

تمرکز فرازمینی

۲۰ درس اساسی برای برانگیختن و تقویت
مهارت‌های ذهنی و چیرگی بر قواعد موفقیت

ترون کیو.دومونت

مترجم: فاطمه صیفی



نشر راوشید

www.ravshid.ir



9786225767324

سرشناسه : دومون، ترون کو، ۱۸۶۲-۱۹۳۲ م.

Dumont, Theron Q., 1862-1932

عنوان و نام پدیدآور : تمرکز فرازمینی: ۲۰ درس اساسی برای برانگیختن و تقویت مهارت‌های ذهنی و چیرگی بر قواعد موفقیت / ترون کیو. دومونت؛ مترجم فاطمه صیفی.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۹۵ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.

شابک : 978-622-5767-32-4

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: The power of concentration, 2005.

یادداشت : کتاب حاضر با عنوان "اراده، گام اساسی در موفقیت" با ترجمه فرایین ایرج رضوی توسط خدمات فرهنگی کرمان در سال ۱۴۰۰ فیبا گرفته است.

موضوع : دقت

Attention

شناسه افزوده : صیفی، فاطمه، ۱۳۷۰- مترجم

رده بندی کنگره : BF۴۲۱

رده بندی دیویی : ۷۳۲/۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۴۷۴۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

عنوان کتاب:	تمرکز فرازمینی
نویسنده:	ترون کیو. دومونت
مترجم:	فاطمه صیفی
ناظر کیفی:	عباس احمدی
ناشر:	راوشید
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۵۰۰
چاپخانه/صحافی:	شبدا
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۵۷۶۷-۳۲-۴
قیمت:	۴۷۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نسترن غربی، کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۶.....	مقدمه
۷.....	فصل ۱ - قدرت اراده
۱۱.....	فصل ۲ - تسلط بر خود: قدرت تمرکز بر خود
۲۰.....	فصل ۳ - چگونه می‌توانید آنچه می‌خواهید را از طریق تمرکز بدست آورید؟
۲۲.....	فصل ۴ - تمرکز، نیروی خاموشی که نتایج آن در تمام کارها نمود پیدا می‌کند.
۲۴.....	فصل ۵ - تفکر متمرکز چگونه تمام بشریت را با هم پیوند می‌دهد.
۲۸.....	فصل ۶ - آموزش اراده
۳۱.....	فصل ۷ - تقاضای ذهنی متمرکز
۳۵.....	فصل ۸ - تمرکز باعث آرامش ذهنی می‌شود
۳۹.....	فصل ۹ - تمرکز می‌تواند بر عادات بد غلبه کند
۴۳.....	فصل ۱۰ - نتایج کسب و کار از طریق تمرکز
۴۸.....	فصل ۱۱ - روی شجاعت تمرکز کنید
۵۱.....	فصل ۱۲ - روی ثروت تمرکز کنید
۵۴.....	فصل ۱۳ - شما می‌توانید تمرکز کنید، اما آیا واقعاً می‌توانید؟
۵۷.....	فصل ۱۴ - هنر تمرکز با انجام تمرین‌های ورزشی
۷۰.....	فصل ۱۵ - تمرکز کنید تا فراموش نکنید
۷۲.....	فصل ۱۶ - چگونه تمرکز می‌تواند خواسته شما را برآورده کند؟
۷۶.....	فصل ۱۷ - آرمان‌ها با قدرت تمرکز رشد می‌کنند
۷۸.....	فصل ۱۸ - کنترل ذهنی از طریق ایجاد کردن
۸۲.....	فصل ۱۹ - افزایش اراده متمرکز
۸۹.....	فصل ۲۰ - بازبینی قدرت تمرکز

کتاب حاضر تا الان به صدها هزار مخاطب در سرتاسر جهان کمک کرده تا با یادگیری روشهای مهار بزرگترین ظرفیت ذهن انسان بتوانند بر ناممکن‌ها چیره شوند.

این کتاب در قالب بیست درس کاربردی و ساده به شما ترفندهایی را می‌آموزد تا افسار ذهن خود را به چنگ بگیرید و تمرکز ذره‌بینی را به ابزاری سودمند برای رسیدن به موفقیت در هر جنبه‌ای از زندگی و حرفه تبدیل نمایید.

آقای ترون کیودومونت با اینکه بیش از ۱۰۰ کتاب تألیف کرده، اما شخصیتی است که امروزه به اندازه کافی شناخته شده نیست. در حقیقت این حتی نام واقعی ایشان نیست، بلکه نام هنری است که به ویلیام واکر اتکینسون نسبت داده می‌شود؛ یعنی ریاضیدانی همه‌فن حریف که مسیر حرفه‌ای خود با سخنرانی درباره نیروهای ذهن، تقویت حافظه، اراده و گیرایی شخصیت انسان آغاز کرد.

کتاب خودیاری قدرت تمرکز با پرورش و بهبود مهارتی سروکار دارد که تمرکز ژرف نامیده می‌شود. این نوع تمرکز بی‌تردید کمک می‌کند تا به هدفهای زندگی و شغلی خود دسترسی پیدا کنید چیرگی بر نیروی سهمگین ذهن و برتاباندن آن بر روی مقصودی که دارید، به روشنی انرژی کیهانی ایجاد می‌کند که مسیر رسیدن به هدف را آشکار می‌سازد.

برای بسیاری از خوانندگان امروزی که در نزدیکی منابع گوناگون مشابهی قرار دارند، شاید موضوع کتاب به شدت کلیشه‌ای به نظر برسد نظریه‌های کونی درباره تمرین‌دهی و هدایت و خیل عظیمی از کتابهای خودسازی که قفسه‌های فروشگاه را شلوغ می‌کنند همگی به مسئله تمرکز ذهنی می‌پردازند.

نیروی تصویرسازی، گفتار با خود، آگاهی از خود و از بین بردن افکار منفی و غیره یکجا در کتاب قدرت تمرکز گردآوری شده‌اند البته بخشهایی از کتاب حاوی تمرین‌های عملی برای تقویت نیروی تمرکز، مشاهده و نگهداری از حضور ذهن است.

همچنین پیشنهادهای فوق‌العاده‌ای در مورد رژیم غذایی و تناسب اندام موثر بر ذهن ارائه می‌گردد. هر چند نیمه دوم کتاب شاید برای برخی مخاطبان کسل‌کننده شود، چون بیشتر درباره موضوع‌هایی مانند پرتوهای کیهانی صحبت می‌کند و وارد حوزه باورنکردنی ماوراءطبیعه می‌شود.

با این حال، قدرت تمرکز به عنوان یک راهنمای خودیاری بدون شک می‌تواند توصیه‌های ارزشمندی برای پرورش هنر گمشده تمرکز فراهم کند. بخصوص برای نسل امروزی که در معرض شمار بی‌پایانی از عوامل حواسپرتی و بمباران اطلاعات بیهوده قرار دارد و کتاب قدرت تمرکز می‌تواند راهگشایی سودمند برای بهبود گستره توجه انسان باشد، توجهی که روزبه‌روز تنگ‌تر و تاریک‌تر می‌شود.

