

تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان

۷۵ تکنیک ساده برای ایجاد آرامش

نویسنده:

لیلان فورستر

مترجم:

فرزانه معظمی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور



نشر نویسه یار

Ketan-e-Nousheh Publishing

تهران، ۱۴۰۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور	تمرین‌های ذهن آگاهی برای کودکان: ۷۵ تکنیک ساده برای ایجاد آرامش / لیلیان فورستر؛ ترجمه: فرزانه معظمی. ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
مشخصات نشر	تهران: نشر نویسه پارسی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۴۲ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۶۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان اصلی	Lilian Forster. <i>Mindfulness Exercises for Kids: 75 Easy Relaxation Techniques to Help Your Child Feel Better</i> : 2020
موضوع	روان‌شناسی، درمان اضطراب.
موضوع	ذهن آگاهی
شناسه افزوده	معظمی، فرزانه، ۱۳۷۰- مترجم
شناسه افزوده	روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- ویراستار مقابله‌ای
شناسه افزوده	روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- دبیر مجموعه و سرویراستار
رده‌بندی کنگره	PN۱۹۰/۷۶
رده‌بندی دیویی	۷۹۱/۴۴۰.۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۲۲۴۴۲

تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان |

نویسنده: لیلیان فورستر

مترجم: فرزانه معظمی

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

سروراستار و دبیر مجموعه: روح‌الله سلیمانی‌پور

مدیریت هنری: Studio Five ■ چاپ و صحافی: روز

چاپ اول، تهران، زمستان ۱۴۰۱ ■ ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۶۱-۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Lilian Forster. *Mindfulness Exercises for Kids: 75 Easy Relaxation Techniques to Help Your Child Feel Better*: 2020

مرکز پخش:

پخش گسترش، تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید باباییان، خیابان خورشید، پلاک ۳۱

تلفن: ۹۱۰۰۶۰۱۰

نمابندگی فروش:

کتابفروشی توس، تهران، خیابان انقلاب، نبش خیابان دانشگاه، پلاک ۱۷۸

تلفن: ۶۶۴۶۱۰۰۷



نشر نویسه پارس
Neveeseh Publishing

تلفن دفتر انتشارات: ۷۷۰۵۳۲۴۶ ایمیل: info@neveeseh.com

ارتباط با نشر نویسه پارس: ۰۹۰۲۱۰۰۵۱۶۱

www.neveeseh.com

© تمامی حقوق این اثر برای نشر نویسه پارس محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری از این اثر یا تکثیر آن، کلاً و جزئاً، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت،

تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

هنر زندگی: ۲۱ ■ مسلسل انتشارات: ۱۴۳

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنرِ زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگیِ ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزشِ زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمهٔ ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیریِ چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعهٔ هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست

ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس‌گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پاریسی است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

دی ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۹
فصل اول: ذهن آرام.....	۲۱
۱. بهترین روز تفکر.....	۲۴
۲. تنفس عمیق.....	۲۵
فصل دوم: هوش هیجانی.....	۲۹
۳. طراحی صورت.....	۲۹
۴. مدیتیشن، برطرف‌کننده خشم.....	۳۲
۵. کارت یادداشت.....	۳۶
۶. ادابازی احساسی.....	۳۸
۷. مدیتیشن، احساس‌رهایی.....	۳۹
۸. همدلی.....	۴۱
۹. لنگر مثبت‌اندیشی.....	۴۴

- فصل سوم: پادزهر اضطراب ۴۹
۱۰. تنفس آرام..... ۴۹
۱۱. شمارش آسان ۵۰
۱۲. گل زیبا ۵۱
۱۳. بینی خرگوش..... ۵۲
۱۴. هیس هیس مار ۵۲
۱۵. ۳-۴-۳ ۵۲
۱۶. تنفس موجی ۵۳
۱۷. تنفس پنج‌انگشتی ۵۳
۱۸. تمرین سریع ۵۴
۱۹. خودآغوشی ۵۴
۲۰. ماساژ گوش..... ۵۵
۲۱. گرفتن دست..... ۵۵
۲۲. دست شکرگزار ۵۵
۲۳. سنگ یادآور ۵۶
۲۴. گوی استرس..... ۵۷
۲۵. مدیتیشن آفتابی..... ۵۸
۲۶. یادگیری تمرکز برای مدیتیشن ۶۰
۲۷. مدیتیشنی سریع برای آرامش ۶۲
۲۸. ظرف اکلیل، ابزار استرس ۶۴
۲۹. حرکات کششی آرامش‌بخش..... ۶۵
۳۰. حرکت کششی گربه..... ۶۶
۳۱. سگ سر پایین..... ۶۷

۳۲. کشش پشت و ساق پا ۶۷

فصل چهارم: تمرکز ۶۹

۳۳. زنگ ۶۹

۳۴. دقت مشخص ۷۰

۳۵. کیسه اسرارآمیز ۷۱

۳۶. رگبرگ‌ها ۷۳

۳۷. کشیدن شکل تنفس ۷۵

۳۸. بازی تمرکز ۷۶

۳۹. مدیتیشن صفحه‌ای ۷۷

۴۰. سیب شگفت‌انگیز ۷۹

۴۱. حواس‌پرتی ۸۰

فصل پنجم: مشاهده ۸۳

۴۲. حواس قوی ۸۳

۴۳. دور پاداش ۸۵

۴۴. چه نکته‌ای دارد؟ ۸۵

۴۵. سه تغییر ۸۶

۴۶. کارت بازی ۸۸

۴۷. مشاهده بلندمدت ۹۰

۴۸. مسابقه جستجو ۹۲

۴۹. زمان آرامش ۹۳

۵۰. بافت کاردستی ۹۴

۵۱. بازی کارت رنگی..... ۹۶
۵۲. لیوان بازی..... ۹۸
۵۳. مدیتیشن نگرشی..... ۹۹
- فصل ششم: تجسم..... ۱۰۳**
۵۴. جنگل افسانه‌ای..... ۱۰۳
۵۵. تصویر بهشت (اختیاری)..... ۱۰۶
۵۶. چمنزار بهاری..... ۱۰۷
۵۷. باغ پروانه..... ۱۱۰
۵۸. عکس بال‌های من..... ۱۱۵
۵۹. اتاقک مدیتیشن..... ۱۱۶
۶۰. حیوان درون..... ۱۱۹
۶۱. عکس نگهبان شما (اختیاری)..... ۱۲۲
- فصل هفتم: بدن و حواس..... ۱۲۳**
۶۲. ضربان قلب..... ۱۲۳
۶۳. ایستادن فلامینگو..... ۱۲۵
۶۴. ایست..... ۱۲۶
۶۵. تست چشایی..... ۱۲۸
۶۶. دنیای قشنگ قدیمی..... ۱۳۰
۶۷. چراغ قرمز، چراغ سبز..... ۱۳۱
۶۸. مسیر موانع..... ۱۳۲
۶۹. حالت دعا..... ۱۳۴

فهرست مطالب ♦ ۱۳

۷۰. حالت صندلی.....	۱۳۴
۷۱. حالت روبه جلو.....	۱۳۴
۷۲. حالت جنگجوی یک.....	۱۳۵
۷۳. جنگجوی دو.....	۱۳۵
۷۴. کاردستی پذیرش بدن.....	۱۳۵
۷۵. یادداشت تشکر (مدیتیشن).....	۱۳۸
پایان.....	۱۴۱