کارهای مشابه _____ ۷۰
- چ) گام هفتم: خودکار کردن کارتان و سامان‌دهی آن _____ ۷۱
۳. انداختن مهره درست دومینو _____ ۷۲
۴. قدرت کمترخواهی _____ ۷۴
- الف) داشتن اهداف کمتر _____ ۷۴
- ب) حذف چیزها از زندگی _____ ۷۵
- پ) «نه» گفتن _____ ۷۸
- ت) حواس‌پرتی کمتر _____ ۸۰
- ث) اهمیت مشخص کردن هدفی روشن _____ ۸۲
- ج) سم‌زدایی دیجیتال _____ ۸۳
۵. برنامه‌ریزی برای همه چیز _____ ۸۶
- الف) محدود کردن وقفه‌ها _____ ۸۷
۶. هربار تمرکز فقط روی یک پروژه بزرگ _____ ۸۹
- الف) اهمیت پویایی _____ ۹۲
- ب) انتخاب پروژه مناسب _____ ۹۳
۷. افزایش انرژی شما _____ ۹۶
- الف) رعایت درست اصول پایه‌ای _____ ۹۶
- ب) مدیریت انرژی _____ ۹۶
- پ) زمان استراحت _____ ۹۷

فصل پنجم: از بین بردن سندروم شیء درخشان — ۹۹

۱. چرا دنبال کار بزرگ بعدی هستید؟ — ۱۰۰

(الف) باور دارید که قرص جادویی کذایی وجود دارد — ۱۰۱

(ب) هیجان اولیه شما را به اوج می‌برد — ۱۰۲

(پ) از ترس هایتان دوری می‌کنید — ۱۰۴

(ث) می‌خواهید احتمال باخت یا شکستتان را کم کنید — ۱۰۶

۲. غلبه بر سندروم شیء درخشان — ۱۱۰

(الف) پریدن از هدفی به هدف دیگر — ۱۱۰

(ب) پریدن از دوره‌ای به دوره دیگر — ۱۱۲

(پ) پریدن از راهبردی به راهبرد دیگر — ۱۱۳

(ت) پریدن از یک سری اطلاعات به اطلاعات دیگر — ۱۱۵

۳. سنجش ارزش اطلاعات — ۱۱۶

(الف) سلسله مراتب اطلاعات — ۱۱۶

(ب) بهره‌مندی از اطلاعات — ۱۱۸

۴. چگونه محصول مناسب را برای خود انتخاب کنید — ۱۲۳

(الف) نظر کسانی را که به هدفی مشابه دست پیدا کرده‌اند،

پرسید — ۱۲۳

(ب) مطمئن شوید وقتتان را به درستی تنظیم کرده‌اید — ۱۲۵

(پ) مطمئن شوید که آن محصول برای شما مناسب

است — ۱۲۶

۵. چگونه ارزش دوره‌ها را تخمین بزنید — ۱۳۳

(الف) صرفه‌جویی در وقت — ۱۳۳

(ب) صرفه‌جویی در هزینه‌ها یا به دست آوردن پول — ۱۳۵

(پ) ذخیره انرژی فکری — ۱۳۶

ت) فایده احساسی _____ ۱۳۶

۶. درک اهمیت مهارت در کارها _____ ۱۳۹

الف) پنج باور کلیدی افراد خبره و ماهر _____ ۱۳۹

ب) عبارتی که نباید به زبان بیاورید _____ ۱۴۰

پ) ایجاد نگرش دستیابی به مهارت و استادی _____ ۱۴۲

ت) به کارگیری آموزش راهبردی _____ ۱۵۲

فصل ششم: غلبه بر تأخیر و تعلل _____ ۱۵۷

۱. ده گام ساده برای غلبه بر تأخیر و تعلل _____ ۱۶۰

الف) گام اول: آنچه پشت تعلل پنهان است، درک کنید _____ ۱۶۰

ب) گام دوم: داستانی را که پشت تعلل وجود دارد،

تشخیص دهید _____ ۱۶۰

پ) گام سوم: داستان را از اول بنویسید _____ ۱۶۱

ت) گام چهارم: تعانی که تمرکز حواستان را از بین

می‌برد، بشناسید _____ ۱۶۲

ث) گام پنجم: «چرایی» خودتان را تعیین کنید _____ ۱۶۲

ج) گام ششم: با قدم‌های کوچک شروع کنید _____ ۱۶۳

چ) گام هفتم: عادت‌های روزانه‌ای را ایجاد کنید که مشکل

شما را حل کنند _____ ۱۶۴

ح) گام هشتم: محیط را آماده کنید _____ ۱۶۴

خ) گام نهم: مراحل کوچکی تعیین کنید و پیروزی‌های

کوچکتان را جشن بگیرید _____ ۱۶۴

د) گام دهم: دست به کار شوید _____ ۱۶۵

۲. غلبه بر کمال‌گرایی _____ ۱۶۶

الف) شما دقیقاً همان جایی هستید که قرار است باشید و

دقیقاً همان کارهایی را انجام می‌دهید که قرار است انجام

دهید. _____ ۱۶۶

ب) همیشه می‌توانم پیشرفت کنم و می‌کنم. _____ ۱۶۷

پ) کارهایم را خوب انجام می‌دهم. _____ ۱۶۹

فصل هفتم: هفده راهبرد برای افزایش تمرکز. _____ ۱۷۳

۱. راهبردهای افزایش تمرکز شما. _____ ۱۷۴

الف) بدانید چه می‌خواهید. _____ ۱۷۴

ب) برنامه‌ریزی مؤثری داشته باشید. _____ ۱۷۴

پ) پویا باشید. _____ ۱۷۵

ت) آنچه باعث از بین رفتن تمرکز حواس شما می‌شود،

کاهش دهید. _____ ۱۷۵

ث) انرژی‌تان را به‌خوبی مدیریت کنید. _____ ۱۷۶

سخن پایانی. _____ ۱۷۷

www.ketab.ir

مقدمه

آیا پیوسته از کاری به سراغ کار دیگری می‌روید و به نتایج دلخواهتان نمی‌رسید؟ برای افراد بسیاری سخت است که تا پایان کاری، کاملاً روی آن متمرکز بمانند. این رویه چه در کوتاه‌مدت درباره وظایف روزانه‌شان و چه در بلندمدت درباره اهداف مهمشان، به همین صورت است. آن‌ها پیوسته از رژیم غذایی برای رانندگی یا دوره‌ای آموزشی به دیگری می‌پزند و هرگز به نتایجی که می‌خواهند، نمی‌رسند. شاید شما هم یکی از این افراد باشید، اگر:

« هر رژیم غذایی‌ای را که دم دستتان بوده است، امتحان کرده‌اید؛ اما هنوز نتوانسته‌اید وزن‌تان را کم کنید.

« راه‌های بسیاری را برای درآمدزایی آنلاین امتحان کرده‌اید؛ اما هیچ‌کدام مؤثر نبوده‌اند.

« چندین و چند شغل را شروع کرده‌اید؛ اما هیچ‌کدام به جایی نرسیده‌اند.

« طرح‌های در حال اجرای بسیاری دارید و کوشش می‌کنید تا همه را هم‌زمان اداره کنید.

« در نتیجه این شکست‌ها، احتمالاً خودباوری‌تان را از دست داده‌اید و

به افراد موفق حسادت می‌کنید؛ بدتر آنکه وقتی می‌فهمید این افراد از

شما باهوش‌تر نیستند و بیشتر از شما کار نمی‌کنند و حتی باذوق‌تر از

شما هم نیستند، ممکن است حسابی ناامید شوید.

احساس بدی به خود راه ندهید. خیلی از ما چنین مسائلی را در برهه‌ای از

زندگی مان تجربه می‌کنیم یا حتی تجربه کرده‌ایم و همه این‌ها به دلیل کمبود تمرکز

است.

توانایی تمرکزی یکی از ویژگی‌های مهم و مثبت شماست و به دلیل اهمیت بسیار

آن، افراد زیادی پی‌درپی به شما حمله می‌کنند. بازاریاب‌ها میلیاردها دلار خرج

می‌کنند تا توجه شما را جلب کنند و وبلاگ‌نویس‌ها از تله‌کلیک‌ها استفاده می‌کنند

تا شما را به خواندن مطالبشان تشویق کنند و شبکه‌های اجتماعی، تصویرک‌های^۱

خلاقانه را پست می‌کنند تا شما را وسوسه کنند به تماشای فیلم‌هایشان بنشینید.

چرا تمرکز شما تا این اندازه قدرتمند است؟

تمرکز مانند تبر عمل می‌کند: اگر بخواهید درختی را با ضربه‌زدن به هزار جای

مختلف آن قطع کنید، هرگز موفق نمی‌شوید؛ اما وقتی با تمرکز، بارها بر یک نقطه

مشخص ضربه بزنید، موفق می‌شوید تنومندترین درخت‌ها را هم قطع کنید. با تمرکز

دقیق می‌توانید به هرچه آرزو کنید، دست یابید؛ با این حال، از آنجایی که بیشتر مردم

در طول زندگی‌شان، به خوبی روی موضوعی تمرکز نمی‌کنند؛ در نتیجه، هیچ‌وقت کار

مهمی انجام نمی‌دهند؛ به عبارتی، آن‌ها یا به درختان بسیاری یکی دو ضربه می‌زنند

یا به جاهای مختلف یک درخت ضربه می‌زنند. چنین افرادی یا اهداف بسیاری

دارند یا با تمرکز لازم به هدفشان توجه نمی‌کنند.

چنین رویه‌ای هرگز به نتایجی فوق‌العاده منجر نمی‌شود؛ در واقع، اگر اهمیت

این مطلب را درک نکنید و برای حل آن قدمی برندارید، هرگز به اهداف بزرگ و

۱. Clickbait. اصطلاحی برای بیان محتوای وب‌سایتی است که هدف آن فریب کاربر برای کلیک و هدایت شدن به صفحه یا فیلمی خاص است. م

۲. Thumbnails نسخه کوچک‌شده عکس‌ها یا فیلم‌های اینترنتی هستند.

رؤیاهایتان نخواهید رسید.

این کتاب به شما کمک می‌کند در هر زمان مشخصی، فقط روی یک چیز تمرکز کنید تا به نتایج دلخواهتان برسید. به یاد داشته باشید تمرکز شما وقتی قدرتمند است که به مدت کافی در اختیار شما باشد و به جهت درست هدایت شود. افراد باهوش اغلب بهترین نتایج را به دست نمی‌آورند؛ بلکه کسانی که پشتکار و تمرکز بیشتری دارند، به بهترین نتایج دست می‌یابند. در طول زمان، فردی معمولی با پشتکار زیاد در مقایسه با نخبه‌ای با پشتکار کم به اهداف بزرگ‌تری می‌رسد.

در فصل نخست این کتاب توضیح می‌دهم تمرکز چیست و چرا با اهمیت است؛ همچنین، شما را با انواع تمرکز آشنا می‌کنم تا متوجه شوید چگونه تمرکز به خلاقیت و بهره‌وری منجر می‌شود.

در فصل دوم به شما یاد می‌دهم چگونه به اهدافتان واضح بیندیشید و متوجه می‌شوید چرا به چشم اهدافی درازمدت برای نیروبخشیدن به تمرکز روزانه‌تان نیازمندید.

در فصل سوم، به شما کمک می‌کنم با برنامه‌ریزی صحیح و دقیق بدانید هر روز باید چه کارهایی انجام دهید. چنین برنامه‌ریزی‌ای در تمرکز شما را افزایش می‌دهد.

در فصل چهارم، دربارهٔ ایجاد تمرکز خلل‌ناپذیر صحبت می‌کنم. کارهایی را به شما خواهم آموخت تا با انجام آن‌ها بتوانید تمرکزتان را بیشتر کنید، خلاقیتتان را افزایش دهید و جلوی احساس شکست را در خود بگیرید.

در فصل پنجم دربارهٔ این موضوع صحبت می‌کنم که چگونه دنبال کردن کار مهم بعدی را متوقف کنید تا آنچه واقعاً اهمیت دارد، تشخیص دهید و به نتایج مدنظرتان برسید. می‌بینیم که دقیقاً به چه دلیل، به بهره‌وری بیشتر جذب می‌شوید و به شما می‌آموزم چگونه برای این تمایل غلبه کنید.

در فصل ششم، دلیل تعلل و پشت‌گوش‌انداختن کارها را درمی‌یابید و به شما نشان می‌دهم چگونه از آن دوری کنید. یاد می‌گیرید چگونه، هم با کمال‌گرایی کنار

بیایید و هم هر روز پویاتر شوید.

در فصل پایانی نیز هفده راهبرد مطرح می‌کنم تا با به‌کارگیری آن‌ها تمرکزتان را افزایش دهید و بتوانید کارهای بیشتری انجام دهید و البته به نتایجی برسید که مستحق آن‌ها هستید. همان طور که یاد می‌گیرید چگونه تمرکزتان را افزایش دهید، متوجه می‌شوید در زندگی‌تان نتایج بهتری به دست می‌آورید؛ حتی ممکن است یک روز صبح بیدار شوید و ببینید اگرچه هنوز همه آنچه می‌خواستید، انجام نداده‌اید، بیشتر آن را به سرانجام رسانده‌اید.

آیا اکنون آماده‌اید تا تمرکزتان را افزایش دهید و به نتایج مطلوبتان برسید؟

www.ketab.ir