

آموزش ذهن آگاهی به اژدها
(آموزش مها، ذهن آگاهی به کودکان)

بنام خدا
تقدیم به کودکان سرزمینم
باتشکر از نویسنده محترم کتاب
(The Mindful Dragon)
جناب آقای استیو هرمان





سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک :
وضعیت فهرست نویسی : تفصیلی
یادداشت
یادداشت ۴ : سنی : ب.
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۰۰۱۸

هرمن، استیو
Herman, Steve, (Children's author)
آموزش ذهن آگاهی به ازدها: آموزش مهارت ذهن آگاهی به کودکان / استیو هرمان؛ مترجم حمیده واثق.
شیراز: فرهنگستان ادب، ۱۳۹۸.
۲۲ ص: مصور (رنگی).
۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۸-۷-۷

روان شناسی) — داستان
Mindfulness (Psychology) — Fiction:
— داستان
Dragons — Fiction.
کودان — راهنما: مهارت های زندگی — داستان
Children -- life skills guides -- Fiction:
نوائق، حمیده. ۱۳۶۰. ترجم
۱۵۸/۱:
رده بندی دیویی



شهرک رضوان کوچه ۵ آخر کوچه ۱۰، چاپ کدپستی: ۷۱۷۹۶۵۳۵۴۹
شماره تلفن: ۰۹۱۰۰۰۲۲۹۳

Er. V. Farhagstaneadab@gmail.com

□□□

آموزش ذهن آگاهی به ۹/۱
(آموزش مهارت ذهن آگاهی به کودکان)

حمیده واثق

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۸ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۸-۷-۷

□□□

طرح جلد: حمیده واثق / صفحه آرا: اطلس دهقانی

چاپ و صحافی: سمن

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

□□□

حق چاپ محفوظ است





سخن مترجم:

ذهن آگاهی یعنی، توجه هدفمند به زمان حال با ویژگی‌هایی همچون احساس همدردی، کنجکاوی و پذیرش. به کمک ذهن آگاهی کشف، خداید کرد که چطور به جای حسرت خوردن برای گذاشته و نگرانی برای آینده، در زمان حال زندگی کنید و از آن لذت ببرید. گذشته، گذشته است و نمی‌توان آن را تغییر داد. آینده هم هنوز نیامده و کاملاً ناشناخته است. زمان حال یعنی لحظه‌ای که در آن قرار دارید تنها کاری است که می‌توانید در آن خلق کنید و تصمیم بگیرید، گوش فرادهید، تفکر کنید، لبخند بزنید و کاری را که دوست دارید انجام دهید و در یک کلمه زندگی کنید. و چقدر خوب است که این مهارت را از کودکی در کودکان خود پرورش دهیم. ما والدین به دنبال این هستیم که فرزندانمان را برای آینده آماده کنیم بدون توجه به این که آینده همین امروز است، آینده همین زمان حال است همین چیزی که الان در دست‌های خود داریم. این کتاب به آموزش مهارت ذهن آگاهی در کودکان می‌پردازد. امیدوارم برای فرزندان دلبندتان مفید باشد.

حمیده واثق