

۱۴۴۵۴۶۶

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

جی. س. - زین

ترجمه

محمد بلوچی انارک

فاطمه رضایی نسب جوزمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	اسئل، الین Snel, Eline
عنوان و نام پدیدآور	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) الین اسئل : با مقدمه جان کابات-زین : ترجمه محمد بلوچی انارکی، فاطمه رضایی نسب جوزمی
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص : مصور
شابک	978-600-309-244-0
نوعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Sitting still like a frog : mindfulness exercises for kids (and their parents)
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان " آرام نشستن مثل قورباغه تمرین‌های ذهن آگاهی برای کودکان و والدین آن‌ها " با ترجمه سمیه پرومحمدی توسط نشر مینور در سال ۱۳۹۵ افیاء گرفته است
عنوان دیگر	آرام نشستن مثل قورباغه: تمرین‌های ذهن آگاهی 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.، مقدمه نویسی Kabat-Zinn, Jon
شناسه افزوده	بلوچی، انارکی، محمد، مترجم
شناسه افزوده	رضایی نسب، فاطمه، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۶۱BP الف ۴۱۵
رده بندی دیویی	۵/۴۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۵۹۳۴۷



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید رجید نظری، پلاک ۹۹
تلفن: ۰۶ و ۰۹۶۷۳۵۵۵ - تهران: ۰۶۶۴۸۰۸۸۲

طبعه دوم

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 اسئل

با مقدمه: جان کابات - زین

ترجمه: محمد بلوچی انارکی - فاطمه رضایی نسب جوزمی

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

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

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

گونه این تمرین را در خانه انجام دهیم؟ ۹۳

هین الآن، در همین لحظه چه احساسی دارید؟ ۹۳

فصل هشتم: همان که مسافران نگرانی‌ها هستند ۹۵

فکر چیست ۹۶

مشاهده کردن فکر 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 قلبی خود را به تصویر بکشید.
..... درخت آرزوها.....

www.ketab.ir

سخن آغازین

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

در آن لحظه چه احساسی پیدا می‌کنید؟ اگر بتوانید قوه فکر خود را به کار اندازید، سخن از چه راهکاری به ذهنتان برسد؟ آیا خود شما هم وارد این هرج و مرج می‌شوید؟ آگاهانه یا ناگوشه‌ای می‌نشینید و زانوی غم بغل می‌گیرید؟ آیا به دنبال تقصیر در خرابی گشت؟ دقیقاً چه کاری انجام خواهید داد؟ ذهن آگاهی ممکن است بهترین ابزار 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 به هم‌تر از آن، تمرکز بر اتخاذ دیدگاهی تحولی در این رشته بوده است. به دور فرایندهای روانشناسان تحولی^۲ مداخلات ذهن آگاهی را برای بهبود شناخت و تنظیم خود، مخصوصاً در کارکردهای اجرایی^۳، خود نظم دهی و خودکنترلی گسترش داده‌اند.

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

1 Contemplative Science

2 developmental psychologists

3 Executive function

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

ذهن آگاهی به عنوان 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 به صورت یک ذهن آگاهانه استفاده کنند. با این روش افراد متوجه شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. از طریق مراقبه بای (۱) می‌توان مراقبه تنفس و بدن، مراقبه هوشیارانه و مراقبه واریسی (۲)، تمرین‌های غیررسمی (نظیر خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن) و تمرین‌های عادت شکن، افراد یاد می‌گیرند که همه زندگی را در «ایستا» «اکنون» تجربه کنند (۴).

پژوهش‌های علمی نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در «همین لحظه» زندگی‌شان است، در حالی که افراد ذهن آگاه واقعاً در «همین لحظه» زندگی‌شان حاضرند 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 ذهن آگاه با فرد معمولی را مشخص کنیم باید هفت عنصر کلیدی ذهن آگاهی را از یکدیگر متمایز کنیم. بتوانیم نسبت به ذهن آگاه بودن یک فرد یا معمولی بودن او اظهار نظر کنیم. هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی عبارت‌اند از:

(۱) بی‌قضاوتی: یعنی بدون پیش‌داوری و حذف و تأیید با زندگی برخورد کنیم و بخش نهفته‌ی 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) **آزمینان داشتن:** یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن آگاه» شدن در وجود ما 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 نحوه زندگی، ذهن آگاهی است.

(۵) **اصالت بخشیدن به زندگی:** به جای سرگرم کاری شدن؛ یعنی به جای فرار از لحظه‌ی الآن و همنوعی، ختن عمدی خود به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی‌فایده)، بیداریم که، «رَدن» 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 همین‌طوری که واقعاً هست بپذیریم و آن‌ها را انکار نکنیم. در حقیقت با دیدن واقعیت به این شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می‌کنیم.

(۷) **دل‌بسته نبودن و رها کردن:** یعنی خود را با هیچ چیز درگیر نکردن. در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل‌بسته 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 مناسبی و تقویت نماییم (۶).

در سال‌های اخیر، درمانگران با استفاده از این رویکرد برای افزایش سازگاری کودکان تمایل زیادی نشان داده‌اند (۷). از این رویکرد به طرز فزاینده‌ای در انواع مشکلات و اختلالات مربوط به دوران کودکی نظیر اضطراب (۸)، سردگی (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، آن هم 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.

مترجمین

محمد بلوچه اتراکی / فاطمه رضایی نسب جوزم