



هک ذهن

ترفندهای ذهنی برای تمرکز کردن



سرشناسه: کلیر، جیمز

Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: هک ذهن: ترفندهای ذهنی برای تمرکز کردن / جیمز کلیر؛ مترجم
پریسا صفرلو.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.

شابک: ۱-۳۸-۵۳۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: On Guide Ultimate The: Focus and Focus Improve to :
How Concentration.

یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: ترفندهای ذهنی برای تمرکز کردن.

موضوع: تمرکز

موضوع: Attention (Mysticism)

موضوع: دقت

موضوع: Attention

موضوع: اندیشه و تفکر

موضوع: Thought and thinking

شناسه‌ی افزوده: صفرلو، پریسا، ۱۳۷۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۳۲۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۵۵۹۸۷۳

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا

هک ذهن

ترفندهای ذهنی برای تمرکز کردن

جیمز کلییر | ترجمه‌ی پریسا صفرلو

هک ذهن: ترفندهای ذهنی برای تمرکز کردن

نویسنده: جیمز کلیبر

مترجم: پریسا صفرلو

ویراستار: احسان خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۳۸-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان



• کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

• آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری، نرسیده به متیری جاوید،

پلاک ۱۱۷، طبقه سوم، واحد ۳

✉ viaanbook@gmail.com

📷 [vian_publication](https://www.instagram.com/vian_publication)

☎ ۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

🌐 vianbook.ir

فهرست

۷	همه چیز درباره‌ی تمرکز
۱۳	استراتژی «دو لیست» وارن بافت برای توجه متمرکز
۱۹	ترفندهای ذهنی برای «تمرکز حواس»
۲۳	نه‌گفتن: یک ترفند عالی برای متمرکز ماندن
۲۹	حرفه‌ای‌ها چگونه می‌فهمند روی چه چیزی تمرکز کنند؟
۳۵	زانشین: آموختن هنر توجه و تمرکز از یک تیرانداز افسانه‌ای سامورایی
۴۱	اثر مهمانی شبانه
۴۵	چطور متمرکز بمانید وقتی که در مسیر اهدافتان خسته می‌شوید؟
۴۹	رام‌کننده‌ی شیری که نجات یافت

همه چیز درباره‌ی تمرکز

هر چیزی که لازم است درباره‌ی تمرکز و بهبود آن بدانید.

تسلط بر تمرکز و «تمرکز حواس» و تحت کنترل درآوردن شان می‌تواند دشوار باشد. راستش، بیش‌تر مردم می‌خواهند یاد بگیرند چطور تمرکزشان را بهبود ببخشند و «تمرکز حواس» شان را تقویت کنند؛ اما از صرف خواستن که بگذریم، وقتی پای عمل واقعی وسط بیاید، چه؟ ما در یک جهان شلوغ زندگی می‌کنیم و عواملی وجود دارند که پیوسته حواس را پرت می‌کنند و می‌توانند تمرکز داشتن را دشوار کنند.

خوشبختانه، این کتاب بهترین ایده‌ها را در باب به دست گرفتن تمرکز و متمرکز ماندن دارد و پژوهش‌های عالی‌ای هم درباره‌شان انجام داده است. می‌خواهیم علم شفاف‌سازی ذهن و توجه کردن به آن چه را که اهمیت دارد بشکافیم. اگر به دنبال تمرکز روی اهدافتان در زندگی یا کارتان باشید، این کتاب هر آن چیزی را پوشش می‌دهد که نیاز دارید بدانید.

تمرکز چیست و چگونه کار می‌کند؟

اول از همه: «تمرکز» واقعاً چیست؟ متخصصان «تمرکز» را این‌گونه تعریف می‌کنند: عمل متمرکز ساختن علاقه یا فعالیتتان روی چیزی. خوب، این تعریف کمی حوصله‌سبر است؛ اما بینش ژرف مهمی هم درون این تعریف نهفته است.

تمرکز چیست؟

به منظور «متمرکز کردن حواس» روی یک کار، شما باید که، به خودی خود، خیلی از امور دیگر را نادیده بگیرید.

به بیانی بهتر: تمرکز تنها زمانی می‌تواند رخ دهد که به گزینه‌ای آری بگوییم و به تمام گزینه‌های دیگر نه. در واقع، حذف کردن پیش‌شرط و لازمه‌ی تمرکز است. چنان‌که تیم فریس می‌گوید: «آن‌چه انجام نمی‌دهید تعیین می‌کند که چه کاری را می‌توانید انجام دهید».

البته برای تمرکز داشتن لازم نیست همیشه «نه» بگوییم؛ اما در لحظه لازم است. شما همیشه فرصت دارید که کاری را بعداً انجام دهید؛ اما در لحظه‌ی حال حاضر تمرکز داشتن مستلزم این است که تنها یک کار را انجام بدهید. تمرکز داشتن کلید مولد بودن است؛ چون که نه‌گفتن به همه‌ی گزینه‌های دیگر دست‌وبال توانایی‌تان را باز می‌کند تا آن کار باقی‌مانده را کامل به‌انجام برسانید.

و حالا می‌رسیم به این پرسش مهم: چه کاری می‌توانیم انجام دهیم برای این‌که روی فعالیت‌هایی تمرکز کنیم که مهم‌اند و فعالیت‌هایی را که مهم نیستند نادیده بگیریم؟

چرا نمی‌توانم تمرکز کنم؟

خیلی از آدم‌ها نه در تمرکز کردن، بلکه بیش‌تر در موضوع‌گزینش به مشکل برمی‌خورند.

منظورم این است که مغز بیش‌تر انسان‌های ساهم می‌تواند تمرکز داشته

باشد، اگر عوامل پرت‌کننده‌ی حواس را از پیش پا برداریم. تا حالا برایتان پیش آمده که مجبور باشید تکلیفی را انجام دهید؟ چه اتفاقی افتاده؟ تمامش کرده‌اید؛ چون موعد مقررش تعیین‌کننده‌ی کار شما بوده. شاید ابتدا پشت‌گوش‌اش انداخته‌اید، اما وقتی کارهای دیگر فوریت پیدا می‌کنند و مجبور شده‌اید گزینش کنید، دست‌به‌عمل زده‌اید. به جای این که روی یک فعالیت تمرکز کنیم، غالباً خودمان را متقاعد می‌سازیم که انجام بیشتر کار و تکالیف گزینه‌ی بهتری است؛ اما هیچ سودی ندارد. الان می‌گویم دلیلش چیست.

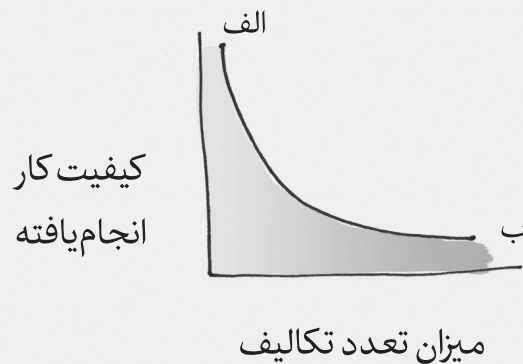
افسانه‌ی تعدد کار و تکالیف

اصولاً، ما قادریم به این که دو کار را هم‌زمان انجام دهیم. برای نمونه، می‌توان درحین شام درست کردن به تلویزیون هم نگاه کرد یا درحین حرف زدن پای تلفن می‌توان به یک ایمیل هم پاسخ داد. اما غیرممکن است بشود روی دو تا کار هم‌زمان تمرکز داشته باشیم. شما یا به تلویزیون گوش می‌دهید و حالا صدای هم از ظرف درحال سرریز پاستا می‌آید یا به ظرف پاستا می‌رسید و سروصدای هم از تلویزیون به‌گوش می‌رسد. در هر لحظه‌ی منفرد، «تمرکز» شما تنها روی یا این یا آن کار جمع شده است.

تعدد کار و تکالیف شما را مجبور می‌کند که هی تمرکزتان را از این تکلیف به آن تکلیف جابه‌جا کنید. اگر مغز انسان می‌توانست آرام و پیوسته از این کار به آن کار دیگر بپرد، خیلی به زحمت نمی‌افتادیم؛ اما خب، نمی‌تواند. تا حالا شده وسط ایمیل نوشتن باشید و کسی میان نوشتنتان بپرد؟ وقتی گفت‌وگو تمام می‌شود و برمی‌گردید سر نوشتن پیامتان، چند دقیقه‌ای طول می‌کشد تا به خودتان بیایید، به یاد بیاورید چه می‌نوشتید و برگردید روی نقطه‌ی اصلی. وقتی که تعدد تکالیف دارید، چنین اتفاقی می‌افتد. در واقع، تعدد تکالیف شما را ناچار می‌کند هر بار که یک تکلیف را متوقف می‌کنید و سراغ تکلیف دیگری می‌روید، نوعی بهای ذهنی بپردازید. به‌زبان روان‌شناختی، به این بهای ذهنی می‌گویند «هزینه‌ی تعویض کردن».

«هزینه‌ی تعویض کردن» نوعی خراب‌کاری در انجام دادن کار ماست و زمانی تجربه‌اش می‌کنیم که تمرکزمان را از روی یک ساحت به ساحت دیگری جابه‌جا می‌کنیم. در سال ۲۰۰۳، در مجله‌ی بین‌المللی مدیریت اطلاعات، تحقیقی منتشر شد که می‌گفت یک فرد معمولی هر پنج دقیقه یک‌بار ایمیل‌اش را چک می‌کند و، به‌طور میانگین، شصت و چهار ثانیه طول می‌کشد تا آن فرد کار قبلی‌اش را پس از چک کردن ایمیل‌اش ادامه دهد. به عبارت دیگر، تنها به‌خاطر ایمیل، ما معمولاً یک دقیقه از هر شش دقیقه‌مان را هدر می‌دهیم.

افسانه‌ی تعدد تکالیف



فرد الف: به‌نظر می‌آید چندان درگیر نیست؛ اما نتیجه هم می‌گیرد.
فرد ب: به‌نظر می‌آید سرش شلوغ است؛ اما وقت‌اش را هدر می‌دهد.

تفسیر نمودار: افسانه‌ی تعدد تکالیف می‌گوید که تعدد تکالیف شما را کارآمدتر می‌سازد. اما، در واقعیت، آن‌چه تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند، تمرکز دقیق و زیاد شماست (تصویر برگرفته از جسیکا هگی).