

بنام اچھی نام فریاد



ادیبان روز

تمرکز قدرتمند

یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی

مؤلف:

تیو موریس

مترجم:

نیلوفر حدادی

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: تمرکز قدرتمند
(یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و
تمرکز قوی)

نویسنده: تیبو موریس

مترجم: نیلوفر حدادی

مشخصات نشر: تهران: ادیبان روز، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۶۸ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۲-۷۴-۳

رده بندی کنگره: BF۳۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۷۴۸۵

دست اندرکاران

صفحه آرا: فاطمه رحمتی

طراح جلد: رضا رضوانی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

نوبت چاپ: اول

چاپ و صحافی: سرمدی

انتشارات ادیبان روز

ناشر تخصصی کتاب های مدیریت،
بازاریابی، کسب و کار و تبلیغات



کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات ادیبان روز
می باشد و هر گونه استفاده از این کتاب (کپی،
تکثیر، استفاده در کارگاه های آموزشی) بدون اجازه
ناشر پیگرد قانونی دارد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

پلاک ۳۰۰، طبقه اول واحد ۴

تلفن ۶۶۹۵۶۸۱۲-۱۵

فهرست

صفحه	عنوان
۷	درباره نویسنده
۹	این کتاب برای چه کسی نوشته شده؟
۱۱	کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما
۱۳	مقدمه
۱۵	بخش اول: به دست آوردن شفافیت
۱۷	روز اول: پانزده سؤال برای تشخیص آنچه می خواهید
۱۸	بیرون کشیدن خواسته های شما
۲۰	یافتن نقاط قوت و توانایی های منحصر به فرد شما
۲۳	آشکار کردن اشتیاق شما
۲۴	گام عملی
۲۵	روز دوم: کسب شفافیت درباره آنچه که می خواهید
۲۵	اهداف مبتنی بر عشق در مقابل اهداف مبتنی بر ترس
۲۷	گام عملی
۲۹	روز سوم: کسب شفافیت درباره آنچه باید انجام شود
۲۹	ارزیابی کنید که هم اکنون کجا هستید
۳۰	گام عملی
۳۱	روز چهارم: کسب شفافیت درباره چگونگی انجام کارها
۳۲	اصل ۸۰/۲۰
۳۴	استراتژی در مقابل تاکتیک
۳۵	یک مدل کسب و کار داشته باشید
۳۶	از شر فعالیت های خوشایند خلاص شوید
۳۸	منحنی یادگیری تان را کوتاه کنید

- روز پنجم: ساده‌سازی..... ۴۳
- حذف بی‌رحمانه..... ۴۳
- حواس پرتی را به حداقل برسانید..... ۵۰
- گام عملی..... ۵۳
- روز ششم: کاهش ورودی‌های بی‌فایده..... ۵۵
- چگونه از اضافه‌بار اطلاعات جلوگیری کنیم..... ۵۶
- گام عملی..... ۶۰
- روز هفتم: حذف اطلاعات و اتلاف انرژی..... ۶۱
- حذف اصطکاک..... ۶۲
- حذف اتلاف انرژی..... ۶۳
- گام عملی..... ۶۵
- سخن پایانی..... ۶۷

درباره نویسنده

تیبو موریس، بلاگر در زمینه پیشرفت شخصی، نویسنده و بنیان‌گذار وب‌سایت whatispersonaldevelopment.org است.

به دلیل وسواس به خودسازی و مجذوب شدن به قدرت مغز، مأموریت شخصی این است که به دیگران کمک کند تا به پتانسیل کامل خود پی ببرند و به سطوح بالاتری از رضایت مندی و آگاهی برسند.

او عاشق زبان‌های خارجی است و فرانسوی بود و به انگلیسی می‌نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

اگر می‌خواهید درباره‌ی او بیشتر بدانید، به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

amazon.com/author/thibautmeurisse

whatispersonaldevelopment.org

thibaut.meurisse@gmail.com

او را در اینستاگرام دنبال کنید:

https://www.instagram.com/thibaut_meurisse/

این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟

- آیا مدام از یک کار به کار دیگری می‌پرید؟ آیا برای به اندازه کافی متمرکز ماندن تا رسیدن به موفقیت تقلا می‌کنید؟ آیا ذهن شما به همه جا می‌رود؟
- اگر چنین است، باید تمرکز عمیق را در خود ایجاد کنید.
- به طور خاص، این کتاب برای شما مفید خواهد بود اگر بخواهید:
- حواس پرتی‌ها را از بین ببرید و تمرکز لیزری ایجاد کنید،
 - پریدن از یک موضوع جذاب به موضوع دیگر را متوقف کنید،
 - بر هجوم اطلاعات اضافی غلبه کنید تا بتوانید به سمت اهدافتان حرکت کنید،
 - اهدافتان را شفاف‌سازی کنید تا بتوانید روی مسائل مهم تمرکز کنید،
 - و خیلی چیزهای دیگر.
- بنابراین آیا آماده‌اید که تمرکز تزلزل‌ناپذیر را در خودتان ایجاد کنید و کارهایتان را به اتمام برسانید؟

کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما

به منظور ایجاد تمرکز تزلزل ناپذیر، یک کتاب تمرین درست کرده‌ام که مانند یک راهنمای همراه این کتاب است. می‌توانید از لینک زیر، از دانلود آن مطمئن شوید:

<https://whatispersonaldevelopment.org/powerful-focus>

اگر مشکلی در دانلود این کتاب تمرین دارید، از طریق آدرس زیر با من در تماس باشید:
thibaut.meurisse@gmail.com

و من این کتاب را در اولین فرصت برایتان ارسال می‌کنم.

اکنون بهره‌وری خود را با سری کتاب‌های بهره‌وری افزایش دهید:

کتاب حاضر، سومین کتاب از پکیج ۴ جلدی بهره‌وری است. عناوین دیگر

این پکیج شامل:

- سم‌زدایی دوپامین
- اقدام فوری
- طرز تفکر استراتژیک

مقدمه

توانایی تمرکز یکی از باارزش‌ترین دارایی‌هایی است که تا به حال ایجاد کرده‌اید. وقتی از آن برای دستیابی به هیجان‌انگیزترین اهدافتان استفاده کنید، می‌توانید به سطوحی از موفقیت برسید که هرگز تصورش را نکرده‌اید.

تفاوت بین یک شخص معمولی و یک شخص بسیار موفق، اغلب به سطح تمرکز آن‌ها برمی‌گردد. افراد موفق می‌دانند که چه می‌خواهند و تمام تمرکزشان را روی دستیابی به اهدافشان قرار می‌دهند. با انجام این کار به‌طور مداوم و در یک دوره زمانی طولانی، آن‌ها بهره‌وری‌شان را بیشتر و سریع‌تر می‌کنند و به اکثر اهدافشان می‌رسند.

شما چگونه؟ مدیر تمرکزتان هستید یا برده‌ی حواس‌پرتی‌ها؟

در کتاب تمرکز عمیق می‌آموزید که چگونه از حواس‌پرتی به تمرکز لیزری برسید، آن‌ها فقط در هفت روز. هرروز تمرین‌هایی برای تقویت تمرکز به شما داده می‌شود. در پایان این هفت روز، درک عمیق‌تری از مفهوم تمرکز و نحوه عملکرد آن پیدا خواهید کرد و به خوبی در مسیر تبدیل شدن به یکی از متمرکزترین افرادی خواهید بود که تا به حال شناخته‌اید.

در بخش اول: به دست آوردن شفافیت، روی تصحیح دیدگاه شما کار خواهیم کرد. همان‌طور که دیدگاه واضح‌تری را خلق می‌کنید، می‌توانید وظایف کلیدی‌تان را که باید امروز، این هفته و این ماه انجام شوند، بهتر شناسایی کنید. هرچه شفافیت بیشتری به دست آورید، تمرکز برای شما آسان‌تر خواهد بود. موارد زیر را به‌طور خاصی پوشش خواهیم داد:

روز اول: ۱۵ سؤال برای تشخیص آنچه که می‌خواهید،

روز دوم: کسب شفافیت درباره آنچه که می‌خواهید،

روز سوم: کسب شفافیت درباره آنچه باید انجام شود،

روز چهارم: کسب شفافیت درباره چگونگی انجام کارها.

در بخش دوم: حذف حواس پرتی‌ها و موانع، پی می‌برید که چگونه می‌توانید همه حواس پرتی‌های اطرافتان را حذف کنید و تمرکز لیزری ایجاد کنید. ساده‌سازی را یاد خواهید گرفت. با انجام این کار، احساس خواهید کرد که کنترل بیشتری بر روزهایتان دارید. این‌ها مواردی هستند که به آن‌ها می‌پردازیم:

روز پنجم: ساده‌سازی،

روز ششم: کاهش ورودی‌های بی‌فایده،

روز هفتم: حذف اصطکاک و اتلاف انرژی.

خوب به نظر می‌رسد؟

اگر چنین است، بیایید شروع کنیم. آماده‌اید؟