

قدرت تمرکز (The Power Of Focus)

توانایی توجه کامل به پدیده، موضوع یا کار ویژه‌ای که انجام می‌دهیم و عدم توجه به سایر مسائل پیرامون را "تمرکز" گویند.

هر چه تمرکز ما بیشتر باشد، موفقیت در کاری که انجام می‌دهیم بیشتر خواهد بود. بالعکس ذهن آشفته و غیر متمرکز باعث بروز خطا و اشتباه خواهد شد.

توانایی تمرکز، ثروت پنهان هر فرد برای تعالی است. پنهان به این دلیل که ما اغلب به آن توجه نمی‌کنیم.



افزایش توانایی تمرکز، همانند افزایش توانایی بدنی است و نیاز به تمرین دارد. هر چه بیشتر تمرین کنیم، توانایی تمرکز ما بیشتر خواهد شد.

تمرین زیر برای افزایش تمرکز پیشنهاد می‌شود:

۱. چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید؛ به صورتی که صدای نفس‌های خود را بشنوید.
۲. به فرایند نفس کشیدن و صدای نفس‌های خود تمرکز کنید.
۳. توجه کنید که ذهن شما حالت آشفته و سرگردان دارد.
۴. از قطار تفکر سرگردان پیاده شوید.
۵. دوباره تمام توجه خود را بر نفس‌هایتان متمرکز کنید.

این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید تا توانایی تمرکز شما روز به روز بهبود یابد.

شاداب و پر انگیزه باشید

