

# آموزش ذهن آگاهی

«کتاب کار»

درس‌هایی برای تعلیم ذهن آگاهی به دانش‌آموزان

# فهرست

۱۱	..... سپاسگزاری
۱۳	..... مقدمه مترجم
۱۵	..... سرآغاز

## بخش ۱: از خود شروع کنیم / ۲۷

۲۹	..... آغاز کلامی ذهن آگاه
۳۲	..... دانش‌های ذهن آگاهی
۴۱	..... کاربرد ارزیابی درونی
۴۴	..... اجرای یک تمرین ذهن آگاهی موفق
۵۰	..... آماده سازی یک کاربرد برای تمرین‌های ذهن آگاهی
۵۳	..... توصیه‌های معلمان در زمینه ذهن آگاهی
	کاری از گروه آموزش ذهن آگاهی و یادگیری هیجانی اجتماعی به سرپرستی لیندا لانتیری
۵۳	..... و دنیل رکتشِفِن
۵۵	..... هنر درون‌نگری
۶۰	..... کاربرد مربوط به معلم خویش شدن

## بخش ۲: معرفی ذهن آگاهی / ۶۳

۶۳	..... منابع و توصیه‌ها
۶۶	..... ابزارهای آموزش ذهن آگاهی
۷۳	..... درگیر کردن مخاطبان
۷۷	..... شکوفا کردن یک کلاس ذهن آگاهی

۸۰	.....	کاربرگ کلاس ذهن آگاهی
۸۲	.....	الگوی تحولی ذهن آگاهی
۹۲	.....	کاربرگ ذهن آگاهی تکوینی
۹۵	.....	تنوع و زیر سؤال بردن فرضیات
۹۹	.....	تدریس با توجه به آسیب‌ها
۱۰۴	.....	کاربرگ تدریس آسیب شناسانه

### بخش ۳: درس‌های ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان / ۱۰۷

۱۰۷	.....	فعالیت‌های کلاسی، تمرین‌ها و تکنیک‌ها
۱۱۰	.....	اهداف یادگیری ذهن آگاهی
۱۱۶	.....	طرح درس ذهن آگاهی
۱۲۱	.....	معرفی ذهن آگاهی به دانش‌آموزان
۱۲۴	.....	پنج حیطة دانش ذهن آگاهی
۱۲۷	.....	برگه‌های بازتاب ذهن آگاهی

### درس‌های دانش جسمی - حرکتی / ۱۳۱

۱۳۳	.....	خودت را از آن خلاص کن
۱۳۷	.....	زبان احساسات
۱۴۱	.....	بازی ذهن آگاهی
۱۴۵	.....	آرام‌سازی عمیق
۱۴۹	.....	حرکت آهسته ذهن آگاهی

### درس‌های دانش ذهنی / ۱۵۳

۱۵۵	.....	تنفس لنگری
۱۵۹	.....	مشاهده ذهن آگاه
۱۶۳	.....	گوش دادن ذهن آگاه
۱۶۷	.....	افکار پاپ کورنی (انفجاری)
۱۷۱	.....	بازی حواس پرتی

### درس‌های دانش احساسی / ۱۷۵

- ۱۷۷ ..... عبارات احساسی
- ۱۸۱ ..... ریشه‌های هیجانات
- ۱۸۵ ..... هیجانات دشوار
- ۱۸۹ ..... ایجاد قدردانی
- ۱۹۳ ..... ویژگی‌های مثبت

### درس‌های دانش اجتماعی / ۱۹۷

- ۱۹۹ ..... دقیقاً شبیه من
- ۲۰۳ ..... در جریان بودن و گفتن
- ۲۰۸ ..... گل رز و خار
- ۲۱۲ ..... پرسش از پیش‌داوری‌ها

### درس‌های دانش جهانی / ۲۱۹

- ۲۲۱ ..... خوردن ذهن‌آگاه
- ۲۲۵ ..... فضاهای ذهن‌آگاه
- ۲۲۹ ..... جهان طبیعی
- ۲۳۳ ..... جهانت را بشناس
- ۲۳۷ ..... ارزیابی چرخه زندگی

### تمرین‌های یکپارچه / ۲۴۱

- ۲۴۳ ..... گزارش جوئی
- ۲۴۵ ..... بررسی استرس
- ۲۴۹ ..... آمادگی آزمون ذهن‌آگاهی

**بخش ۴: توصیه‌هایی برای یکپارچگی / ۲۵۳**

- یک روز، زندگی در یک کلاس ذهن آگاهی..... ۲۵۵
- کاربرگ درس آموزش ذهن آگاهی ..... ۲۶۳
- معرفی ذهن آگاهی به جوامع ما ..... ۲۶۷
- دیدگاه‌ها و پیشنهادهایی از رهبران آموزش ذهن آگاهی ..... ۲۷۵
- ساختن پرونده‌ای برای کاربرگ ذهن آگاهی ..... ۲۸۱
- جمع‌بندی ..... ۲۸۵
- منابع ..... ۲۸۷
- واژه‌نامه انگلیسی- فارسی ..... ۲۹۳
- واژه‌نامه فارسی - انگلیسی ..... ۲۹۵

## سپاسگزاری

عمیق‌ترین قدردانی را به دانش‌آموزانم و کسانی که به من هنر ذهن‌آگاهی را آموختند تقدیم می‌کنم. بسیاری از آموزه‌های این کتاب حاصل فنونی است که توسط دانش‌آموزان و سایر مربیان، استفاده شده و گسترش پیدا کرده‌اند و سپس به صورت غیرقابل‌تصور به من انتقال یافته است.

مدیون مدارس و سازمان‌هایی هستم که برای به‌کار بستن آموزه‌های این کتاب به من محل مناسبی را اختصاص داده‌اند. به طور مشخص می‌خواهم از مدرسهٔ آمادگی مارین، جامعهٔ آگاهی سیدلز، مدارس ذهن‌آگاهی و همین‌طور از مربیانی که در کارگاه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی با من همراه و همگام بوده‌اند تشکر کنم.

از لیندا لاتیری برای راهنمایی‌هایی بی‌دریغ و مشفقانه‌اش قدردانی می‌کنم. هرگز کسی را مانند او پیدا نکرده‌ام که با تمام قلب، خود را وقف زندگی درونی کودکان کند. از دنیل سیگل به‌خاطر ذهن روشن، قلب درخشانش و نقش کلیدی که در انتشار کتاب‌های من داشت، سوزان کایزر-گرینلند که به‌خاطر خلاقیت عمیق و تجسم ذهن‌آگاهی در آموزش مانند یک چراغ راهنما برایمان بود، به جیمی زیمرمن که قلب زیبا و کار خلاقانه‌اش را مانند میراثی گرانبها با خود حمل می‌کنیم و بسیاری از عزیزانی که در این جامعهٔ آموزش ذهن‌آگاهی در کنارم بودند و من می‌توانم با افتخار آنها را همکار خود بنامم، تقدیر و تشکر می‌کنم زیرا از آنها بسیار آموختم و احترام بی‌شائبه‌ای برای کاری که انجام می‌دهند قائل هستم.

اذعان دارم افزودن آموزه‌هایی مانند ذهن‌آگاهی به سیستم آموزش و پرورش، پدیده‌ای است که تنها با یاری از ذهن‌های پیشرو و تلاش انسان‌های متعهدی که پیش از من بوده‌اند، امکان‌پذیر می‌شود. مادرم الیزابت لستر و پدرم استفان رکتشفن نقش اساسی در افزودن روش‌های خردمندانه به این جریان اصلی داشته و مرا آگاهانه تربیت کردند. آنها با تاسیس مؤسسهٔ امگا و اعطای رهبری این مؤسسه به من فرصت رشد در کنار مشاهیر و افتخار یادگیری از آنها را اهدا کردند. اساتید و مشاهیری مانند جان کابات-زین، دنیل

گُلْمَن، جان و جنیفر ولوود و بسیاری از اساتید دیگر. در اینجا از همه کسانی که بینش و تلاش آنها مزایا و منافع ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی را تأیید کرد تا اکنون بتوانیم این روش‌های بالرش را در مدارس به کار ببریم تشکر می‌کنم.

به بنجامین یارلینگ، دבורا مالمود و بقیه افراد سرشناس تیم نورتون. بذر این کتاب کار با اعتقاداتان به چشم‌انداز من کاشته شد و پشتیبانی شما از هر گام، باعث شکوفایی صفحات این کتاب می‌شود. همچنین تشکر می‌کنم از میکا کوهن برای این که با هنر شگفت‌انگیزش، زیبایی را در این صفحات به ارمغان آورده است .

## مقدمه مترجم

فرزندان ما، نیم بیشتری از روزهای زندگی خود را در مدرسه سپری می‌کنند. کیفیت یادگیری دانش‌آموزان در مدرسه به آرامش و سلامت روان آن‌ها بستگی دارد. ذهن آگاهی مسیری به سوی بهزیستی و مقابله مؤثر با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. بیشتر دانش‌آموزان ما نسبت به لحظه حال بی‌توجه و غافلند و در لحظه حال حضور ندارند. ذهن آن‌ها درگیر نگرانی‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و فشارهای روزمره محیط زندگی‌شان است و توجهی به لحظه حال ندارند. در کلاس درس هستند ولی آن‌جا نیستند و گرفتار گذشته و آینده هستند.

مدرسه‌ای صاحب خلاقیت است که معلمان و دانش‌آموزانی ذهن آگاه و متوجه در لحظه حال تربیت کند. معلم ذهن آگاه می‌تواند کلاس‌هایی خلق و ساماندهی کند که ذهن و بدن دانش‌آموزان با هم در کلاس حضور داشته باشد و تمرین‌های ذهن آگاهی را با لذت و شادی در کلاس درس انجام دهند.

تحقیقات نشان داده است معلمی که تکنیک‌های ذهن آگاهی را آموزش دیده و تجربه کرده است برای آموزش و انتقال تجربه‌های ذهن آگاهی موفق‌تر خواهد بود.

وقتی معلمان ظرفیت خود را برای کاهش استرس، توجه و تعادل هیجانی، به کار می‌گیرند و تغییرات مثبت خویش را با تکنیک‌های ذهن آگاهی رشد می‌دهند، رضایت شغلی بالاتری دارند، کمتر برانگیخته می‌شوند و روابط بهتری را با دانش‌آموزان تجربه می‌کنند.

این کتاب آموزش می‌دهد چگونه ذهن آگاهی را در محتوای برنامه درسی و سیستم مدیریت آموزشی مدرسه بگنجانید و به شما می‌گوید چطور چند دقیقه اجرای تکنیک‌های ذهن آگاهی، یک دیدگاه متفاوت و آرامش‌بخش در بچه‌ها نقش می‌دهد و باعث موفقیت تحصیلی آن‌ها می‌شود. در واقع معلمان این سفر را با یادگیری کاهش استرس، دلسوزی و توجه آغاز می‌کنند.

بزرگسالان تقریباً بیشتر از دانش‌آموزان به کاهش استرس، بهزیستی، توجه متمرکز و



سایر مزایای ذهن آگاهی نیاز دارند. بنابراین وقتی ذهن آگاهی را در مدرسه به کار می‌گیریم، از معلمان شروع می‌کنیم. پس از گذراندن دوره آموزش ذهن آگاهی، آن‌ها می‌گویند تحول شگفت‌انگیزی در کلاس‌های خود می‌یابند. نه از این که به دانش‌آموزان، موضوعی را آموزش می‌دهند بلکه از ظاهر شدن به عنوان یک معلم آگاه.

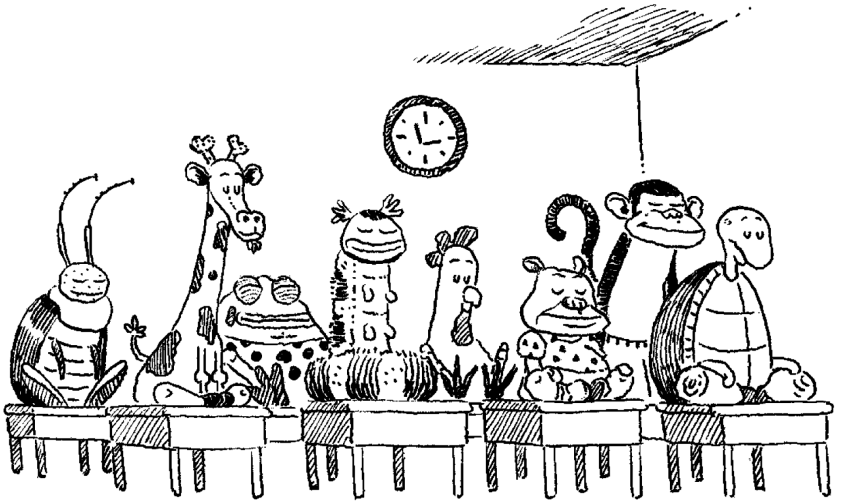
مثل این است که یک مکعب یخ را در یک فنجان آب داغ بیاندازید و احساس کنید لیوان خنک‌تر شده است. سپس سایر معلمان و مدیران کنجکاو می‌شوند که «توی کلاس خود چه می‌کنید که کلاس شما این قدر آرام است؟». این، انقلاب آرامی است که در جریان است نه یک برنامه درسی از بالا به پایین. این محیط آموزشی، یک گروه ارگانیک، متعهد و متشکل از افراد ذهن آگاه است که دلسوزی و حضور خود را بهبود می‌دهد و به آرامی و غیر قابل توقف در جهان حرکت می‌کند.

آذر ۱۳۹۹

ترمه علی دوستی



# سر آغاز



«ذهن آگاهی، سفر به درون خود برای رسیدن به آرامش است.  
 ذهن آگاهی یعنی آگاهی واقعی. حتی می‌توانید صدای حرکت مورچه‌ها را بشنوید و یا جریان  
 خون را در بدن‌تان حس کنید!  
 ذهن آگاهی ابزاری است که می‌توانید موقع دعوا با دیگران از آن استفاده کنید. می‌توانید چند  
 نفس عمیق مثل جاروبرقی بکشید و بعد به کارتان ادامه دهید».  
 — تعاریف ذهن آگاهی از دیدگاه دانش آموزان ابتدایی، سان فرانسیسکو

### ذهن آگاهی در نهضت‌های آموزشی

مدارس سراسر دنیا به تدریج و به امید مقابله با استرس، آشفتگی هیجانی و نقص توجه، به آموزش ذهن آگاهی رو آورده‌اند. ما نیز در بررسی سیستم مدارس که ذهن آگاهی را در دستور کار خود قرار داده‌اند به این نتیجه رسیده‌ایم که دانش آموزان و معلمان این مدارس، خوشحال‌تر، متمرکزتر بوده، دارای هیجان‌های تنظیم‌شده و کمتر تحت تأثیر استرس قرار دارند (زئر و همکاران، ۲۰۱۴). کدام مدرسه است که نخواهد نمرات دانش آموزان را بهبود دهد، دعوا و نزاع کمتری در زمین بازی داشته باشد و محیطی آرام‌تر ایجاد کند؟

در برلینگتون جنوبی (واقع در ایالت ورمونت) ایالات متحده، دانش آموزان، روز خود را با چند دقیقه تمرین ذهن آگاهی و تمرکز بر تنفس و نرمش، شروع و تمام می‌کنند. در بالتیمور، واقع در مریلند، دانش آموزان دبیرستانی در صورت نیاز به کسب آرامش در وضعیت‌های استرس‌زا، وارد یک اتاق آرام می‌شوند و روی کنترل خویش کار می‌کنند و می‌آموزند که در هنگام تعارض چگونه ارتباط برقرار کنند.

در شهر سان‌ولگی واقع در آیداهو، دانش آموزان در مدرسه به تمرین مهربانی می‌پردازند و سپس با انجام خدمات اجتماعی در جامعه، به این تمرین‌ها عینیت می‌بخشند. دانش آموزان از مکزیک گرفته تا فلسطین و رواندا به تمرین ذهن آگاهی می‌پردازند تا راه‌های جدید الهام‌بخش را در این زمینه کشف کنند.

برنامه‌ها و نرم‌افزارهای آنلاین بسیاری وجود دارد که راه‌های آموزش و یادگیری ذهن آگاهی را به‌نوعی تفریح و اشتیاق تبدیل می‌کند. اکنون ذهن آگاهی جایگاه خود را در برنامه‌های آموزشی پیدا کرده است و فیلم‌ها و پادکست‌های آموزشی بسیاری برای معلمان که هدفشان ارائه این درس‌هاست، وجود دارد. هنرمندان موسیقی هیپ‌هاپ،

آلبوم‌های موسیقی‌ای برای کودکان آماده می‌کنند که به آن‌ها یاد می‌دهد به‌خوبی تنفس کنند و به آرام‌سازی بپردازند. تعدادی از معلمان و هنرمندان با کمک هم و با هدف آموزش زندگی ذهن آگاه، آهنگی به نام JustMe ساخته‌اند که این بیت در آن مرتب تکرار می‌شود: من هر روز به مدرسه می‌روم، حاضر شدن بدون پیش‌دوری روش تازه من است. ذهن آگاهی تنها به کودکان منحصر نمی‌شود. گاهی پس از اینکه ذهن آگاهی را به دانش‌آموزان آموزش دادیم با این صحنه مواجه می‌شویم که به ما نگاه می‌کنند و می‌گویند: «انگار استرس دارید. می‌خواهید زمانی را برای انجام تمرین ذهن آگاهی و کسب آرامش صرف کنید؟» در حال حاضر برنامه‌ها و مدارس زیادی وجود دارند که ایجاد و ارتقاء رشد فردی را بخشی از رشد حرفه‌ای تلقی می‌کنند. ما بزرگ‌ترها می‌توانیم مراقبت‌ها را از خودمان شروع کنیم و در زمینه هنر متوجه و متمرکز بودن، ایجاد حس رضایت و خرسندی در خویش، متبحر شویم. یکی از مزیت‌های بزرگ ایجاد درس‌های ذهن آگاهی که صرفاً برای معلمان به کار گرفته می‌شود این است؛ هنگامی که با مشکلات روبرو شویم، پس از آن به دنبال کسب آرامش بوده، مهربانی را تمرین کرده و کاستی‌هایی را که در توجه داریم دریابیم، در آن صورت دانش‌آموزانمان نیز از داشتن الگوی بزرگی که همانا خود ما هستیم، احساس شوق و لذت خواهند کرد (جنینگز، ۲۰۱۵، جنینگز و همکاران، ۲۰۱۶).

### ذهن آگاهی چگونه کار می‌کند؟

ذهن آگاهی در آموزش و پرورش، حوزه‌ای نوظهور است و پژوهش‌های اخیر، تجربه‌های دست‌اول دانش‌آموزان و معلمان را با آن تأیید می‌کند. در خصوص معلمان باید گفت یادگیری ذهن آگاهی سبب می‌شود تا آن‌ها استرس کمتری داشته، بیشتر توجه و تمرکز کنند و خوشحال‌تر باشند (روسر و همکاران، ۲۰۱۳). یادگیری ذهن آگاهی درمورد دانش‌آموزان سبب می‌شود آن‌ها احساسات خود را بسیار بهتر کنترل کرده و یادگیری‌شان رشد چشم‌گیری داشته باشد. کلاس‌های درس آرام‌تر، نزاع و درگیری‌های مدرسه‌ای کمتر شود و کودکان محبت بیشتری نسبت به هم ابراز کنند (زودگمن و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش‌های زیادی نیز در زمینه آموزش ذهن آگاهی به افراد بزرگسال وجود دارد. در خصوص آموزش ذهن آگاهی به بزرگسالان، باید گفت همه چیز اعم از ساختار مغز تا عملکرد ایمنی بدن، تأثیرات مثبت آن را دریافت می‌کند (تانگ و همکاران، ۲۰۱۵).

توضیح مناسبی از ذهن آگاهی در انیمیشن پاندای کونگ‌فو کار ارائه شده است که در

آن لاک پشت دانای پیر به نام اوگوی چنین می گوید: «دیروز تاریخ است، فردا رازآلود است اما امروز یک هدیه است. به همین دلیل به آن زمان حال می گوییم». ذهن آگاه بودن امری است که هرکدام از ما تاکنون بارها انجام داده ایم و کسانی که تاکنون چیزی از ذهن آگاهی نشنیده اند نیز حتی می توانند آن را به خوبی انجام دهند. ذهن آگاه بودن بدین معنی است که ما از لحظه ها نهایت استفاده را برده و با ذهنی باز، به همه چیز توجه کنیم. همگی ما زمانی که با دانش آموز، کار می کنیم لحظات ذهن آگاهی را گذرانده و تأثیری را که بر آن ها می گذاریم به خوبی درک می کنیم. ذهن آگاه بودن چیزی نیست که بخواهیم آن را خلق کنیم، بلکه حالتی طبیعی از ذهن است که پس از کسب آرامش و تسلط به دنیای اطراف، دوباره به این حالت ذهنی بازمی گردیم. معمولاً کودکان، ذهن آگاه تر از ما و محو شگفتی های زمان حال هستند، گرچه ممکن است چندان متمرکز نباشند و حواس آن ها نسبت به یک مسئله بخصوص پرت باشد.

وقتی می خواهیم ذهن آگاه باشیم، باید تمرین های مربوط به ذهن آگاهی را انجام دهیم. درواقع این تمرین ها، راهکارهایی هستند تا بتوانیم توجه، تمرکز، دلسوزی و مهربانی خود را دوباره به دست بیاوریم. تنفس، پایه و اساس تمرکز است که هر بار می توان آگاهانه از آن استفاده کرد، از حواس پرتی ها کاست و به کمک آن ذهن آگاه بودن را آغاز نمود. وقتی شخصی که ما را آزرده است تصور می کنیم می توانیم به کمک تنفس آگاهانه، راهی برای بخشیدن او پیدا کنیم. مقدار توجه، تمرکز، مهربانی و احساسات و عواطف مطلوب را در افراد می توان مانند تقویت ماهیچه ها، با تمرین، قوی کرد. می توانید یک ویژگی خاص مانند توجه را انتخاب کنید سپس تمرین های ذهن آگاهی مرتبط به آن را انجام دهید تا بخش جداناپذیری از شما شود. تمرین ذهن آگاهی کمک می کند به جای گم شدن در زمان گذشته، در حال، غوطه ور شویم.

وقتی ابتدا روی ذهن خویش، کار و مطالعه کنیم در برخورد با دانش آموزان به یک معلم آگاه و ماهر تبدیل خواهیم شد. ما می توانیم سطح استرس و ناآرامی ها را در طول روز سنجیده و دریابیم که چه زمانی به استراحت و آرامش نیاز داریم تا پس از آن آغوش مهر را به روی کودکان بگشاییم. یکی از توانایی های دانش آموزان این است که می توانند رفتارها، الگوهای فکری و روابطشان را بررسی کنند. به همین دلیل می توانند به جای برخورد عجولانه، با بررسی رفتارهای خود به این نتیجه برسند که چه زمانی احتمال دارد از کوره در بروند و پیش از عصبی شدن، پس از تنفس عمیق، رفتار خویش را متوقف کنند.

آیا ذهن آگاهی یک داروی معجزه‌آسا است؟ فقط نمی‌توان آن را با یک لیوان آب خورد. مزایای ذهن آگاهی در گرو تمرین و تقویت ذهن، قلب، مغز و بدنمان به دست می‌آید. برای کسب آرامش باید ابتدا به استرس‌ها و تنش‌های مان پی برده و نسبت به ذهن مان آگاه باشیم. برای خوشحال‌تر شدن نیز باید ناآرامی‌ها و ناراحتی‌های درونی خویش را بشناسیم. نباید نگاه ساده‌انگارانه‌ای به ذهن آگاهی داشت و آن را عامل آرامش کودکان بیش‌فعال و ناآرام دانست، چراکه این خطر وجود دارد که از آن به‌ناچار باید مانند یک دارو یا تکنیک تغییر رفتار استفاده کرد. ذهن آگاهی مانند بازی‌ای نیست که طی آن به دانش‌آموز بگوییم هر کس بیشتر سکوت کند برنده است. قصد ما تنها ساکت کردن دانش‌آموز نیست تا بتوانیم راحت‌تر با او سروکله بزنیم. ذهن آگاهی مانند یک برنامه درسی نیست که اول سال ارائه و تا پایان سال تمام شود. همچنین نباید به آن مثل یک موضوع درسی نگاه کنیم که به دانش‌آموز یا معلم تحمیل می‌شود و برخلاف استانداردهاست.

در تمام دنیا، ذهن آگاهی به‌عنوان عاملی پشتیبان برای ایجاد تمرکز، توجه و تنظیم به شمار می‌رود تا بدین ترتیب دانش‌آموزان بتوانند ضمن کنترل تنش‌های خود در آزمون‌های ریاضی موفق باشند. پیش از آنکه بخواهیم دانش‌آموزان را راهنمایی کنیم باید به زمره هزاران معلمی پیوندیم که سفر درون‌نگرانه خویش را برای پرفروغ‌تر کردن چراغ هدایت به‌سوی ذهن آگاهی و آرامش، آغاز کرده‌اند. معمولاً پس از پشت سر گذاشتن آموزه‌های ذهن آگاهی، معلمان ابراز می‌کنند که تغییر بزرگی در کلاس‌های درس آن‌ها رخ داده است و این تنها به دلیل یاددادن بهتر مطالب درسی به دانش‌آموزان نیست بلکه ناشی از تبدیل معلم به یک الگوی ذهن آگاهی فوق‌العاده است که سبب لذت معلم از کلاس درس می‌شود. این کار، مانند انداختن قالبی یخ، درون آب جوش است که به آرامی موجب خنک شدن آب جوش خواهد شد. در همین زمان است که معلمان دیگر و تمام افراد شاغل در مدرسه نیز به وجد می‌آیند. «در کلاس چه کار می‌کنید؟ کلاستان خیلی باحال به نظر می‌رسد». در این صورت انقلابی بزرگ در راه خواهد بود. بدین ترتیب فقط با یک برنامه درسی ساده رویرو نخواهیم بود بلکه گروهی متعهد از افراد خودآگاه خواهیم داشت که درک زمان حال و مهربانی و شفقت را در دستور کار آموزشی خود قرار داده و بی‌وقفه، آرام و پیوسته آن را به جهان تزریق می‌کنند.

## پنج حیطة دانش ذهن آگاهی

ذهن آگاهی راهی برای بودن است. به کمک آن می‌توانیم در زمان گپ زدن با یک دوست، راه‌رفتن در کلاس و یا تصحیح برگه‌های امتحانی، قلب و ذهنی باز و آگاه داشته باشیم. در اینجا به چگونگی کسب دیدگاهی ذهن آگاه محور در حیطة‌های مختلف زندگی اشاره خواهیم کرد. نحوه آگاهی نسبت به بدن، ذهن، احساسات و ارتباط با دنیای اطراف را بررسی خواهیم کرد. ابتدا دانایی کسب می‌کنیم و سپس چگونگی انتقال پنج حیطة ذهن آگاهی را به دیگران در این کتاب خواهیم آموخت.

## دانش جسمی - حرکتی

تیم‌های شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی و المپیک، ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا آرام باشند، استرس و افکارشان را کنترل و سامان‌دهی کنند. ذهن آگاهی برای آن‌ها تجربه‌ای است که طی آن، در لحظه حال با دنیای اطراف زندگی می‌کنند. یادگیری ذهن آگاهی را می‌توان با آموختن و تمرین آرام‌سازی خویش آغاز کنیم. برای اینکه ذهن دانش‌آموزان مان تیزبین و خلاق باشد باید از کسب مهارت‌ها و برآورده شدن نیازهای اولیه آن‌ها و ایجاد حس ایمنی و امنیت در کلاس درس، اطمینان داشته باشیم. اولین وظیفه ما به‌عنوان یک معلم این است که با آغوشی باز، پذیرای دانش‌آموزان شده و به آن‌ها کمک کنیم تا جایگاه خویش را در فضای مدرسه بیابند. بزرگ‌ترها نیز تمرین‌های ذهن آگاهی را به این شکل آغاز می‌کنند که می‌بایست فضای زندگی روزمره خود را تغییر داده، راهی برای تفکر، باطن‌بینی و درون‌نگری با هدف کسب آرامش پیدا کنند. انجام تمرین‌های حرکتی متمرکز بر فکر (مثل یوگا) سبب ایجاد حس تفکر، ارتباط عمیق با جسم، روح و دنیای اطراف می‌شود.

## دانش ذهنی

پس از روبه‌راه شدن اوضاع جسمانی مان، باید توجه و تمرکز خود را شکوفا و ماهیچه‌ها را با تنفس عمیق و تمرکز، قوی کنیم. سپس ناآرامی‌ها و تشویش‌های ذهنی را بیابیم که به هر دلیلی می‌تواند ما را دچار حواس‌پرتی کند. تمرین‌های ذهن آگاهی یعنی توجه خویش را بارها و طی تکرار و تمرین مجدداً به نقطه تمرکز بازگردانیم. بدین ترتیب با سازگار شدن، آشنا شده و ظرفیت روحی خود را ارتقا داده و بر آن چیره می‌شویم. کودکان یاد می‌گیرند

به افکارشان مانند ابرهای گذرا در آسمان بنگرند، این تمرین بخصوص، زمانی مؤثر خواهد بود که آن فکرها مخرب باشد و در صورت پیروی دانش آموز از آن‌ها، دچار دردسر شود. تمرین‌های ذهنی به ما کمک می‌کند تا افکارمان را نگریسته، نسبت به آن‌ها اشراف داشته و در عین حال تکانشی عمل نکرده و نکات مهم آن‌ها را دریابیم.

## دانش احساسی

وقتی زبان حواس، ادراک و سازکار ذهن را آموختیم، می‌توانیم آن‌ها را باهم تلفیق کرده و زبان قلب (احساسات) را نیز بیاموزیم. سپس می‌توانیم الگوی افکار ناسالم را دریابیم و احساس‌هایی را که این افکار در آن‌ها ریشه دارند مشخص کنیم. با رصد سطح استرس و احساسات ناخوشایند روی آن‌ها کنترل داشته و نظمی خاص می‌دهیم. احساسات سالم، از جمله حس قدردانی و عشق‌ورزیدن را نیز گسترش می‌دهیم. ما عصبانیت یا خشم خود را فرو نمی‌نشانیم بلکه درواقع آگاهی، همدلی، مهربانی و شفقت را توسعه می‌دهیم و آن را به تمام احساسات مان منتقل می‌کنیم. یکی از پیامدهای بسیار مفید ذهن آگاهی این است که وقتی به احساسات مثبت مانند خوشحالی، خوشبختی، شفقت و قدردانی کاملاً آگاه باشیم، قوی‌تر شده و بهتر می‌توانیم احساسات بد مانند عصبانیت، دل‌شوره و استرس را کنترل کنیم. برخی از احساسات، بسیار دردناک هستند اما وقتی به آن‌ها آگاه شویم، قلب‌مان بزرگ‌تر می‌شود و با خود و دنیای اطراف مهربان‌تر خواهیم شد.

## دانش اجتماعی

پس از اینکه دلسوزی و مهربانی را به‌عنوان یک توانمندی احساسی کسب کردیم، سفیر ذهن آگاهی شده و این مهارت را به دنیا معرفی می‌کنیم. دلسوزی را به دوستان، خانواده و حتی کسانی که ما را آزرده‌اند هدیه می‌دهیم. از ذهن آگاهی برای فهم نگرش خود استفاده کرده و به کمک آن، دیدگاه بقیه را نیز درک کنیم. می‌توانیم به دنیا با فهمی تازه همراه با مهربانی و همدلی بنگریم. فرقی نمی‌کند در کجا و چه موقعیتی باشیم، دفتر کار یا در روابط عاشقانه و یا در دل جامعه و هیاهوهایش. ذهن آگاهی را تنها به‌منظور پیدا کردن آرامش درونی در این دنیای آشفته نمی‌خواهیم. بلکه می‌خواهیم از این آرامش درونی به‌منظور ایجاد تغییرات مثبت روی دانش‌آموزان و جامعه استفاده کرده و سودمند باشیم.



## دانش جهانی

نباید گسترهٔ مهربانی و همدلی را تنها منحصر به جامعه کنیم. می‌توانیم محبت و ادراک زیبا دوستانه را نسبت به کل سیاره‌مان حتی پرنده‌ها، گوزن‌ها، اقیانوس‌ها و سایر موجودات تعمیم دهیم. با گشودن چشمان قلبمان، روابط درونی تمام چیزها و راه‌هایی که با رفتارمان بر دنیا تأثیر می‌گذاریم درک می‌کنیم. حتی می‌توانیم طوری ذهن آگاه باشیم که چگونگی تأثیر محیط بر حالات و ذهن خود را نیز بفهمیم. وقتی دیدمان به‌قدری وسیع شود که بدانیم بر جهان چه تأثیری داریم و چه چیزهایی بر ما تأثیرگذار هستند، مسئولیت‌های بسیار بیشتری را در زندگی به دوش خواهیم کشید. با داشتن دید جهانی، دریچهٔ احساس و ادراک خویش را به روی خانواده، دوستان و تمام چیزهایی که در دنیا وجود دارد و مثل ما به دنبال ایمنی، امنیت، سلامت و خوشحالی هستند، باز می‌کنیم و آن‌ها را می‌فهمیم.

### چگونگی استفاده از این کتاب

هدف کتاب تمرینی پیش رو این است که به معلمان توانایی دهد تا هوش ذهن آگاه و هوش هیجانی را وارد حیطهٔ کاری خود با جوانان کرده تا جامعه و زندگی افراد را دچار تغییر و تحول کنند. یادگرفتن اصول آموزش ذهن آگاهی به روش مؤثر شامل چندین گام مهم می‌شود که تک‌تک آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

بخش اول، آغاز از خویش نام دارد و یک تمرین کوتاه ذهن آگاهی است. این تمرین فرصتی است برای بزرگسالان تا خودآگاهی و منابع درونی خویش را پرورش دهند. پیش‌ازین که بخواهیم دانش‌آموزان را راهنمایی کنیم، باید خودمان را بشناسیم. وقتی تمرین‌های ذهن آگاهی را انجام دهیم، بدن، ذهن، احساسات، جامعه و تعاملات خود را بهتر خواهیم شناخت. با تمرین و دریافت مشاوره‌های لازم، خود را در حیطه‌ای از ذهن آگاهی قوی کرده، پایه و اساس تدریس را بر آن استوار می‌کنیم. در این بخش در خصوص استفاده از ذهن آگاهی در زمان بروز ناهنجاری در کلاس مانند از کوره در رفتن و نیز دل‌سردی از مهربانی و دلسوزی صحبت خواهیم کرد. همچنین، احساسات و میزان استفاده از آن‌ها را نیز به چالش می‌کشیم. پیش‌ازین که بخواهیم ذهن آگاهی را به دیگران یاد بدهیم، باید هنر درون‌نگری و هوش هیجانی را به‌اندازهٔ کافی داشته باشیم تا بتوانیم برای دانش‌آموزان الگو باشیم و تنها ایده‌ها و نظرات خود را بر آن‌ها تحمیل نکنیم.

بخش دوم موسوم به معرفی ذهن آگاهی به دانش‌آموزان است: منابع و توصیه‌ها، از تمرین‌هایی که انجام داده‌ایم کمک می‌گیریم تا بدانیم چگونه باید آن‌ها را به دانش‌آموزان منتقل کنیم. از ابزارهای لازم برای تدریس ذهن آگاهی استفاده می‌کنیم و درون‌مایه‌های آن را به دانش‌آموزان عرضه می‌کنیم. سپس یاد می‌گیریم که در زمان تدریس به دانش‌آموزان مقاطع مختلف، چگونه و تا چه حد از تمرین‌های ذهن آگاهی استفاده کنیم که برابر با نیاز آن‌ها بوده و برای آن‌ها قابل فهم و درک باشد. یاد می‌گیریم چگونه تمام دانش‌آموزان را در کار درگیر کنیم و ذهن آگاهی را به روش‌هایی عرضه کنیم که برای دانش‌آموزان مفرح باشد. بخش بعد در خصوص درس‌های ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان است: فعالیت‌های کلاسی، تمرین‌ها و تکنیک‌های درسی کاملاً ذهن آگاه محور. پیش از آنکه به سراغ برنامه درسی برویم در مورد ۱۰ پژوهشی که با هدف ذهن آگاهی انجام شده، بحث خواهیم کرد. همچنین به راه‌های مختلف معرفی ذهن آگاهی به دانش‌آموزان نگاهی خواهیم داشت. این درس‌ها شامل ۲۵ درس در برنامه آموزشی است. هر درس دارای اهداف آموزشی، ملاحظات تدریس برای گروه‌های سنی مختلف و سایر توصیه‌های اجرایی است. چیدمان تمام درس‌ها بر اساس هر پنج حیطه علمی که گفته شد، است. از دانش جسمی - حرکتی آغاز کرده و به سراغ دانش ذهنی، احساسی، اجتماعی و نهایتاً دانش جهانی خواهیم رفت. علت ترتیب پنج مورد گفته شده، نیز کاملاً مشخص است، زیرا برای هر یک از مهارت‌های قبلی باید نوع خاصی از تمرین معرفی شود؛ و در آخر اینکه پنج درس تلفیقی خواهیم داشت که برای چگونگی ارائه تمرین‌ها در قالب درس‌های مدرسه مفید خواهد بود.

بخش آخر، تلفیق ذهن آگاهی: توصیه‌ها، دیدگاه‌ها و ابزارهایی که به ما کمک می‌کند تا این درس را وارد زندگی روزمره و محل کار خود کنیم. به کمک تمرین‌ها و پیشنهادها این بخش، یاد می‌گیریم اعتمادبه‌نفس خوبی داشته باشیم و در عمل، این تمرین‌ها را وارد جامعه کنیم. همچنین توصیه‌هایی اجرایی از طرف معلمان برای تدریس ذهن آگاهی بیان شده است. حتی می‌توانیم تمرین‌های ذهن آگاهی خود را گردآوری کرده و فرصتی داشته باشیم تا این مسائل را به جامعه‌های بزرگ‌تر وارد کنیم. در بخش آخر می‌آموزیم که تمرین‌های ذهن آگاهی را با تأثیرپذیری بیشتری به مدارس وارد کنیم.

### یافتن زمانی برای ذهن آگاهی

بیشتر معلمان نگران این مسئله هستند که فرصت کافی نداشته و نمی‌توانند درعین حال

که درس‌های متداول را تدریس می‌کنند، تمرین‌های ذهن‌آگاهی را نیز با دانش‌آموزان انجام دهند زیرا دانش‌آموز فقط یک گوشه می‌نشیند و کار خاصی انجام نمی‌دهد؛ اما وقتی معلم جو کلاس را آماده کرده و تمرین‌ها را شروع کند - شاید فقط چند دقیقه در زمان شروع کلاس- متوجه خواهند شد که عملکرد خوبی دارند و دانش‌آموزان نیز اطلاعات بسیار زیادی را کسب کرده‌اند. این کار مانند این است که بگوییم لازم نیست غذا را پیش از بلع، بجویم زیرا زمان‌بر است. شاید بتوانیم بدون جویدن، غذا را سریع‌تر وارد معده کنیم اما قطعاً سلامتی خود را به‌خطرانداخته و از غذا خوردن لذت نخواهیم برد. وقتی زمان را صرف ذهن‌آگاهی می‌کنیم، از وجود خویش و لحظه‌ای که در آن هستیم احساس بهتری داریم.

دانشمندان با اسکن مغز افرادی که به مدت چندین سال متمادی به تمرین ذهن‌آگاهی پرداخته بودند، متوجه تلفیق عمیق برخی مناطق مختلف مغز باهم شدند (پولسن و همکاران ۲۰۰۹)؛ اما اکنون پژوهش‌ها نشان داده است که تنها پس از گذشت ۸ هفته از انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی، مغز دچار تحولات مثبتی شده و مناطقی از آن که با یادگیری، تنظیم هیجانات و خودآگاهی مربوط می‌شود، پیشرفت داشته‌اند (هالزل و همکاران ۲۰۱۱). ذهن‌آگاهی به معنی تحمل سختی در شرایطی که اشتیاقی به آن نداریم نیست. این تمرین‌ها، زندان نیستند. لازم نیست در ابتدای کار، زمان زیادی صرف کنید اما به تدریج که پیش بروید بعدها خواهید دید که ۴۰ دقیقه را صرف تنفس ذهن‌آگاه و لذت از آن کرده و حتی از زیاد بودن این زمان نیز خشنود بوده‌اید. ذهن‌آگاهی می‌تواند لذت‌بخش و جالب باشد.

من سعی کرده‌ام راه‌هایی را پیدا کنم که ذهن‌آگاهی مانند یک بازی مفرح در مدرسه باشد. در یکی از کلاس‌ها این بازی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را راه انداختیم که یک‌جا بنشینیم و ببینیم چه تعداد صدا می‌شنویم. تعدادی از دانش‌آموزان ناراحت بودند و گفتند این اصلاً بازی نیست و ما نمی‌خواهیم فقط یک گوشه بنشینیم و ببینیم چه صداهایی می‌شنویم زیرا کسل‌کننده است. باید کاری کنیم که ذهن‌آگاهی در قالب بازی و تفریح باشد؛ یک تجربه عالی از یادگیری.

ذهن‌آگاهی باید مفرح و سرگرم‌کننده باشد، باید شیوه‌هایی را مدنظر داشته باشیم که بتوانیم در این خلال، آگاهی ذهن را نیز به فرد آموزش دهیم. برای ایجاد تمرکز و توجه در فرهنگ کشور خود که هرروزه با تغییرات زیاد همراه است باید برخلاف جریان آب شنا

کنیم. عوامل حواس‌پرتی دیجیتالی بسیار زیادی اکنون وجود دارند و حتی اخبار مبنی بر این نیز که مملو از خبرهای ناراحت‌کننده است، به گوش می‌رسد. بدون ایجاد راهی برای اعمال ذهن‌آگاهی، بسته شدن پنجرهٔ احساس، ندیدن دیگران و از بین رفتن حس شفقت و نیز تخریب اهداف و دیدگاه‌های مطلوب، قطعاً امری است که اتفاق خواهد افتاد.

باید راهی پیدا کنید که تعادل حفظ شود یعنی تمرین‌هایی که یاد می‌دهید مفرح و لذت‌بخش باشد و هم بتواند مفهوم اصلی را منتقل کند. این کار را با آرام‌نشستن به مدت پنج دقیقه در اول هر روز صبح آغاز کنید و این زمان را مختص خود بدانید. می‌توانید دراز بکشید، به طلوع آفتاب خیره شوید و یا یک کوسن خیلی راحت پیدا کرده و روی آن بنشینید. در این زمان باید به خود تعهد داشته باشیم، بی‌حرکت بنشینیم و سپس به مرور، ذهن‌آگاهی را به تمام لحظات روز گسترش دهیم - لحظه‌ای قبل از نهار برای استراحت، لحظه‌ای در خودرو و پیش از شروع به حرکت، لحظه‌ای پیش از خوردن، گذراندن لحظه‌ای با عشق‌مان. اگر این لحظات را پیدا نکرده و به آن‌ها چنگ نزنیم، همان حکم قدیمی «طبیعت از خلأ متنفر است» جاری خواهد شد. ما باید به خودمان تعهد داشته باشیم و لحظهٔ اکنون را به خویشتن هدیه دهیم و لحظاتی را صرف تنفس عمیق و بازگشت به احساسات خود بکنیم.

باید تا جایی که امکان دارد ذهن‌آگاهی را به زندگی وارد کنیم. این امر در گرو این است که هرچند وقت یک‌بار اندکی تأمل کرده و وضعیت روحی، ذهنی و بدنی خود را بسنجیم. باید برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیریم مانند ساعتی که کودک می‌کنیم تا از خواب بیدار شویم. وقتی در مدرسه روی پله‌ها راه می‌رویم پله‌ها را احساس می‌کنیم یا ضرورتی که در برقرار ارتباط چشمی با دانش‌آموزان در لحظهٔ ورود به کلاس حس می‌کنیم. باید به دنبال راهی باشیم که تمرین‌های ذهن‌آگاهی به ما کمک کنند لحظاتی ذهن آشفته خود را آرام کنیم و در لحظهٔ اکنون متمرکز شویم. شاید تمرین ذهن‌آگاهی ما چیزی جز قدم‌زدن در کنار دریاچه، نگاه کردن به کفشدوزک و یا بافتنی بافتن نباشد. مرحلهٔ اول، یافتن مفری در لحظهٔ اکنون است که بتواند موجب شادی و لذت ما شود.

وقتی به موهبت پنهان در انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی در تجارب شخصی پی بردیم، کار را برای بسط آن آغاز می‌کنیم. در این کتاب با تعداد زیادی تمرین ذهن‌آگاهی آشنا می‌شویم که مربوط به بدن، ذهن، احساسات، روابط و کل جهان می‌شود. از لذت آن‌ها باخبر شده و خود را وقف پرورش و توسعهٔ هر چه بیشتر ذهن‌آگاهی کرده، بیشتر در