



## مقدمه

ذهن پریشان، مضطرب، آشفته و پراکنده، به سرعت خسته و نا امید می شود و بنابراین، نه تنها توانایی حل مشکلات را ندارد بلکه انسان را به سرعت خسته، تنبل و بی ارزش می کند. شما با داشتن ذهنی غیر متمرکز، ناتوان هستید ، قادر به کنترل آن نیستید ، و نمی‌توانید بر آن تکیه کنید تا شما را به سلامت به مقصد خود ببرد. برای رسیدن به موفقیت، راه دیگری غیر از تسلط پیدا کردن بر ذهن خود را ندارید. شما باید ذهن و توجه خود را کنترل کنید و آن را به کارها، مطالعات و یا اهداف تان هدایت کنید. اما چگونه این کار ممکن خواهد بود؟ به راستی داشتن ذهنی متمرکز در کارها، چگونه تاثیری بر زندگی مان دارد؟ این مقاله به این می پردازد که چگونه می توان با داشتن تمرکز در همه امور زندگی، به موفقیت نزدیک تر شد.



تمرکز به طور کلی به معنای متوجه کردن و ثابت نگه داشتن فکرتان، بر روی یک عمل، کار، تصویر یا نوشته یا مجموعه‌ای از افکار است.

اما اگر بخواهم به موازات این تعریف، تعریفی دیگر از تمرکز را ارائه کنم، باید گفت که:

تمرکز، به معنی به طور کامل در زمان حال و موقعیت کنونی بودن است. به عبارتی این که شما درحالی که مشغول به کاری هستید به کار دیگری فکر کنید به این معنی است که تمرکز ندارید!

انسان در هر لحظه به هرآنچه که تمرکز کند، بازتاب آن را در روحیه و فکر خود حس می‌کند، مثلاً تمرکز روی یک گل، در انسان روحیه‌ی شاد و فکر مثبت ایجاد می‌کند. تمرکز روی یک تصویر دلخراش ، انسان را افسرده کرده و افکاری منفی و یأس‌آور را در ذهن به وجود می‌آورد.

تمرکز روی خاطرات خوب گذشته، انسان را به وجد می‌آورد، و تمرکز روی خاطرات منفی و دردناک گذشته، انسان را افسرده می‌کند. به هر حال هر توجه و تمرکز، تأثیر بسیار مهمی روی ضمیر ناخودآگاه انسان خواهد داشت.



باید از این خاصیت در برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه استفاده کنید و مرتباً با تمرکز روی خاطرات خوب گذشته‌ی خود، و یا خیال‌پردازی‌های زیبای آینده، سیگنال‌های مثبت در ضمیر ناخودآگاه خود به وجود بیاورید و باورهای عالی در خود بسازید و خوبی‌ها و نیکی‌ها را به سوی خود جذب کنید تا در نهایت، دنیای خود را شاد و پُر امید بیافرینید.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای تقویت فکر و افزایش میزان تمرکز باید انجام داد، دسته‌بندی افکار به دو دسته ضروری و غیرضروری است. چرا که شرایط زندگی شهرنشینی و ماشینی امروز، که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایش، سرعت در همه چیز است، به گونه‌ای پیش می‌رود که ذهن ما دائم درگیر افکار مختلف است و هر کدام از این افکار حتی ساده‌ترین آن‌ها بخشی از تمرکز و انرژی مغز را از بین می‌برد.

بنابراین، هر فکری که به ذهن تان رسید را باید به سرعت بررسی کنید و بدانید که جزء کدام دسته از افکار است: ضروری یا غیرضروری!

افکار غیرضروری را از خودتان دور کنید و سعی کنید ذهنتان را آزاد نگه دارید.

حال شما، همواره سعی کنید تمام توجه‌ها و تمرکزهای خود را کنترل کنید و آن‌ها را در جهت خلق دستاورد و هدفی استفاده کنید.

این را بدانید که: خورشید هم، با همه قدرتی که دارد، تنها زمانی می‌تواند آتش روشن کند که یک ذره بین، پرتوهایش را در یک نقطه متمرکز کرده باشد.

همواره بر سوژه‌های زیبا تمرکز کنید؛ اعم از سوژه‌های زیبایی که در دنیای فیزیکی و خارج از وجود شماست و چشم سر می‌بیند و پدیده‌های زیبایی که می‌تواند در ذهن شما شکل گیرد و چشم دل شما را به آن مشغول کند. مثل خاطرات زیبای گذشته و یا خیال‌پردازی‌های زیبای آینده؛ همه‌ی این پدیده‌ها می‌توانند به عنوان سیگنال‌های ورودی ضمیر ناخودآگاه شما اثرات عمیق و مطلوبی در زندگی شما ایجاد کنند.

اگر انسان تمرکز نداشته باشد، آسیب‌های بسیاری در زندگی‌اش خواهد دید که من به چند نمونه از آن اشاره می‌کنم: نداشتن تمرکز، احساس سردرگمی به انسان تزریق می‌کند.

نداشتن تمرکز، باعث تحلیل انرژی می‌شود و در نتیجه همواره انسان احساس خستگی خواهد داشت.

نداشتن تمرکز، چون باعث می‌شود که کارها به درستی انجام نشود، در نتیجه احساسی از بیهودگی را به انسان می‌دهد و حتی در مواردی باعث افسردگی می‌گردد.

و بسیاری مواردی دیگر...

بنابراین، فقدان تمرکز نتیجه اش شکست در کار و زندگی خواهد بود. و انسان بدون داشتن آن، به هیچ وجه نمی تواند به درستی، کارهایش را به انجام برساند.



#### نتیجه گیری:

افزایش تمرکز و استفاده از قدرت آن، یکی از ویژگی‌هایی است که در دنیای امروز برای رسیدن به موفقیت، به آن نیاز دارید. بدون داشتن تمرکز، هیچ گونه موفقیتی، در زندگی بدست نمی آید! به عبارتی، فقط توانایی داشتن تمرکز بر روی هر چیزی که انجام می‌دهید، به طور یقین شما را به موفقیت، شادی و رضایت می‌رساند.

تمرکز، معجزه می‌کند و شما را در بحرانی‌ترین شرایط و بدترین نوع مشکلات، خلاق و سرشار از ایده‌های تازه، نگه می‌دارد. در واقع، تمرکز، مانند اشعه‌های همگرایی است، که نقطه‌کانونی‌کنش فعلی شما و یا هدفی که دارید را روشن می‌کند و بنابراین شما می‌توانید آنها را به وضوح ببینید و توجه خود را بر آن متمرکز کنید. آنگاه می‌توانید به سادگی به اهداف و خواسته‌هایتان برسید.

دوست دار شما : دکتر علیرضا آزمندیان