

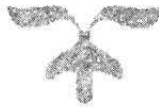


---

# اراده، گام اساسی در موفقیت

---

ترجمه آزاد از کتاب : قدرت نامرکز



مؤلف THERON Q. DUMONT

به اهتمام راهنمایی روانشناس امین زینلی

مترجم : فرابین ایرج رضوی

سرشناسه	: دومون، ترون کو، ۱۹۳۲-۱۸۶۲، Dumont, Theron Q. ۱۹۳۲-۱۸۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: اراده، گام اساسی در موفقیت/مؤلف: Theron Q. Dumont؛ به اهتمام راهنمایی روانشناس امین زینلی؛ مترجم فرایین ایرج رضوی.
مشخصات نشر	: کرمان: خدمات فرهنگی کرمان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۷ ص: نمودار (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۵-۳۹۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The power of concentration, c۲۰۰۵.
یادداشت	: کتبنامه: ص. ۲۰۶ - ۲۰۷.
موضوع	: دقت Attention تمرکز * (Mysticism) Attention
شناسه افزوده	: زینعلی، امین، ۱۳۵۰-
شناسه افزوده	: ایرج رضوی، فرایین ۱۳۸۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۳۲۱
رده بندی دیویی	: ۷۳۳/۱۵۳
شماره کتبخنسی ملی	: ۸۷۵۴۸۸۵

## انتشارات خدمات فرهنگی کرمان

کرمان: خیابان شریعتی، طبقه فوقانی کتابفروشی فرهنگ

تلفن: ۰۳۴-۳۲۲۲۰۶۸۰ دورنگار: ۰۳۴-۳۲۲۲۴۶۰۸

اراده، گام اساسی در موفقیت

مؤلف: THERON Q. DUMONT

مترجم: فرایین ایرج رضوی

صفحه آرا: ملیحه یزدی زاده

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: فرهنگ @farhang.pri

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۵-۳۹۴-۳

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

۴	مقدمه مولف .....
۶	مقدمه دکتر امین زینعلی .....
۷	مقدمه مترجم .....
۹	فصل ۱: تمرکز راه را نشان می دهد.....
۱۹	فصل ۲: تسلط بر نفس .....
۳۷	فصل ۳: چگونه به کمک تمرکز به آنچه می خواهیم برسیم.....
۴۳	فصل ۴: تمرکز، نیروی پنهانی که در همه ی کارها مسبب نتیجه می شود.....
۴۹	فصل ۵: چگونه فکرهای متمرکز سبب ارتباط انسانها با هم می شود.....
۵۹	فصل ۶: پرورش اراده برای انجام کار (اراده ی عملی).....
۶۷	فصل ۷: تقاضای ذهن متمرکز .....
۷۵	فصل ۸: تمرکز تعادل ذهنی به وجود می آورد.....
۸۵	فصل ۹: تمرکز می تواند سبب ترک عادت های بد شود.....
۹۵	فصل ۱۰: نتیجه گیری در کار از طریق تمرکز.....
۱۰۵	فصل ۱۱: تمرکز بر جرأت .....
۱۱۵	فصل ۱۲: تمرکز بر ثروت.....
۱۲۳	فصل ۱۳: شما می توانید تمرکز کنید، اما آیا واقعا می خواهید.....
۱۲۹	فصل ۱۴: هنر تمرکز یعنی تمرین های عملی .....
۱۵۳	فصل ۱۵: تمرکز کنید تا فراموش نکنید.....
۱۵۹	فصل ۱۶: چگونه تمرکز می تواند خواسته های ما را برآورده کند.....
۱۶۷	فصل ۱۷: ایده ال ها توسط تمرکز توسعه داده شده اند.....
۱۷۳	فصل ۱۸: کنترل ذهن به وسیله ی خلاقیت .....
۱۸۱	فصل ۱۹: اراده ی متمرکز پیشرفته .....
۱۹۵	فصل ۲۰: بررسی تمرکز (دوره ی اجمالی).....
۲۰۵	پیوست .....

## مقدمه مولف

همه ما می دانیم که برای انجام درست هر کاری باید تمرکز کنیم پس ارزشمندترین کار این است که نحوه تمرکز کردن را یاد بگیریم. برای موفق شدن در هر کاری شما باید قادر باشید تمام افکارتان را بر روی آن کاری که انجام می دهید متمرکز کنید.

اگر در شروع کار برای مدت طولانی نتوانستید افکار خود را بر روی یک موضوع متمرکز کنید ناامید نشوید. تعداد افراد بسیار کمی هستند که می توانند اینکار را بکنند. این واقعیت به نظر عجیب می رسد اما تمرکز بر روی آنچه برای ما فایده ای ندارد ساده تر از تمرکز بر روی چیزهایی است که برای ما مفید هستند. اما اگر یاد بگیریم که هوشیارانه تمرکز کنیم این واقعیت تغییر می کند.

اگر هر روز فقط دقایقی تمرکز کردن را تمرین کنید در خواهید یافت که به سرعت این قدرت شگفت انگیز در شما حال پیشرفت است.

زمانی که قادر باشید تمرکز کنید موفقیت شما تضمین می شود آنگاه می توانید تا تمرکز را برای تمام افکار خوب بکار بگیرید و تمام افکار مخرب را کنار بگذارید. این بسیار ارزشمند است که قادر باشید تنها به چیزی فکر کنید که مفید است.

آیا تا حالا پیش آمده که به نحوه تفکر خود فکر کنید؟ آیا می دانید تمرکز بر افکار چه نقشی در زندگی شما دارد؟ این کتاب تمام تاثیرات بزرگ و ماندگار این خصوصیت را به شما نشان می دهد.

در این کتاب شما تمریناتی ساده را فرا خواهید گرفت که این تمرینات به صورت کاملاً عملی طراحی شده اند و من آنها را عمیقاً تست کرده ام. این تمرین ها طوری تنظیم شده اند که از همان اول پیشرفت قابل توجهی داشته باشید و این به شما انگیزه خواهد داد که انجام آنها را دنبال کنید و به گونه ای هدف گذاری شده اند که بتوانید در زمینه تقویت اراده خود با تمرکز بر موضوعات زندگی‌تان به خودتان کمک کنید.

انسان مخلوقی حیرت انگیز است اما باید توانایی های او با آموزش گسترش داده شود و این توانایی ها او را کارآمد می کنند. هر انسانی چنانچه به بهترین خودش

آگاه شود می تواند هرکار خاص و سختی را به انجام رساند. اما بهترین انسانها هم نمی توانند بدون تمرکز و تلاش هیچ کاری را به سرانجام برسانند. در بیشتر مواقع انسانهای کوچک و نحیف با تغییر ساختار ذهنی خود به سمت استفاده از قدرت جادویی تمرکز ذهنی می توانند کار انسانهای قوی و بزرگ جئه را انجام دهند اما شاید بتوان گفت برعکس آن فقط به واسطه عظیم الجثه بودن ممکن نباشد.

ما کارها را بیشتر با تمرکز به سرانجام می رسانیم تا با شایستگی، یعنی انسانی که ظاهرا برای اشتغال در پستی مناسب است لزوما کارش را به بهترین نحو انجام نمی دهد بلکه کسی که روی همه امکانات تمرکز می کند می تواند چه در شغل و چه زندگی خود مثل یک هنرمند جلوه کند.

تمام پیشرفت های واقعی شما از تلاش فردیتان سرچشمه می گیرد.

این کتاب شما را برمی انگیزد و الهام بخش شما در دستیابی به موفقیت خواهد بود و شما را به هماهنگی خاصی با قانون موفقیت خواهد رساند و شما را آموزش می دهد که در رسیدگی به مسئولیت ها و وظایفتان متکی به خود باشید.

روشهای تمرکز فکری که داده شده اند (اگر صبورانه تمرین شوند) راهی را برای شما باز می کند که شما را به قوانین ابدی بودن و بنیاد خستگی ناپذیر آنها و حقیقت غیر قابل تغییر وصل می کند.

از آن جایی که انسانها بسیار باهم فرق دارند غیرممکن است دستورالعملی را داد که برای همه به یک اندازه ارزشمند باشد. در این درسها نویسنده تلاش کرده است تا آن چیزی را در روح فرد بیدار کند که شاید سایر کتابها نتوانند. پس این درس ها را به عنوان وسیله ای بیدار کردن و تمرین دادن استعدادهایی که درون تان است مطالعه کنید. بگذارید تمام افکار و رفتار تان اشتیاق به قدرت تمرکز را بدست آورند.

برای اینکه واقعا از مزایای کتاب بهره مند شوید یک صفحه را بخوانید و بعد کتاب را ببندید و در ذهن خود ایده ها را مرور کنید. اگر این کار را بکنید به سرعت عادت ذهنی تمرکز کردن را در خودتان رشد می هید که شما را قادر می کند تا با سرعت معمولی مطالعه کنید و همه ی آنها بیاد داشته باشید.

## مقدمه دکتر امین زینعلی

در همه دوران فعالیت حرفه ایم تا به اکنون در خصوص اعتماد به نفس، اراده ، تفکر مثبت و موضوعات مشابه تدریس کرده ام و سمینارهای متعددی برگزار نموده ام و در این زمینه کتاب های زیادی مطالعه کرده ام و همواره سودای نوشتن یک کتاب خوب در این زمینه را در سر داشتم تا اینکه توسط یکی از نوجوانان عزیز آقای فرابین ایرج رضوی با کتاب فعلی آشنا شدم و متوجه شدم همه آنچه را که می خواستم در کتاب خود بیان کنم توسط نویسنده این کتاب " Dmount " به زیبایی تمام به تصویر کشیده شده است از آنجایی که همیشه به والدین و معلمین و مراجعین خود توصیه کرده ام سن جوانی را دریابید و به نوجوانان و جوانان اعتماد کنید برای طلایه داری در این زمینه و نشان دادن قدرت بالای نوجوانی تصمیم گرفتم در زمینه ترجمه این کتاب ایشان را همراهی و راهنمایی کنم تا هم خدمتی در عرصه فرهنگی و علمی کرده باشیم و هم باهمکاری با ایشان به همه اساتید و والدین و معلمین گرامی پیغام دهم که فرزندان این مرز و بوم را باور کنیم چرا که هرکدام فرشته ای هستند که اگر به جای اینکه روبروی آنها قرار بگیریم در کنار آنها باشیم و به آنها اعتماد کنیم هر دو از این همراهی لذت خواهیم برد و شکوفایی فرزندان و جامعه را تجربه خواهیم کرد.

در آخر توصیه میکنم برای آرامش و بالا بردن قدرت درونی اراده که لازمه موفقیت می باشند این کتاب را با دقت بخوانید و تمرینات آن را به هر اندازه که دوست دارید روزانه به کار بگیرید و نتیجه شگرف آن را ببینید و سپس آنرا به خانواده و حتی دوستان خود معرفی کنید تا جامعه ای قدرتمند و موفق داشته باشیم.

باور کنیم چنانچه فرهنگ کتاب خوانی در این مرز و بوم هر روز پررنگ تر گردد نصیب ما هم مثل تمام کشور های پیشرفته شادی، آرامش و پیشرفت خواهد شد.