

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فعالیت‌های توجه آگاهانه

بدون محدودیت زمانی و سنی

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

www.ketab.ir

نویسنده:
کریس برکستر-اوم
۲۰۱۸

مترجم:

نسبیه بابا پور علی آبادی



نشر خریح آفتاب

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 باباپورعلی‌آبادی؛ ویراستار علمی حسین هادی‌طرقی.
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب. ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۲ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مدی‌تیشن / ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
سرشناسه افزوده	:	باباپور علی‌آبادی، نسیم، ۱۳۶۱-، مترجم/ هادی، حسین، ۱۳۶۱-، ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BL ۶۲۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۳۳۳۳۴



www.ketab.ir

نام کتاب فعالیت‌های توجه آگاهانه
مترجم نسیم باباپور علی‌آبادی
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

درباره نویسنده

کریس برگستروم، بنیان‌گذار سایت معتبر BlissfulKids.com در زمینه ذهن آگاهی است. او راحس 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 باشند برسد. آن قدر درگیر که زمانی برای تأمل کردن و توجّه کردن به آنچه بیرومونش 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 معنی پیدا کرده است؛ اما چه باید کرد؟

ایا می‌توان در کنار همه رنج‌ها و خوبی‌های این جهان، زندگی همراه با معنا داشت یا نه؟ جواب به دست خود ماست. 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 به سادگی از کنار آن بگذریم. آن قدر 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 بیشتری 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.