

# گنج در قلب شماست

آموزش یوگا به کودکان با قصه

سیدنی سولیس

ترجمه: فاطمه نوروزی

طرح روی جلد: کتایون برازجانی

ناشر: سنجش اندیشه رسا

سولیس، سیدنی Solis, Sydney

سر شناسه:

عنوان و نام پدید آور: گنج در قلب شماست: آموزش یوگا به کودکان با قصه / سیدنی

سولیس؛ ترجمه فاطمه نوروزی.

مشخصات نشر: تهران موسسه انتشاراتی سنجش اندیشه رسا، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص؛ مصور

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۲۹-۱۲-۴ قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The treasure in your heart: stories and yoga for peaceful

children, 2007

عنوان دیگر: آموزش یوگا به کودکان با قصه. موضوع: هاتا یوگا برای کودکان

موضوع: تمرین های ورزشی برای کودکان موضوع: یوگا

شناسه افزوده: نوروزی، فاطمه، ۱۳۵۵ مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۲۹۲ ۹۹۹ س/۷/۸۱۱ RAV

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۰۴۶۰۸۳ شماره کتاب شناسی ملی: ۳۶۲۳۵۳۲

انتشارات سنجش اندیشه رسا

ناشر:

عنوان کتاب: گنج در قلب شماست The treasure in your heart: stories

and yoga for peaceful children

مترجم: فاطمه نوروزی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت اول ۱۳۹۳

چاپ: دی تا پ

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۲۹-۱۲-۴

تهران خیابان فرصت شیرازی پلاک ۱۱۲ واحد ۲۰ تلفن: ۶۶۹۲۶۶۴۱

کلیه حقوق این کتاب به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان و هنرمندان  
مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ برای انتشارات سنجش اندیشه رسا محفوظ می باشد و هیچ شخص  
حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد.

## فهرست

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| ۹.....  | مقدمه ی مترجم                                    |
| ۱۱..... | مقدمه                                            |
| ۱۷..... | چگونه از این کتاب استفاده کنید                   |
| ۲۲..... | لذت قصه                                          |
| ۲۵..... | چند روش برای آموزش فلسفه ی یوگا به کودکان        |
| ۳۲..... | آرامش کودکان با یوگا تیدرا و قصه                 |
| ۳۹..... | تصویر سازی هدفمند خودتان را برای بچه ها خلق کنید |
| ۴۵..... | گنج در قلب شماست — قصه ها                        |
| ۴۶..... | گنج: اعتماد به نفس - جواهر در چشمه               |
| ۴۸..... | گنج: خود واقعی - غرش بیدار کننده                 |
| ۵۳..... | گنج: وحدت - اشک های برهما                        |
| ۵۶..... | گنج: عدم خشونت - دیگ سوراخ                       |
| ۶۰..... | گنج: عدم وابستگی - میمون و ماه                   |
|         | سنگ تراش                                         |
| ۶۶..... | گنج: بررسی خود - هدیه ای از طرف شاه              |
| ۶۸..... | گنج: رها کردن - قصه ی شن                         |
| ۷۲..... | گنج: شجاعت - سه خواهر                            |
|         | فرو نشاندن طوفان                                 |

گنج: سکوت - آرام ماندن ..... ۷۶

قلبی که دیگر نمی تپید

گنج: فداکاری - روحی که در یک درخت زندگی می کرد ..... ۸۰

گنج: غمخواری - آهوی کوهی ..... ۸۴

گنج: مهربانی - راهب و گربه ..... ۸۹

گنج: کنترل ذهن - راز و نیاز ..... ۹۱

راه رفتن بر آب

بهشت و جهنم

گنج: کنترل چشم - نیلوفر بر بام ..... ۹۶

آینه های شکسته

خرگوش و عروسک مومی

دو گرگ

گنج: سپاس گزاری - شکوفه های گیلان ..... ۱۰۲

گنج: چرخه ی جاودانی - بچه های مومی ..... ۱۰۴

گنج: صلح: رنگ بودا ..... ۱۰۷

کبوتر و گنجشک

یوگا آسانا - ژست ها ..... ۱۱۲

## مقدمه ی مترجم

این روزها، روزهای خوبی نیستند. کافیت تلویزیون را روشن کنید، سری به سایت های خبری بر اینترنت بزنید، یا روزنامه ای را ورق بزنید تا ببینید که خشونت بیداد می کند. روزی نیست که خبری از بمباران و قتل و تجاوز و دزدی نشنوید. این روزها می شود خشونت را در هوا حس کرد. بشر کینه توز دیگر نه به کودکان معصوم رحم می کند و نه برای مقدسات ارزش قائل است. به راستی چرا؟ این سؤال را بارها و بارها از خود پرسیده ام. بارها وقتی شاهد صحنه های درگیری و جنگ از تلویزیون بوده ام، در خیال، خود را میان مردان خشمگین انداخته ام. یقه ی یکی را گرفته و با تمام نیرو تکانش داده ام. فریاد کشیده ام: "چکار می کنید؟ بس است، جنگ بس است، کینه و دشمنی و حسادت بس است. دست از تعصبات و کینه ورزی های بیهوده بردارید. بیایید بنشینید و با هم یک فنجان چای بنوشید، فیلم ببینید، آواز بخوانید. ببینید که شما همه انسانید، ببینید چقدر به هم شبیه هستید، ببینید چقدر از جنگ بیزارید، ببینید که شما دشمن هم نیستید."

با خودم فکر می کنم سرتوشت دخترانم و میلیون ها کودک و نوجوان دیگر در این دنیای وحشی چه خواهد شد. گاهی در پارکی در نزدیکی خانه مان بر نیمکتی می نشینم و بچه ها را که سرخوشانه بازی می کنند تماشا می کنم. آیا این کودکان شاد و معصوم فردا تفنگ برمی دارند و با هم می جنگند؟ آیا این یکی آن یکی را می کشد؟ امکان دارد آن پسرک که حالا به سختی از پله های سرسره بالا می رود، وقتی بزرگ شد از دیوار خانه ای بالا برود؟ آن دخترک زیبا روزی قربانی خشم و نفرت می شود؟ از خودم می

پرسم چرا این بچه های معصوم عاملان خشونت می شوند؟ چه می شود که معصومیتشان را از دست می دهند؟ چرا بعضی ظالم و برخی مظلوم و قربانی می شوند؟ جواب روشنی برای هیچ کدام ندارم و تنها به یک نتیجه می رسم، نباید دست از تلاش برای تربیت و آموزش صحیح فرزندانمان برداریم.

یوگا به کودکان کمک می کند خود واقعی شان را فراموش نکنند، ایمان دارم با صرف زمان کمی در روز برای انجام تمرین های این کتاب، می توان کودکان را به آرامش رساند. می توان انسان دوستی، اعتماد بنفس، عشق ورزیدن، بخشش، و عطف را در آن ها بیدار نگه داشت. می توان به آن ها کمک کرد انسان های خوب و مهربانی باشند، عشق بورزند، و از زندگی لذت ببرند. می توان به آن ها یاد داد برای خودشان ارزش قائل شوند و انسان های دیگر را دوست بدارند.

به امید روزی که کودکانمان مهربانی و عشق ورزیدن را میراث ما بدانند و آن را نثار تمام هستی کنند. معتقدم چنین انسان هایی هرگز دچار بغض و خشم نخواهند شد. بیایید آرزو کنیم روزی برسد که توپ و تانک را تنها در موزه ها ببینیم.

ف. ن

تیر ماه ۱۳۹۳