

آرامش برای کودکان

ذهن آگاهی

واین کیندر

مترجمان

حسین هادی طرقي

معصومه عرب خانی

اعظم صباحی آق کندی

ویراستار علمی

دکتر ابراهیم علیزاده موسوی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین)



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	کیندر، وین Kinder, Wynne
عنوان و نام پدیدآور	آرامش برای کودکان (ذهن آگاهی) واین کیندر؛ مترجمان حسین هادی طرقي، معصومه عرب خانی، اعظم صباحي آق کندی
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۷۴ ص.
شابک	978-600-869469-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Calm : mindfulness for kids, 2019.
عنوان دیگر	ذهن آگاهی آرام برای کودکان.
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی) -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Mindfulness (Psychology) -- Juvenile literature
موضوع	آرامش -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Calmness -- Juvenile literature
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	(Mindfulness (Psychology
موضوع	دقت Attention
موضوع	آرامش Calmness
شناسه افزوده	هادی، حسین، ۱۳۶۱- مترجم
شناسه افزوده	عرب خانی، معصومه، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	صباحي آق کندی، اعظم، ۱۳۴۸- مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۴۷
رده بندی دیویی	۱۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۱۱۸۸۰

www.ketab.ir



انتشارات فرا انگیزش

Faraangizesh@yahoo.com پست الکترونیکی

آرامش برای کودکان (ذهن آگاهی)

تألیف: واین کیندر

ترجمه: حسین هادی طرقي - معصومه عرب خانی - اعظم صباحي آق کندی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۷۴ صفحه رحلی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طرح جلد: حبیبی

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۳۰.۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-69-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۶۹-۴

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمین ۳-۴

مقدمه ۵-۸

تمرکز: تمرکز کف زدن ۹-۱۱

تمرکز نورافکنی ۱۲-۱۳

داخل کیسه چیست؟ ۱۴-۱۵

تمرین پاها، نشیمن گاه و دست ها ۱۶-۱۷

بدنم نفس می کشد ۱۸

بیاده روی کنید ۱۹

آرامش ۲۱

تنفس با پنج انگشت ۲۲

شیشه درخشان ۲۳-۲۴

تنفس آسانسوری ۲۵-۲۶

خاموش و روشن کردن ۲۷-۲۸

تنفس امواج گونه ۲۹-۳۰

حرکت کردن ۳۱-۳۲

تنفس رنگین کمانی ۳۳-۳۴

فشار بده و رها کن ۳۵-۳۶

استرس و نپیچان ۳۷-۳۸

انرژی گل ۳۹-۴۰

قدم زدن آگاهانه ۴۱-۴۲