



بدون

نیرایال



مترجم: بهرام درویش

ویراستار: زینب صافی نژاد

زندگی بدون حواس پرتی

نویسنده: ایال، نیر؛ م: ۱۹۸۰ Nir Eyal

مترجم: بهرام درویش؛ ۱۳۷۱ / ویراستار: زینب صادقی نژاد؛ ۱۳۶۳

تهران: هورمزد، ۱۳۹۹ / شابک: ۳-۳۳-۷۲۵۱-۷۲۲-۶۷۸

عنوان اصلی: Indistractable: how to control your attention and choose your life

موضوع: حواس پرتی / ذهن شناسی؛ (Psychology) Distraction / دقت: Attention

رده بندی دیویی: ۱۵۲ / ۷۳۱

رده بندی کنگره: BF۳۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۷۴۳۵

زندگی بدون حواس پرتی

نویسنده: نیرایال

مترجم: بهرام درویش / ویراستار: زینب صادقی نژاد

سر مترجم: نسرین کماسی / سرویراستار: نیما معارف

ناشر: هورمزد / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ / تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۳۳-۷۲۵۱-۷۲۲-۶۷۸

طراحی جلد: آتلیه طراحی نشر هورمزد

طراحی داخلی: راضیه شریفی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه

نشانی: میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، نرسیده به جمهوری، پلاک ۷۸،

واحد ۱۷ و ۱۹ تلفن: ۶۱۱۲۵۱۲۶

شناسنامه

فهرست

مقدمه: از قلاب تا زندگی بدون حواس پرتی ۱۳

فصل ۱: قدرت خارق العاده شما چیست؟ ۱۷

فصل ۲: حواس جمع بودن ۲۵

بخش اول: محرک های درونی را مدیریت کنید

فصل ۳: چه چیزی واقعه ما را انگیزه می دهد ۳۵

فصل ۴: مدیریت زمان، در اصل «مدیریت درد» است ۴۵

فصل ۵: حواس پرتی ها را از درون حل کنید ۵۳

فصل ۶: تصویر خود از محرک درون را دوباره بسازید ۵۹

فصل ۷: تصور خود را درباره کارها تا تغییر دهید ۶۵

فصل ۸: تصورتان از خودتان را تغییر دهید ۷۱

بخش دوم: برای جادیه ها وقت بگذارید

فصل ۹: ارزش هایتان را به زمان تبدیل کنید ۸۱

فصل ۱۰: به جای نتیجه، ورودی ها را کنترل کن ۹۱

فصل ۱۱: برای روابط مهم برنامه ریزی کن ۹۷

فصل ۱۲: خود را با همکارانتان هماهنگ کنید ۱۰۵

بخش سوم: محرک های خارجی را شناسایی و خنثی کنید

فصل ۱۳: سؤال حیاتی را بپرس ۱۱۵

فصل ۱۴: وقفه های کاری را شناسایی و خنثی کنید ۱۲۳

فصل ۱۵: ایمیل را خنثی کنید ۱۳۱

فصل ۱۶: چت های گروهی را خنثی کنید ۱۴۱

فصل ۱۷: جلسه های کاری را خنثی کنید ۱۴۷

- فصل ۱۸: تلفن همراهتان را خنثی کنید ۱۵۳
- فصل ۱۹: صفحه اصلی کامپیوتر خود را خنثی کنید ۱۶۳
- فصل ۲۰: مقالات آنلاین را خنثی کنید ۱۶۹
- فصل ۲۱: خوراک آنلاین را خنثی کنید ۱۷۷

بخش چهارم: با عهد و پیمان از حواس پرتی و دافعه‌ها جلوگیری کنید

- فصل ۲۲: قدرت پیش عهدها ۱۸۵
- فصل ۲۳: با تضمین تلاش بیشتر، از حواس پرتی جلوگیری کنید ۱۹۱
- فصل ۲۴: با نه‌نه مالی از حواس پرتی جلوگیری کنید ۱۹۷
- فصل ۲۵: با عهد «میتی» از حواس پرتی دوری کنید ۲۰۵

بخش پنجم: محیط کار بدون حواس پرتی چطور ممکن می‌شود؟

- فصل ۲۶: حواس پرتی سانه‌ای از نقص است ۲۱۵
- فصل ۲۷: حل مشکل حواس پرتی، از وونی برای فرهنگ شرکت است ۲۲۳
- فصل ۲۸: محیط کار بدون حواس پرتی ۲۳۱

بخش ششم: چطور فرزندان بدون حواس پرتی پرورش دهیم

(و چرا همه ما به تغذیه روانه نیاز داریم)

- فصل ۲۹: از بهانه‌های دم‌دستی پرهیز کنید ۲۳۹
- فصل ۳۰: محرک‌های درونی آن‌ها را درک کنید ۲۴۷
- فصل ۳۱: با همدیگر برای جاذبه‌ها وقت بگذارید ۲۵۷
- فصل ۳۲: برای مقابله با محرک‌های بیرونی به آن‌ها کمک کنید ۲۶۵
- فصل ۳۳: به آن‌ها بیاموزید که تعهدهای خود را داشته باشند ۲۷۱

بخش هفتم: چطور روابط بدون حواس پرتی داشته باشیم

- فصل ۳۴: بین دوستان خود پادتن‌های اجتماعی بخش کنید ۲۷۷
- فصل ۳۵: یک عاشق بدون حواس پرتی باشید ۲۸۳
- منابع ۲۸۹

از قلاب تا زندگی بدون حواس پرتی

کتاب بخار موصی وجود دارد که همیشه آن را در قفسه کتاب‌های شرکت‌های تکنولوژی بزرگ پیدا خواهید کرد. در فیس‌بوک، گوگل، پی‌پال و اسلک نیز آن را دیده‌ام. این کتاب را کنفرانس‌های تکنولوژی محور و رویدادهای آموزشی شرکت‌ها ارائه می‌شود. دوستی که در مایکروسافت کار می‌کرد به من گفت که ساتیا نادلا،^۱ مدیرعامل شرکت، هم یک نسخه از این کتاب را نگه می‌داشت و آن را به همه کارمندان شرکت معرفی می‌کرد.

قلاب، فرایندی چهار مرحله‌ای که شرکت‌ها برای عادت‌سازی استفاده می‌کنند،^۲ در زمان نوشتن متن پیش رویتان، کتاب در فروش *وال استریت ژورنال* بود و هنوز هم در دسته‌بندی محصولات آمازون، کتاب شماره یک به حساب می‌آید. شاید بتوان گفت که نوعی کتاب آسپزی است. این کتاب دستورپخت‌هایی برای رفتار انسان (رفتار شما) دارد. شرکت‌های بزرگ می‌دانند که برای پول درآوردن باید کاری کنند که ما (مشتریان) دوباره برگردیم؛ زیرا مدل و حیات کسب‌وکار آن‌ها به برگشتن ما بستگی دارد.

1. Satya Nadella

2. Hooked: How to Build Habit-Forming Products