

تمرین‌های ذهن آگاهی برای کودکان و والدین

(تمرین‌های ساده‌ی ذهن آگاهی جهت کمک به کودکان برای
مقابله با اضطراب، بهبود تمرکز و کنار آمدن با هیجان‌های دشوار)

تالیف

الین اشنل

با مقدمه

جان کابات - زین

ترجمه

محمد بلوچی انارکی

فاطمه رضایی نسب جوزمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه	: اسنل، الین Snel, Eline
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین : (تمرین‌های ساده‌ی ذهن‌آگاهی جهت کمک به کودکان برای مقابله با اضطراب، بهبود تمرکز و کنار آمدن با هیجان‌های دشوار) الین اسنل؛ با مقدمه جان کابات-زین؛ ترجمه محمد بلوچی انارکی، فاطمه رضایی‌نسب‌جوزمی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۴۴-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Sitting still like a frog : mindfulness exercises for kids (and their parents)
یادداشت	: کتب حاضر قبلاً با عنوان "آرام‌نشستن مثل قورباغه‌ت تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین آن‌ها" با ترجمه سمیه پورمحمدی توسط نشر مینوفر در سال ۱۳۹۵ افیبا گرفته‌است
عنوان دیگر	: آرام‌نشستن مثل قورباغه: تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین آن‌ها.
موضوع	: جسم و جان Mind and body
موضوع	: آگاهی Consciousness
موضوع	: کودکان -- روان‌شناسی Child psychology
شناسه افزوده	: کابات-زین، جان، ۱۹۴۴ - م. مقدمه‌نویس Kabat-Zinn, Jon
شناسه افزوده	: بلوچی انارکی، محمد، مترجم
شناسه افزوده	: رضایی‌نسب‌جوزمی، فاطمه، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: BP۱۳۹۵۱۶۱ ۱۳۹۵/الف۵۱۴
رده بندی دیویی	: ۴۱۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۵۹۳۴۷



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹
طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین

(تمرین‌های ساده‌ی ذهن‌آگاهی جهت کمک به کودکان برای مقابله با اضطراب، بهبود تمرکز و کنار آمدن با هیجان‌های دشوار)

تالیف: الین اسنل

با مقدمه: جان کابات - زین

ترجمه: محمد بلوچی انارکی - فاطمه رضایی‌نسب‌جوزمی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۴۴-۰

قیمت ۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

سخن آغازین.....	۹
درباره کتاب.....	۱۵
درباره مولف.....	۱۷
مقدمه جان کابات – زین.....	۱۹
قدردانی.....	۲۹
فصل اول: مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی.....	۳۱
ذهن آگاهی چیست؟.....	۳۲
چرا ذهن آگاهی برای کودکان مفید است؟.....	۳۳
کدام کودکان برای تمرینات ذهن آگاهی مناسب هستند؟.....	۳۵
شروع کنیم.....	۳۶
چگونه از تمرینات شنیداری استفاده کنیم؟.....	۳۷
فصل دوم: فرزند پروری با ذهنی برتر.....	۳۹
شما قادر به متوقف ساختن امواج نیستید.....	۴۰
آموزش موج سواری.....	۴۲
سرآغازی به سوی واقعیت.....	۴۳
حضور، درک کردن و پذیرش.....	۴۶
فصل سوم: توجه با تنفس شروع می شود.....	۴۹
مزایای توجه به تنفس.....	۴۹
توجه یک قورباغه.....	۵۳

۵۵ چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟

۵۷ فصل چهارم: آموزش تن آگاهی

۵۸ من اهل مریخ هستم

۵۹ مشاهده گری با ذهنی باز

۶۱ چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟

۶۲ نگاه کن اما قضاات نکن

۶۳ آیا به من گوش می دهی؟

۶۵ غذا خوردن با ذهن آگاهی

۶۷ فصل پنجم: خارج شدن از سر و وارد شدن به بدن

۶۹ بدنتان به شما چه می گوید؟

۷۱ محدودیت ها

۷۱ کشش و تنفس

۷۴ خونسرد باش، آرام

۷۷ چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟

۷۷ من چه احساسی دارم؟

۷۸ خنده بهترین دارو است

۷۸ راه رفتن آگاهانه

۷۹ فصل ششم: ذهن طوفانی

۷۹ حال و هوای ذهنتان شبیه چه چیزی است؟

۸۱ گزارش دادن آب و هوای شخصی

۸۴ چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟

۸۴ پذیرفتن هوای درونی

فصل هفتم: مدیریت احساسات دشوار ۸۵

چیزی به نام احساسات دشوار وجود ندارد ۸۷

مدیریت خشم ۸۹

درون و بیرون گرداب ۹۲

چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟ ۹۳

همین الان، در همین لحظه چه احساسی دارید؟ ۹۳

فصل هشتم: قطاری که مسافرانش نگرانی‌ها هستند ۹۵

فکر چیست؟ ۹۶

مشاهده گری افکار ۹۹

در مورد چه چیزهایی احساس نگرانی می‌کنید؟ ۱۰۰

کمک‌های اولیه در برخورد با نگرانی‌ها ۱۰۲

چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟ ۱۰۲

جعبه‌ی کوچک نگرانی ۱۰۲

فصل نهم: مهربان بودن خوب است ۱۰۵

آیا مبارزه کردن کمک می‌کند؟ ۱۰۷

مهربانی یک مهارت است ۱۰۸

چگونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟ ۱۱۱

نامهربانی خود را دریابید ۱۱۱

نگاه کردن به یک تصویر بزرگ‌تر ۱۱۲

من تو را دوست دارم چون ۱۱۲

فصل دهم: صبر، اعتماد و رها کردن ۱۱۵

تمایلات و آرزوها واقعاً در ارتباط با چه چیزهایی هستند؟ ۱۱۶

..... پرده سینما در ذهن شما

..... آرزوهای قبلی خود را به تصویر بکشید

..... درخت آرزوها

سخن آغازین

بعد از یک روز سخت کاری به منزل رسیده‌اید و خود را در ملغمه‌ای از سروصدا، خانه‌ای به‌هم‌ریخته و دعوای دختر و پسران می‌بینید. همسران فریاد زنان، با عصبانیت سعی دارد اوضاع را آرام کند! ولی شما واقعاً نمی‌دانید در همان لحظه چه کاری انجام دهید!

در آن لحظه چه احساسی پیدا می‌کنید؟ اگر بتوانید قوه فکر خود را به کار اندازید ممکن است چه راهکاری به ذهنتان برسد؟ آیا خود شما هم وارد این هرج و مرج خواهید شد؟ آیا گوشه‌ای می‌نشینید و زانوی غم بغل می‌گیرید؟ آیا به دنبال تقصیرکار خواهید گشت؟ دقیقاً چه کاری انجام خواهید داد؟ ذهن آگاهی ممکن است بهترین راه حل را پیش روی شما بگذارد...

در سال‌های اخیر تحقیقات بر ذهن آگاهی و تمرین‌های مبتنی بر آن، در علوم مراقبه^۱ به شدت استفاده شده است (۱) و مهم‌تر از آن، تمرکز بر اتخاذ دیدگاهی تحولی در این رشته بوده است. به‌طور فزاینده‌ای روانشناسان تحولی^۲ مداخلات ذهن آگاهی را برای بهبود شناخت و تفکر مخصوصاً در کارکردهای اجرایی^۳، خود نظم دهی و خودکنترلی گسترش داده‌اند (۲).

رایج‌ترین تعریف از ذهن آگاهی توسط جان کابات-زین (۲۰۰۳) ارائه شده است. وی آن را این‌گونه تعریف می‌کند: ذهن آگاهی یعنی هشیاری نسبت به وقایعی که همین الان و همین جا در بیرون و درون

۱ Contemplative Science

۲ developmental psychologists

۳ Executive function

وجود ما رخ می‌دهد. بدون هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری قبلی و بدون دنبال کردن نتیجه خاصی (۳).

ذهن آگاهی به‌عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن‌ها به‌صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. از طریق مراقبه‌های رسمی (نظیر مراقبه تنفس و بدن، مراقبه هوشیارانه و مراقبه وارسی بدن)، همین‌طور مراقبه‌های غیررسمی (نظیر خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن آگاهانه و ...) و تمرین‌های عادت شکن، افراد یاد می‌گیرند که همه زندگی را در «اینجا» و «اکنون» تجربه کنند (۴).

پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین‌جا و همین‌لحظه به‌لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (۵).

در حقیقت اگر بخواهیم تفاوت روحی فرد ذهن‌آگاه با فرد معمولی را مشخص کنیم باید هفت عنصر کلیدی ذهن‌آگاهی را از قبل بشناسیم تا بتوانیم نسبت به ذهن‌آگاه بودن یک فرد یا معمولی بودن او اظهار نظر کنیم. - هفت عنصر اساسی ذهن‌آگاهی عبارت‌اند از:

(۱) **بی‌قضاوتی:** یعنی بدون پیش‌داوری و حذف و تأیید با زندگی برخورد کنیم و بخش نهمفته‌ی درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.

۲) **صبور بودن:** یعنی حوصله داشتن، شکیبیا بودن و حق دادن به اتفاقات، برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.

۳) **داشتن ذهنی باز:** یعنی درک همه چیز، همان گونه که هستند؛ یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید؛ یعنی آمادگی کامل درونی برای روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی، همان گونه که هستند.

۴) **اطمینان داشتن:** یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن آگاه» شدن در وجود همه‌ی آدم‌ها هست و هر انسانی می‌تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند؛ و یقین داشتن به این که درست‌ترین شیوه‌ی زندگی، ذهن آگاهی است.

۵) **اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن:** یعنی به جای فرار از لحظه‌ی الآن و مشغول ساختن عمدی خود به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی‌فایده)، بپذیریم که «بودن» و «حضور ذهن داشتن» در لحظه‌ی «اکنون»، بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.

۶) **پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه:** به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همین طوری که واقعاً هست بپذیریم و آن‌ها را انکار نکنیم. در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می‌کنیم.

۷) **دل بسته نبودن و رها کردن:** یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل بسته نبودن به هیچ چیز!

این ۷ مورد به طریقی در بخش‌های مختلف این کتاب گنجانده شده است. اگر این هفت عنصر کلیدی در وجود یک شخص پیدا شود، آن شخص را می‌توان یک فرد ذهن آگاه دانست؛ و به محض اینکه یکی از این

عناصر از وجود شخص دور شود او از حالت ذهن آگاهی دور می‌شود. حال فرقی نمی‌کند که آن شخص پنجاه سال تمرین ذهن آگاهی کرده باشد یا پنج دقیقه. مهم این است که اگر می‌خواهیم ذهن آگاه باشیم باید همیشه این عناصر کلیدی را در روحیه و شخصیت خود حفظ کنیم و آن‌ها را شناسایی و تقویت نماییم (۶).

در سال‌های اخیر، درمانگران با استفاده از این رویکرد برای افزایش سازگاری در کودکان تمایل زیادی نشان داده‌اند (۷). از این رویکرد به طرز فزاینده‌ای در انواع مشکلات و اختلالات مربوط به دوران کودکی نظیر اضطراب (۸) افسردگی (۹)، اختلالات عصبی-رشدی نظیر اختلالات طیف درخودماندگی (۱۰) و همچنین مشکلات مربوط به مدرسه (۱۱)، (۱۲) و سوءاستفاده جنسی (۱۳) استفاده می‌شود.

کتابی که پیش رو دارید، تمرین‌های ساده‌ی ذهن آگاهی را به شکلی قابل فهم هم برای کودکان و هم والدین ارائه کرده است، آن‌هم توسط متخصصی که نزدیک به ۲۰ سال در این حوزه فعالیت دارد. جذابیت کار در این قرار دارد که این رویکرد تا سال‌های اخیر برای بزرگسالان استفاده می‌شده است و وی از اولین کسانی است که از این روش برای درمان و بهبود مشکلات دوران کودکی استفاده کرده است.

در انتها جا دارد از تمام کسانی که در انتخاب و ترجمه این کتاب ما را یاری کردند تشکر شود، به ویژه آقای ابوالفضل شیرمردی که با نقطه نظرات و انتقادهای سازنده خود ما را در انجام این کار همراهی نمودند.

محمد بلوچی انارکی / فاطمه رضایی نسب
جوزمی

منابع:

1. W Roeser, R., & Zelazo, P. D. (۲۰۱۲). Contemplative science, education and child development: Introduction to the special section. *Child Development Perspectives*, ۲(۲), ۱۴۳-۱۴۵.
2. Diamond, A. (۲۰۱۲). Activities and programs that improve children's executive functions. *Current directions in psychological science*, ۲۱(۵), ۳۳۵-۳۴۱.
3. Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, ۱۰(۲), ۱۴۴-۱۵۶.
4. Williams, M., & Penman, D. (۲۰۱۱). Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. Hachette UK.
5. نجاتی و همکاران (۱۳۸۹). بررسی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و عملکردهای اجرایی در جانبازان نابینا. *مجله علمی-پژوهشی طب جانباز*، ۴۴-۴۸.
6. Cardaciotto, L. (۲۰۰۵). Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance (Doctoral dissertation, Drexel University).
7. اسماعیلیان نسرین، طهماسیان کارینه، دهقانی محسنی و موتابی فرشته (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشانه‌های افسردگی و پذیرش کودکان دارای والدین مطلقه. *مجله روانشناسی بالینی*، شماره ۱۹، ۵۸-۴۷.
8. Liehr, P., & Diaz, N. (۲۰۱۰). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, ۲۴(۱), ۶۹-۷۱.
9. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (۲۰۱۲). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Press.

١٠. Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh, A. D., Winton, A. S., Singh, A. N., & Singh, J. (٢٠١١). Adolescents with Asperger syndrome can use a mindfulness-based strategy to control their aggressive behavior. *Research in Autism Spectrum Disorders*, ٥(٣), ١١٠٣-١١٠٩.
١١. White, L. S. (٢٠١٢). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, ٢٦(١), ٤٥-٥٦.
١٢. Bostic, J. Q., Nevarez, M. D., Potter, M. P., Prince, J. B., Benningfield, M. M., & Aguirre, B. A. (٢٠١٥). Being present at school: implementing mindfulness in schools. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, ٢٤(٢), ٢٤٥-٢٥٩.
١٣. Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., & Berman, B. (٢٠١٠). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of clinical psychology*, ٦٦(١), ١٧-٢٣.

درباره کتاب

این کتاب مقدمه‌ای بر ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین آنها است که شامل تمرین‌هایی می‌باشد که به کودکان کمک می‌کند تا آرام بمانند، تمرکز بیشتری داشته باشند، راحت‌تر به خواب روند، نگرانی‌های خود را کم کنند، خشم خود را مدیریت کنند و به‌طور کلی صبورتر و آگاه‌تر باشند.

الین اسنل^۱، درمانگر و آموزش‌دهنده رویکرد کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ است که آکادمی تدریس ذهن‌آگاهی را در هلند تأسیس کرده است. او دوره‌های آموزشی ذهن‌آگاهی را برای بیش از ۲۰ سال است که تدریس می‌کند و معلمان را برای تدریس این رویکرد به دانش‌آموزان خود، آماده می‌کند. برنامه‌ی وی به تعداد دفعات بسیاری در مدارس ابتدایی هلند استفاده می‌شود. او اخیراً یک پروژه آزمایشی برای آموزش تمرین‌های ذهن‌آگاهی به نوجوانان را در مدارس متوسطه آغاز کرده است.

^۱ Eline Snel

^۲ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

درباره مولف

الین اشنل (۱۹۵۴) از سال ۱۹۸۰ به صورت مستقل به کار روان‌درمانی پرداخته است. برای بیش از ۲۰ سال است که او برنامه‌های مدیتیشن و آموزش ذهن‌آگاهی را گسترش داده است. در سال ۲۰۰۴ وی دوره‌های ۸ هفته‌ای ذهن‌آگاهی را برای بزرگسالان، والدین، کودکان و متخصصان بهداشت روان شروع کرد. الین بنیان‌گذار و مؤسس آکادمی آموزش ذهن‌آگاهی ۱ در لوسدن هلند است، جایی که او و همکارانش دوره‌های مختلف ذهن‌آگاهی را به کودکان آموزش می‌دهند. این دوره‌ها برای متخصصان فرصتی را فراهم می‌کند تا برنامه آموزشی ذهن‌آگاهی را به کودکان ۴ ساله تا نوجوانان ۱۹ ساله آموزش دهند. همچنین، الین دوره‌های آموزشی خود را در کشورهای بلژیک، فرانسه و آلمان تدریس می‌کند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت:

www.elinesnel.nl و www.academyformindfulteaching.com

مراجعه کنید. برای آموزش کودکان توسط مدرسان AMT به سایت www.aandachtwerkt.com مراجعه کنید.

مقدمه جان کابات – زین

اولین باری که با کتاب تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین آشنا شدم، آوریل ۲۰۱۱، در کتاب‌فروشی بزرگی در مرکز شهر آمستردام بود. این کتاب توسط جوک هولمانز^۷ معلمی هلندی که با رویکرد کاهش استرس مبتنی بر آگاهی کار می‌کرد، به من پیشنهاد شد. قبلاً کتاب را خوانده بود و از آن خوشش آمده بود. بسته‌های بزرگ این کتاب فقط قسمت کوچکی از کتاب‌هایی بود که در مورد ذهن‌آگاهی در آن فروشگاه کتاب به فروش می‌رسید؛ چیزی که حتی در این چند سال اخیر، در جریان اصلی فروش کتاب در هر جای دنیا غیرقابل تصور بوده است.

این نمایش برجسته، به‌خودی‌خود شاهدهی بر آن است که ما در حال حاضر در دوره‌ی جدیدی زندگی می‌کنیم که در آن آموزش دادن و تمرین ذهن‌آگاهی به‌سرعت به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده است. کتاب الین اشل و کار او با کودکان در کشور هلند بخشی از یک جنبش بزرگ‌تر است که برای بیش از ۱۰ سال، در کشورهای مختلف و برای آوردن آموزش ذهن‌آگاهی در مدارس، پدید آمده است. اولین برداشت من از کتاب الین این بود که او پیشگام رویکردی ساده، تخیلی و قابل‌آموزش به کودکان است.

تمرین کردن ذهن‌آگاهی در هر سنی هم ساده و هم عمیق است. بالاتر از همه، این تمرین‌ها یادگیری را شامل می‌شوند، آموختن اینکه چگونه خودآگاهی بیشتری را در خود، دیگران و جهان پرورش دهیم و سپس مزایای قابل‌توجه این آگاهی را هم در درون خود و هم در زندگی با دیگران بکار بندیم. به نظر می‌رسد برنامه‌های کاربردی خاص این نوع یادگیری بسیار فراوان باشد. ما نمی‌دانیم فرزندانمان هنگامی که به سنین ۵، ۱۰ و یا حتی ۲۰ سالگی می‌رسند به چه دانش خاصی نیاز بیشتری دارند. بدین دلیل که دنیا و کار آن‌ها هنگامی که بدان وارد می‌شوند با دنیای ما بسیار متفاوت خواهد بود. آنچه ما نمی‌دانیم این است که آن‌ها باید یاد بگیرند چگونه توجه و تمرکز کنند، چگونه گوش بدهند، یاد بگیرند و چگونه با هیجان‌ات و افکار خودشان و دیگران رابطه‌ای خردمندانه برقرار کنند. همان‌طور که خواهید دید مجموعه مهارت‌هایی که در این رویکرد برای آموختن و یادگیری استفاده می‌شود، هسته اصلی ذهن‌آگاهی را تشکیل می‌دهند.

ذهن‌آگاهی یک ظرفیت طبیعی است که از طریق تمرین کردن عمق یافته و رشد پیدا می‌کند. و البته تربیت هم در این میان موثر است. این بدین معناست که باید دانه‌ها را بکاریم، آبیاری کنیم، رسیدگی کنیم تا اینکه در خاک قلب ما ریشه کنند، رشد پیدا کنند و از طریق راه‌های خلاقانه، مفید و جالب میوه بدهند. همه‌ی این موارد با توجه کردن و در زمان حال زندگی کردن اتفاق می‌افتد.

هرروز هنگامی که سر کلاس درس اسم بچه‌ها صدا زده می‌شود آن‌ها حضور خود را با گفتن حاضر اعلام می‌کنند، اما گاهی اوقات فقط جسم آن‌ها در کلاس حضور دارد.

ذهن‌آگاهی یادگرفتن این است که به‌طور کامل در لحظه حال حضور داشته باشیم.

این کتاب و تمرین‌هایش دقیقاً در ارتباط با این موضوع است (برای اطلاعات بیشتر به سایت www.shambhala.com/sittingstilllikeafrog مراجعه کنید).

کتابی که در دست دارید پایه‌های اصلی ذهن‌آگاهی را برای کودکان به روشی ساده و جذاب ارائه می‌دهد. این کتاب به کودکان برای در لحظه حال زندگی کردن، داشتن حضور ذهن، حضور قلب و حضور بدن کمک می‌کند. حضور هنگامی امکان‌پذیر است که ما هوشیارانه توجه کنیم و کیفیت این توجه به‌وسیله دقت کردن به هر آنچه در

^۷ Joke Hellemans

هر لحظه برای ما مهم‌ترین و آرام‌بخش‌ترین است، رشد و عمق پیدا می‌کند. این چیزی است که ما قادر به انجام آن هستیم ولی معمولاً آن را آگاهانه رشد نمی‌دهیم. این مورد نیازمند تمرکز و دقت است.

چرا آموزش این ظرفیت را به جوانان شروع نمی‌کنیم؟ جهان، امروزه بسیار پیچیده شده و به سرعت در حال تغییر است و دانستن اینکه چگونه خود را در لحظه حال قرار دهیم یک ضرورت مطلق برای ادامه دادن یادگیری، رشد کردن و همکاری کردن با این جهان پیچیده و برای درک بهتر آن محسوب می‌شود.

اگرچه افزایش آگاهی و توجه، ذهن آگاهی نامیده می‌شود اما باید توجه داشته باشیم که این موضوع به راحتی می‌توانست قلب آگاهی^۸ نامیده شود. بدین علت که ذهن آگاهی صرفاً در مورد ذهن و شناخت نیست بلکه در مورد کلی وجود، هوش‌های چندگانه و روش‌های دانستن و بودن است که شامل ترویج مهربانی کردن نسبت به خود و دیگران هم می‌باشد. هر آنچه اسمش را بگذاریم مطالعات در هر دو رشته پزشکی و علوم اعصاب نشان داده‌اند که ذهن آگاهی یک مهارت ضروری زندگی است که می‌تواند پیامدهای عمیقی در هر دو بعد جسمانی و روانی داشته باشد. ذهن آگاهی، یادگیری و هوش هیجانی و به‌طور کلی بهزیستی را در طول دوره زندگی افزایش و حمایت می‌کند. این کتاب روش بی‌ظنیری را برای آموختن ذهن آگاهی برای والدین و تقسیم کردن این یادگیری به فرزندانشان آموزش می‌دهد. تمرین مورد علاقه‌ی من در بسیاری از تمرین‌های ارائه‌شده در کتاب، «گزارش آب‌وهوای شخصی شما» می‌باشد.

چنین تمرین‌هایی برای ذهن و قلب هرگز در دسترس کودکان نبوده و تا به حال استفاده نشده است. در حال حاضر به‌طور فزاینده‌ای ذهن آگاهی پا به مدارس گذاشته و با برنامه‌های درسی و مدرسه یکپارچه شده است. همچنین به‌طور روزافزونی والدین خواستار یادگیری در مورد ذهن آگاهی هم برای خودشان و هم برای فرزندان‌شان هستند. شاید با این ایده که معرفی کردن ذهن آگاهی به کودکان‌شان باعث می‌شود آن‌ها کنترل بهتری بر هر آنچه در مدرسه و زندگی‌شان اتفاق می‌افتد، داشته باشند. زمانی که شما به‌طور عمدی این تمرین‌ها را به آن‌ها تحمیل نکرده باشید و آن‌ها را با انتظارات و اشتیاق خود تحریک نکرده باشید؛ کمک کردن به آن‌ها با تمرین‌های ذهن آگاهی یک انگیزه دهی ارزشمند برای آن‌ها محسوب می‌شود. این طبیعی است که ما به‌عنوان پدر و مادر خواستار این باشیم که از تمرین‌هایی که توجه و تنظیم هیجان را آموزش می‌دهند استفاده کنیم؛ اما اشتیاق بیش از حد و علاقه زیاد برای به دست آوردن صرفاً یک پیامد یا نتیجه ممکن است جواب عکس دهد و ممکن است کودکانمان را از انجام ذهن آگاهی منصرف کند. از این گذشته، فشارهایی از این دست، با اصل غیرهدفمند بودن تمرین‌های ذهن آگاهی هماهنگ نیست. این کتاب جایی است که قلب و تجربه الین اشنل به تصویر کشیده می‌شود. هنگامی که او لحنش را برای صحبت کردن در مورد چنین مسائلی با کودکان تغییر می‌دهد، کاملاً با مهارت وارد عمل می‌شود. رویکرد او هم برای کودکان کم سن و سال و هم پیش از دوره‌ی نوجوانی جذاب و دوست‌داشتنی است. او نگرانی‌های بسیار مهم کودکان را بیرون می‌کشد و به آن‌ها کمک می‌کند تا راه‌های خلاقانه و کار کردن با احساسات و افکار سخت را پیدا کنند و کنار آمدن با موقعیت‌های احتمالی چالش‌زایی که بخش مهمی از دوران کودکی را دربر می‌گیرد را یاد بگیرند. به خاطر دیدگاه عمیقاً صادقانه و بانشاط الین اشنل، تمرین‌های این کتاب به جای آنکه تبدیل به باری مسئولیت‌زا شود، تبدیل به چیزی بیشتر از بازی، تجربه و ماجراجویی می‌شود.

اگر تمرین‌های ذهن آگاهی که در این کتاب و وبسایت www.shambhala.com/sittingstilllikeafrog ارائه شده است با انگیزه تجربه و ماجراجویی دنبال شود، این تمرین‌ها پتانسیل این را دارند که هدیه‌ای بزرگ برای والدین و کودکان باشند. دنبال کردن روش اشنل سخت نخواهد بود. لحن ماجراجویانه و لذت‌بخشی که در هر صفحه از این

^۸ Heartfulness

کتاب وجود دارد. بازتابی از شفقت و مهربانی خود نویسنده کتاب به‌عنوان مادر و مادربزرگ برای کودکان و شفقت او برای استرس‌های چندگانه و پیچیده‌ی این روزهای کودکان سنین مدرسه می‌باشد. این کتاب و تمرین‌های آن والدین و کودکان را تشویق می‌کند تا استرس‌ها را کشف و در برابرشان مقاومت کنند و آن‌ها را به داشتن مهارت‌های زندگی تشویق می‌کند که می‌تواند منبع درونی عمیقی برای کودکان در طول دوره رشد، نوجوانی و پس‌از آن باشد. آموزش ذهن‌آگاهی به دلیل آنچه ما در مورد اثرات مضر استرس و تأثیر آن بر رشد مغز می‌دانیم، به‌موقع و مناسب است. با توجه به استرسی که جوانان جوامع ما با آن درگیرند، آموزش ذهن‌آگاهی یک انتخاب اختیاری یا اضافی برای بهبود فضای آموزشی و افزایش آرامش نیست. ذهن‌آگاهی برای یادگیری مطلوب، تنظیم هیجان و محافظت مغز از اثرات مخرب استرس‌های منفی ضروری است.

در بزرگسالان آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر مثبتی بر نواحی مهمی از مغز که با کارکردهای اجرایی در ارتباط هستند، نشان داده است. این کارکردها شامل کنترل تکانه و تصمیم‌گیری، اتخاذ دیدگاه، یادگیری و حافظه، تنظیم هیجان و ارتباط با بدن است. تحت استرس‌های شدید و مداوم، تمام کارکردهای مذکور به‌سرعت کاهش پیدا می‌کند. این موضوع می‌تواند به یادگیری، تصمیم‌گیری خردمندانه و رشد هوش هیجانی آسیب برساند. با تمرین ذهن‌آگاهی این ظرفیت‌ها قوی‌تر می‌شوند. شواهد پژوهشی متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد این موضوع برای کودکان نیز صادق است. کودکانی که سیستم عصبی و مغزشان هنوز در حال رشد است و حتی نسبت به اثرات منفی استرس حساس‌ترند.

البته کودکان به‌طور طبیعی ذهن آگاه هستند. بدین معنا که آن‌ها واقعاً در لحظه حال زندگی می‌کنند و آن‌چنان خود را با گذشته و آینده مشغول نمی‌کنند. مهم‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که کیفیت گشودگی، پذیرش و حضور را در آن‌ها از بین نبریم و این کیفیت را در جهت رشد آن‌ها تقویت کنیم. شواهد پژوهشی فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی به‌طور کامل برای کودکان سن مدرسه و حتی مهدکودک‌ها ارزشمند است. تمرین‌های ساده‌ای که در کتاب پیشنهاد شده است می‌تواند به رشد و بهینه‌سازی تمام ظرفیت‌هایی که در بالا ذکر شده و همچنین رفتارهای مناسب اجتماعی از قبیل مهربانی، همدلی و شفقت کمک کند.

هسته اصلی دنیای ذهن‌آگاهی در مورد توجه و آگاهی است که از متمرکز شدن بر هدف، در لحظه حال زندگی کردن و بدون قضاوت نگاه کردن به مسائل شکل می‌گیرد. ذهن‌آگاهی به هیچ فرهنگ، سنت یا سیستم اعتقادی وابسته نیست و همان‌طور که می‌دانیم اساس یادگیری هر چیزی را تشکیل می‌دهد. به همین دلیل و به‌ویژه با توجه به شواهد پژوهشی روزافزون از اثربخشی ذهن‌آگاهی در حوزه‌های مختلف، معلمان بیشتر و بیشتر به دنبال آموزش و یادگرفتن آن هستند. آن‌ها همراه با مدیران و رهبران مدارس، پیشرو جنبش آوردن مهارت‌های ذهن‌آگاهی به شیوه‌ها و سطوح مناسب در آموزش و پرورش کشور هلند و خارج از آن هستند. همزمان با این پیشرفت‌ها، رشد فزاینده‌ای در تشویق والدین برای پرورش و رشد ذهن‌آگاهی و فرزند پروری در آن‌ها وجود دارد. هردوی این جنبش‌ها از لحاظ علمی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و نتایج اولیه آن‌ها چشمگیر بوده است.

اینکه چگونه ذهن‌آگاهی را تمرین کنیم و آن را در همه‌ی جنبه‌های زندگی لحاظ کنیم شبیه آن است که چگونه یک ابزار موسیقی را برای نواختن، تنظیم کنیم. ارکستر و نوازندگان وقت خود را صرف تنظیم ابزارهای خود و هماهنگی با یکدیگر می‌کنند. چرا همه‌ی ما نباید ابزارمان را قبل از استفاده تنظیم کنیم؟ چرا ما نباید قبل و در حین روزهای مدرسه، دقیقاً در روزهای مدرسه ابزارمان را تنظیم کنیم؟ و چه چیزی می‌تواند از یادگیری و تمرین چگونه توجه کردن، چگونه در لحظه حال زندگی کردن و چگونه ارتباط برقرار کردن با خودمان، افکارمان، احساساتمان و بدنمان مهم‌تر باشد؟ چه چیزی می‌تواند مهم‌تر از یادگیری و تمرین چگونه با خودمان و دیگران

مهربان بودن، باشد؟ آیا این درس‌ها دقیقاً همان چیزهایی نیست که همه ما دوست داریم فرزندانمان یاد بگیرند؟ این موارد دقیقاً مزایایی است که از این کتاب می‌توانید به دست بیاورید.

با توجه به موارد گفته‌شده، والدین را به خواندن این کتاب و انجام تمرین‌های مختلف آن تشویق می‌کنیم تا روح و احساس رویکرد خانم اشمل را به دست بیاورند. در ادامه شما خواهید دید که یکی یا همه‌ی فرزندانمان ممکن است به انجام دادن این تمرین‌ها علاقه‌مند شده باشند. از تمرین‌هایی که متناسب با سن آن‌ها می‌باشد استفاده کنید و سپس، ببینید چه اتفاقی می‌افتد. همان‌طور که اشاره شد، یک حمایت کوچک لازم است. شما نباید تمرین‌های ذهن‌آگاهی را به کودکانتان تحمیل کنید. در عوض، باید فرصتی برای کودکان فراهم کنید تا به درون آن وارد شود و با عمیق‌ترین، بهترین و منحصربه‌فردترین چیزهایی که در خودش می‌تواند پیدا کند، در فضایی از گشودگی و مهربانی روبرو شود.

ممکن است این کتاب راه خودش را در دستان همه‌ی والدین و کودکانی که می‌توانند از آن بهره‌مند شوند، پیدا کند و ممکن است حسی عمیق از کشف خود، درکی از بدن و ذهنمان و حس خوب بودن و تعلق خاطر را برایمان به ارمغان آورد.

جان کابات - زین

لکسینگتون - ماساچوست / ۱۴ آوریل، ۲۰۱۳

گزیده ای از متن کتاب:

ذهن آگاهی چیزی جز آگاهی از لحظه اکنون نیست. یک تمایل دوستانه و باز برای فهم آنچه در شما و اطراف شما می‌گذرد. ذهن آگاهی به معنای زندگی در لحظه اکنون (نه به معنی فکر کردن در مورد لحظه اکنون) بدون قضاوت کردن یا غفلت کردن از چیزی یا مغلوب فشارهای هرروزه‌ی زندگی شدن است.

وقتی که در لحظه حال حضور دارید، موقع بیدار شدن از خواب، وقتی که از مغازه خرید می‌کنید، وقتی با لبخند کودکان و یا با هر تعارض کوچک و بزرگی روبرو می‌شوید، ذهن شما در جای دیگری بسر نمی‌برد بلکه درست در همین جا حضور دارد. همانطور که نسبت به آنچه اتفاق می‌افتد درست زمانی که اتفاق می‌افتد آگاه هستید، انرژی‌تان را ذخیره می‌کنید. «لحظه حال» رفتار شمارا به خوبی نگرستان، به سمت خودتان و فرزندتان تغییر می‌دهد.

ذهن آگاهی یک نیاز اساسی برای والدین و فرزندان‌شان است تا در زمان‌های سخت و طاقت‌فرسا آرامش ذهنی و جسمی بیابند؛ اما آرامش به تنهایی کافی نیست، هوشیاری هم نیاز است...