

# تمرکز حواس در کلاس درس (ذهن آگاهی)

مؤلف

مینا انصاری سامانی

www.ketab.ir



|                     |   |                                                                                                                            |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | انصاری سامانی، مینا، ۱۳۷۳ -                                                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | : | تمرکز حواس در کلاس درس (ذهن آگاهی) / مؤلف مینا انصاری سامانی؛ ویراستار اردوان تقوا.                                        |
| مشخصات نشر          | : | تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.                                                                                           |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۳۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                                                                    |
| شابک                | : | ۹۷۸۶۲۲۸۰۹۱۰۳۷                                                                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : | فیا                                                                                                                        |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص ۱۳۵-۱۳۸.                                                                                                       |
| عنوان دیگر          | : | ذهن آگاهی                                                                                                                  |
| موضوع               | : | آموزش عاطفی<br>Affective education<br>ذهن آگاهی (روان‌شناسی)<br>Mindfulness (Psychology)<br>تمرکز<br>Attention (Mysticism) |
| رده‌بندی کنگره      | : | LB1072                                                                                                                     |
| رده‌بندی دیویی      | : | ۲۷۰/۱۵۳۲                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۱۳۳۸۲۳۶                                                                                                                    |
| وضعیت رکورد         | : | فیا                                                                                                                        |

## تمرکز حواس در کلاس درس

مینا انصاری سامانی

دکتر اردوان تقوا

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۲

۱۱۰۰۰۰ تومان

که مؤلف

که ویراستار

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-8091-03-7



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

## فهرست

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| فصل اول: ذهن آگاهی چیست؟           | ۱   |
| فصل دوم: علوم اعصاب و تمرکز حواس   | ۱۷  |
| فصل سوم: اصول اولیه ذهن آگاهی      | ۳۳  |
| فصل چهارم: مراقبت از خود           | ۵۳  |
| فصل پنجم: دلسوزی و مهربانی         | ۶۵  |
| فصل ششم: ذهن آگاهی در کلاس درس     | ۷۷  |
| فصل هفتم: روش های اجرای تمرکز حواس | ۹۷  |
| فصل هشتم: اشاعه ذهن آگاهی در مدارس | ۱۱۵ |
| فصل نهم: چالش های فرا رو           | ۱۲۹ |
| منابع                              | ۱۳۵ |