

تمرکز قدرت مند

یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور

چاپ پنجم



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پديدآور: تمرکز قدرتمند: یک برنامه هفت روزه برای ايجاد شفافيت ذهني و تمرکز قوي/تيبو

موريس؛ ترجمه لطيف احمدپور.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري: ۷۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۲-۱

يادداشت: عنوان اصلي: Powerful Focus...

عنوان ديگر: یک برنامه هفت روزه برای ايجاد شفافيت ذهني و تمرکز قوي.

موضوع: دقت

Attention

شناسه افزوده: احمدپور، لطيف، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندي کنگره: BF۳۲۱

رده بندي ديويي: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسي ملي: ۸۷۵۰۵۳۵



تمرکز قدرت مند

یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



تمرکز قدر تمند

تیپو موریس

ترجمہ: لطیف احمد پور

ویراستار: سمیہ رشیدی

حروف چین و صفحہ آرا: آتلیہ ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ پنجم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخہ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۲-۱

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچہ میتر، پلاک ۷، طبقہ اول، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	درباره نویسنده
۹	این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟
۱۱	مقدمه
	بخش اول
۱۳	به چنگ آوردن شفافیت و وضوح
	روز اول
۱۵	۱۵ سؤال برای شناسایی آنچه خواهانش هستید
	روز دوم
۲۵	درباره آنچه خواهانش هستید، شفاف سازی کنید
	روز سوم
۲۹	درباره آنچه باید انجام شود، شفاف سازی کنید
	روز چهارم
۳۳	درباره چگونگی انجام آن، شفاف سازی کنید
	بخش دوم
۴۵	از بین بردن حواس پرتی ها و موانع
	روز پنجم
۴۷	ساده سازی
	روز ششم
۶۱	کاهش ورودی های بی فایده
	روز هفتم
۶۹	حذف اصطکاک و اتلاف انرژی
۷۵	سخن پایانی

درباره نویسنده

تیو موریس، بلاگر و نویسنده حوزه پیشرفت شخصی و بنیان‌گذار وب‌سایت whatispersonaldevelopment.org است.

وسواس به خودسازی و مجذوب شدن به قدرت مغز موجب شده است
مأموریت شخصی او این باشد که به دیگران کمک کند تا پتانسیل کامل
خود را درک کنند و به سطوح بالاتری از رضایتمندی و آگاهی برسند.
او فرانسوی است و به زبان‌های خارجی عشق می‌ورزد، به انگلیسی
می‌نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

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 حصول موفقیت مشکل دارید؟ آیا ذهن شما به همه جا سرک می‌کشد؟

اگر چنین است، باید تمرکز عمیق را در خودتان پرورش دهید.

به طور خاص، این کتاب برای شما مفید خواهد بود اگر بخواهید:

- حواس پرتی‌ها را از بین ببرید و تمرکز لیزرگونه ایجاد کنید،
 - پریدن از یک موضوع به موضوع دیگر را متوقف کنید،
 - بر هجوم اطلاعات اضافی و سرشار غلبه کنید تا بتوانید به سمت اهدافتان پیشروی کنید،
 - اهدافتان را شفاف‌سازی کنید تا بتوانید روی مسائل مهم تمرکز کنید،
 - و خیلی چیزهای دیگر.
- بنابراین آیا آماده‌اید که تمرکزی تزلزل‌ناپذیر را در خودتان پرورش دهید و کارهایتان را به سرانجام برسانید؟

مقدمه

توانایی تمرکز یکی از بارزترین دارایی‌هایی است که تا به حال پرورش داده‌اید. وقتی از آن برای دستیابی به هیجان‌انگیزترین اهدافتان استفاده کنید، می‌توانید به سطوحی از موفقیت برسید که هرگز تصور نمی‌کردید ممکن باشد.

تفاوت بین یک شخص معمولی و یک شخص بسیار موفق، اغلب به سطح تمرکز آنها برمی‌گردد. افراد موفق می‌دانند چه می‌خواهند و تمام تمرکزشان را روی دستیابی به اهدافشان می‌گذارند. با انجام این کار به‌طور مداوم و در یک دوره زمانی طولانی، آنها بهره‌وری‌شان را توربوشارژ می‌کنند و به اکثر اهدافشان دست می‌یابند.

شما چطور؟ مالک تمرکزتان هستید یا برده حواس پرتی‌ها؟ در این کتاب می‌آموزید چگونه از حواس پرتی به تمرکز لیزرگونه برسید، آن هم فقط در هفت روز. هرروز تمرین‌هایی برای تقویت تمرکز به شما داده می‌شود. در پایان این هفت روز، درک عمیق‌تری از ماهیت تمرکز و نحوه عملکرد آن پیدا خواهید کرد و به‌خوبی در مسیر تبدیل شدن به یکی از متمرکزترین افرادی خواهید بود که تا به حال دیده‌اید.

در بخش اول: به چنگ آوردن شفافیت و وضوح، روی اصلاح 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 و وضوح بیشتری به دست آورید، تمرکز برای شما آسان‌تر خواهد بود. به‌طور خاص، موارد زیر را پوشش خواهیم داد:

- روز اول: ۱۵ سؤال برای شناسایی آنچه خواهانش هستید،
- روز دوم: شفاف‌سازی درباره آنچه خواهانش هستید،
- روز سوم: شفاف‌سازی درباره آنچه باید انجام شود،
- روز چهارم: شفاف‌سازی درباره چگونگی انجام آن.

در بخش دوم: از بین بردن حواس‌پرتی‌ها و موانع، پی می‌برید که چگونه می‌توانید همه حواس‌پرتی‌های اطرافتان را حذف کنید و تمرکز لیزرگونه ایجاد کنید. همچنین ساده‌سازی را یاد خواهید گرفت. با انجام این کار، کنترل بیشتری بر روزهایتان احساس خواهید کرد. 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.