



موسسه آموزش عالی غیردولتی فروردین
حوزه معاونت پژوهش و فناوری
تاسیس ۱۳۸۷



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

آرام نشستن مثل یک قورباغه تمرینات ذهن آگاهی برای کودکان و والدین شان

مؤلف: الین اسنل
با مقدمه: جان کابات - زین

ترجمه:
دکتر میترا مصلحی جویباری
دکتر سیده علیا عمادیان

سرشناسه	: استنل، الین _ Snel, Eline
عنوان و نام پدیدآور	: آرام نشستن مثل یک قورباغه: تمرینات ذهن آگاهی برای کودکان و والدین شان / نویسنده الین استنل؛ با مقدمه جان - کابات زین؛ ترجمه میترا مصلحی جویباری، سیده علیا عمادیان.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص.
شابک	: 978-600-449-750-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: آرام نشستن مثل قورباغه: تمرین های ذهن آگاهی برای کودکان و والدین آنها.
شناسه افزوده	: کابات-زین، جان، ۱۹۴۴ - م، مقدمه نویسنده
شناسه افه	: Kabat-Zinn, Jon
شناسه افزوده	: مصلحی جویباری، میترا، ۱۳۵۲ -، مترجم
شناسه افزوده	: عمادیان، سیده علیا، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ / BF۱۶۱
رده بندی دیویی	: ۴۱۳ / ۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۹۳۵۵۸

آرام نشستن مثل یک قورباغه

نویسنده: الین استنل

مترجمین: میترا مصلحی جویباری _ سیده علیا عمادیان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰ جلد

شماره شابک: ۳-۷۵۰-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: انتشارات نوروزی - ۰۹۱۱۲۷۰۷۷۱۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



۱	 پیشگفتار
۹	 فصل ۱: آرام نشستن مثل یک قورباغه
۹	 تمرینات ذهن آگاهی برای کودکان و والدینشان
۱۰	 ذهن آگاهی چیست؟
۱۰	 چرا ذهن آگاهی برای کودکان؟
۱۲	 کدام دسته از کودکان از تمرینات ذهن آگاهی نفع می‌برند؟
۱۴	 چگونه از بخش تمرینات پیوست استفاده کنیم؟
۱۵	 فصل ۲: مهارت فرزندان بر روی با ذهن آگاهی بیشتر
۱۶	 شما نمی‌توانید امواج را متوقف کنید
۱۷	 یادگیری موج سواری
۱۸	 گشودگی نسبت به واقعیت
۲۰	 حضور، درک و پذیرش
۲۳	 فصل ۳: توجه با تنفس شروع می‌شود
۲۳	 فواید توجه به تنفس
۲۶	 توجه یک قورباغه
۲۷	 با انجام تمرین قورباغه، کودکان آموزش می‌بینند تا:
۲۸	 چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
۳۱	 فصل ۴: ماهیچه توجه‌تان را پرورش دهید
۳۱	 من مریخی هستم
۳۳	 مشاهده با ذهن باز (همراه گشودگی ذهن)
۳۳	 چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
۳۴	 نگاه کنید اما قضاوت نکنید
۳۴	 تمرینی برای کودکان خردسال
۳۵	 تمرینی برای کودکان بزرگ‌تر
۳۵	 آیا به من گوش می‌کنی؟
۳۶	 خوردن همراه با ذهن آگاهی
۳۹	 فصل ۵: خارج از سر و در درون بدنتان

- ۴۰..... بدنتان به شما چه می گوید؟
- ۴۲..... محدودیت ها
- ۴۲..... جستجو و تنفس
- ۴۴..... آرام باشید، شل و راحت
- ۴۷..... چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
- ۴۷..... من چه احساسی دارم؟
- ۴۸..... خنده بهترین داروست.
- ۴۸..... راه رفتن ذهن آگاهانه
- ۴۹..... فصل ۶: گشتن از طوفان درونی
- ۴۹..... آب و هوای درون ما چگونه است؟
- ۵۰..... گزارش هواشناسی شما
- ۵۱..... گزارش هواشناسی خاص شما
- ۵۲..... چند لحظه با همین حسام بماند
- ۵۳..... چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
- ۵۳..... پذیرش آب و هوای درونی
- ۵۵..... فصل ۷: مدیریت کردن احساسات دشوار
- ۵۶..... چیزی تحت عنوان احساس دشوار وجود ندارد
- ۵۹..... مدیریت خشم
- ۶۰..... درون و بیرون طوفان
- ۶۲..... چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
- ۶۲..... همین الان چه احساسی دارید؟
- ۶۵..... فصل ۸: تسمه بالابر نگرانی ها
- ۶۶..... افکار چه هستند؟
- ۶۷..... آیا تسمه بالابر هرگز متوقف می شود؟ آیا ما می توانیم افکارمان را متوقف کنیم؟
- ۶۸..... مشاهده افکارتان
- ۶۹..... نگران چه چیزی هستید؟
- ۷۰..... اولین هدف نگرانی ها
- ۷۱..... چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
- ۷۱..... جعبه کوچک نگرانی ها
- ۷۳..... فصل ۹: مهربان بودن خوب است

۷۳	در این جا داستان جالبی درباره قدرت شفاعت مهربانی آورده ایم:
۷۴	آیا ارزش مقابله به مثل کردن را دارد؟
۷۵	مهربانی یک مهارت است
۷۷	چگونه این را در منزل انجام دهیم؟
۷۸	به نامهربانی های خود، توجه کنید
۷۸	به تصویر بزرگ تر نگاه کنید
۷۹	از تو خوشم می آید، چون
۸۱	فصل ۱۰: صبر، اعتماد و گذشت
۸۱	واقعاً من چیست؟
۸۲	سینمای درونی شما
۸۳	تجسم میل قلب شما
۸۴	درخت آرزوها
۹۱	تشکر
۹۳	منابع
۹۵	تمرینات
۹۷	متن تمرینات
۹۷	تمرین شماره ۱ - آرام نشستن مثل یک قورباغه
۱۰۰	تمرین شماره ۲ - قورباغه کوچولو
۱۰۱	تمرین شماره ۳ - توجه به تنفس
۱۰۳	تمرین شماره ۴ - تست ماکارونی
۱۰۵	تمرین شماره ۵ - دکمه مکث
۱۰۶	تمرین شماره ۶ - کمکهای اولیه برای احساسات ناخوشایند
۱۰۸	تمرین شماره ۷ - مکان امن
۱۰۹	تمرین شماره ۸ - تسمه بالابر نگرانی
۱۱۱	تمرین شماره ۹ - اندکی تقویت
۱۱۲	تمرین شماره ۱۰ - راز اتاق قلب
۱۱۳	تمرین شماره ۱۱ - خوب بخواب
۱۱۵	درباره نویسنده

پیشگفتار

آوریل ۲۰۱۱ هنگام جستجو در یک کتابفروشی پابین شهر در آمستردام^۱ از وجود کتاب «آرام نشستن مثل یک قورباغه» مطلع شدم. این کتاب توسط جاک هلمنز^۲ به من معرفی شده بود، او یک معلم هلندی در حیطة ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس^۳ بود که قبلاً آن را خوانده و از آن خوشش آمده بود. تعداد زیادی از آن در یک قفسه کتاب مربوط به ذهن آگاهی قرار داشت - چیزی که حتی چند سال قبل در قفسه اصلی کتاب فروشی در هر جایی غیرمنطقی به نظر می‌رسید، نمایش برجسته آن به نوبه خود شواهدی در باره این بود که ما اکنون در دوره جدیدی زندگی می‌کنیم که در آن آموزش و تمرین ذهن آگاهی به سرعت جزء جدا نشدنی از چشم‌انداز (دورنمای) زندگی مان می‌شود. ستاره این اسنل^۴ و کارش با کودکان در هلند بخشی از حرکت بسیار بزرگی بود که طی ده سال گذشته در کشورهای مختلف ایجاد شد، تا آموزش ذهن آگاهی را به مدارس بیاورند. این تأثیر من از کتاب الین این بود که او پیشگام رویکردی مستقیم، دارای قدرت تصویرسازی زیاد و در دسترس برای کودکان است.

تمرین ذهن آگاهی در هر سنی عمیق و در عین حال ساده است. در مجموع، این تمرین شامل یادگیری است - یادگیری این که چگونه آگاهی بیشتری در قبال خود، دیگران و جهان پرورش داده و سپس منافع اساسی آن را هم از درون و هم از بیرون جمع‌آوری کنید. کاربردهای خاص این یادگیری تا حد زیادی بی‌حد و حصر است. نمی‌دانیم بچه‌های ما بیست، ده یا حتی پنج سال دیگر چه دانش خاصی را بیشتر نیاز خواهند داشت زیرا جهانی که به آن پا می‌گذارند و کار آنها بسیار متفاوت از ما خواهد بود. آن‌چه که می‌دانیم این است که آن‌ها نیاز دارند بدانند چگونه توجه و

¹. Amsterdam

². Joke Hellemanns

³. Mindfulness-based stress reduction

⁴. Eline Snel

تمرکز کنند، چگونه گوش فرا داده و چطور یاد بگیرند و چگونه با خودشان - از جمله افکار و هیجانات - و با دیگران در یک رابطهٔ عاقلانه باشند. همان طور که خواهید دید، آن مجموعه مهارت‌ها و این رویکرد برای یادگیری و دانش نهفته، در قلب ذهن آگاهی قرار می‌گیرد.

ذهن آگاهی یک قابلیت درونی است که آهسته و پیوسته جاری شده، گسترش یافته و از طریق تمرین تثبیت می‌شود. به روشنی می‌توان گفت که آن همانند کشت و پرورش است. بذر کاشت گیاه و آبیاری دانه‌ها، سپس نگهداری از آن دانه‌ها وقتی که اولین ریشه را می‌زنند و در خاک قلب‌هایمان رشد کرده و سپس گل می‌دهند و به شیوه‌های حلات، مفید و جالب به بار می‌نشینند. همگی آنها با توجه و حاضر بودن شروع می‌شود. با صدای نام، کودکان هر روز با «حاضر» گفتن به آن پاسخ می‌دهند. اما گاهی اوقات این نیاز است که تمام وقت در کلاس حاضر است. ذهن آگاهی یعنی یادگیری این که کاملاً حاضر باشید. این دقیقاً چیزی است که این کتاب و تمرینات ذهن آگاهی هدایت شده در کتاب پیوست در مورد آن صحبت می‌کنند.

«آرام نشستن مثل یک قورباغه» پایه‌ای از ذهن آگاهی را برای بچه‌ها به شیوهٔ بازی و فهم آسان معرفی می‌نماید که بچه‌ها را در پرورش حضور هدایت می‌کند: حضور ذهن، حضور قلب و حضور در بدن. وقتی ما متوجه و تحریکاتمان در تماس باشیم حضور می‌آید و آن کیفیت از توجه با توجه کردن به آن - که در هر نقطه برجسته‌تر و مهم‌تر است ایجاد شده و نهادینه می‌شود. این چیزی است که شما قادر به انجام آن هستید اما معمولاً عمداً پرورش نمی‌دهیم. حضور نیاز به توجه و تمرکز دارد. چرا در کودکی شروع به پرورش آن قابلیت‌ها نکنیم؟ دنیای امروز آن قدر پیچیده و سریع است که چگونگی حضور در لحظهٔ حال یک ضرورت قطعی می‌باشد، برای معنا گرفتن از جهان و ادامهٔ یادگیری، رشد و شرکت در چیزی که برای مشارکت در این دنیا منحصرأ در اختیار شماست.

گرچه پرورش توجه و آگاهی، ذهن آگاهی نام دارد، اما مهم است دریابید که به آن حضور قلب نیز می‌گویند- زیرا آن تنها در مورد شناخت صرف نبوده بلکه در مورد کل بودن مان، شامل هوش‌های چندگانه و شیوه‌های دانستن (شناختن) و بودن، دربردارنده پرورش مهربانی نسبت به خود و دیگران می‌باشد. آن را هر چه بنامیم، مطالعات چه در علم پزشکی و چه در علوم اعصاب نشان می‌دهد که ذهن آگاهی یک مهارت اساسی زندگی است که می‌تواند نتایج شگرف هم در بعد جسمانی و هم سلامت روان داشته باشد. آن یادگیری، هوش هیجانی و در کل بودن مان در گستره عمر را حمایت کرده و ارتقاء می‌بخشد. این کتاب یک راهنمای عالی برای والدین است تا ذهن آگاهی را یاد گرفته و آن را با کودکان‌شان سهیم شوند. یکی از تمرینات محبوب من، از بین بسیاری از آن‌ها «گزارش آب و هوای شخصی شما» می‌باشد.

چنین تربیت ذهنی را قلب ناکتون هرگز برای بچه‌ها در دسترس نبوده است. اکنون این تمرین تا حد زیادی به دسترس آمده و در برنامه کلاسی و روزانه مدرسه گنجانده شده است. والدین نیز به طریق ساده‌ای می‌خواهند در مورد ذهن آگاهی یاد بگیرند، چه برای خودشان و نیز شاید به خاطر معرفی آن به کودکان‌شان، برای کمک به آن‌ها در مقابله بهتر با آن چه که ممکن است در مدرسه و زندگی با آن‌ها روبرو شوند. بنابراین کمک به کودکان‌تان برای یادگیری تمرین ذهن آگاهی یک کار ارزشمند است، از زمانی که شما به طور عمدی چیزی را بر روی آن‌ها نگذاشته و توسط امیال و انتظارات خودتان هدایت می‌شوید. برای ما به عنوان والدین طبیعی است که بخواهیم کودکان‌مان از تمریناتی که توجه را پرورش داده و تعادل هیجانی به وجود می‌آورد بهره بگیرند. البته اشتیاق بیش از حد یا وابستگی شدید به یک نتیجه می‌تواند نتیجه عکس داشته و احتمالاً کودکان‌مان را از ذهن آگاهی باز دارد. نکته دیگر این که فشار این گونه با ماهیت بی‌نتیجه، محور تمرین ذهن آگاهی نیست. این جایی است که حضور قلب و تجربه الین اسنل به کار می‌آید. وقتی نوبت به تن صدای درست می‌رسد که در آن با کودکان در مورد چنین مسائلی صحبت می‌شود، او کاملاً

ماهر است. رویکرد او بازی است و نشاط دوستانه‌ای دارد، چه برای کودکان خردسال و چه برای کودکان بزرگتر قبل از دوران بلوغ، او برخی دغدغه‌های خیلی جدی بچه‌ها را در نظر گرفته و به آن‌ها کمک می‌کند راههای اخلاقی برای پذیرش و کار حتی با سخت‌ترین هیجانات، افکار و برخی موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز که می‌تواند بخش بزرگی از دوران کودکی باشد، بیابند. «آرام نشستن مثل یک قورباغه» نه به خاطر حضور قلب بلکه دیدگاه عمیقاً صادقانه، پرورش ذهن آگاهی را به جای یک مسئولیت سخت به بیزی بیشتر شبیه به یک بازی، آزمایش و یک ماجرا بدل می‌کند.

اگر تمرینات ذهن آگاهی پیشنهادی در اینجا و در تمرینات پیوست با روحیه کاوشگری و ماجراجویی همراه شود، این پتانسیل را دارد تا یک هدیه بزرگ برای کودکان و والدین آنها باشد به خاطر ماهیت ماجراجویانه و لذت خواندن هر صفحه، نمی‌توان در مقابل پیگیری آن به این شیوه مقاومت کرد که بازخوردی از مهربانی الین برای کودکان به عنوان یک مادر و ماد بزرگ و مهربانی‌اش برای فشارهای پیچیده و زیادی است که کودکان سنین مدرسه با آن روبرو می‌شوند را درگیر آن‌ها می‌بینند. این کتاب و تمریناتی که والدین و کودکان را به کاوش با یکدیگر تشویق می‌کند می‌تواند آن استرس را مدیریت کرده و مهارت‌های زندگی را برغب نماید و می‌تواند به عنوان یک منبع عمیق درونی برای کودکان هنگام ورود به دوران نوجوانی و فراتر از آن به کار رود.

به خاطر آن چه که اکنون در مورد اثرات مضر استرس بر روان می‌دانیم این کتاب تا حد زیادی بجا و مناسب است. با توجه به استرسی که جوانان در جامعه ما تجربه می‌کنند، آموزش ذهن آگاهی یک افزودنی اختیاری برای بهبود محیط یادگیری یا ارتقاء آرمیدگی نبوده بلکه برای یادگیری مطلوب، تعادل هیجانی و حفاظت از رشد مغز جوانان در برابر اثرات منفی استرس مفروض، ضروری می‌باشد.

آموزش ذهن آگاهی در بزرگسالان نشان داده که به صورت مثبت بر نواحی مهم کارکرد اجرایی مغز از جمله کنترل تکانه و تصمیم‌گیری، گرفتن دیدگاه و نظرات،

یادگیری و حافظه، تنظیم هیجانی و حس تعلق به بدن خود فرد تأثیر می‌گذارد. تحت استرس شدید و مداوم، تمامی این عملکردهای مغزی به سرعت کاهش می‌یابد. این می‌تواند یادگیری، تصمیم‌گیری خردمندانه، رشد هوش هیجانی، اعتماد بنفس و حس تعلق به دیگران را دچار مشکل سازد. این قابلیت‌ها با ذهن آگاهی، قوی‌تر می‌شوند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که این موضوع حتی در کودکان بیشتر مصداق دارد، کودکانی که سیستم عصبی و مغزی آن‌ها هنوز در فرایند رشد بوده و نسبت به اثرات منفی ارس حساس‌تر هستند.

البته کودکان به طور طبیعی ذهن آگاهی دارند، به این معنا که آنها بیشتر در لحظه حال زندگی کرده و خیلی دلی مشغول گذشته و آینده نیستند. شواهد علمی بیشتری وجود دارد که ذهن آگاهی می‌تواند کاملاً برای کودکان در سن مدرسه ارزشمند بوده و حتی از کودکانستان شروع شود.

تمرینات ساده از نوعی که در این جا پیشنهاد می‌شود می‌تواند به کودکان کمک کند تمامی توانمندی‌های ذکر شده بالا، همین طور رفتارهای پیش اجتماعی نظیر مهربانی، همدلی و همدردی را رشد داده و ارتقاء ببخشند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا این یادگیری را در زندگی روزمره در خانه و مدرسه عملاً استفاده کنند.

از آن جایی که ذهن آگاهی در واقع در مورد آن نوعی که آگاهی است که از توجه عمدی و بی‌قضاوت به لحظه حال ناشی می‌شود، در اصل جهان شمول است و به هیچ فرهنگ، سنت یا نظام باوری تعلق ندارد. همان‌طور که در این کتاب آگاهی برای یادگیری هر چیزی بنیادی است، به همین دلیل و به خصوص با ارائه شواهد رو به افزایش در مورد کارآمدی‌اش در زمینه‌های مختلف، معلمان بیشتر و بیشتری در جستجوی پرورش ذهن آگاهی در خودشان هستند. آن‌ها به همراه مدیران مدارس و کادر اداری، پیشگام این حرکت رو به رشد برای آوردن مهارت‌های ذهن آگاهی به دوازده پایه آموزشی با شیوه‌ها و سطوح مناسب چه در کشور و خارج از کشور می‌باشند. همسو با این پیشرفت‌ها حرکت رو به رشدی برای تشویق والدین به کسب

ذهن آگاهی بیشتر برای مهارت والدینی‌شان وجود دارد. هر دو حرکت (جنبش) از نظر علمی بررسی شده و نتایج اولیه مؤثر بوده‌اند.

یادگیری چگونگی تمرین ذهن آگاهی و سپس آوردن آن به تمامی جنبه‌های زندگی فرد آن گونه که لازم است مشابه یادگیری چگونگی کوک کردن ابزار موسیقی و هماهنگی‌شان با یکدیگر است. چرا نباید همه ما ابزارهای موسیقی یادگیری‌مان را قبل از استفاده با هم کوک کنیم؟ چرا آن را از قبل و در طول مدت حضور هر روزه در مدرسه ها، انگ نکنیم؟ چه چیزی اساسی‌تر و مهم‌تر از آن است؟ چه چیزی می‌تواند مهم‌تر از یادگیری و تمرین چگونگی توجه، حاضر بودن بیشتر و راحت بودن در کالبد خود، با افکار، احساسات و بدن خود باشد؟ چه چیزی می‌تواند مهم‌تر از یادگیری و تمرین چگونگی مربیان نسبت به فرد و دیگران باشد؟ آیا این درس‌ها دقیقاً آن چیزی نیستند که بیشتر ما امید داریم کودکان یاد بگیرند؟ این‌ها عیناً منافع هستند که از این کتاب و تمرینات می‌توانند کسب کنند.

با توجه به این نکته، والدین را به خواندن این کتاب و تمرین مدیتیشن‌های مختلف در آن برای رسیدن به یک حس معنوی و رویکردی که الین پیشنهاد می‌کند تشویق و توصیه می‌نمایم. آن گاه، ببینید ممکن است در آینده شاید یکی یا بیش از یکی از کودکان‌تان در انجام «بازی‌ها» در تمرینات پیوسته و با استفاده از تمرینات مناسب سن علاقمند باشند. سپس ببینید چه اتفاقی می‌افتد. همان طور که گفته شد، یک نورافکن (روشن‌سازی) در این جا لازم است. شما نمی‌خواهید تمرین ذهن آگاهی را به یک فشار بیشتر بر کودک خود بدل کنید. در عوض، آن فرصتی برای کودک شما خواهد بود تا آهسته و پیوسته در آن وارد شده و با چیزهای نهادینه، بهترین و منحصر بفردترین چیزها در خود همراهی کند و آن ویژگی‌ها را در یک فضای همراه با گشودگی و مهربانی رشد دهد.

باشد که این کتاب راه خود را در دست‌های تمامی والدین و کودکانی که می‌خواهند از آن بهره ببرند بیابد و باشد که یک حس عمیق خودکاوی، قدردانی از ذهن و بدن خود، حس بهزیستی و تعلق بیاورد.

جان کابات-زین

لکسینگتون^۱، مس^۲، ۱۴ آوریل، ۲۰۱۳

www.ketab.ir

^۱.Lexington

^۲.Mass