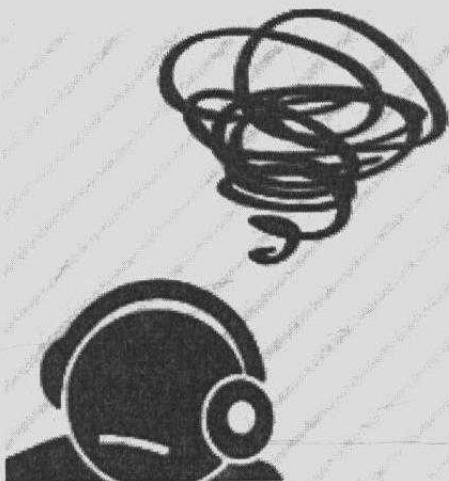




علاج حواس پرتی
استاد جهان پور

www.ketab.ir

سرشناسه :	جهان‌پور، نوید، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور :	علاج حواس‌پرستی/مولف نوید جهان‌پور.
مشخصات نشر :	تهران: موسسه یاد روی یار، نشر استاد جهان‌پور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری :	۱۲۳ص.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۴۸-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	حواس‌پرستی
موضوع :	Absent-mindedness
رده بندی کنگره :	BF۲۲۳
رده بندی دیویی :	۱۵۴/۷۳۳
شماره کتابشناسی ملی :	۷۵۲۴۸۹۵
وضعیت رکورد :	فیا

www.ketab.ir

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: علاج حواس پرستی

مولف: دکتر نوید جهان پور

قطع: وزیری

ناشر: نشر استاد جهان پور

سال نشر: ۱۳۹۹

قیمت: ۵۰.۰۰۰ تومان

محل نشر: تهران

تیراژ: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۴۸-۱-۵



مرکز پخش: دفتر نشر استاد جهان‌پور. نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده شمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۳۶، طبقه دوم

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۹۵۴۸۰

وبسایت: www.drnj.ir

ایمیل: jnavid@yahoo.com

فصل اول: حواس پرتی چیست؟ ۷

حواس پرتی چیست؟ ۸

پیوستگی در افکار ۸

درک طبیعت حواس پرتی ۱۱

خاطرات ۱۹

فصل دوم: درمان حواس پرتی با جلب توجه

۲۱

مشارکت تصورات بصری ۲۲

استفاده از راهنماهای بصری ۲۵

راهنماهایی برای به یاد آوری صحیح ۳۱

خواست را جمع کن ۲۳

انواع و اقسام توجه ۲۷

انرژی ادراکی و خستگی ۳۹

فصل سوم: درمان حواس پرتی با نظم در کارها

۴۲

ترتیب و نظم ۴۳

توصیه های اسکینر ۴۳

به راهنماها متوسل شوید ۴۵

نظم پیدا کردن ۶۴

برچسب زدن ۸۴

بخش بندی ۹۴

درک مفهوم خاطره ۱۵

فصل چهارم: تبدیل به یک آدم حواس جمع ۵۳

تکرار ۵۴

استراحت برای ذهن ۵۴

یادداشت کردن ۵۶

استراحت کردن ۵۷

زمان بندی مناسب ۵۸

فصل پنجم: عوامل حواس پرتی محدود ۵۹

حذف عوامل حواس پرتی ۶۲

فصل ششم: زندگی سالم ۶۴

فصل هفتم: چند تمرین برای غلبه بر حواس پرتی ۹۶

تمرینات ۷۲

فصل هشتم: ماهیت حواس پرتی ۷۵

عدم حضور ذهن ۷۶

تصور کردن ۷۷

علل ۷۷

عواقب ۷۷

اندازه گیری و درمان ۷۸

- اشتباهات و پدیده های مرتبط ۸۰
- حالت پیش فرض مغز ۸۱
- ذهن-سرگردانی ۸۳
- تاریخ ۴۸
- روش های پژوهش ۸۵
- در علوم اعصاب ۸۷
- تفاوت های فردی ۸۸
- حافظه فعال ۹۰
- نگهداری ۹۲
- درک مطلب ۹۲
- خوشبختی ۹۳
- فصل نهم: تغییر توجه ۹۵
- نظریه های کانون توجه و گرادیان ۹۶
- سه مرحله توجه گرایی ۹۷
- واژگونی در مقابل توجه پنهانی ۹۸
- جابجایی های داوطلبانه و خودکار در توجه ۹۹
- مکانیسم های عصبی جداگانه ۹۹
- همپوشانی عصبی برای توجه ارادی و انعکاسی ۱۰۰