



HOW TO FOCUS YOUR MIND

بہتر توجہ مرکوز ہونے اور فکری

توانائی

بہتر

نام کتاب: هنر تمرکز حواس و فکر

تمرکز حواس و فکر

نویسنده: رمز. سلسن

خلاصه کتاب: تمرکز توجه به یک چیز برای مدت معینی است که قوه توجه را معطوف به یک شی یا یک فکر مشخص میکند. اگر میشد درون فکر آدمها را دید مشاهده میکردید که بی قرارند، دائم در حرکتند، نمیتوانند در جای مشخصی بمانند، دائم از یک فکر به فکر دیگر میپرند که سبب اتلاف وقت و انرژی و عدم اتمام کارها میشود.

تمرکز یک فرآیند ذهنی است که وقتی ذهن آرام است بهتر انجام میشود.

بادهای سطحی که بریچ سطح اقیانوس میوزدمیچ و طوفان ایجاد میکنند در حالی که عمق اقیانوس آرام است.

در این کتاب چند روش برای ایجاد تمرکز بیان کرده که جالب است و نیاز به تمرین و استمرار دارد.

تمرکز باریک کار در هر زمان باعث میشود فکر مدام نپرد و در لحظه حال زندگی کردن این امر را ممکن میسازد.. کتاب خوب و مفید همراه با تمرین های ساده و کاربردی هست.