



اسرار تمرکز ذہن

Secrets of Concentrate the Mind

تالیف:

احمد علامہ فلسفی

By: Ahmad Allameh Falsafi

پژوہشگر ، مدرس علوم روان شناسی

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآورنده:

علامه فلسفی، احمد

اسرار تمرکز ذهن / احمد علامه فلسفی /
Secrets of Concentrate the Mind

تهران، فراروان شناسی ۱۳۹۳.
۹۲ صفحه

ISBN : 978-600-6170-55-8 ۷۰۰۰۰ ریال

فیبا

چاپ دوم

چاپ قبلی: فراروان شناسی، ۱۳۸۹ (۸۲ ص)

پرورش ذهن

۱۶۸BF / ۸۴۲ ۱۳۹۳

۱۵۰

۳۶۸۵۷۶۴

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

یادداشت:

موضوع:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



شناسنامه کتاب

نام کتاب: اسرار تمرکز ذهن.....
مؤلف: احمد علامه فلسفی - پژوهشگر و مدرس علوم روانشناسی.....
ناشر: انتشارات فراروان شناسی.....
مدیر آنفورماتیک انتشارات: مهندس احمد رضا علامه فلسفی.....
خدمات رایانه‌ای: مهدی اخوان فومنی.....
قطع:
شمارگان: ۱۰۰۰.....
چاپ و صحافی: پیشگام.....
نوبت چاپ دوم: ۱۳۹۴.....
شابک: ISBN : 978-600-6170-55-8.....
قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال.....
«حق چاپ محفوظ»

www.fararavanshenasi.ir

Tel : 09385368577

Email: falsafi557@yahoo

به نام خدا

مقدمه:

هنگامی که ذهن ما قادر باشد روی یک هدف فیزیکی یا روحی توقف کند و از آن منحرف نشود، شرایطی فراهم می‌شود که به آن «تمرکز ذهن» می‌گوییم. ذهن متمرکز قادر است ماورای پدیده‌های مادی را مشاهده کند، لکن در وضعیت عادی و پراکندگی، امکانِ کوچکترین رؤیتی را نخواهد داشت.

هنگامی که نور در سطوح پراکنده و در مسیرهای مختلف عمل کند، توانایی‌اش را حتی برای شناخت خود از دست می‌دهد. اما چون بر روی یک موضوع کانونی تمرکز یابد، قطعاً قدرت عملکرد لیزری پیدا می‌کند، لذا ذهن متمرکز همانند نقطه کانونی لیزر، توان مشاهده قدرت عظیم نهفته در خود را به دست می‌آورد، در حالی که در شرایط عادی چنین آگاهی و مشاهده‌ای مقدور نیست. بدیهی است به هر میزانی که درجه تراکم تمرکز ذهنی بر روی هدف و یا موضوعی ثابت‌تر باشد به همان نسبت میزان بصیرت و رؤیت زیادتر و عمیق‌تر خواهد بود. به عبارت دیگر هرچه ذهن

خویش را نسبت به موضوعی متمرکزتر نمائیم به همان نسبت وانهاده‌تر، مجدوبتر و آگاه‌تر می‌شویم.

اهمیت حیاتی کمی و کیفی تمرکز ذهن در تمام عرصه‌های زندگی برای اهل علم و معرفت ثابت شده است. در کتاب اسطوره‌ای «مهابهاراتا» داستانی بدین شرح نقل کرده‌اند: «روزی استاد، کلاس درسی را که برای پرتوجویان در دل طبیعت و در پارک جنگلی زیبایی، دایر کرده بود، از یک پرتوجو خواست فوراً برخیزد و چشم‌های پرنده‌ی سیاهی را که بر شاخه‌ی درخت نشسته است، هدف تیر کمان خود قرار دهد. استاد، این درخواست و پرسش را به صورت یکنواخت، به همه‌ی شاگردان خود مطرح کرد که: چه می‌بینی؟ شاگرد پاسخ داد: آسمان، جنگل، درختان، شاخه‌ی درختان و پرنده بر شاخه. استاد گفت: تیراندازی نکن! تیر و کمان را ببنداز و برو! دومین شاگرد را خواست و از او همین پرسش کرد، چه می‌بینی؟ شاگرد جواب داد: درخت، برگ و پرنده‌ای بر شاخه نشسته. استاد به او گفت: تیر و کمان را زمین بگذار و برو! به همین ترتیب شاگردان یکی پس از دیگری در این آزمایش‌ها مردود شدند. تا این که به آخرین نفر به نام «آرجونا»، رسید. استاد از او پرسش کرد که آیا شما، پرنده‌ای نمی‌بینید که بر روی شاخه‌ی

درخت نشسته باشد؟ آرجونا، جواب داد: نه. نه، من جز چشم پرنده، هیچ چیز دیگری نمی بینم! یعنی کل چیزی که می بینم فقط چشم پرنده است! استاد به او گفت: آفرین بر شما که درس را خوب درک کرده و آموخته اید. بدیهی است که «آرجونا» نابینا نبود، بلکه او از وسعت بینایی هم برخوردار بود، لکن او آموخته بود به نقطه ای که استاد می آموزد و می خواهد، تمام فعالیت های ذهنی خود را به شدت تنها بر روی همان نقطه مورد هدف، تمرکز دهد و لاغیر، لذا به همین دلیل او فقط جز چشم پرنده، چیز دیگری نمی دید.»

خاصیت نیروی تمرکز این است که ذهن را از حالت تشتت، پراکندگی و آشفتگی درمی آورد و هدفمند و تأثیرگذار می نماید، به همین دلیل فردی که ذهنش مغشوش و پریشان است قادر به انجام هیچ عمل سودمند و مؤثری نیست زیرا فرد مغشوش الفکر، هنگامی که با ذهن پراکنده کاری انجام می دهد، دچار اشتباه و خطای فراوانی می شود علت این است که بدن او در حالی عملی انجام می دهد که ذهن در جایی دیگر و موضوع متفاوتی را تعقیب می کند و همواره خود را دچار دردسر، خسران و زیان روحی و مادی عذاب آوری و حتی خطر جانی می بیند. چنین افراد

مغشوش الفکر، همواره مضطرب، نگران، مردّد، افسرده، عصبی، منفعل، مسامحه کار، و نامتعادل می‌شوند و قاعدتاً قادر نیستند که شئونات زندگی را از نظر کمی و کیفی ارتقاء و تحکیم بخشند، بنابراین احساس موفقیت و خوشبختی نمی‌کنند، اما اشخاصی که دارای قدرت تمرکز فکری و ذهنی بالایی هستند، می‌توانند در تمام عرصه‌های زندگی، انواع شاهکارها و خلاقیت‌ها، ابداعات، اکتشافات، اختراعات، فن-آوری‌ها و بالاخره شکوفایی در کلیه تحولات علمی، صنعتی، اجتماعی، ورزشی، هنری و متافیزیکی را به منصفه ظهور برسانند، لذا برخورداری از قدرت تمرکز ذهنی یکی از نعمات بسیار بااهمیت، ارزشمند و حیاتی است و لازم است همواره در زندگی تلاش شود که از قانون تمرکز ذهن، تبعیت گردد تا با انجام تمرینات ویژه روزانه، موجبات درمان ضعف و یا فقدان تمرکز ذهنی فراهم شود تا قادر باشیم با ذهن متمرکز و قدرتمند، هر آنچه را که اراده می‌کنیم، محقق نمائیم و اسباب موفقیت و خوشبختی خویش را فراهم سازیم. البته در این زمینه، تمرینات متنوع و گوناگونی در ارتباط با بدن و مراکز روانی، وجود دارد که بهترین تمرکز، روی تنفس است.

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی