

آرام نشستن مثل قورباغه

تمرین‌های عملی برای افزایش حضور ذهن کودکان

(و والدین آنها)



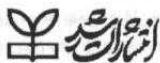
تمرین‌های ساده‌ی حضور ذهن به کودکان کمک می‌کند تا با اضطرابشان کنار بیایند، تمرکزشان را بهبود بخشند و هیجان‌های ناخوشایندشان را کاهش دهند

نویسنده: الین اسپنل

مترجمان

دکتر رسول حشمتی، مینا نجفی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۸

اسنل، الین، (Snel, Eline)

آرام نشستن مثل قورباغه: تمرین‌های عملی برای افزایش حضور ذهن کودکان (و والدین

آن‌ها) / نویسنده الین اسنل؛ مترجمان رسول حشمتی، مینا نجفی؛ ویرستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۱۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی:

Fitting still like a frog (mindfulness exercises for kids and their parents) 2013

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: تمرین‌های عملی برای افزایش حضور ذهن کودکان (و والدین آن‌ها)

عنوان دیگر: آرام نشستن مثل قورباغه: تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کودکان و والدین آن‌ها.

موضوع: آگاهی (Consciousness)

موضوع: جسم و جان (Mind and body)

موضوع: کودکان -- روان‌شناسی (Child psychology)

شناسه افزوده: حشمتی، رسول، ۱۳۶۳ - مترجم شناسه افزوده: نجفی، مینا، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۵۴ الف/۱۶۱ BF

شناسه افزوده: انتشارات رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۲۵۴۶۲

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

آرام نشستن مثل قورباغه تمرین‌های عملی برای افزایش حضور ذهن کودکان

دکتر والدین آن‌ها

نویسنده: ایلین اسنیل

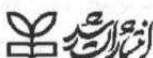
مترجم:

دکتر رسول حشمتی، استا

ویراستاری: گروه علمی رسد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۸

هرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
فصل اول: مقدمه‌ای بر حضور ذهن	۱۹
حضور ذهن چیست؟	۲۰
چرایی حضور ذهن برای کودکان	۲۱
حضور ذهن برای چه کودکانی مفید است؟	۲۳
شروع کار	۲۴
نحوه‌ی اجرای تمرین‌ها	۲۵
فصل دوم: حضور ذهن برای والدین	۲۶
شما نمی‌توانید جلوی امواج را بگیرید	۲۸
یادگیری موج‌سواری	۳۰
پذیرش واقعیت	۳۰
حضور، فهم، پذیرش	۳۳

- فصل سوم: شروع توجه به وسیله‌ی تنفس ۳۵
- فواید توجه به تنفس ۳۶
- راهکار اجرا در خانه ۴۲
- فصل چهارم: تقویت ظرفیت توجه ۴۵
- من اهل مریخم ۴۶
- ساهده با ذهن باز ۴۷
- راهکار اجرا در خانه ۴۸
- فصل پنجم: خروج از ذهن و ورود به بدن ۵۳
- بدنتان به شما چه می‌گوید؟ ۵۵
- محدودیت‌ها ۵۷
- آرام باش، آرام بشو ۵۹
- راهکار اجرا در خانه ۶۳
- فصل ششم: رویارویی با توفان درون ۶۵
- وضعیت حال و هوای درونی‌تان چگونه است؟ ۶۶
- گزارش شخصی از وضعیت حال و هوای شما ۶۷
- راهکار اجرا در خانه ۶۹
- فصل هفتم: رویارویی با هیجان‌های ناخوشایند ۷۱
- چیزی به نام هیجان‌های ناخوشایند وجود ندارد ۷۳
- مدیریت خشم ۷۶
- گرفتار شدن و رهایی از چرخه‌ی توفانی ۷۸
- راهکار اجرا در خانه ۸۰
- فصل هشتم: تسمه‌ی چرخان نگرانی‌ها ۸۳
- افکار چه هستند؟ ۸۵
- آیا این تسمه‌ی چرخان هرگز از حرکت باز می‌ایستد؟ ۸۶
- راهکار اجرا در خانه ۹۰

۹۱	فصل نهم: مهربان بودن با خود
۹۳	آیا ارزش مقابله به مثل دارد؟
۹۵	مهربانی یک مهارت است
۹۷	راهکار اجرا در خانه
۱۰۱	فصل دهم: صبر، اعتماد و رهایی
۱۰۲	تمایلاتمان واقعاً درباره‌ی چه چیزی هستند؟
۱۰۳	سینما - تئاتر درون
۱۰۴	تصویر کشیدن تمایلات قلبی
۱۱۳	پیوست: تمرین‌های حضور ذهن
۱۱۶	تمرین شماره‌ی ۱: «مثل یک قورباغه آرام بشین»
۱۲۰	تمرین شماره‌ی ۱: «تورباغه کوچولو»
۱۲۲	تمرین شماره‌ی ۳: «برخ به تناس»
۱۲۶	تمرین شماره‌ی ۴: «آزمون ماکارونی»
۱۲۸	تمرین شماره‌ی ۵: «دکمه‌ی ماش»
۱۳۰	تمرین شماره‌ی ۶: «کمک‌های اولیه برای ساسات ناخوشایند»
۱۳۳	تمرین شماره‌ی ۷: «یک مکان امن»
۱۳۵	تمرین شماره‌ی ۸: «تسمه‌ی چرخان نگرانی‌ها»
۱۳۷	تمرین شماره‌ی ۹: «یک پیشرفت کوچک»
۱۳۹	تمرین شماره‌ی ۱۰: «راز اتاقک دل»
۱۴۱	تمرین شماره‌ی ۱۱: «آسوده بخواب»
۱۴۳	کتاب‌شناسی
۱۴۴	درباره‌ی نویسنده

میشگفتار

اولین بار، در آوریل ۲۰۱۱، هنگامی که در کتابفروشی بزرگی در مرکز شهر آمستردام در حال مشاهده‌ی کتاب‌ها بودم، با کتاب آرام‌نشستن مثل قوری‌باغه آشنا شدم. این کتاب توسط یوک، اساتذم معلم هلندی کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن، که قبلاً آن را خوانده و به آن علاقه‌مند شده بود به من معرفی شد. نسخه‌های زیادی از این دست کتاب بین سایر کتاب‌های مرتبط با حضور ذهن قرار داشت؛ چیزی که به آن چند سال قبل، حتی در کتابفروشی مرکزی هر ناحیه‌ای غیرقابل تصور بود. این نمایش شگفت‌انگیز دلیلی است بر اهمیت بیش از اندازه‌ی نیاز بشر به تمرین‌های حضور ذهن در عصر جدید. کتاب الین اسنل و کار او با کودکان در هلند، بخشی از نهضت بزرگ ورود حضور ذهن به مدارس

است که از ۱۰ سال گذشته، در بسیاری از کشورها ظهور پیدا کرده است. نخستین برداشت من از کتاب الین این بود که برای اولین بار روشی ساده، پر از خلاقیت و قابل فهم برای کودکان ارائه نموده است.

حضور ذهن ساده، و عمیق و برای هر سنی مناسب است و بیش از هر چیز با یادگیری ارتباط دارد، یعنی یادگیری پرورش خودآگاهی و آگاهی بیشتر درباره‌ی دیگران و جهان و سپس، بهره‌مند شدن از مزایای قابل توجه آگاهی از دنیای درون و بیرون. کاربردهای خاص این یادگیری به نظر برپایان‌اند. نمی‌دانیم کودکانمان در ۵ یا ۱۰ سال و یا حتی ۲۰ سال آینده چه دانشی را بیشتر نیاز خواهند داشت، زیرا دنیای درونی آن‌ها در آن زمان بسیار متفاوت از دنیا و دل مشغولی‌های ما خواهد بود. آنچه می‌دانیم، این است که لازم است آنان دانش توجه و تمرکز کردن، گوش دادن، یادگیری و برقراری ارتباط منطقی با افکار و احساسات خود و دیگران را یاد بگیرند. همان‌طور که خواهید دید، مجموعه‌ی این مهارت‌ها، در درون حضور ذهن یعنی رویکرد یادگیری و تجسم قرار دارد.

حضور ذهن یک ظرفیت درونی است که از بدست‌آمده‌ترین به‌کار گرفته می‌شود، رشد می‌یابد و عمق پیدا می‌کند. این کار قطعاً نوعی پرورش نیز هست؛ یعنی کاشت، آبیاری و مراقبت از دانه‌ها. این دانه‌ها نخست در خاک دل‌هایمان ریشه دوانده و رشد می‌کنند و سپس به طرز جالب و خارق‌العاده‌ای سودبخش و مبتکرانه شکوفا می‌شوند و گل و میوه می‌دهند. همه‌ی این‌ها با توجه کردن و بودن در لحظه‌ی حال شروع می‌شوند. هر روز وقتی حضور و غیاب در کلاس صورت می‌گیرد،

بچه‌ها با گفتن «حاضر» پاسخ می‌دهند، اما گاهی فقط جسم است که در کلاس حضور دارد. حضور ذهن به معنای این است که یاد بگیریم حضوری کامل داشته باشیم. این دقیقاً همان چیزی است که کتاب حاضر و تمرین‌های هدایت شده‌ی حضور ذهن به آن می‌پردازند.

کتاب آرام‌نشستن مثل قورباغه، مبانی حضور ذهن را به شیوه‌ای ساده، قابل فهم و بازی‌گونه به کودکان معرفی می‌کند و آن‌ها را در مسیر پرورش - سرور ذهن، حضور قلب و آمادگی جسمانی راهنمایی می‌کند. حضور زمانی و نا می‌باید که ما مراقب هستیم، زمانی که تجربه‌های درونی‌مان در لحظه پدیدار می‌شود، رشد می‌یابد و عمق می‌گیرد. این همان چیزی است که ما می‌توان انجام آن را داریم، اما معمولاً به طور ارادی آن را پرورش نمی‌دهیم. این کار به تمرکز و توجه نیاز دارد. پس چرا آموزش این ظرفیت‌های درونی را از سنین پایین آغاز نکنیم؟ امروزه پیچیدگی و سرعت جهان بی‌جان است که دانش حضور در لحظه‌ی حال، ضرورتی قطعی برای ادراک جهان و تداوم یادگیری، رشد و کمک به هویت منحصربه‌فرد شما برای ادامه‌ی زیات در آن است.

با اینکه پرورش توجه و آگاهی، حضور ذهن نایده می‌شود، مهم است بدانیم که به همان اندازه درست است که آن را حضور قلب بنامیم، زیرا حضور ذهن تنها در معنای آگاهی از ذهن و شناخت نیست، بلکه کل موجودیت و ابعاد گوناگون هوشیاری، آگاهی و بودن را شامل می‌شود؛ از جمله پرورش مهربان بودن با خود و با دیگران. هر نامی که بر آن نهیم، تحقیقات در حوزه‌های پزشکی و عصب‌شناسی نشان داده‌اند که حضور ذهن مهارتی ضروری برای زندگی است که می‌تواند

دستاوردهای عمیقی برای سلامت جسمانی و روانی به همراه داشته باشد. حضور ذهن، یادگیری، هوش هیجانی و بهباشی کلی ما در تمام زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن‌ها را بهبود می‌بخشد. این کتاب مسیر روشنی را به والدین نشان می‌دهد تا در مورد حضور ذهن یاد بگیرند و آموخته‌های خود را به کودکانشان یاد دهند. یکی از تمرین‌های مورد علاقه‌ی من، «گزارش حال و هوای شخصی شما» است.

قرن هرگز چنین تعلیم عقل و دلی برای کودکان وجود نداشت. حال این تعلیم به روزافزونی در مدارس اجرا شده و با فعالیت‌های فوق برنامه و رسمی در مدارس ادغام می‌گردد. والدین هم به طور روزافزونی به دنبال آموختن حضور ذهن هستند؛ هم برای خودشان و هم برای فرزندانشان، شاید با این تصور که با حرفی آن به آنان کمک می‌کنند تا در مدرسه و زندگی، چالش‌ها را مدیریت کنند. بنابراین، کمک به فرزندانمان به منظور آموختن تمرین حضور ذهن اینجاست؛ ارزشمند است؛ به شرط آنکه بر اساس عادت همیشگی، آن را طبق انتظارات و خواسته‌های خودتان به فرزندانمان تحمیل نکنید. طبیعی است که، به عنوان والدین، از کودکانمان بخواهیم تا از فعالیت‌هایی سود ببرند که تبادلات احساسی و توجه را آموزش می‌دهند. اما تأکید بیش از اندازه بر دستیابی به نتیجه و وابستگی افراطی به آن، ممکن است نتیجه‌ی عکس دهد و باعث شود کودکانمان، تمایلشان را نسبت به حضور ذهن از دست بدهند. علاوه بر این، چنین فشاری با ماهیت غیرهدفمند تمرین حضور ذهن سازگار نیست.

اینجاست که احساسات و تجارب پربار الین اسنل گره‌گشا می‌شود. او زمانی که می‌خواهد با کودکان در مورد چنین موضوعاتی حرف بزند،

مهارت کاملی در شیوه‌ی بیان دارد. روش وی هم برای کودکان و هم نوجوانان نشاط‌آور و بازی‌گونه است. در عین حال، برخی نگرانی‌های بسیار مهم کودکان را مورد توجه قرار می‌دهد و به آنان کمک می‌کند که به شدیدترین هیجان‌ها، افکار و موقعیت‌های اجتماعی مشکل‌زا که بخش مهمی از کودکی محسوب می‌شوند، خوشامد بگویند و آن‌ها را خلاقانه حل کنند. او به واسطه‌ی دیدگاه عمیقاً صادقانه و مشفقانه‌ی خود، در کتاب آرام‌شستن مثل قورباغه، پرورش حضور ذهن را به جای تحمیل فشار، بیشتر شبیه بازی، آزمایش و ماجراجویی درآورده است.

اگر تمرین‌های حضور ذهن ارائه‌شده در اینجا با روحیه‌ی آزمایشگری و ماجراجویی پی‌گیری شوند، می‌توانند برای کودکان و همین‌طور والدینشان نعمت بزرگی باشند. انجام تمرین‌ها با حس و حالی غیر از این دشوار است، زیرا لحن اجرا زیاده‌اشاد در تمامی صفحات کتاب آشکار است و این ناشی از مهرانی است. سنده‌ی کتاب به عنوان مادر و مادر بزرگ نسبت به کودکان و همچنین ناشی از همدلی وی در تسکین فشارهای روانی زیاد و پیچیده‌ای است که کودکان دستانی این روزها با آن درگیر هستند. این کتاب و تمرین‌های آن که والدین و کودکان را تشویق می‌کند تا آن‌ها را با هم و در کنار یکدیگر انجام دهند، به کاهش فشار روانی و تشویق به یادگیری مهارت‌های زندگی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان منبع درونی عمیق کودکان در دوران رشد عمل کند؛ به‌طوری‌که می‌تواند تا نوجوانی و حتی بعد از آن نیز به کار رود.

بر اساس دانشی که امروزه در خصوص اثرات زیان‌بار استرس بر رشد مغز داریم، این روش آموزش، لازم و ضروری است. با توجه به استرس

زیادی که جوانان جوامع را درگیر کرده، آموزش حضور ذهن، یک گزینه‌ی انتخابی و اختیاری برای بهبود محیط یادگیری یا افزایش آرامش نیست، بلکه برای تنظیم هیجانی، یادگیری مطلوب و محافظت از مغز در حال رشد نوجوانان در مقابل اثرات مخرب استرس بیش از حد، لازم و ضروری است.

مداخله‌ی حضور ذهن در بزرگسالان بر نواحی مغزی مرتبط با کارکردهای اجرایی مثل کنترل تکانه و تصمیم‌گیری، آینده‌نگری، یادگیری و حافظه، نظم هیجان و حس در ارتباط بودن با بدن خود مؤثر است. در نتیجه‌ی استرس، دیدگاه طولانی، همه‌ی این کارکردهای مغزی به سرعت تضعیف می‌گردد. این موضوع می‌تواند یادگیری، تصمیم‌گیری عاقلانه، رشد هوش هیجانی، استقامت نفس و حس در ارتباط بودن با دیگران را تخریب کند. از طریق حضور ذهن، این ظرفیت‌ها تقویت می‌گردد. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که این موضوع در رابطه با کودکان بیشتر صادق است، زیرا که سیستم عصبی و مغز آن‌ها در حال رشد، و به اثرات منفی استرس بیشتر حساس است.

البته کودکان به‌طور ذاتی حضور ذهن دارند؛ به دلیل اینکه بیشتر در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنند و چندان درگیر گذشته و آینده نیستند. مهم‌ترین چیزی که می‌توانیم انجام دهیم، آن است که این خصلت ذاتی پذیرش و حضور را از بین نبریم، بلکه آن را تقویت کنیم و اجازه دهیم تا رشد نماید. شواهد روزافزونی وجود دارد که حضور ذهن می‌تواند برای کودکان سنین مدرسه بسیار مفید باشد و حتی از کودکان شروع گردد. تمرین‌های ساده‌ای که در این کتاب ارائه شده است، می‌تواند به کودکان کمک کند تا همه‌ی ظرفیت‌های یاد شده در بالا و نیز رفتارهای

اجتماعی مثبت مثل مهربانی، همدلی و شفقت را رشد و ارتقاء دهند. علاوه بر این، چنین تمرین‌هایی به آنان کمک می‌کند تا در زندگی روزمره و در خانه و مدرسه این یادگیری را به کار گیرند.

با توجه به اینکه حضور ذهن اساساً درباره‌ی توجه و آگاهی‌ای است که از توجه به هدف در لحظه‌ی حال و عدم قضاوت ریشه می‌گیرد، به ذات خود جهان شمول است. حضور ذهن متعلق به فرهنگ یا سنت یا سیستم اعتقادی خاصی نیست و همان‌طور که دیده‌ایم، برای هر نوع یادگیری، امری اساسی است. به همین دلیل، و به‌ویژه با توجه به شواهد رو به رشد اثربخشی آن در حوزه‌های مختلف، معلمان بیشتری در پی آن هستند که خودشان حضور ذهن را بیاموزند. آن‌ها در کنار سرپرستان و مدیران مدارس، جنبش در حال رشدی را هدایت می‌کنند که مهارت‌های حضور ذهن را برای تمامی دوره‌های تحصیلی به شیوه‌هایی متناسب و در سطوح مناسب، هم در این کشور و هم در سایر کشورها ترویج دهند. همسو با این پیشرفت، جنبش در حال رشدی وجود دارد که والدین را در جهت کاربرد بیشتر حضور ذهن برای تربیت کودکان تشویق می‌کند. هر دو جنبش از نظر علمی در حال بررسی‌اند و نتایج اولیه‌شان قابل ملاحظه بوده است.

اینکه یاد بگیریم چگونه حضور ذهن را تمرین کنیم و سپس آن را بر حسب نیاز در تمام جوانب زندگی به کار ببریم، شبیه این است که یاد بگیریم چگونه یک آلت موسیقی را پیش از نواختن کوک کنیم. گروه بزرگتر و نوازندگان، زمانی را به کوک کردن آلات و هماهنگ شدن با یکدیگر اختصاص می‌دهند. چرا ما نباید ابزار یادگیری خود را پیش از استفاده کوک کنیم؟ چرا پیش از شروع مدرسه و در خلال آن، و تقریباً هر روز آن را

کوک نکنیم؟ چه چیزی مهم‌تر و اساسی‌تر از این است؟ چه چیزی می‌تواند از یادگیری، تمرین چگونگی توجه، چگونگی حضور بیشتر، و چگونگی احساس راحت بودن در خود، با افکار، احساسات و بدن خود مهم‌تر باشد؟ چه چیزی می‌تواند از یادگیری و تمرین چگونگی مهربانی با خود و دیگران مهم‌تر باشد؟ آیا این‌ها دقیقاً همان درس‌هایی نیستند که اغلب امیدواریم کودکانمان یاد بگیرند؟ این‌ها دقیقاً مزایایی هستند که از مطالعه‌ی این کتاب و انجام دادن تمرین‌های توصیه شده به دست می‌آید.

با در نظر گرفتن این موضوع، من به والدین توصیه می‌کنم این کتاب را مطالعه، و مرتب‌سازی مختلف را تمرین کنند تا حس و روشی را که نویسنده ارائه می‌دهد، بفهمند پس از آن ببینید یک یا چند تا از بچه‌های شما در واکاوی تمرین‌ها به شما کمک می‌کند به «بازی» علاقه‌مند، و از فعالیت‌های مرتبط با نشان بهره‌مند می‌شوند. سپس ببینید چه پیش می‌آید. همان‌طور که گفته شد، در اینجا لازم است که ملایمت نشان دهید. نباید بگذارید که تمرین‌های حضور ذهن روی فرزندتان فشار بیاورد، بلکه باید فرصتی فراهم کنید تا او با عمیق‌ترین، بهرین و بهترین شکل با خودش دوست شود، از آن بهره‌برد و این کیفیت‌ها را در فضای مناسب و دور از تنش رشد دهد.

امیدوارم این کتاب راه خود را به دستان همه‌ی والدین و کودکانی که ممکن است از آن بهره‌برند، باز کند و حس عمیق کشف خود، قدردانی از ذهن و بدن خود، و حس بهیاشی و تعلق را به ارمغان آورد.

جان کابات- زین

لکزی‌نگتون، ماساچوست