

بازی‌های هوشیارانه

www.ketab.ir

شامل ۶۰ فعالیت سرگرم‌کننده
تمرین توجه‌آگاهی و مراقبه با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها

سرشناسه: کایزر گرین لند، سوزان، ۱۹۵۶-م.	سوزان کایزر گرین لند
Kaiser Greenland, Susan	بازی‌های هوشیارانه
عنوان و نام پدیدآور: بازی‌های هوشیارانه: شامل ۶۰	شامل ۶۰ فعالیت سرگرم‌کننده
فعالیت سرگرم‌کننده، تمرین توجه‌آگاهی و مراقبه با	تمرین توجه‌آگاهی و مراقبه با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها
کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها/تألیف سوزان کایزر	ترجمه: رکسانا کارخانه، سیاوش نیک‌پور
گرین لند؛ ترجمه رکسانا کارخانه، سیاوش نیک‌پور.	فروست: ۱۲۵۴
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.	ناشر: کتاب ارجمند
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص، رقعی	صفحه‌آرا: سپیده چراغی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۴-۳	مدیر هنری: احسان ارجمند
عنوان اصلی: Mindful games: sharing mindfulness	سرپرست تولید: سحر هداوند
and meditation with children, teens, and	ناظر چاپ: سعید خانکشلو
families, 2016	چاپ و صحافی: نقش نیزار
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۳-۱۸۹.	چاپ اول، تیر ۱۴۰۰، ۱۱۰۰ نسخه
عنوان دیگر: شامل ۶۰ فعالیت سرگرم‌کننده، تمرین	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۴-۳
توجه‌آگاهی و مراقبه با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها.	
موضوع: ذهن‌آگاهی (روانشناسی)	این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
(Mindfulness (Psychology))	هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی
موضوع: مدیتیشن (Meditation)	از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، ترمیم یا بخش یا
موضوع: فشار روانی — کنترل (Stress management)	عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
شناسه افزوده: کارخانه، رکسانا، ۱۳۵۳- مترجم	
شابک افزوده: نیک‌پور، سیاوش، ۱۳۴۹- مترجم	
رده‌بندی دکنکر: BF۶۳۷	www.arjmandpub.com
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۲۷۲۹	

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۲۸۴۴۱۰۱۶
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۲۸۷۶
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

مقدمه	۷
بخش اول: آرام کردن	۱۳
۱: تنفس هدفمند	۱۶
۲: لنگرهای توجه	۲۴
بخش دوم: دیدن و چهارچوب‌دهی مجدد	۳۳
۳: ذهن گشوده	۳۵
۴: قدردانی	۴۶
۵: همین الان چه اتفاقی دارد می‌افتد؟	۵۵
بخش سوم: تمرکز	۶۵
۶: تنفس آگاهانه	۶۸
۷: چراغ‌قوه توجه	۷۸
۸: قلب آرام	۹۲
۹: خارج از ذهن	۱۰۵
بخش چهارم: مراقبت	۱۱۳
۱۰: آیا این عمل مفید است؟	۱۱۶
۱۱: نورافکن توجه	۱۳۰
بخش پنجم: ارتباط	۱۳۹
۱۲: بودن، نه نمودن	۱۴۱
۱۳: رهایی	۱۵۷

مقدمه

به نظر می‌رسد مراقبه کار ساده‌ای است. مگر می‌شود روی یک تشکچه نشستن و کاری نکردن کار سختی باشد؟ اوایل، مراقبه برایم شبیه بازی کردن با عروسک‌های تودرتوی روسی بود: باز می‌کنی و یکی دیگر درستی مثل قبلی ولی کوچک‌تر توی آن است. بعد یکی دیگر و یکی دیگر. همین‌طور تا کوچک‌ترین عروسک. به نظر می‌رسید پیش از آنکه بتوانم تمرین کنم لازم بود که لایه به لایه این نظریه را بفهمم. همکاران و دوستانم چند کتاب به من معرفی کردند. دسته‌بندی روش‌ها و اصطلاحات مختلف برای من کار سختی بود: سلسله مفاهیم و فکون انگار تمامی نداشت. ولی تسلیم نشدم. تا اینکه مراقبه از جنگ و جدال به فراغ بال بدل شد. بالاخره به کوچک‌ترین عروسک رسیده بودم. این کتاب را به این امید نوشتم که هم تصور مراقبه برای والدین آسان شود و هم برای آموزش به کودکان به قدر کافی ساده باشد.

تحقیقات علمی گسترده آنچه را مراقبه‌گران طی قرن‌ها بدان باور داشته‌اند تأیید می‌کند. توجه‌آگاهی و مراقبه، دسته‌ای از مهارت‌های زندگی را می‌پروراند که به کودکان، نوجوانان و والدین اجازه می‌دهد ارتباط‌شان با رخدادهای درون و بیرون، همراه با خرد و شفقت بیشتری باشد. کتاب بازی‌های هوشیارانه در پی آموختن شش مهارت از مهارت‌های زندگی است: تمرکز، آرام کردن، دیدن، چهارچوب‌بندی مجدد، مراقبت و ارتباط. و من همه آن‌ها را حول محور تمرکز عرضه می‌کنم. چرا که توجه قابل انعطاف و ثابت پنج مورد دیگر را تقویت می‌کند.

ارتباط آن‌ها بدین شکل است: