

قدرت تمرکز

بیست و سه روش برای افزایش خودانضباطی و کارآمدی

پیتر هولینز

ترجمه:

شمسی پیوندی

سرشناسنامه: هولینز، پیتر

Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور: قدرت تمرکز: بیست و سه روش برای افزایش خودانضباطی و کارآمدی / پیتر هولینز؛ ترجمه شمسی پیوندی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۹-۲

وضعیت فهرست: نویسی: قیبا

یادداشت: عنوان اصلی: - The science of powerful focus: 23 methods for more productiv-

ity, more discipline, less procrastination, and less stress.

عنوان دیگر: بیست و سه روش برای افزایش خودانضباطی و کارآمدی.

موضوع: انضباط Discipline

پرورش ذهن Mental discipline

خویشتن داری Self-control

شناسه افزوده: پیوندی، شمسی، ۱۳۵۳-، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۶۰۵۱۸



نشر اسبار

قدرت تمرکز

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سپهرودی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

بسیار سپاسگزار هستم از استاد گران قدر،
دکتر حسام گودرزی که این کتاب را برای
ترجمه پیشنهاد کردند. قدردان آموزه‌های
راهگشای ایشان هستم.

با مهر و احترام

شمسی پیوندی

مرداد ۱۴۰۳

فهرست

۹ مقدمه
۱۳ فصل اول: انضباط و اراده
۲۵ فصل دوم: اهداف
۳۷ فصل سوم: اهمال‌کاری
۴۷ فصل چهارم: انرژی
۵۹ فصل پنجم: استرس
۷۱ فصل ششم: انجام فقط یک کار
۸۷ فصل هفتم: کارآیی
۱۰۱ فصل هشتم: راهکارها
۱۲۱ فصل نهم: نکات ریز
۱۳۳ فصل دهم: شرطی‌سازی
۱۴۳ فصل یازدهم: طبیعت
۱۵۳ نتیجه‌گیری
۱۵۵ چکیده

مقدمه

در دوران دانشجویی ام بسیار معروف بودم. اما متأسفانه، نه از آن معروفیتی‌هایی که به اعتبار آن بتوانم توجه دیگران را جلب کنم و یا حتی به آن مفتخر باشم. در آن زمان معروف بودم به این‌که تا آخرین لحظه تحویل تکالیف، از کار ظفره می‌روم و بعد به ناچار آن را تحت هر شرایطی انجام می‌دهم. این موضوع به معنای واقعی کلمه برای من صدق می‌کرد. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، تکالیف را دقیقه‌نود تحویل می‌دادم. به عنوان مثال، اگر آخرین مهلت تحویل تکالیف ساعت نه بود، من تکالیفم را ساعت هشت و پنجاه‌ونه دقیقه تحویل می‌دادم. من چهل و هشت ساعت پیش از ضرب‌الاجل نمی‌خوابیدم و سپس شاهکاری ارائه می‌کردم. این اتفاق هر از چند گاهی تکرار می‌شد.

فقط یک‌بار موفق نشدم که کارم را در موعد مقرر به اتمام برسانم. آن کار مقاله‌ای درباره اشاعه مکتب کنفوسیوس در آسیا بود. به هر دلیلی، نتوانستم همت کنم تا خود را در دنیای ضرب‌المثل‌های چینی غرق کنم. ضرب‌المثل‌هایی که فقط با تجزیه و تحلیل فلسفی قابل فهم بودند. برای حل این مشکل از دوستانم درخواست کردم، کاری کند تا فایل نهایی ارسالی‌ام باز نشود. سپس، همان فایل را به همان شکل و با علم بر این‌که استادم هرگز نخواهد توانست آن را باز کند، برای او ارسال کردم. حاصل این کار شب دیگری از کار شتاب‌زده و دیوانه‌وار بود و من ثانیه‌ای چشم بر هم نگذاشتم.

سالِ آخرِ دانشگاه با توجه به این که تکالیف جدی تر و دشوارتر می شدند و انتظار بیشتری از ما می رفت، این عادت را باید به کل کنار می گذاشتم. این شیوه، شیوه ای نبود که با ادامه آن بتوان دانشگاه را به پایان رساند.

من باید شیوه های بهتری به کار می گرفتم تا به معنای واقعی کلمه بتوانم تمرکز کنم. در همین حین، این موضوع از ذهنم گذشت که من هرگز مهارت های مطالعه را یاد نگرفته ام. به جای آن، همه امیدم به شب بیداری های پیش از تحویل تکالیف بوده است. وقتی باید به عنوان تکلیف پایان دوره مقاله ای پنجاه صفحه ای در مورد آموزه های کارل ماکس می نوشتم، دلهره شدیدی داشتم. این تکلیفی بود که من در مدت کمتر از یک هفته نمی توانستم تمامش کنم.

همان دوستی که به عمد و طبق درخواست من فایل مقاله ام را دست کاری کرده بود، من را با مفهومی به نام تکنیک "پومودورو" آشنا کرد. در تکنیک "پومودورو" شما به شکل جدی بیست و پنج دقیقه با تمرکز کامل کارتان را انجام می دهید و سپس پنج دقیقه استراحت می کنید. سپس در حالت ایده آل، این مراحل را هشت بار دیگر تکرار می کنید. در نهایت و با در نظر گرفتن تمامی استراحت های دوره ای در برنامه کاری تان، کارایی شما به شدت افزایش می یابد. این دقیقاً همان اتفاقی بود که برای من افتاد!

من توانستم مقاله درباره کارل ماکس را بسیار زودتر از برنامه زمانی تعیین شده تحویل دهم. همان جا بود که به احساس خوشایند تحویل تکالیف پیش از موعد مقرر و حس خوابیدن شب قبل از تحویل تکالیف پی بردم. این تکنیک ساده من را در مسیری قرار داد تا درک کنم، چه چیزی درباره تمرکز انسان باعث می شود که ما بخواهیم تا حد زیادی شانه از زیر

کار خالی کنیم. در عین حال، برای این اهمال‌کاری چه راهکاری وجود دارد. پس متمرکز شدم و شروع به بررسی در این زمینه کردم. در عین حال، به کاوش دربارهٔ زیست‌شناسی تکاملی، اقتصاد رفتاری و هر آن‌چه فکرش را بکنید، پرداختم. تمرکز ماحصل، قدرت اراده و سایر انگیزه‌های ناهشیار انسان است. بنابراین می‌توانید تصور کنید، تمرکز، در دستیابی به هر یک از خواسته‌های ما چه نقش مهمی ایفا می‌کند.

تمرکز بهترین راهی است که شما را به خواسته‌های تان می‌رساند. مسلماً همیشه ممکن نیست با شب‌بیداری به خواسته‌های تان دست یابید. مانند من که در دوران دانشگاه به شب‌بیداری معروف بودم. زندگی واقعی این فرصت یا آزادی را به شما نمی‌دهد. بنابراین یادگیری تمرکز، یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف خود دست یابید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا در کم‌ترین زمان، بیشترین کار ممکن را انجام دهید.

وقتی در مورد خواسته‌های مان از زندگی فکر می‌کنم، فقط تمرکز و شاید کمی شانس بتواند آنها را محقق سازد. تمرکز کلام آخر برای بهبود "خویشتن" خود است، حتی اگر از آن با نام‌های دیگری یاد کنیم.

من تک‌تک شیوه‌های مطرح‌شده در این کتاب را که از نظر علمی ثابت شده هستند، اجرا کرده‌ام. نتایج حاصل از تلاش‌های من، شگفت‌انگیز بوده است. البته، تلاش‌های من به این معنا نبوده است که تک‌تک این شیوه‌ها برایم باقی مانده است و آنها را به کار می‌گیرم. اما هر کدام از آنها به نوعی من و زندگی‌م را تحت تاثیر قرار داده‌اند. مهم‌تر از آن این‌که شما نیازی ندارید حرف‌های مرا در این زمینه باور کنید، بلکه فقط پژوهشگرانی را باور داشته

باشید که این مطالعاتِ تحقیقاتی را انجام داده‌اند. امروزه در محل کارم، کسی نمی‌تواند حدس بزند که من به انجام کار در دقیقه نود معروف بوده‌ام. من دریافته‌ام فقط با تعدادی از روش‌های تمرکزِ مطرح‌شده در این کتاب، می‌توانم به‌طور مداوم زودتر از برنامه‌ام کار را به پایان برسانم و تحویل دهم. البته امیدوار هستم مدیران اجرایی‌ام از این موضوع مطلع نشوند، زیرا در این صورت کارهای بیشتری به من محوّل خواهند کرد.

با مهر فراوان،

پیتر