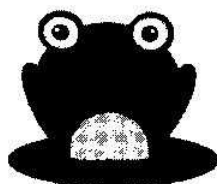


آرام و هوشیار مانند یک قورباغه

مراقبه کودکان به همراه والدینشان

نویسنده: الین اسنل

ترجم: مرجان فرد



به نام خداوند صلح و آرامش

سرشناسه	1	استل، الین Snel, Eline
عنوان و نام پدیدآور	2	آرام و هوشیار مانند یک قورباغه: مراقبه کودکان به همراه والدینشان/ نویسنده الین استل؛ مترجم مرجان فرد؛ ویراستار بهاره حسینی.
مشخصات نشر	3	تهران: نشر رهی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	4	۹۶ ص: مصور؛ ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	5	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۹-۴۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	6	فیا
یادداشت	7	Calme et attentif comme une grenouille: La méditation pour les enfants, fants... avec leurs parents
عنوان دیگر	8	عنوان اصلی: ۲۰۱۲, fants... avec leurs parents
موضوع	9	مراقبه کودکان به همراه والدینشان.
موضوع	10	نوجوانان -- مدیتیشن
موضوع	11	Teenagers -- Meditation
موضوع	12	مدیتیشن -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	13	Meditation -- Juvenile literature
شناسه	14	فرد، مرجان؛ مترجم
نسخه افزوده	15	حسینی مقدم، بهاره، ۱۳۶۷، - ویراستار
ر بنده کن	16	۱۳۹۵ الف ۵/م، BF۶۳۷
رده بندی	17	۱۵۸/۱۲۲۲ (ج)
شماره کتابشناختی ملی	18	۲۵۳۱۵۳

آرام و هوشیار مانند یک قورباغه
مراقبه کودکان به همراه والدینشان
نویسنده: الین استل

مترجم: مرجان فرد

طراحی و ویراستاری: بهاره حسینی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۹-۴۶-۳

قطع و تعداد صفحات: ۹۶ صفحه رقعی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴ هزار تومان



تهران- خیابان شریعتی- خیابان ترکمنستان- کوچه سپیدار- پلاک ۲- واحد ۱۳

۸۸۴۷۲۶۶۹-۸۸۴۳۶۸۲۲-۱۹۳۷۹۷۰۷۷۷۹

www.nashrerahi.com

nashr.rahi@gmail.com

فهرست

یادداشت مترجم ۷

معرفی ۹

آیا کودکان می‌توانند مراقب کنند؟ ۱۰

چرا فرزندانمان را به مراقب دار کنیم؟ ۱۱

ذهن‌آگاهی و انسانیت کامل ۱۲

کریستف آندره ۱۳

فصل اول مقدمه ۱۵

جسمم می‌خواهد بخوابد اما ذهنم نه، چه کار کنم؟ ۱۵

ذهن‌آگاهی چیست؟ ۱۶

چرا ذهن‌آگاهی برای کودکان مفید است؟ ۱۸

کودک آنچه را یاد می‌گیرد در درازمدت به کار می‌برد ۱۹

تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای چه کودکانی مناسب است؟ ۲۰

فصل دوم والدین کاملاً هوشیار ۲۱

شما نمی‌توانید موج‌ها را متوقف کنید ۲۲

موج‌سواری را یاد بگیریم ۲۳

موج‌سواری در برابر بادهای و جزر و مدها ۲۴

۲۷ پذیرش، حضور و درک

۲۸ چگونه به پیش رویم؟

۲۹ توصیه‌هایی برای تمرین‌ها

فصل سوم توجه کنید، مراقبه با تنفس آغاز می‌شود..... ۳۱

۳۱ توجه به تنفس می‌تواند به شما کمک کند.....

۳۵ مانند یک قورباغه توجه کنید.....

۳۵ پیشنهادها و توصیه‌ها.....

۳۵ شما می‌توانید تمرین را به شیوه زیر معرفی کنید.....

۳۷ شگرتابی برای خانه.....

فصل چهارم با توجه خود را آماده کردن..... ۳۹

۳۹ من از تمرین آمده‌ام.....

۴۰ درک «آزاد».....

۴۲ شگردهایی برای.....

۴۳ نگاه کردن بدون اظهار نظر.....

۴۳ تمرین برای نوجوانان.....

۴۳ تمرین برای کودکان بزرگ‌تر.....

۴۴ شما از من انتظار دارید؟.....

۴۴ با دقت خوردن.....

فصل پنجم ذهن را ترک کنید بدن را احساس کنید..... ۴۷

۴۸ به نشانه‌های بدن گوش دهید.....

۵۰ محدودیت‌ها.....

۵۰ تمرین: کشش بدن همراه با تنفس.....

۵۲ یک لحظه آرامش و استراحت.....

۵۳ داستان سنجاب مریض.....

- برگرفته از کتاب تون تل ژان ۵۳
- شگردهایی برای خانه ۵۴
- در بدنم چطور هستم؟ ۵۴
- دویدن به شیوه آگاهانه ۵۴

فصل ششم طوفان آشکار است ۵۷

- زیرون بدن اوضاع چگونه است؟ ۵۷
- آر رهوای شخصی ۵۹
- شگردهایی برای منزل ۶۲
- پذیرش آب و هوا ۶۲

فصل هفتم مدیریت احساسات ناخوشایند ۶۳

- احساسات تحمل ناپذیر و ردند ۶۴
- مدیریت عصبانیت ۶۶
- وارد شدن در گرداب و خارج شدن از آن ۶۸
- شگردهایی برای منزل ۶۸
- حالا زمان توقف است ۶۹

فصل هشتم کارخانه افکار ۷۱

- افکار حقیقتاً، چه هستند؟ ۷۲
- گاهی تصورات مربوط به دیگران هستند ۷۲
- آیا می توان شناخت افکار را متوقف کرد؟ ۷۳
- دیدن افکار ۷۴
- درباره ی چه چیزی فکر می کنید؟ ۷۵
- تمرین: اولین کمک ها در هنگام تفکر ۷۶
- شگردهایی برای خانه: جعبه ی افکار ۷۶

فصل نهم مهربان بودن، خوشایند است ۷۹

مشت و لگزدن ۸۰

راه حل خوب؟ ۸۰

داستان مار ۸۱

دوست داشتنی بودن: جواب می دهد ۸۱

شگردهایی برای منزل ۸۳

یاد بگیرید از احساسات خوشایند آگاه باشید ۸۳

بلوتر از نوک بینی را ببینید ۸۴

دوستت دارم چون که ۸۴

فصل دهم صبر، اعتماد، رها کردن ۸۷

زمانی که نمی توانیم آرزوهایش را واقعیت بخشیم، چه کار کنیم؟ ۸۷

آیا در این صورت کاملاً ناتوان هستیم؟ ۸۸

سینمای باطن آرزو ۸۸

آرزویی که در قلب داریم را فراموش نکنیم ۸۹

صبر، اعتماد و رها کردن ۹۰

تمرین بادریخت آرزوها ۹۰

به آرامی چشم ها را باز کن و لحظه ای هم پنهان بسته بمان ۹۲

صبر اعتماد و رها کردن ۹۳

رها کردن ۹۳

داستان پسری که می خواست موج سواری کند ۹۳

یادداشت مترجم

آرام کردن کودک مضطرب می‌تواند یکی از سخت‌ترین کارهایی باشد که شما به عنوان یک پدر و مادر ایذا جلد می‌کنید. پر خاشگیری، بهانه جویی، ترس، خشم و سایر رفتارهایی که از سوی کودک بروز می‌کند، والدین آزار دهنده است مشکلی بومی یا مربوط به جغرافیای خاص نیست. مشکل بسیاری در همه جای جهان با این مسائل مواجه هستند. آمار نشان می‌دهد از هر ده کودک یک نفر در دوران کودکی، اضطراب شدید را تجربه می‌کند. افسردگی و اضطراب یک واقعیت از زندگی فرزندان ماست.

امیدوارم این کتاب که دلیل انتخاب آن برای ترجمه، کمک به رفع این نگرانی‌ها و اضطراب‌ها در کودکان بوده است، برای والدین و فرزندان‌شان مفید و آرام‌بخش باشد. نوشتار حاضر حاصل تجربیات و سال‌ها کار و تمرین و مطالعه‌ی عمیق در حوزه روان‌شناختی و پرورش کودکان است. کتاب مذکور سعی در توصیف و ترسیم سبک‌های مختلف حالات کودکان دارد و پیشنهادهایی برای تعامل با آن‌ها و راه‌هایی برای غلبه بر این مشکلات در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

این کتاب در ۲۷ کشور دنیا به چاپ رسیده و بیش از ۲۰۰/۰۰۰ نسخه از آن به فروش رفته است. آرام و هوشیار مانند یک قورباغه، یک کتاب پر فروش جهانی است.

در آخر از زینب کاظمی عزیز به خاطر راهنمایی‌شان در امر ترجمه این کتاب و تمامی دست‌اندرکاران نشر رهی که برای آماده‌سازی این کتاب زحمت کشیدند، کمال تشکر را دارم.

همچنین سپاس فراوان از پیمان مقدم که چاپ کتاب بدون کمک ایشان میسر نمی‌شد.

مرجان فرد

www.ketab.ir