

کار عمیق

کال نیوپرت

www.ketab.ir

جمالت
نشریات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

- سرشناسه : ————— نیوپورت، کال
Newport, Cal —————
عنوان و نام پدیدآور: ————— کار عمیق : اصول دستیابی به موفقیت در دنیایی پریشان/ کال نیوپورت ؛ مترجم مهرداد رئوف.
مشخصات نشر: ————— تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ————— ۸۰ ص.
شاپک: ————— 978-622-6594-68-4
وضعیت فهرست نویسی: ————— فیبا
یادداشت: ————— عنوان اصلی: Deep work : rules for focused success in a distracted world, 2016.
موضوع: ————— حواس پرتی (روانشناسی)
موضوع: ————— Distraction (Psychology)
موضوع: ————— کار فکری
موضوع: ————— Mental work
موضوع: ————— شناخت (روانشناسی)
موضوع: ————— Cognition
موضوع: ————— موفقیت
موضوع: ————— Success
شناسه افزوده: ————— رئوف، مهرداد، ۱۳۶۲، - مترجم
رده بندی کنگره: ————— ۳۲۲BF
رده بندی دیویی: ————— ۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی: ————— ۷۶۲۱۳۲۳

نام کتاب:

کار عمیق

مولف:

کال نیوپرت

بررسی، گزینش و خلاصه‌نگاری:

تحریریه انتشارات مات

مترجم:

مهرداد رئوف

ویراستار:

مونا اصفهانی

طراح جلد:

آتلیه انتشارات مات

چاپ و صحافی:

چاپ نقطه

چاپ/شمارگان:

اول ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴۶۸-۶



هرگونه کپی‌برداری، برداشت و اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر، منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی،

بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

پیشگفتار

اگر شما هم مثل ما باور دارید وقت طلاست و همچنان مانند ما عاشق کتاب و مطالعه هستید، ولی فرصت نمی‌کنید تمام کتاب‌هایی را بخوانید که دوست دارید، کتاب‌های مینی‌بوک را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ما در مجموعه مینی‌بوک با حضور تعدادی متخصص و عشق کتاب، دور هم جمع شده‌ایم تا کتاب‌ها را به صورتی خلاصه کنیم که چند اتفاق جذاب و مفید در کنار آن بیفتد؛

اول اینکه زمان بسیار کمی برای مطالعه کتاب‌های مینی‌بوک صرف خواهید کرد.

و دیگر اینکه به دلیل نوع تقسیم‌بندی و خلاصه کردن کتاب، لذت مطالعه برای تان چند برابر خواهد شد.

نکته‌ای که برای اهالی مینی‌بوک اهمیت دارد و دغدغه‌ای جدی برای آن‌ها به شمار می‌آید، چگونگی خلاصه کردن کتاب‌هاست تا هیچ نکته مهم و اساسی از کتاب مرجع جا نمانده باشد.

از دیگر فوایدی که با کتاب‌های مینی‌بوکی ارتباط دارد، صرفه‌جویی در مصرف کاغذ، پرداخت هزینه کمتر، دعوت به مطالعه بیشتر و... است.

اهالی مینی‌بوک بر آن هستند تا شما را در انتخاب کتاب‌های مورد نظر خودتان در حوزه‌های مدیریت، روان‌شناسی و... کمک کنند و در عین حال حواس‌شان به سرعت و کمبود زمان نیز باشد تا خیلی خیلی سریع به نتیجه مطلوب برسید.

فهرست

- آماده‌سازی صحنه ۹
- فصل ۱: ارزش کار عمیق ۱۵
- فصل ۲: کار عمیق نادر است ۲۳
- فصل ۳: کار عمیق معنادار است ۲۷
- فصل ۴: قانون شماره ۱: عمیق کار کنید ۳۱
- فصل ۵: قانون شماره ۲: خستگی را بپذیرید ۴۵
- فصل ۶: قانون شماره ۳: رسانه‌های اجتماعی را ترک کنید ۵۵
- فصل ۷: قانون شماره ۴: بخش‌های کم‌عمق زندگی را کنار بگذارید ... ۶۵
- فصل ۸: تجربه کار عمیق کال ۷۷