

سفری در جنگل با پوخرسه:

تغییر زندگی روزمره با

ذهن آگاهی

مؤلفان:

جورف پارنت

نانسی پارنت

مترجمان:

دکتر حمید خانی پور

عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی

مهسان پورعلی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی

دانشگاه خوارزمی

سرشناسه : پرنس، جوزف (Parent, Joseph)
 عنوان و نام پدیدآور : سفری در جنگل با پو خرسه : تغییر زندگی روزمره با ذهن آگاهی / مولفان جوزف پارت، نانس پارت، نانس پارت؛ مترجمان حمید خانی پور، مهسان پورعلی.
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۴ص. مصور.
 شابک : 978-622-7664-52-2 : ۳۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : A walk in the wood : meditations on mindfulness with a bear : عنوان اصلی :
 named Pooh , 2018.
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : : تغییر زندگی روزمره با ذهن آگاهی.
 موضوع : Winnie-the-pooh (Fictitious character) (پو شخصیت داستانی)
 ذهن آگاهی (روان شناسی) (Mindfulness Psychology)
 فشار روانی -- کنترل (Stress management) (طبیعت (Nature)
 پرنس، نانس (Parent, Nancy)
 شناسه افزوده : خانپور، حمید، ۱۳۶۴ - ، مترجم / پورعلی، مهسان، ۱۳۷۶ - ، مترجم
 شناسه افزوده : BF۶۳۷
 رده بندی کنگره : ۱۵۸/۱۳
 رده بندی دیویی : ۸۸۰۵۷۰۶
 شماره کتابشناسی ملی :
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب: سفری در جنگل با پو خرسه : تغییر زندگی روزمره با ذهن آگاهی
 مؤلفان: جوزف پارت، نانس پارت
 مترجمان: دکتر حمید خانی پور - مهسان پورعلی
 ناشر: انتشارات ابن سینا
 نوبت چاپ: چاپ اول - اردیبهشت ۱۴۰۱
 شمارگان: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۵۲-۲
 شابک: ۳۵۰۰۰ تومان
 به انتشارات ابن سینا بپیوندید
 https://telegram.me/EntesharatEbnSina



به انتشارات ابن سینا بپیوندید



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران - خیابان انقلاب - خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) - خیابان وحید
 نظری غربی - کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳. تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹. فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹. Email:
 www.ebnesinapress.com سایت: press.ebnesina@gmail.com

نمایندگی های فروش

۰۴۱-۳۳۴۶۶۱۰	تهران: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۳۲۵۲۸۷۹	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تهران: کتابفروشی بابک
۰۲۵-۳۳۲۲۴۸۹۹	قزوین: کتابسرای حکیم	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	کرمانشاه: اندیشه
۰۷۱-۳۳۳۳۶۴۶	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	ساری: کتب پزشکی ارجمند
۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸	مشهد: فرا انگیزش	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	بابل: کتابفروشی ارجمند
		۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲	قم: انتشارات فانوس اندیشه

فهرست

د.....	مقدمه مترجمان
ز.....	مقدمه
۱.....	فصل یک: ذهن آگاه و مهربان
۷.....	فصل دو: فقط انجام دهید!
۱۳.....	فصل سه: بدن و ذهن
۲۱.....	فصل چهار: خوش قلب و مهربان
۲۷.....	فصل پنج: گردش بی مقصد
۳۵.....	فصل شش: شگفتی طبیعت
۴۳.....	فصل هفت: حواس خود را بکارید
۵۱.....	فصل هشت: شما هر آنچه نیاز دارید، در اختیار دارید
۵۷.....	فصل نه: حمام در جنگل
۶۳.....	فصل ده: ذهن خود را رام کنید
۷۱.....	فصل یازده: نترسید و کنجکاو باشید
۷۷.....	فصل دوازده: خودتان را باور داشته باشید
۸۵.....	فصل سیزده: در لحظه، یک کار را انجام دهید
۹۳.....	فصل چهارده: بیدار شوید
۱۰۱.....	فصل پانزده: عشق و حق شناسی
۱۰۹.....	فصل شانزده: اوقات روز همچون بخش های یک غذای سالم!
۱۱۳.....	کلام آخر
۱۱۴.....	منابع و خواندنی های پیشنهادی

مقدمه مترجمان

کتابی که ترجمه آن به فارسی در اختیار شما قرار گرفته است درباره استفاده و کاربرد بینش و فنون ذهن آگاهی در زندگی روزمره در قالب شخصیت کارتونی معروف به نام وینی پو خرسه است. ذهن آگاهی^۱ روشی برای تغییر رفتار، افکار و هیجان‌ها از طریق پرورش قدرت توجه و تمرکز است. در ذهن آگاهی، می آموزیم قدرت توجه را پرورش دهیم، خودمان، محیط و افکارمان را با آگاهی و هشیاری بیشتر نظاره کنیم و درباره خودمان، افکارمان و مسائل و موقعیت‌هایی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم با قضاوت کمتر بنگریم و به جای واکنش‌های هیجانی و کلیشه‌ای تلاش کنیم با آگاهی بیشتر پاسخ‌های مؤثرتر و سازگارانه‌تری به موقعیت‌ها نشان دهیم و به جای افکارمان بر حواس و ادراک‌های واقعی متمرکز شویم. ذهن عادت‌ها ما گرفتار الگوها و تفسیرهای ذهنی از پیش ساخته است که در برخی مواقع زمینه‌ساز مشکلات هیجانی می‌شود و ذهن آگاهی روشی است برای بهتر دیدن واقعیت‌های جاری موقعیت‌ها و دادن پاسخ‌های متناسب‌تر برای سازگاری و رشد شخصی و اجتماعی.

یافته‌ها درباره علل افسردگی، اضطراب فراگیر، اضطراب سلامت، وسواس و مشکلات ارتباطی نشان داده است فرایندهایی مانند تفکر افراطی، نگرانی، حساسیت به علائم بدنی و ارزیابی‌های ناآگاهانه و خودکار نقش مهمی در به وجود آمدن علائم این وضعیت‌ها و حالات بیمارگون دارند. در بنیان این فرایندها و فصل مشترک این فرایندها مسئله ناآگاهی، خودکارشدگی و احساس گیرافتادگی در افکار مزاحم راجعه قرار دارد (دیودنا، ۲۰۰۹). ذهن آگاهی فرایند و مهارت قابل اکتسابی است که پادزهر این فرایندهای مختل‌ساز است. همین‌طور در نظریه خودتعیین‌گری^۲ (دسی و رایان، ۲۰۰۰) که از سوی ادوارد دسی و ریچارد رایان، دو نظریه‌پرداز حوزه شخصیت و انگیزش، مطرح شده است به نقش ذهن آگاهی به عنوان یکی از چندین عامل مؤثر در سلامت و شکوفایی در زندگی در کنار تحقق نیازهای سه‌گانه خودمختاری، کفایت‌مندی و داشتن ارتباطات سالم اشاره شده است (شولتز و رایان، ۲۰۱۵). در

1. mindfulness

2. self-determination theory

مفهوم‌سازی‌های حوزه روان‌شناسی اجتماعی نیز آلن لانگر، استاد دانشگاه هاروارد، از دهه ۱۹۸۰ نیز به نقش ذهن‌آگاهی و حالت متضاد آن یعنی رفتار ناآگاهانه در ایجاد مشکلات مختلف زندگی اعم از ایجاد تصویر از خود محدودشده و یک‌سویه، خشونت‌های غیرعمد، محدودشدن گزینه‌ها، درماندگی آموخته‌شده و شکوفانشدن استعدادها پرداخته شده است (لانگر، ۱۹۸۹). بر اساس مفهوم‌سازی‌های لانگر برای ذهن‌آگاهی فقط لازم است ما به شکل فعالانه به امور اطراف‌مان و رویدادهایی که برای‌مان پیش می‌آید توجه کنیم و به‌جای نتیجه‌گرایی، فرایندگرایی را در خود تقویت کنیم. یعنی به‌جای اینکه از خود بپرسیم «آیا این مشکل را می‌توانم حل کنم یا خیر؟» از خود بپرسیم «چگونه برای حل این مسئله یا مشکل می‌توانم چه کارهایی را انجام دهم؟» بر اساس دیدگاه لانگر، بسیاری از مشکلات افراد در زندگی و کار می‌تواند مرتبط با ذهنیت‌های ناآگاهانه و دسته‌بندی‌های کلیشه‌ای و پیش‌داوری‌های نیازموده باشد و ذهن‌آگاهی پرورش ذهنیتی جدید از طریق درست دیدن واقعیت‌های زندگی و دادن پاسخ‌های متناسب و به‌یافته‌های مرتبط است و اثرات مثبتی بر کسب و کار، سلامت روانی و پشت سرگذراندن دوره‌های مختلف زندگی، از جمله دوره سالمندی، دارد.

کتاب *سفری در جنگل با پونخرسه: تغییر زندگی روزمره با ذهن‌آگاهی* بر اساس همین چهارچوب‌های علمی تلاش کرده است مفهوم ذهن‌آگاهی را به مخاطبان خود که می‌توانند گروه‌های مختلف سنی از نوجوانان تا سالمندان و افراد عادی تا افراد درگیر مشکلات هیجانی باشند آموزش دهد.

شخصیت اصلی این کتاب، یعنی وینی پونخرسه، یکی از شخصیت‌های معروف ادبیات داستانی و نمایشی کودکان است. این توله خرس بامزه در بحبوحه جنگ جهانی اول از کانادا توسط ستوان کولبورن از یک شکارچی که مادر این توله خرس را کشته بود، خریداری شد و به باغ وحشی در انگلستان منتقل شد و مشاهدات فرزند آلن الکساندر میلن نویسنده داستان‌های کودکان باعث شد الکساندر میلن شروع به نوشتن مجموعه کتاب‌هایی درباره وینی پو، پسرش کریستوفر رابین و دوستانشان در کتابی به نام *جنگل هزار درخت* کند که از روی این کتاب‌ها فیلم‌های انیمیشن متعددی ساخته شده است. شخصیت‌های این کتاب همچون ایور الاغه، پیگل (خوک کوچولو)، تیگر (ببری)، کانگا و رو نیز با الهام از عروسک‌های پارچه‌ای کریستوفر رابین (پسر میلن)

خلق شده‌اند اما الهام‌بخش شخصیت‌های دیگری مانند خرگوش و جغد، حیوانات واقعی محیط اطراف خانه روستایی میلن در مزرعه کاجفورد در جنگل اشداون واقع در ساسکس، مکان سرزمین خیالی جنگل هزار درخت بودند (دانشنامه آزاد اطلاعات، ویکی پدیا). در کتابی که در پیش رو دارید نویسنده تلاش کرده است مفاهیم و عناصر مرتبط با ذهن‌آگاهی را به زبانی ساده و با نثری روان و قابل فهم برای همگان در قالب فعالیت‌های یک روز زندگی وینی پو در گردش در جنگل و ملاقات با دوستانش در جنگل شرح دهد و در پایان هر فصل نقل قول‌هایی را در راستای مفهوم مرکزی فصل از محققان و نظریه‌پردازان ذهن‌آگاهی عرضه کند. کتاب حالت تمرینی دارد و می‌توانید برای پرورش ذهن‌آگاهی از تمرین‌هایی که در کتاب ارائه شده است بهره‌مند شوید.

منابع:

- ویکی پدیا، واژه «وینی - پو». https://fa.wikipedia.org/wiki/وینی_پو
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 447-462). New York, NY: Springer.
- Langer, Ellen (1989). *Mindfulness*. Boston, MA: Da Capo Press.
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The "why," "what," and "how" of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 81-94). Springer, New York, NY.