



هنر تمرکز، حل مسئله و فکر

www.ketab.ir

Sasson, Remez

ساسون، رمز

هنر تمرکز حواس و فکر / رمز ساسن؛ [مترجم] پوریا حقیقی

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۷.

ISBN 978-00-۵۰۳-89-8

شابک:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

How to Focus Your Mind

عنوان اصلی:

موضوع: ۱. دقت ۲. حافظه - تقویت ۳. اندیشه و تفکر

حقیقی، پوریا، ۱۳۶۷ - مترجم

۱۵۳/۷۳۳

BF۳۲۱/س۲ه۹

۱۳۹۷

۵۱۶۲۳۷۶

شماره کتابشناسی ملی:

HOW TO FOCUS YOUR MIND

هنر تمرکز حواس و فکر

رمز ساسن

پوریا حقیقی

ویراستار: رضا محب علی‌پور

طراح جلد: سعید زاشکانی

صفحه‌آرا: معصومه اکبری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۸-۸

حق چاپ و نشر محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، پلاک ۱۶، مشهد

تهران، ایران

تلفن: ۶۶۰۴۵۱۱

Email: pendartaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۱.....	معرفی
۱۵.....	فصل ۱/ تمرین تمرکز
۲۹.....	فصل ۲/ راهنمایی‌های تمرکز
۴۳.....	فصل ۳/ تمرکز بر فعالیت روزانه
۵۵.....	فصل ۴/ خطوط راهنما و مقدمات
۷۳.....	فصل ۵/ سری اول تمرینات
۹۷.....	فصل ۶/ سری دوم تمرینات
۱۱۷.....	فصل ۷/ سری سوم تمرینات
۱۳۷.....	فصل ۸/ تمرینات حرفه‌ای
۱۵۷.....	فصل ۹/ صحبت‌های پایانی
۱۷۷.....	درمورد نویسنده

پیش‌گفتار

علاقه‌ی من به تعالی، خدای، شد روحی و قوای ذهن در سن پایین شروع شد، زمانی که شروع به خواندن کتاب‌ها و مجلاتی کردم که پدرم در مورد این موضوعات داشت، این موضوعات برای جذاب و حیرت‌آور بود. در آن زمان، همین‌طور که علاقه و اشتیاق خوی‌تر می‌شد، به دنبال کتاب‌های بیش‌تری در این زمینه می‌گشتم.

قوه‌ی تمرکز، همچنین یکی از موضوعات مورد علاقه‌ام بود. اگرچه کتاب‌های کمی در این زمینه توانستم پیدا کنم، در چند کتاب به صورت خلاصه به این موضوع اشاره شده بود، ولی اطلاعات دربردارنده و تزیینات کمی در آن‌ها بود.

یک روز وقتی در یک کتاب‌فروشی بودم، کتاب جالبی در مورد مدیتیشن پیدا کردم که آن را خریدم و به خانه بردم. کتابی بسیار جذاب با اطلاعات کاربردی و شفاف در مورد مدیتیشن بود.

متوجه شدم که نویسنده‌ی این کتاب، موینی سدلو، کتابی هم در مورد

تمرکز دارد. از قبل می دانستم که تمرکز برای مدیتیشن و تقویت قوای ذهنی حیاتی است، در نتیجه این کتاب را از طریق پست سفارش دادم. وقتی کتاب را دریافت کردم، متوجه شدم که اطلاعات و تمرینات زیاد دارد که نشان دهنده تجربه‌ی وسیع نویسنده در مورد این موضوع است. تصمیم گرفتم که تمریناتی که نویسنده گفته بود مطالعه و به آن‌ها عمل کنم.

تصمیم گرفتم که تمرینات را به طور مرتب انجام دهم؛ زیرا قصد داشتم تمرکز را تقویت کنم و تمرکز را به تسلط ذهنی، مدیتیشن و آرامش درون کلیدی است.

انگیزه، علاقه و شوق من برای تقویت قوای تمرکز بسیار زیاد بود و سبب می شد که تلاش را ادامه دهم، هر چند برخی از تمرینات زمان طولانی لازم داشت تا به آن مسلط شوم.

در آن زمان متوجه شدم که تمرکز برای موفقیت در همه‌ی حوزه‌های زندگی نقشی کلیدی دارد.

ما نیاز داریم تا بر درس‌هایمان، کارمان و اهدافمان تمرکز کنیم. ما به تمرکز نیاز داریم تا بر حالت غیبت ذهنی فائق شویم، قابلیت تصمیم‌گیری را بهبود بخشیم، افکارمان را کنترل کنیم و قوه‌ی الهاممان را تقویت کنیم.

راه بهتر کردن آموزش ذهنی برای کسب تمرکز، علاقه‌مندی به انجام تمرینات و صرف کردن وقت و تلاش لازم است.