

آرام نشستن مثل قورباغه  
تمرین های توجه آگاهی برای کودکان و والدین



«آرام نشستن مثل قورباغه مبنای توجه‌آگاهی را به شیوه‌ای جذاب و قابل فهم به کودکان معرفی می‌کند. این کتاب کودکان را یاری می‌کند تا حضور داشتن را پرورش دهند: حضور ذهن، حضور قلب و حضور جسم. حضور زمانی پدید می‌آید که توجه کنیم و با تجاربمان در تماس باشیم. همه ما این توانایی را داریم، ولی اغلب به طور هدفمند آن را پرورش نمی‌دهیم. چرا آموزش این قابلیت‌ها را از سنین خردسالی آغاز نکنیم؟ جهان امروزه چنان پیچیده و پُرهیاهو شده است که دانستن نحوه سکنی‌گزیدن در لحظه حال یکی از ضرورت‌های قطعی برای برقراری ارتباط با جهان، تداوم یادگیری، رشد و ایفای نقش منحصر به فرد خویش در آن است»

برگرفته شده از پیش‌گفتار جان کابات‌زین

## درباره کتاب

این کتاب مقدمه‌ای بر مراقبه توجه‌آگاهی برای کودکان و والدین است که تمرین‌های سودمندی را دربردارد. این تمرین‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا آرام شوند، بیشتر تمرکز کنند، راحت‌تر بخوابند، نگرانی‌های خود را تسکین دهند، خشم‌شان را مدیریت کنند و شکیبایی و آگاهی بیشتری به دست آورند.

**الین آسنل** درمانگر و مربی دارای مجوز در زمینه آموزش کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی است که مؤسسه آموزش توجه‌آگاهی را در هلند مدیریت می‌کند. او در دوازده سال گذشته دوره‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی را طراحی کرده و آموزش داده است و نیز فنونی از کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی را به معلمان آموخته است تا بتوانند در کار با دانش‌آموزان خود به‌کارگیرند. برنامه او در مدارس ابتدایی متعددی در هلند مورد استفاده قرار گرفته است. ایشان به‌تازگی برای آموزش تمرین‌های توجه‌آگاهی به نوجوانان یک طرح مقدماتی را در مدارس راهنمایی آغاز کرده‌اند.



## فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۱۱
۱. مقدمه‌ای بر توجه آگاهی .....	۱۷
۲. فرزندپروری توأم با توجه آگاهی بیشتر .....	۲۵
۳. توجه با تنفس شروع می‌شود .....	۳۳
۴. توجه خود را تقویت کنید .....	۴۱
۵. از سر خود خارج شوید و به بدنتان روی آورید .....	۴۹
۶. جوشناسی طوفان درون .....	۵۹
۷. مدیریت احساس‌های دشوار .....	۶۵
۸. دستگاه تولیدکننده نگرانی‌ها .....	۷۳
۹. مهربان بودن پسندیده است .....	۸۱
۱۰. صبوری، اعتماد و رها کردن .....	۸۹
تشکر .....	۹۹
کتاب‌شناسی .....	۱۰۱
درباره مؤلف .....	۱۰۳
تمرین‌های پایانی کتاب .....	۱۰۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۱۳۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۱۳۳



## پیشگفتار

من در آوریل ۲۰۱۱ برای اولین بار با کتاب *آرام نشستن مثل قورباغه آشنا شدم*، زمانی که در کتابفروشی بزرگی در مرکز شهر آمستردام در حال گشت‌وگذار بودم. جک هلمانس، آموزگار هلندی کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی این کتاب را به من معرفی کرد؛ فردی که خود پیش‌تر کتاب را خوانده بود و آن را می‌پسندید. در این کتابفروشی قفسه بزرگی به نمایش گسترده کتاب‌های مربوط به توجه‌آگاهی اختصاص داشت؛ اتفاقی که در طی سال‌های گذشته در هیچ‌کدام از کتابفروشی‌های عمده مشاهده نمی‌شد. این نمایش برجسته گواهی می‌دهد که ما در عصر جدیدی زندگی می‌کنیم که آموزش و تمرین توجه‌آگاهی به‌سرعت در حال تبدیل‌شدن به بخشی اصلی از چشم‌انداز زندگی انسان‌ها است. کتاب *الین آسنل* و تجربه کاری ایشان با کودکان هلندی چشمه‌ای از رودخانه بزرگ‌تری است که در طی ده سال اخیر در کشورهای زیادی به جریان افتاده است. این جنبش واردکردن توجه‌آگاهی به مدارس است. اولین تأثیری که کتاب *آسنل* بر من به‌جا گذاشت نوآوری وی در اتخاذ رویکردی سراسر، تجسمی و قابل‌فهم برای کودکان است.

تمرین توجه‌آگاهی در تمام سنین ساده ولی عمیق است. توجه‌آگاهی همچنین مستلزم یادگیری است؛ یادگیری نحوه پرورش خودآگاهی گسترده‌تر و آگاهی بیشتر از دیگران و جهان و در نهایت بهره‌بردن از منافع اساسی این آگاهی در درون و بیرون از خویشتن. کاربردهای این یادگیری ویژه بی‌حدوخصر به نظر می‌رسد. ما نمی‌دانیم فرزندانمان ده، دوازده یا حتی پنج سال دیگر برای گذراندن امور زندگی و مواجهه با جهان به چه دانش‌هایی نیازمند هستند. آنان زمانی به این مرحله برسند، تفاوت‌های زیادی با ما خواهند داشت. آنچه می‌دانیم این است که کودکان باید شیوه توجه‌کردن،

متمرکز شدن و متمرکز ماندن، گوش کردن و یادگیری و چگونگی برقراری ارتباط عاقلانه با خویش - از جمله با افکار و احساس هایشان - و دیگران را بلد باشند. همان طور که مشاهده خواهید کرد؛ اساس توجه آگاهی مجموعه مهارت های پیش گفته و رویکرد توجه آگاه نسبت به یادگیری و آگاهی مجسم است.

توجه آگاهی نوعی قابلیت ذاتی است که از طریق تمرین شکل می گیرد، تحول می یابد و عمق پیدا می کند. توجه آگاهی به طور مشخص مستلزم پرورش است، بدین ترتیب که باید ابتدا بذریه های را در دل بکاریم و آبیاری کنیم و سپس به آنهایی که در اعماق قلب ریشه می دوانند و رشد می کنند رسیدگی کنیم. در ادامه این بذرها به شیوه های حیرت انگیز، سودمند و خلاق میوه های پرباری را به ما ارمغان می دهد. تمام اینها با توجه کردن و حضور داشتن شروع می شود. زمانی که حضور و غیاب هر روزه انجام می شود، کودکان می گویند «حاضر»؛ ولی گاهی تنها جسم شان آن لحظه در کلاس حضور دارد. توجه آگاهی به داشتن حضور کامل می پردازد. حضور کامل درست همان موضوعی است که کتاب پیش رو و تمرین های توجه آگاهی هدایت شده (موجود در لوح فشرده همراه کتاب) بدان می پردازند.

*آرام نشستن مثل قورباغه* مبانی توجه آگاهی را به شیوه ای جذاب و قابل فهم به کودکان معرفی می کند. این کتاب کودکان را یاری می کند تا حضور را پرورش دهند: حضور ذهن، حضور قلب و حضور جسم. حضور زمانی پدید می آید که توجه کنیم و با تجاربمان در تماس باشیم. کیفیت پیش گفته از طریق توجه کردن به مهم ترین و برجسته ترین تجارب در هر لحظه به وجود می آید و تقویت می شود. همه ما این توانایی را داریم، ولی اغلب به طور هدفمند آن را پرورش نمی دهیم. این توانایی نیازمند متمرکز شدن و متمرکز ماندن است. خب! چرا آموزش این قابلیت ها را از سنین خردسالی آغاز نکنیم؟ جهان امروزی چنان پیچیده و پُریاهو شده است که دانستن نحوه سکنی گزیدن در لحظه حال یکی از ضرورت های قطعی برای برقراری ارتباط با جهان و تداوم یادگیری، رشد و ایفای نقش منحصر به فرد خویش در آن است.

اگرچه پرورش توجه و آگاهی اغلب توجه آگاهی خواننده می شود، ولی مهم است بدانیم که می توان آن را قلب آگاهی نیز نام گذاشت؛ زیرا تنها به ذهن و شناخت مربوط نمی شود بلکه کل وجود انسان و هوش های چندگانه او و شیوه های دانستن و بودن،



از جمله پرورش مهربانی نسبت به خود و دیگران را نیز شامل می‌شود. این قابلیت را هرچه بخوانیم، مطالعات حوزه پزشکی و علوم اعصاب نشان می‌دهد که توجه آگاهی مهارتی اساسی برای زندگی است و می‌تواند پیامدهای مهمی برای سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها به ارمغان آورد. توجه آگاهی در گستره زندگی از یادگیری، هوش هیجانی و بهزیستی عمومی پشتیبانی می‌کند و این کیفیت‌ها را ارتقا می‌بخشد. این کتاب روشی فوق‌العاده برای والدین است تا توجه آگاهی را بیاموزند و آموخته‌های خود را با فرزندان‌شان به اشتراک بگذارند. یکی از تمرین‌های موردپسند من در میان تمرینات، «گزارش حال‌وهوای شخصی» است.

پیش‌تر این شکل از آموزش ذهن و قلب برای کودکان در دسترس نبوده است. اکنون این آموزش‌ها به شکل روزافزونی به مدارس وارد شده‌اند و در فعالیت‌های روزانه و برنامه آموزشی مدرسه‌ها گنجانده می‌شوند. والدین هم به‌طور فزاینده‌ای مایل‌اند در مورد توجه آگاهی یاد بگیرند؛ هم برای خودشان و هم برای اینکه به کودکان خود بیاموزند و بدین طریق به آنان کمک کنند تا با شیوه بهتر با اتفاقاتی روبه‌رو شوند که در مدرسه و زندگی با آن مواجه هستند. بنابراین، کمک به کودکان در یادگیری توجه آگاهی انگیزه ارزشمندی است؛ البته تا زمانی که ریشه آن، انتظارات و اشتیاق شخصی شما باشد و به‌طور سهوی آن را بر فرزندان خویش تحمیل نکنید. طبیعی است ما به‌عنوان والدین دوست داشته باشیم که فرزندان‌مان از تمرین‌هایی که توجه و توازن هیجانی را آموزش می‌دهند، منتفع شوند. اما اشتیاق بیش‌ازحد یا چسبیدن سفت و سخت به نتیجه‌ای خاص می‌تواند تأثیر معکوس داشته باشد. این کار به‌احتمال‌زیاد کودکان را از توجه آگاهی دلزده می‌کند. افزون بر این، فشارهای اینگونه با جوهره عاری از هدف تمرین‌های توجه آگاهی منافات دارد.

در اینجا است که تجربه و قلب آگاهی شخصی الین آسنل وارد میدان می‌شود. مهارت او آنجا بر ما آشکار می‌شود که می‌بینیم برای سخن‌گفتن در مورد این مسائل با کودکان زبان بسیار مناسبی انتخاب می‌کند. رویکرد او سرگرمی دلپذیری را به‌همراه دارد؛ هم برای کودکان خردسال و هم برای افرادی که در سنین پیش از نوجوانی قرار دارند. درعین‌حال، پاره‌ای دغدغه‌های بسیار جدی که کودکان با آن‌ها درگیرند را موردتوجه قرار داده است و به آنان کمک می‌کند جهت رویارویی با دشوارترین

هیجان‌ها، افکار و موقعیت‌های چالش‌انگیز اجتماعی که بخش مهمی از دوران کودکی است، شیوه‌های خلاقانه‌ای پیدا کنند. رویکرد توأم با روشن‌دلی و صداقت راسخ آسنل باعث شده است که پرورش توجه‌آگاهی در کتاب *آرام‌نشستن مثل قورباغه* تکلیف مشقت‌باری برای کودکان نباشد و بیشتر به‌عنوان فعالیت لذت‌بخش مانند بازی، آزمایش یا ماجراجویی جلوه‌گر شود.

اگر تمرین‌های توجه‌آگاهی ارائه‌شده در اینجا و در لوح فشرده همراه کتاب را با روحیه کاوشگری و ماجراجویی دنبال کنید، می‌توانید هدیه بزرگی به کودکان و نوجوانان ارائه دهید. البته دنبال‌کردن توجه‌آگاهی به روشی دیگری غیر از این دشوار است، زیرا آهنگ ماجراجویی و نشاط در سراسر این کتاب طنین‌انداز شده است و این بازتاب شفقت شخصی‌الین نسبت به کودکان، به‌عنوان مادر و مادر بزرگ و همچنین شفقت او نسبت به استرس‌های پیچیده و چندگانه‌ای است که کودکان مدرسه‌ای با آن‌ها دست‌به‌گریبان هستند. این کتاب و تمرین‌های آن والدین و کودکان را به کاوشگری مشترک ترغیب می‌کند؛ می‌تواند استرس آنان را مهار کند؛ مهارت‌هایی را برای زندگی کردن ترغیب می‌کند و برای کودکان در حال ورود به نوجوانی و کودکان بزرگ‌تر منابع درونی ژرفی را فراهم می‌سازد.

این یادگیری‌ها در دوران حاضر از مناسبت و اهمیت دوچندانی برخوردار هستند؛ زیرا اکنون تأثیرات مضر استرس بر مغز در حال رشد به‌خوبی شناخته‌شده است. با توجه به استرس‌هایی که خردسالان جامعه ما با آن درگیر هستند، آموزش توجه‌آگاهی تنها یک امکان اضافی برای بهبود یادگیری محیطی و ارتقای تن‌آرامی نیست. توجه‌آگاهی برای یادگیری بهینه، توازن هیجانی و حفاظت از مغز در حال رشد کودکان در مقابل تأثیرات منفی استرس شدید ضروری به نظر می‌رسد.

مشاهده شده است که آموزش توجه‌آگاهی بر مناطق مهمی از مغز بزرگسالان تأثیرات مثبتی بر جای می‌گذارد، مناطقی که در کارکردهای اجرایی دخیل هستند. کنترل تکانه و تصمیم‌گیری، دیدگاه‌گیری، یادگیری و حافظه، تنظیم هیجان و حس پیوند با بدن از جمله این کارکردها هستند. تمام این کارکردهای مغزی در معرض استرس شدید و مداوم به‌سرعت رو به زوال می‌گذارند. این شرایط می‌تواند یادگیری، تصمیم‌گیری عاقلانه، شکل‌گیری هوش هیجانی و از آن مهم‌تر اعتماد به‌نفس و حس

پیوند داشتن با دیگران را مختل کند. قابلیت‌های پیش‌گفته از طریق توجه‌آگاهی نیرومندتر می‌شوند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این تأثیرات برای کودکان اهمیت بیشتری دارد، زیرا سیستم عصبی آنان هنوز درگیر فرایند رشد است و نسبت به تأثیرات منفی استرس حساسیت بیشتری دارد.

البته کودکان به‌طور طبیعی توجه‌آگاه‌تر هستند، بدین معنا که بیشتر در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنند و در رابطه با گذشته و آینده اشتغال ذهنی کمتری دارند. مهم‌ترین کاری که باید انجام دهیم این است که کیفیت طبیعی گشودگی و حضور را در آنان خفه نکنیم، بلکه تقویت‌کننده‌ی این کیفیت‌ها باشیم و مسیر رشد آن‌ها را هموار کنیم. شواهد علمی روبه‌رشدی نشان می‌دهند که توجه‌آگاهی می‌تواند برای کودکان سنین مدرسه بسیار سودمند باشد و حتی در کودکان آغاز شود. تمرین‌های ساده‌ی کتاب می‌تواند به کودکان کمک کند تا کیفیت‌های پیش‌گفته و رفتارهای جامعه‌پسندی مثل مهربانی، همدلی و شفقت را شکل دهند و به حد بهینه برسانند. همچنین به آنان کمک می‌کند این یادگیری را در زندگی روزانه خود در خانه و مدرسه به‌کارگیرند.

از آنجاکه توجه‌آگاهی به توجه و نوعی آگاهی مربوط می‌شود که حاصل توجه‌کردن بر هدف، در لحظه‌ی حال و به شکل غیرقضاوتی است؛ می‌توان گفت در اصل ماهیتی همگانی دارد. توجه‌آگاهی به هیچ فرهنگ، سنت یا نظام اعتقادی خاصی متعلق نیست. به‌علاوه، همان‌طور که مشاهده می‌کنیم؛ توجه‌آگاهی در یادگرفتن هر آموخته‌ای نقش اساسی دارد. به همین دلیل و به‌ویژه با توجه به شواهد روبه‌رشدی که کارآمدی آن را در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد، معلمان بیشتری به جست‌وجوی آموزش توجه‌آگاهی برمی‌آیند. این معلمان در همراهی با مدیران و کارکنان دوران‌دیش مدارس، پیشگامان جنبش واردکردن مهارت‌های توجه‌آگاهی به شیوه‌ی مناسب و در سطح مناسب به آموزش دوازده‌پایه‌ای مدارس داخل و خارج کشور بودند. به‌موازات این تحولات، جنبش روبه‌رشدی نیز پدید آمده است که والدین را ترغیب می‌کند تا توجه‌آگاهی بیشتری را به الگوهای فرزندپروری خود وارد کنند. هر دو جنبش زیر ذره‌بین بررسی علمی قرار گرفته‌اند و نتایج اولیه امیدوارکننده بوده است.

یادگیری نحوه‌ی به‌کارگیری توجه‌آگاهی و واردکردن آن به تمام جنبه‌های زندگی همانند یادگیری کوک‌کردن یک ابزار موسیقی قبل از نواختن آن است. ارکسترها و

موسیقی دانان زمانی را صرف کوک کردن ابزارها و هماهنگ شدن با یکدیگر می کنند. چرا ما هم پیش از به کارگیری ابزار یادگیری خود آن را کوک نکنیم؟ چرا پیش از ایام مدرسه و در طول این دوران، هر روز آن را کوک نکنیم؟ چه مسئله ای پایه ای تر و مهم تر از این وجود دارد؟ چه مسئله ای از یادگیری و چگونگی به کارگیری توجه، کیفیت حضور داشتن، اطمینان بیشتر به خود و قابلیت های خود، افکار، احساس ها و جسم خویش مهم تر است؟ چه مسئله ای از یادگیری و تمرین چگونگی مهربان بودن با خود و دیگران اهمیت بالاتری دارد؟ آیا اینها درست همان درس هایی نیستند که بیشتر ما امیدوار هستیم که فرزندانمان بیاموزند؟ اینها درست همان منافی هستند که از دنبال کردن کتاب پیش رو و تمرین های آن نصیب شما می شود.

من با در نظر داشتن این نکات والدین را به خواندن این کتاب و انجام مراقبه های مختلف آن ترغیب می کنم تا از جوهره رویکردی که این ارائه کرده است بی نصیب نمانند. در ادامه اگر مشاهده کردید فرزندان تان به «بازی» کاوشگری مشترک در دل تمرین های کتاب علاقه نشان دادند، از تمرین های متناسب با سن استفاده کنید. سرانجام ببینید چه اتفاقی رخ می دهد. همان طور که ذکر شد، وجود پیوندی شفاف در اینجا ضروری است. نباید تمرین توجه آگاهی را به زور به فرزندان خود تحمیل کنید. بلکه توجه آگاهی باید فرصتی باشد که فرزندان در طی آن با عمیق ترین و لطیف ترین کیفیت های درونی خود دوست شود و به بهترین وجه آن ها را به خدمت بگیرد و بدین ترتیب بتواند در فضایی از گشودگی و مهربانی کیفیت های پیش گفته را شکل دهند. امیدوارم تمام والدین و کودکانی که می توانند از این کتاب بهره مند شوند، آن را در اختیار بگیرند. همچنین امیدوارم حس عمیقی از خودکامی، قدردانی به خاطر داشتن ذهن و جسم خویش و احساس بهزیستی و تعلق خاطر را برای آنان به ارمغان آورد.

## جان کابات زین

لکسیبتون، ماساچوست

۱۳ آوریل ۲۰۱۳

## مقدمه‌ای بر توجه آگاهی

دخترم در سن پنج‌سالگی مشکل خواب پیدا کرده بود. او با وجود خردسالی همواره از من می‌پرسید: «وقتی بدن می‌خواهد بخوابد ولی ذهن اجازه نمی‌دهد، چطور می‌توان خوابید؟» در ده‌سالگی گاهی اوقات شب را بیدار می‌ماند. به‌زودی او خسته و کلافه‌شد؛ من نیز همین‌طور. او از تخت‌خواب خارج می‌شد و با همه افکار دیوانه‌کننده‌ای که دور سرش می‌چرخیدند بیدار می‌ماند؛ افکاری درباره دوستش که دیگر نمی‌خواست با او بازی کند؛ درباره ماهی قرمزش که بی‌جان روی آب شناور شده است؛ درباره شخصی که زیر تخت قایم شده است و مطمئن بود که وی را می‌کشد. تمرین‌های تن‌آرامی، داستان‌های وقت‌خواب، حمام گرم و هشدارهای تن‌دی با این مضمون که «تو هم مثل دیگران برو بگیر بخواب» هیچ‌کدام کارساز نبود. اما در ادامه فهمیدم در صورتی که او کمتر به افکار دردسرسازی که به ذهنش فشار می‌آوردند توجه کند و به آرامی توجه خود را از سرش به سوی شکم هدایت کند؛ می‌تواند آرام گیرد. در درون شکم یا در جریان تنفس هیچ فکری وجود نداشت و تنها کاری که شکم انجام می‌داد این بود که با هر بار نفس کشیدن به آرامی بالا و پایین برود. این حرکت یک حرکت آرامش‌بخش بود. حرکتی که به آرامی او را می‌جنباند تا خوابش ببرد.

اکنون دخترم ۲۱ سال دارد ولی همچنان این تمرین را انجام می‌دهد. این تمرین با وجود ساده بودن واقعاً به شما کمک می‌کند تا از سرتان خارج شوید و به شکم‌تان پناه

ببرید؛ جایی که افکار تان نمی‌توانند شما را گیر بیاندازند و همه چیز در آنجا آرام و ساکت است.

منافع توجه آگاهی-یا توجه عمدی و دوستانه-تنها مختص کودکان نیست. والدین هم می‌خواهند برای رهانیدن خود از جریان بی‌وقفه هشیاری حربه‌ای به کار بگیرند. افکار هیچ‌گاه متوقف نمی‌شوند. همه کاری که می‌توانید انجام دهید این است که تعامل با افکار را متوقف کنید و دیگر به آن‌ها گوش نسپارید.

این روش اولین تمرین توجه آگاهی بود که من و دخترم به همراهی یکدیگر انجام دادیم. این اولین تمرین از تمرین‌های کثیر توجه آگاهی بود. خردسالان دوست دارند این تمرین را درست پیش از خوابیدن انجام دهند.

تمرین شماره ۱۱، «خوب بخوابی»

## توجه آگاهی چیست؟

توجه آگاهی چیزی نیست جز آگاهی از لحظه حال و تمایل دوستانه و پذیرا نسبت به فهمیدن آنچه در درون شما و پیرامون تان در جریان است. توجه آگاهی به معنای زیستن در لحظه حال (که با/اندیشیدن در مورد لحظه حال فرق دارد)، بدون قضاوت در مورد تجربه‌ها یا نادیده گرفتن هیچ کدام از آن‌ها یا مغلوب شدن توسط فشارهای زندگی روزانه است.

وقتی از خواب بیدار می‌شوید، به خواربارفروشی می‌روید، در کنار فرزندتان خوشحال‌اید و می‌خندید یا گرفتار تعارض‌های ریزودرشت همیشگی هستید، اگر حضور داشته باشید ذهن تان این سو و آن سو نمی‌رود و درست همین جا می‌ماند. اگر از آنچه در حال رخ دادن است آگاه باشید، انرژی تان ذخیره خواهد شد. این حضور صمیمانه و توأم با توجه آگاهی رفتار و نگرش شما نسبت به خود و فرزندتان را تغییر می‌دهد.

توجه آگاهی احساس کردن آفتاب بر روی پوست، احساس کردن اشکی که بر گونه‌ها سرازیر می‌شود و احساس کردن موجی از ناکامی در بدن است. توجه آگاهی

تجربه لذت و شوربختی به همان صورتی است که در لحظه رخ می‌دهند، بدون اینکه بخواهیم در رابطه با این تجارب کاری انجام دهیم یا واکنش و برداشتی فوری داشته باشیم. توجه‌آگاهی معطوف کردن آگاهی دوستانه به سمت اینجا و اکنون در هر لحظه است. با این حال، تمرین توجه‌آگاهی نیازمند قدری تلاش و قصدمندی است.

## چرا توجه‌آگاهی برای خردسالان مهم است؟

توجه‌آگاهی برای خردسالان نیز به همان اندازه والدین مهم است تا آنان بتوانند در اوقات دشوار به آرامش جسمانی و ذهنی دست پیدا کنند. اما آرامش به‌تنهایی کافی نیست و آگاهی هم ضروری به نظر می‌رسد.

سال‌ها پیش من یک برنامه توجه‌آگاهی را برای کودکان مدرسه‌ای طراحی کردم. این برنامه «توجه‌آگاهی مهم است» نام داشت و بر برنامه توجه‌آگاهی هشت‌هفته‌ای جان کابات‌زین برای بزرگسالان مبتنی بود. در کل سیصد کودک و دوازده معلم در این برنامه مقدماتی هشت‌هفته‌ای شرکت کردند. آنان هر هفته در یک جلسه سی‌دقیقه‌ای درباره توجه‌آگاهی شرکت می‌کردند و سپس به‌منظور پیاده‌کردن آموخته‌ها به مدت ده دقیقه تمرین انجام می‌دادند. جلسات سی‌دقیقه‌ای در طول سال ادامه داشت. معلمان و دانش‌آموزان با شور و اشتیاق پاسخ دادند و از تغییرات مثبتی مانند فضای آرام‌تر کلاس، تمرکز بهتر و گشودگی بیشتر باخبر شدند. خردسالان نسبت به خود و دیگران مهربان‌تر و مطمئن‌تر شدند و کمتر قضاوت می‌کردند.

خردسالان به‌طور طبیعی کنجکاو و پرسشگر هستند. آن‌ها در یادگیری دقیق‌اند، به زیستن در لحظه تمایل دارند و می‌توانند بسیار باتوجه باشد. اما آنان نیز مانند بزرگسالان اغلب مشغله‌های زیادی دارند. کودکان خسته می‌شوند، به‌راحتی حواس‌شان پرت می‌شود و بی‌قراراند. بسیاری از کودکان فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهند و برای «بودن» محض زمان اندکی در اختیار دارند. آن‌ها شتاب‌زده بزرگ می‌شوند. کودکان گاهی مجبوراند با یک دست چندین هندوانه بردارند؛ هم به لحاظ اجتماعی و هم به

لحاظ هیجانی؛ هم در خانه و هم در مدرسه. اگر موضوعاتی که آنان باید یاد بگیرند و به خاطر بسپارند را نیز به این مسائل اضافه کنید، می بینید که به سرعت کوهی از مشغله پدید می آید. به نظر می رسد که کودکان به صورت تمام وقت در حال فعالیت هستند، اما دکمه «توقف» کجا است؟

خردسالان با تمرین آگاهی و حضور توجه آگاه یاد می گیرند که برای لحظه ای توقف کنند و با پرداختن به تنفس دریابند که در آن لحظه به چه چیزی نیاز دارند. این کار به آنان اجازه می دهد که از حالت خودکار خارج شوند، تکانه هایشان برای آنچه هستند را تشخیص دهند و بپذیرند که همه امور زندگی آرام و باب طبع شان نیست. آنان یاد می گیرند که تمام کارهایی که انجام می دهند توجه کنند؛ توجه ای دوستانه. آنان یاد می گیرند که چیزی را پنهان نکنند، بلکه فهم شان از جهان درونی خود و دیگران را تقویت نمایند.

فرزندان شما با تجربه کیفیت هایی مانند توجه، شکیبایی، اعتماد و پذیرش در سنین خردسالی می توانند عمیقاً در اینجا و اکنون ریشه بدوانند، مانند نهال هایی که فضای گسترده ای در اختیار دارند تا رشد کنند و خودشان باشند.

### **کدام دسته از خردسالان از تمرین های توجه آگاهی سود می برند؟**

تمرین های توجه آگاهی برای کودکان پنج ساله و بزرگتر مناسب است. کودکان به کمک این تمرین ها می توانند یاد بگیرند افکار خود را کنترل کنند، هیجان های خود را تجربه و درک کنند و نیز تمرکز خود را بهبود ببخشند... همچنین برای کودکانی که عزت نفس شان پایین است و برای دلگرم شدن به اطمینان خاطر نیاز دارند، مناسب است. شمار زیادی از خردسالان به غایت ناایمن هستند و فکر می کنند که به اندازه کافی خوب و آرام نیستند. آنان نگران هستند و از طریق کناره گیری یا معطوف کردن توجه به خویش، تلاش در جهت راضی کردن دیگران یا خودخواه بودن، قلدری و اقدامات خشن با خودانگاره تحریف شده خویش دست و پنجه نرم می کنند. کودکان گرفتار یک سری الگوهای رفتاری می شوند که کمکی به آنان نمی کند.



این تمرین‌ها برای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، نارساخوانی و اختلال‌های طیف درخودماندگی نیز مناسب است. البته این تمرین‌ها اختلال‌های پیش‌گفته را درمان نمی‌کنند، بلکه اکثر خردسالان از انجام آن‌ها لذت می‌برند و واقعاً برایشان مفید است. توجه‌آگاهی شکلی از درمان نیست ولی می‌تواند بسیار سودمند باشد؛ زیرا رویکرد متفاوتی در اختیار کودکان قرار می‌دهد تا با مشکلات واقعی از جمله طوفان هیجانی یا وسواس در مورد عمل کردن بر مبنای هر تکانه یا فکر دست‌وپنجه نرم کنند.

## شروع

تمرین‌های ارائه‌شده در پایان کتاب، تمرین‌های توجه‌آگاهی کلیدی چندی را پیشنهاد می‌کند. این تمرین‌ها روشن و قابل فهم هستند؛ لذا شما می‌توانید همین الآن شروع کنید. اگرچه این تمرین‌ها بر آموزش توجه‌آگاهی برای بزرگسالان مبتنی هستند؛ ولی من تمرین‌های ویژه‌ای برای کودکان و والدین‌شان طراحی کرده‌ام. این تمرین‌ها نوعی هسته یادگیری را شکل می‌دهند که باعث می‌شود در زمان‌های مختلف در طول روز توجه‌آگاه‌تر باشید. این کتاب چارچوبی برای تمرین‌ها فراهم و به استحکام تمرین توجه‌آگاهی کمک می‌کند.

شما می‌توانید تمرین‌ها را به‌همراه فرزندان‌تان انجام دهید. بعضی از خردسالان دوست دارند خودشان تمرین کنند و کثیری از والدین هم خواسته مشابهی دارند. تمام این تمرین‌ها را می‌توان با رویکردهای گوناگون وفق داد. شما می‌توانید آن‌ها را با نشستن روی یک صندلی، مبل یا به‌صورت درازکش انجام دهید.

علاوه بر تمرین‌های پایان کتاب، در این کتاب تمرین‌های دیگری نیز وجود دارد که شما و کودک‌تان می‌توانید با همدیگر انجام دهید. می‌توانید متن کتاب را با صدای بلند بخوانید و درعین حال فرزندان‌تان به تمرین بپردازد یا اینکه از زبان شخصی خودتان استفاده کنید. هر دو روش مؤثر هستند.