

ذهن حواس جمع

(شیوه‌های رفع حواس‌پرستی و مدیریت زمان)

نیر ایال

www.ketab.ir

سوسن جلیلی

ویراستار

مصطفی سهرابی



آرسته روز

www.ketab.ir

سرشناسه	ایال، نیر. Eyal, Nir
عنوان و نام پدیدآور	ذهن حواس جمع : (شیوه‌های رفع حواس پرتی و مدیریت زمان) نیر ایال، جولی لی ۱ سوسن جابلی
مشخصات نشر	تهران: ارشدیو روز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۴۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۸۲-۱۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	آیبا
یادداشت	عنوان اصلی: [۲۰۱۹]، Indistractable : how to control your attention and choose your life
عنوان دیگر	شیوه‌های رفع حواس پرتی و مدیریت زمان.
موضوع	حواس پرتی (روانشناسی) (Distraction Psychology)
شناسه افزوده	لی، جولی
شناسه افزوده	جابلی، سوسن، ۱۳۴۴- مترجم
شناسه افزوده	سهرابی لنگرانی، مصطفی، ۱۰- ویراستار
رده بندی کنگره	BF۴۲۴
رده بندی دیویی	۱۵۳/۷۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۸۴۵۰۴



ذهن حواس جمع

(شیوه‌های رفع حواس پرتی و مدیریت زمان)

* مؤلف: نیر ایال

* مترجم: سوسن جلیلی

* ویراستار: مصطفی سهرابی

* طراح جلد: واحد تولیدی کتاب آرشیو روز

* نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

* شمارگان: ۵۰۰ نسخه (رقعی)

* قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۸۲-۱۸-۴

تلفن: ۰۹۱۰۱۶۳۷۳۱۱-۶۶۴۸۶۶۷۱-۶۶۴۰۵۷۴۶

@archiverooz

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- ۱۱ مقدمه: از کتاب "قلاب‌شده" تا "ذهن حواس جمع"
- ۱۵ فصل ۱: نیروی خارق‌العاده و برتر شما چیست؟
- ۲۱ فصل ۲: حواس جمع بودن
- ۲۷ بخش اول: بر محرک‌های درونی تسلط داشته باشید
- ۲۸ فصل ۳: حقیقتاً چه چیزی به ما انگیزه می‌دهد؟
- ۳۵ فصل ۴: مدیریت زمان مدیریت درد و رنج است
- ۴۱ فصل ۵: از درون با مشغولیت ذهنی و حواس‌پرتی مقابله کنید
- ۴۵ فصل ۶: بازنگری در محرک‌های درونی
- ۵۰ فصل ۷: بازنگری در وظیفه
- ۵۴ فصل ۸: بازنگری در رفتار و منش
- ۶۱ بخش دوم: برای حواس جمعی وقت بگذارید
- ۶۲ فصل ۹: ارزش‌های‌تان را به زمان تبدیل کنید
- ۶۹ فصل ۱۰: مراقب ورودی‌ها باشید، لازم به کنترل نتایج نیست
- ۷۳ فصل ۱۱: برای روابط مهم زمان‌بندی کنید
- ۸۰ فصل ۱۲: در محیط کار با همکاران‌تان همراه و هماهنگ باشید
- ۸۱ بخش سوم: عوامل خارجی را شناسایی و با ترفند دور کنید