



فعالیت‌های توجه آگاهانه

بدون محدودیت زمانی و سنی

راهکارهایی برای افزایش توجه، تمرکز، قدردانی در کودکان و نوجوانان

نوشته:

کریس برگستروم

۲۰۱۸

مترجم:

نسیبه باباپورعلی آبادی



سرشناسه	:	برگستروم، کریستین
عنوان و نام پدیدآورندگان	:	فعالیت‌های توجه آگاهانه بدون محدودیت زمانی و سنی : راهکارهایی برای افزایش توجه، تمرکز، قدردانی در کودکان و نوجوانان/نوشته کریس برگستروم؛ مترجم نسیم باباپورعلی آبادی؛ ویراستار علمی حسین هادی طریقی.
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب. ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۲ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	مدی تیشن / ذهن آگاهی (روان شناسی)
سرشناسه افزوده	:	باباپور علی آبادی، نسیم، ۱۳۶۱-، مترجم/ هادی، حسین، ۱۳۶۱-، ویراستار
رده بندی کنگره	:	BL ۶۲۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۳۳۳۳۴



نام کتاب فعالیت‌های توجه آگاهانه

مترجم نسیم باباپور علی آبادی

ویراستار علمی حسین هادی

ناشر مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

صفحه آرای و طراحی مؤسسه ضریح آفتاب

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

قطع وزیری

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

چاپ قدیمی

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۱۵-۵

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفارشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

۵	تقدیم به
۶	درباره نویسنده
۶	مقدمه مترجم
۷	فصل اول) مقدمه نویسنده
۱۱	این کتاب واسه منه؟
۱۱	چرا انواع فعالیت‌های آگاهانه نیاز است؟
۱۱	فصل دوم) سوالات متداول شما
۲۵	فصل سوم) ۲۱ نکته برای شروع سریع و پایدار ذهن آگاهی با کودکان و نوجوانان
۳۵	فصل چهارم) فعالیت‌هایی برای آگاهی حسی، تمرکز و آرامش
۳۷	۳ سال و بالاتر
۸۳	۷ سال و بالاتر
۸۵	۱۲ سال و بالاتر
۸۹	۳ سال و بالاتر
۹۸	۷ سال و بالاتر
۱۰۱	۱۲ سال و بالاتر
۱۰۵	فصل پنجم) فعالیت‌هایی برای لذت، سپاسگزاری و مهربانی
۱۰۵	تمرین قدردانی
۱۰۸	۳ سال و بالاتر
۱۱۹	۷ سال و بالاتر
۱۲۲	۱۲ سال و بالاتر
۱۳۶	۷ سال و بالاتر

- ۱۴۰ ۱۲ سال و بالاتر
- ۱۴۳ فصل ششم) فعالیت‌هایی برای درک و تنظیم هوش هیجانی
- ۱۴۵ ۳ سال و بالاتر
- ۱۶۰ ۷ سال و بالاتر
- ۱۶۴ ۱۲ سال و بالاتر

تقدیم به مادر عزیزم که همیشه پشتیبان و نقطه امید من در
زندگی بوده است

درباره نویسنده

کریس برگستروم، بنیان‌گذار سایت معتبر BlissfulKids.com در زمینه ذهن آگاهی است. او راهنما و مربی ذهن آگاهی برای کودکان و بزرگسالان است و در این مورد بسیار فعال و علاقه‌مند است. او سابقه ۱۵ ساله در زمینه آموزش ذهن آگاهی دارد و تجربیات خودش را در این کتاب در اختیار شما قرار داده است.

مقدمه مترجم

بشر امروز در دنیایی زندگی می‌کند که باید صبح تا شب فقط و فقط در آن بدود و کار کند تا بتواند به آرزوهایی که شاید دست نیافتنی باشد برسد. آن‌قدر درگیر که زمانی برای تأمل کردن و توجه کردن به آنچه پیرامونش می‌گذرد ندارد. روزها و شب‌ها می‌گذرد، پیر می‌شود، می‌میرد. این جمله «که انسان‌ها کار نمی‌کنند که زندگی کنند بلکه کار می‌کنند تا زندگی کنند» در جهان امروز محقق شده است؛ اما چه باید کرد؟

آیا می‌توان در کنار همه رنج‌ها و خوبی‌های این جهان، زندگی همراه با معنا داشت یا نه؟ جواب بله است. این امکان‌پذیر است. حقیقت این است که ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که بدون توجه به آنچه در اطراف ما می‌گذرد زندگی کنیم. از یک خیابان بارها و بارها می‌گذریم اما ممکن است یک‌بار به درختان آن خیابان دقیق نگاه نکرده باشیم. ممکن است غم و شادی اطرافیانمان را متوجه نشویم و به‌سادگی از کنار آن بگذریم. آن‌قدر خودمان را درگیر آینده و گذشته کرده‌ایم که زندگی در لحظه حال را به فراموشی سپرده‌ایم. اگر از کودکی یاد می‌گرفتیم که توجه آگاهانه زندگی کنیم مسلماً امروز از زندگی خودمان لذت بیشتر می‌بردیم.

هدف این کتاب افزایش توجه و تمرکز، قدردانی و سپاسگزاری و افزایش احساس و درک محیط اطراف و انسان‌ها، در کودکان و نوجوانان است که در قالب ۶ فصل ارائه شده است. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید.

فصل اول

مقدمه نویسنده

به شما تبریک می‌گوییم!

این واقعیت که شما در حال حاضر این کتاب را می‌خوانید و برنامه‌ریزی برای تمرین با فرزندانتان، دلیل کافی برای جشن گرفتن است.

شما به کودکان خود و خودتان یک هدیه زیبا می‌دهید؛ و با تمرین کردن با بچه‌ها، شما در ساختن یک دنیا به دنیای بهتر کمک می‌کنید!

نامه‌ای از کریس به شما

سلام من کریس هستم. من پدر هستم و ذهن آگاهی را به بچه‌ها، نوجوانان و بزرگ‌ترها آموزش می‌دهم! تبریک می‌گم.

ما می‌خواهیم فرزندانمان رشد کنند، این طبیعی است. چه می‌شود اگر راهی وجود داشت که کودک شمارا برای لذت و مهربانی بیشتر و استرس و منفی‌ها کم‌تر آماده کند؟ چه می‌شود اگر بتوانید به کودک خود مهارت‌های زندگی پایداری برای از بین بردن استرس و آرامش، هدایت احساسات دشوار، کنترل، تمرکز بر روی چه چیزهایی و پرورش همدلی، مهربانی و مثبت نگری بدهید؟ خبر خوب این است که با تمرین ذهن آگاهی می‌توانید تمام این مهارت‌ها را پرورش دهید ... و کتابی که در دست دارید مملو از فعالیت‌هایی برای توسعه این مهارت‌های دقیق است.

پسر چهارساله من، آنتون، از قبل می‌داند که او ابزارهای مشخصی برای کمک به تمرکز، آرام‌تر، کم‌تر وحشت‌زده شدن و شادتر شدن دارد. او حتی می‌داند که چگونه با ملایمت مرا از سر راه خود

کنار بزند و آنتون این کار را وقتی می‌کند که می‌بیند من احساس بدی دارم. شگفت‌انگیز است که بچه‌ها چه کاری‌هایی که نمی‌توانند انجام دهند!

به خاطر اینکه دوست دارید وقت بگذارید تا خود و عزیزانتان را پرورش دهید من صادقانه می‌خواهم که شما همان پاداش‌هایی را به دست آورید

من می‌خواهم به شما امکان دسترسی آسان به همان احساس رضایت، موفقیت و ارتباط با فرزندان‌تان را بدهم.

ذهن آگاهی را تمرین می‌کنم چون مرا پدر مهربان‌تر، آرام‌تر، شادتر و متعادل‌تر می‌سازد. من با پسر آنتون تمرین می‌کنم تا او بتواند مهربانی و همدلی را پرورش دهد - و بیشتر خودش و دیگران را بپذیرد. تا بتواند با احساسات دشوار سروکار داشته باشد و هرروز شادی پیدا کند، حتی زمانی که زندگی سخت می‌شود.

فعالیت‌های آگاهانه به بزرگ‌ترها، کودکان، نوجوانان و کل خانواده‌ها کمک می‌کند. شگفت‌انگیز است که چطور می‌توانیم با گام‌های کوچک تغییرات مثبت ایجاد کنیم. فعالیت‌های ساده و کوتاه، وقتی تکرار می‌شوند، قدرت تغییر زندگی ما برای بهتر شدن را دارند.

این کتاب سرشار از فعالیت‌های سخت و واقعی برای کودکان و نوجوانان است. نظریه نیست. برای شروع، من فهرستی از توصیه‌های عملی را در قالب بهترین تجارب قرار می‌دهم. با پیروی از این توصیه، به‌زودی می‌توانید تمرین ذهن آگاهی موفق را با کودکان خود آغاز کرده و حفظ کنید.

به نظر من، معرفی ذهن آگاهی به کودکان یکی از بزرگ‌ترین هدایایی است که می‌توانید ارائه دهید. امروز تمرین ذهن آگاهی را شروع کنید و کودکان خود را به یک ماجراجویی موفق ببرید. من آرزو می‌کنم شما اوقات خوشی را باهم سپری کنید!

BlissfulKids.com

شما می‌توانید از این سایت هم استفاده کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

استفاده از این کتاب آسان است. فعالیت‌های این کتاب به شما این امکان را می‌دهند که ذهن آگاهی را به شیوه‌ای سرزنده و عملی در زندگی خود ادغام کنید. اغلب فعالیت‌ها می‌توانند برای رفع نیازهای یک کودک یا خانواده خاص فردی باشند. به عبارت دیگر، شما می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید