

یک مکان آرام برای نوجوانان:

کتاب کارِ ذهن آگاهی برای رهایی از استرس و هیجان‌های دشوار،
افزایش تمرکز، مواجه‌شدن با چالش‌ها، بهبود روابط و داشتن زندگی شادتر

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۱۲
خوشامدگویی و تبریک!.....	۱۶
بخش ۱ آرامش و تنفس عمیق را تجربه کنید.....	۲۱
فصل ۱ تمرین: آرامش	۲۲
فصل ۲ بازتاب: آرامش چگونه بود؟	۲۴
فصل ۳ فعالیت: چگونه استرس کمتری تجربه کنیم؟	۲۶
فصل ۴ مفاهیم اساسی: فواید ذهن آگاهی	۳۰
فصل ۵ مفاهیم اساسی: اهمیت کمک از دیگران	۳۲
فصل ۶ فعالیت: چگونه متوجه شویم دیگران به حرف‌های ما گوش می‌دهند؟	۳۳
فصل ۷ تمرین: گوش دادن به صداها	۳۵
فصل ۸ تمرین: گوش دادن به موسیقی	۳۶
فصل ۹ تمرین: گوش دادن به خودتان	۳۷
بخش ۲ شروع دوباره.....	۴۱
فصل ۱۰ فعالیت: رویدادهای خوشایند	۴۲
فصل ۱۱ تمرین: خوردن آگاهانه	۴۶
فصل ۱۲ بازتاب: آگاهانه غذا خوردن چگونه بود؟	۴۸
بخش ۳ تماشای افکار و ذهن نامهربان.....	۵۱
فصل ۱۳ تمرین: تماشای افکار	۵۲
فصل ۱۴ بازتاب: آگاهانه تماشا کردن به افکار چگونه بود؟	۵۴
فصل ۱۵ مفاهیم اساسی: ریاست کردن در مسابقه	۵۶
فصل ۱۶ فعالیت: معمای نه نقطه‌ای	۵۸
فصل ۱۷ فعالیت: تفکر خارج از جعبه	۶۲
فصل ۱۸ فعالیت: جعبه‌ها و دیگران	۶۴
فصل ۱۹ مفاهیم اساسی: اگر خصوصیتی را در فردی مشاهده کنید، شما نیز آن خصوصیت را دارید.....	۶۷
فصل ۲۰ فعالیت: مواجه شدن با چالش‌ها	۶۸

فصل ۲۱	فعالیت: ذهن نامهربان	۷۰
فصل ۲۲	مفاهیم اساسی: روبه‌رو شدن با واقعیت‌ها	۷۲
بخش ۴ احساسات و رویدادهای ناخوشایند		
فصل ۲۳	فعالیت: یوگا با انگشتان دست	۷۶
فصل ۲۴	تمرین: دوستی با احساسات	۷۸
فصل ۲۵	بازتاب: دوستی با احساسات چگونه بود؟	۸۰
فصل ۲۶	مفاهیم اساسی: دوستی با احساسات	۸۲
فصل ۲۷	فعالیت: دوستی با احساسات	۸۳
فصل ۲۸	فعالیت: ابراز احساسات	۸۷
فصل ۲۹	فعالیت: مالک احساسات خود باشید بدون اینکه آنها مالک شما باشند.	۸۸
فصل ۳۰	مفاهیم اساسی: دست‌وپنجه نرم کردن با احساسات	۸۹
فصل ۳۱	مفاهیم اساسی: لایه‌های زیرین احساسات کسل‌کننده	۹۰
فصل ۳۲	فعالیت: رویدادهای ناخوشایند	۹۱
فصل ۳۳	مفاهیم اساسی: رنج = مقاومت × درد	۹۴
فصل ۳۴	فعالیت: محاسبه رنج شما	۹۸
بخش ۵ هیجان‌ها، پاسخ در مقابل واکنش		
فصل ۳۵	فعالیت: یادگیری نظریه هیجانی	۱۰۲
فصل ۳۶	مفاهیم اساسی: دوره مقاوم	۱۰۵
فصل ۳۷	فعالیت: تماشای امواج هیجانی	۱۰۷
فصل ۳۸	فعالیت: اصلاح و بهبود هیجانی	۱۱۰
فصل ۳۹	مفاهیم اساسی: نظریه موج و فیزیک هیجانی	۱۱۳
فصل ۴۰	تمرین: تمرین‌های کششی و تعادلی	۱۱۵
فصل ۴۱	فعالیت: کشف «گودال‌های» متداول و «خیابان‌های مختلف»	۱۱۹
فصل ۴۲	مفاهیم اساسی: پاسخ در مقابل واکنش	۱۲۲
فصل ۴۳	فعالیت: انتخاب خیابان دیگر	۱۲۴
بخش ۶ پاسخ دادن و ارتباط		
فصل ۴۴	مفاهیم اساسی: لحظه‌های سرنوشت‌ساز	۱۲۸
فصل ۴۵	مفاهیم اساسی: شما همیشه خواهید دید	۱۲۹
فصل ۴۶	تمرین: اسکن بدن	۱۳۱
فصل ۴۷	بازتاب: اسکن بدن	۱۳۴

فصل ۴۸ فعالیت: ارتباط دشوار	۱۳۵
فصل ۴۹ تمرین: ارتباط دشوار با والدین	۱۳۹
فصل ۵۰ تمرین: فکر کردن! قبل از صحبت کردن یا پیام دادن	۱۴۳
فصل ۵۱ مفاهیم اساسی: پذیرش، ما نمی‌توانیم هر آنچه می‌خواهیم به دست بیاوریم	۱۴۵
بخش ۷ انتخاب و مهربانی	۱۴۷
فصل ۵۲ مفاهیم اساسی: تکانه‌ها	۱۴۸
فصل ۵۳ فعالیت: تکانه‌ها	۱۴۹
فصل ۵۴ فعالیت: انتخاب چگونگی پاسخ به تکانه‌ها	۱۵۱
فصل ۵۵ فعالیت: گزارش آسیب	۱۵۴
فصل ۵۶ فعالیت: آیکیدو	۱۵۶
فصل ۵۷ مفاهیم اساسی: آیکیدو	۱۶۲
فصل ۵۸ تمرین: پاسخ‌دهی در لحظه	۱۶۴
فصل ۵۹ تمرین: عشق - مهربانی	۱۶۹
فصل ۶۰ بازتاب: عشق - مهربانی	۱۷۲
بخش ۸ پایان یک تنفس دلنشین	۱۷۵
فصل ۶۱ فعالیت: درک عزت نفس	۱۷۶
فصل ۶۲ فعالیت: تمرین شفقتِ خود	۱۸۰
فصل ۶۳ تمرین: ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره	۱۸۲
فصل ۶۴ تمرین: چراغ‌قوه	۱۸۴
فصل ۶۵ فعالیت: نامه به یک دوست	۱۸۵
دوباره تبریک می‌گوییم!	۱۸۸
پیوست: راه‌حل معمای نه‌گانه	۱۸۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۹۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۹۲

«در این کتاب جذاب و بسیار خواندنی برای نوجوانان، ایمی سالتزمن نکات کاربردی ذهن‌آگاهی، سؤالاتی را که باید در مورد آنها تأمل کنید و نکات لازم را برای آگاهی شما ارائه می‌دهد. خواندن این کتاب و تلاش برای انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی مانند این است که دوست خردمندی دست شما را گرفته است تا با هم قدم‌به‌قدم در جاده زندگی به سمت کاهش استرس و آسایش بیشتر بروید!»

— **دزونگ ایکس وو، پزشک، نویسنده کتاب ذهن‌آگاهی برای نوجوانان**

«این کتاب گنجینه‌ای است که به‌طور مستقیم، با روشی واضح، همدلانه و با تعامل، بدون پیشگویی و تظاهر باعث کشف و جذب ذهن‌آگاهی در نوجوانان می‌شود. ایمی سالتزمن یک معلم بااستعداد در ارائه تمرین‌های ذهن‌آگاهی است. او با تمرین‌های این کتاب به خواننده‌های نوجوان این امکان را می‌دهد تا متوجه نتایج ذهن‌آگاهی در زندگی خود شوند. با این تمرین‌ها هر خواننده تجربه منحصربه‌فرد خود را کسب می‌کند و نویسنده با کمی توضیح، استعداد نهفته مرتبط با ذهن‌آگاهی را در خواننده شکوفا می‌کند. کتاب یک مکان آرام برای نوجوانان شامل تمرین‌هایی است که برای نوجوانان در هر سنی کمک‌کننده است. یک هدیه واقعی برای کسانی که تصمیم دارند آن را دریافت کنند.»

— **استیون دی. هیگمن، روان‌درمانگر و مدیر اجرایی در دانشگاه کالیفرنیا، مدیر**

اجرایی مرکز ذهن‌آگاهی در سن دیگو و استادیار کلینیک در بخش روان‌پزشکی، خانواده و داروهای پیشگیری در سن دیگو ایالات متحده

«ایمی سالتزمن، با خرد و آگاهی، نوجوانان را مستقیماً به مشاهده خود و روابطشان دعوت می‌کند، سپس در صورت لزوم به آنها ابزار و درکی برای تغییر هردوی آنها ارائه می‌دهد. فریب عنوان این کتاب را نخورید. این کتاب به‌جز نوجوانان برای هرکسی در هر سنی مفید است.»

— **ریچارد برادی، کارشناسی ارشد، بنیان‌گذار آموزش ذهن‌آگاهی در شبکه آموزش**

«اگر می‌خواهید استرس شما کم شود، آرامش بیشتری داشته باشید و در بزرگسالی زندگی پرتحرک و شادی داشته باشید این کتاب را بخوانید. در کتاب یک مکان آرام برای نوجوانان می‌توانید آگاهانه خودتان را کشف کنید و بسازید.»

— **مارک برتین، پزشک، متخصص اطفال و نویسنده کتاب ذهن‌آگاهی برای والدین**

دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی

«در این کتاب ایمی سالتزمن به صورت واضح، روشن، قابل دسترس و به طور استادانه‌ای از تجربه‌های خود یا مربی‌های دیگر در زمینه آموزش ذهن آگاهی استفاده می‌کند. والدین، معلم‌ها و افراد متخصص می‌توانند از این کتاب در رابطه با زندگی نوجوانان استفاده کنند.»

— **سوزان کیزر گرینلند**، نویسنده کتاب *ذهن آگاهی برای کودکان*، بنیان‌گذار موسسه ذهن آگاهی برای کودکان و خانواده آنها

«ایمی سالتزمن یک منبع ارزشمند دیگری را برای نوجوانانی که با چالش‌های دوره نوجوانی روبه‌رو هستند، پیشنهاد کرده است. این کتاب، فعالیت‌ها و شیوه‌های کاربردی، خواندن آسان و خلاقانه‌ای را ارائه می‌دهد که برای نوجوانان با انواع مشکل‌ها، در دسترس و نوآورانه است. می‌توانید به راحتی با انجام تمرین‌های ذهن آگاهی و فهمیدن آنها راه‌هایی را ابداع کنید که به شما برای حل مشکل‌های روزمره و آگاهی از قدرت موجود در درون خود، کمک کند.»

— **سم هیم استین**، **دارای مدرک دکترا**، روانشناس در کشور آلامدا، بنیان‌گذار مرکز مطالعات بزرگسالان و همکار نویسنده *درمان مبتنی بر ذهن آگاهی برای سوءمصرف مواد مخدر در نوجوانان*

«ایمی سالتزمن بار دیگر سهم شگفت‌انگیزی را به جهان ارائه داده است که نشان می‌دهد نوجوانان با یک روش راحت می‌توانند یاد بگیرند بر استرس‌های بیش‌ازحد خود غلبه کنند و تمرکز و سلامتی را در زندگی خود افزایش دهند. آنچه در این کتاب است، پرمحتوا است، اهمیت دارد و آنچه را که یک نوجوان نیاز دارد فراهم می‌کند؛ مانند خودشناسی و مهارت‌های اجتماعی که یادگیری آن یک عمر طول خواهد کشید. شما از یک معلم مهربان و متفکر یاد خواهید گرفت که چگونه این خصوصیات را در خود پرورش دهید. خواندن این کتاب را شروع کنید. منتظر چه چیزی هستید؟»

— **دانیل سیگل**، **پزشک**، نویسنده *مغز ذهن آگاه*، *درمانگر ذهن آگاه*، مدیر اجرایی موسسه ذهن آگاهی، دستیار مدیر مرکز پژوهش هوشیاری ذهن آگاه UCLA و استاد بالینی در مدرسه پزشکی دیوید جفن در UCLA

«تمرین‌هایی که در کتاب کار ایمی سالتزمن ارائه شده است، به شما کمک می‌کند مهارت‌هایی را برای حفظ آرامش و حضور در شرایط سخت مانند مدرسه، مهمانی، زمان شکست و عدم موفقیت یاد بگیرید. ذهن آگاهی پیچیده، وقت‌گیر یا عجیب نیست و نویسنده می‌تواند شما را در تمام جنبه‌های مهم زندگی کمک کند. من مشتاقانه منتظر هستم که این هدیه را با مراجع و دانشجوها به اشتراک بگذارم.»

— **کریستوفر ویلارد**، **دارای مدرک دکترا**، نویسنده کتاب *ذهن کودکان* و کتاب *ذهن آگاهی برای نوجوانان مضطرب*

«دکتر ایمی، در این کتاب، در مورد بسیاری از مسائلی که من در جلسات درمانی از او یاد گرفته‌ام، صحبت می‌کند. او به صورت حرفه‌ای ذهن را احیا می‌کند. من فکر می‌کنم این کتاب به‌طور موفقیت‌آمیزی باعث می‌شود نوجوانان به زندگی آگاهانه هدایت شوند.»

— فرانسیسکا، یازده‌ساله، غواص مسابقات ملی

«من عاشق دیدگاه دکتر ایمی هستم و مهارت‌هایی را که در تمرین‌های ذهن‌آگاهی به دست می‌آوریم، دوست دارم. شما می‌توانید هر لحظه - حتی بین نفس‌هایتان - ذهن‌آگاهی را به خود هدیه دهید. این کتاب به شما ابزاری راحت و قابل‌دسترس می‌دهد که بتوانید به راحتی تمرین‌های ذهن‌آگاهی را انجام دهید. من واقعاً از کتاب یک مکان آرام برای نوجوانان لذت بردم؛ صدای او بسیار صمیمانه است. من می‌دانم که این کتاب خطاب به نوجوانان است، با این حال فکر می‌کنم با خواندن این کتاب مهارت‌های زیادی یاد گرفته‌ام. فکر می‌کنم لازم است هر کسی در هر سنی از فعالیت‌های این کتاب استفاده کند.»

— کورا، بیست‌ویک‌ساله، دانشجوی سال اول کارشناسی ارشد، رشته علوم

محیط‌زیست و مدیریت در دانشگاه کالیفرنیا

«من از این کتاب تمرین‌های بسیار راحت و لذت‌بخشی یاد گرفتم. مخصوصاً آن تمرینی که مربوط به تأثیرگذاری حالت‌های مختلف چهره بر روی هیجان‌ها بود. من متوجه شدم که این تمرین به داشتن احساس آرامش بیشتر در من کمک می‌کند. من با خواندن این کتاب مفهوم ذهن‌آگاهی را بهتر متوجه شدم. من این کتاب را به تمام نوجوانان پیشنهاد می‌کنم.»

— جسیکا، دانش‌آموز کلاس نهم

«کتاب خوبی بود. من از تمام فعالیت‌های این کتاب لذت بردم و نوشته‌های آن جالب بود. به من در داشتن احساس بهتر در مورد دردهایم کمک کرد. موفق باشید!»

— کایلا، دانش‌آموز کلاس هفتم

«این کتاب بسیار آرامش‌بخش است. تمرین‌ها، بسیار ساده است و شما می‌توانید بعد از تجربه یک رویداد ناخوشایند، آنها را به راحتی انجام دهید.»

— بیل، یازده‌ساله

سخن ناشر

این کتاب طراحی شده است تا به صورت دقیق و معتبر اطلاعات را در رابطه با موضوع مورد نظر ارائه دهد و با این چشم انداز وارد بازار می شود تا اعلام کند هدف از آن تفسیر علوم روانشناسی، دانش حقوقی یا دیگر مقوله های تخصصی نیست.

توزیع شده در کشور کانادا توسط شرکت رینکوست بوکز

حق نشر در سال ۲۰۱۶ توسط ایمبی سالتزمن

کتاب منتشر شده توسط انتشارات هاربینگر.

شماره ۵۶۷۴، خیابان شاتوک، ایالت اوکلند کانادا،

کد پستی ۹۴۶۰۹ www.newnewharbinger.com

چاپ مجدد «کتاب زندگی نامه شخصی در پنج قسمت کوتاه» با مجوز بایند وردز/ آتریا، بخشی از انتشارات سایمن و شوستر. کتاب «اینجا چاله ای در پیاده روی من است» رمانی از کشف درون توسط پرتیا نلسون. حق نشر در سال ۱۹۹۳ توسط پرتیا نلسون. کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

طراحی جلد توسط ایمبی شاپ؛ ویراستاری توسط بردی کان؛ جمع آوری توسط تسلیا هانوور تصاویر توسط کریستین ونز

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تمامی اطلاعات در فهرست مربوط این انتشارات در کتابخانه کنگره قرار دارد.

خوشامدگویی و تبریک!

سلام. تبریک می‌گوییم! من می‌دانم ممکن است عجیب و دور از ذهن به نظر برسد اما زمانی که کتاب را باز می‌کنید و آن را می‌خوانید، اولین قدم را به سمت کاهش استرس و افزایش شادکامی برداشته‌اید. به‌عنوان اولین تمرین ذهن‌آگاهی، به‌سادگی به افکار و احساسات خود که با دوباره خواندن مطلب بالا ظاهر می‌شود توجه کنید: «ممکن است احساس کنید اولین قدم را به سمت کاهش استرس و افزایش شادکامی برداشته‌اید.» شاید امیدواری و آرامش را احساس کنید. ممکن است بگویید همین خوب است. چیزهایی وجود دارد که باعث می‌شود من با خودم مهربان باشم و از خودم حمایت کنم. شاید شک کنید و یا مقاومت کنید، چون ممکن است با خودتان بگویید فقط خواندن این کتاب نمی‌تواند به حل مشکل‌های من کمک کند. لحظه‌ای صبر کنید و فقط در مورد آنچه فکر می‌کنید و احساس می‌کنید، صادق باشید ...



عالی شد! شما همین حالا اولین تمرین ذهن‌آگاهی را انجام دادید!

ممکن است از خودتان پرسید ذهن‌آگاهی دقیقاً چیست. ذهن‌آگاهی، توجه کردن به اینجا و اکنون به همراه مهربانی و کنجکاوی است، به‌طوری‌که ما بتوانیم رفتارمان را انتخاب کنیم.

باید ذهن‌آگاهی را به‌طور دقیق‌تری تعریف کنیم. «توجه به اینجا و اکنون» به این معنی است که به گذشته نپردازیم و نگران آینده نباشیم. همچنین به اتفاقاتی که در این لحظه رخ می‌دهد، توجه کنیم. ما به اینجا و اکنون «همراه با مهربانی و کنجکاوی» توجه می‌کنیم. اغلب ما به‌طور باورنکردنی به خودمان سخت می‌گیریم و تمایل داریم تنها موقعیت‌هایی را که «اشتباه کردیم» یا «خطا داشتیم» ببینیم. با این تمرین‌ها، می‌توانیم یاد بگیریم که به‌جای قضاوت کردن و انتقاد کردن از خود، با خود مهربان‌تر و نسبت به تجربه‌های خود، کنجکاوتر باشیم. در نتیجه «ما می‌توانیم رفتار خود را انتخاب کنیم» به این معنی که وقتی ما با مهربانی و کنجکاوی به احساسات، افکار، حواس، مردم و موقعیت‌ها در زندگی خود توجه می‌کنیم، تمام اطلاعات لازم را برای انتخاب کردن آگاهانه به دست می‌آوریم که به ما این امکان را می‌دهد زندگی خود را خردمندانه‌تر پیش ببریم و آرزوهای خود را به بهترین شکل ممکن تحقق ببخشیم.

حالا، لحظه‌ای وقت بگذارید و به آنچه فکر یا احساس می‌کنید، توجه کنید. شاید شما فکر می‌کنید تمرین‌های این کتاب جالب است! من امتحانش می‌کنم یا شاید فکر می‌کنید که او چیزی در مورد من

و زندگی من نمی‌داند و هیچ راهی نیست که بتواند به من کمک کند. هرچه فکر می‌کنید و احساس می‌کنید کاملاً درست است، اینجا نیاز نیست چیزی را سریعاً تغییر دهید یا اصلاح کنید.

بهتر است شما بدانید، من تمرین‌های این کتاب را با نوجوانانی که مسائل زیر را تجربه کرده‌اند به اشتراک گذاشته‌ام: نوجوانانی که در تحولات سریع و رسانه محور جهان با استرس‌های متداول روزمره سروکار داشته‌اند؛ نوجوانانی که به دلیل فشار والدین برای قبولی در دانشگاه «خوب» اضطراب زیادی را تجربه کرده‌اند؛ نوجوانانی که با درآمد کم و ارتباط‌های خشن و دشوار دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ نوجوانانی که دارای اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی، اضطراب، افسردگی یا اختلال‌های خوردن هستند؛ نوجوانانی که در گروه بزهکاران بوده‌اند؛ باردار شده‌اند؛ نوجوانانی که موقتاً بیکار شده‌اند و یا زندان رفته‌اند؛ نوجوانانی که خانواده آنها با مشکل‌هایی از قبیل طلاق گرفتن، دست‌وپنجه نرم کردن با یک بیماری خطرناک و جدی و یا با مشکلات مالی روبه‌رو هستند؛ نوجوانانی که از مواد مخدر استفاده می‌کنند؛ نوجوانانی که روابط اجتماعی خود را محدود کرده‌اند و یا با سایر رفتارهای آسیب‌رسان از جمله فکر کردن یا اقدام کردن به خودکشی به خود آسیب‌زده‌اند. آیا شما می‌خواهید شکست بخورید، با والدین خود بجنگید و با موضوع‌های شدیدتری برخورد کنید یا می‌خواهید مهارت‌های خاصی برای مقابله با فشارها و استرس‌های روزمره یاد بگیرید. این کتاب برای شما است.

گاهی اوقات یک وقفه یا یک لحظه آرامش برای فهمیدن یا احساس کردن پیشنهاد‌های موجود در تمرین‌های این کتاب کمک‌کننده است. در حقیقت به خودتان اجازه دهید تمام تمرین‌هایی که در کتاب وجود دارد و تأثیرات آن را، احساس و تجربه کنید. بعضی از عبارت‌های این کتاب بارها و بارها تکرار خواهند شد به طوری که سرانجام، آنها در ذهن و قلب شما ماندگار خواهند شد و قسمتی از زندگی شما می‌شوند. بسیاری از موضوع‌ها چندین بار به روش‌های مختلف ارائه خواهند شد؛ بنابراین می‌توانید از روشی که برای شما مؤثر بوده است، استفاده کنید.

این کتاب شامل هشت بخش است که می‌بایست طی هشت هفته تمرین‌های آن را با دقت انجام دهید. «یک مکان آرام: ذهن آگاهی در زندگی روزمره.» من پیشنهاد می‌کنم هر بخش را در طی یک هفته انجام دهید. ساختار تمرین‌های این کتاب به صورت پیوسته است بدین صورت که می‌بایست این تمرین‌ها را به همان ترتیب قیدشده در کتاب انجام داد؛ بنابراین بهترین نتیجه‌گیری زمانی حاصل می‌شود که تمرین‌ها را به ترتیب انجام دهید. با این حال، اگر در مورد عنوان تمرین خاصی کنجکاو شدید نگاهی به آن صفحه بیندازید تا آن را یاد بگیرید. تمرین‌های جلوتر در کتاب شامل پیش‌نیازهایی است که من هر یک از آنها را توضیح خواهم داد و در زمان مشخص به آنها اشاره خواهم کرد.

این کتاب شامل ۴ اصل است:

مفاهیم اساسی: همان‌طور که از اسمش پیداست، در هر فصل از کتاب، مفاهیم اساسی ارائه می‌شود که به شما در انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی و استفاده از آنها در زندگی روزمره کمک خواهند کرد.

تمرین‌های ذهن‌آگاهی: این تمرین‌ها اساس تمرین ذهن‌آگاهی شما خواهند بود. شما از انجام این تمرین‌ها به‌طور مکرر بهره‌مند خواهید شد؛ بنابراین برای برخی از تمرین‌ها، نسخه صوتی تهیه شده است. (برای کسب اطلاعات در مورد چگونگی دسترسی به نسخه صوتی این تمرین‌ها به‌ضمیمه کتاب مراجعه کنید.) بیشتر نوجوانانی که با آنها کار می‌کنم این برنامه‌ها را بر روی تلفن همراه خود نصب کرده‌اند؛ بنابراین آنها در هر لحظه به راحتی به تمرین‌ها دسترسی دارند، چه زمانی که در حال مقابله با یک چالش هستند، چه زمانی که فقط برای کسب آرامش بیشتر نیاز به انجام این تمرین‌ها دارند.

بازتاب‌ها: این تمرین‌ها به شما این امکان را می‌دهند که تجربه خود را آگاهانه کشف کنید. آنها به شما کمک خواهند کرد که ببینید چگونه ذهن‌آگاهی باعث می‌شود به تجربه خود با مهربانی و کنجکاوی توجه کنید. این تفاوت دارد با همیشه آرام و سعادتمند بودن (در آینده در ارتباط با این جمله صحبت خواهیم کرد). همان‌طور که شما در حال پاسخ‌گویی به سؤال‌های فصل بازتاب هستید من در حال تشویق شما به آرامش، شجاعت و دقت هستم. آیا به آنچه برای شما مؤثر است توجه می‌کنید؟ در حقیقت شما چطور فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و رفتار می‌کنید؟ هرچه بیشتر با خود صادق باشید می‌توانید در زندگی خود منفعت بیشتری کسب کنید.

فعالیت‌ها: این تمرین‌ها، کوتاه، ساده و مداد-کاغذی هستند و به شما برای درک بهتر ذهن‌آگاهی و اینکه چطور این تمرین‌ها را در زندگی خود به کار ببرید، کمک می‌کنند.

انجام تمرین‌های این کتاب به شما در جهت از بین بردن فشارهای زندگی، مواجه شدن با چالش‌های روزمره، لذت بردن از لحظه‌های آرام زندگی کمک می‌کند. تمامی مهارت‌های مربوط به ذهن‌آگاهی با انجام این تمرین‌ها به دست می‌آیند. پیشنهاد من این است که تمرین‌های این کتاب را حداقل یک‌بار انجام دهید.

ممکن است گاهی انجام تمرین‌ها سخت، غیرمعمول یا زمان‌بر باشند؛ باید بگویم که هرچه این احساس در شما بیشتر به وجود آمد شما در حال انجام تمرین بسیار مفیدتر و کمک‌کننده‌تر در کسب مهارت‌های جدید هستید. با صبر، پشتکار و شوخ‌طبعی، یاد می‌گیرید که کدام تمرین‌ها برای شما

مفیدتر هستند و باید به انجام دادن کدام یک از تمرین‌ها ادامه دهید.

در این قسمت، تجربه شخصی یکی از دانش‌آموزان کلاس دهم در ارتباط با ذهن‌آگاهی را بازگو می‌کنم.

من این کلاس‌های ذهن‌آگاهی را گذرانده‌ام و آنها واقعاً نه تنها در مدرسه بلکه در زندگی شخصی‌ام به من کمک کرده‌اند. با انجام این تمرین‌ها، توانستم خشم خود را مدیریت کنم و با استفاده از فنون ذهن‌آگاهی آرام باشم و با خودم آشتی کنم.

خوش‌آمدید. حالا شما نیز می‌توانید راحت بنشینید و آرامش را تجربه کنید.

بخش ۱

آرامش و تنفس عمیق را تجربه کنید

در آغاز این بخش، من شما را به آرامش دعوت می‌کنم، عجله نکنید، به خودتان فرصت دهید و برای خود کمی وقت بگذارید. بعد از تجربه آرامش متوجه می‌شوید ذهن آگاهی، به شما، در کاهش استرس و داشتن زندگی شادتر کمک می‌کند. در این بخش شما با تمرین‌های شنیداری آشنا می‌شوید. این تمرین‌ها توانایی شما را در شنیدن صداها، موسیقی‌ها و از همه مهم‌تر صدای درون خود افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، این بخش به‌عنوان مقدمه، پایه و اساس تمرین‌های دیگر ذهن آگاهی است. اکنون در حالی راحت بنشینید.

فصل ۱

تمرین: آرامش

با انجام این تمرین، شما ناامیدی را برای دقایقی کوتاه از خود دور می‌کنید و فقط آرامش را تجربه می‌کنید. این تمرین راهی کوتاه و ساده برای رهایی از نگرانی‌ها و فشارهای زندگی نوجوانان است. می‌توانید به نسخه صوتی این تمرین گوش دهید. ممکن است بخواهید همین حالا تمرین‌های ضبط شده را نصب کنید. نصب آن چند دقیقه‌ای زمان می‌برد. زمانی که نصب آن کامل شد، چشم‌های خود را ببندید و با آرامش به تمرین‌ها گوش دهید.

حالا به یک محیط آرام و امن احتیاج دارید، مثل گوشه‌ای از کتابخانه مدرسه، روی نیمکت دور از خانه، کنار یک درخت یا در اتاق خواب، جایی که شما ناراحت و آشفتگی نشوید. وقتی با تمرین‌های ذهن آگاهی بیشتر آشنا شوید، می‌توانید این تمرین‌ها را در هر مکانی حتی در یک کلاس پرسروصدا، در قطار شلوغ، قبل از اجرای نمایش، مصاحبه شغلی و مسابقه ورزشی انجام دهید.

اگر هنوز نسخه صوتی را دریافت نکردید، همین حالا دست به کار شوید. اگر شما ترجیح می‌دهید فقط کتاب را بخوانید بهتر است این کار را با آرامش و مطابق با دستورالعمل انجام دهید. طبق دستورالعمل، برای انجام تمرین تنفس، بسته بودن چشم‌ها اهمیت دارد. البته اگر شما در حال مطالعه این تمرین باشید، قادر به بستن چشم خود نخواهید بود؛ بنابراین بهترین راه برای یادگیری هر تمرین به این صورت است که بعد از اتمام هر پاراگراف با بستن چشم‌های خود، آن تمرین را انجام دهید و سپس پاراگراف بعدی را بخوانید و اجازه دهید احساس آرامش، وجودتان را فراگیرد. زمانی که با این تمرین آشنا شدید و تمایل داشتید مجدداً آن را انجام دهید، چشم‌های خود را ببندید و طبق دستورالعمل آن را انجام دهید.

آرام باشید. برای چند دقیقه، به راحتی و با آرامش بنشینید __ همه چیز را __ تکالیفتان، خانواده‌تان، حاشیه‌ها، فکرهای منفی خود و هر چیز جدید دیگری را به حال خودش رها کنید... اجازه دهید همه چیز دقیقاً به همان شکلی که هست باشد... و آسودگی خاطر را تجربه کنید.

عضلات بدن خود را شل کنید. اگر احساس راحتی می‌کنید چشم‌های خود را ببندید. در غیر این صورت به یک نقطه نگاه کنید و احساس کنید بدن شما توسط صندلی، نیمکت، تختخواب یا کف اتاق در آغوش گرفته شده است. نفس عمیق بکشید، چشم‌های خود را ببندید و اجازه دهید عضلات بدن و صورت شما شل باشد. حتی ممکن است شما آهی از سر

آسودگی بکشید...

روی تنفس شکمی یکنواخت تمرکز کنید... تنفس شکمی یعنی به جای اینکه از قفسه سینه نفس بکشید، تمرین کنید تا از شکم تنفس کنید. ناحیه شکم با هر دم افزایش حجم پیدا می‌کند و با هر بازدم رها می‌شود. توجه دقیق شما روی تنفس عمیق شکمی باشد... قرار نیست جایی بروید، هیچ کاری نباید انجام بدهید، کسی نیست و چیزی را نباید اثبات کنید.

یک دست خود را روی شکم خود بگذارید و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید، زمان انجام تنفس درست، دستی که روی شکم شما است بالا و پایین می‌رود و دست دیگری که روی قفسه سینه است حرکت نمی‌کند. توسط بینی خود تمام بدنتان را از هوای تازه پر کنید (دم)، لحظه‌ای آرامش (وقفه‌ای ایجاد کنید)... سپس تمام هوای موجود در بدنتان را به آرامی از دهانتان خارج کنید (بازدم) و فقط به صدای تنفستان گوش دهید. حالا می‌بینید که بین دم و بازدم لحظه‌ای است که می‌توانید آرامش داشته باشید. حالا مجدداً آرامش را بین دم و بازدم خود تجربه کنید...

تنفس و آرامش... همین کافی است... سعی کنید این دو را در کنار هم تجربه کنید...
حس آرامش و سکوت همواره در درون شما وجود دارد...
اگر متوجه شدید در طول انجام تمرین ذهنتان منحرف شده است که قطعاً این اتفاق خواهد افتاد، نگران نباشید، مجدداً به آرامی توجه خود را روی تنفس عمیق و یکنواخت بازگردانید...

انتخاب شما، آرامش است. انتخاب تمرکز بر روی تنفس به شما اجازه می‌دهد که هر چیز حتی خودتان را همان‌گونه که هست، بپذیرید. نیازی نیست چیزی را تغییر دهید و یا اصلاح کنید...
آرامش در امتداد تنفس و تنفس در امتداد آرامش.

با نزدیک شدن به پایان تمرین، ممکن است به این موضوع فکر کنید که در این دنیای پُر از استرس، یادگیری مهارت‌هایی در جهت کسب آرامش، اهمیت بسیاری دارد. با این تمرین شما می‌توانید با تنفس درست در هر مکان و زمانی مثلاً وقتی کفش خود را می‌پوشید... وقتی در کلاس فعالیت می‌کنید... وقتی با دوستان خود در حال معاشرت هستید... حتی وقتی با فردی مشاجره می‌کنید... آرامش را تجربه کنید. این نوع آرامش و تنفس به خصوص در زمان‌هایی که مضطرب، افسرده، بی‌حوصله یا عصبانی هستید، به شما کمک خواهد کرد.

حالا که این تمرین تمام شد لطفاً به خودتان اجازه دهید که آرامش را تجربه کنید؛ ۳ تا ۵ دقیقه وقت بگذارید تا با این نوع تنفس به آرامش برسید.

فصل ۲

بازتاب: آرامش چگونه بود؟

اکنون مدتی وقت بگذارید تا به تجربه خود فکر کنید.

آیا با انجام تمرین قبلی آرامش را تجربه کردید؟ یکی از این گزینه‌ها را انتخاب کنید: بله. نه. تا حدودی.

صرف‌نظر از اینکه آرامش را تجربه کرده‌اید یا خیر، با مهربانی و کنجکاری به تجربه خود در ارتباط با انجام تمرین آرامش، توجه کنید:

ذهنتان چگونه تحت تأثیر قرار گرفت؟

چه احساساتی در بدنتان تجربه کردید؟

قلبتان چگونه تحت تأثیر قرار گرفت؟

تمرین آرامش به شما چه کمکی کرد؟
