

## کودک ذهن آگاه

چگونه به فرزندتان کمک کنید تا استرس خود را مدیریت کند  
و شادتر، مهربان تر و شفیق تر شود

## در تعریف و تمجید از کتاب **کودک ذهن آگاه**

«سوزان کیسر گرین‌لند، تمرینات روزانه کارآمد و منحصربه‌فردی را خلق کرده است که مربیان و والدین می‌توانند از آنها استفاده کنند تا تجارب لذت‌بخشی را برای کودکان و نوجوانان فراهم آورند و از این طریق تدبیر، تمرکز و تاب‌آوری آنها را پرورش دهند. خوانندگان، شیفته‌ی مثال‌ها و نمونه‌های الهام‌بخش از وقایع حقیقی زندگی می‌شوند که تخیل و تجسم‌سازی ما را تحریک می‌کنند و به ما انگیزه می‌دهند تا از قدرت تفکر و اندیشه به‌عنوان یکی از روش‌های سلامت‌بخش، کاهش‌دهنده‌ی استرس و شفقت‌بخش زندگی آگاهی پیدا کنیم.»

— دنیل جی. سیگل، مدیر مرکز تحقیقات

هشیاری ذهن آگاه UCLA، مدیر اجرایی پژوهش سرای

مابند سایت و مؤلف کتاب

ذهنیت و مغز ذهن آگاه

«سوزان کیسر گرین‌لند واقعاً بی‌نظیر است. او نه تنها به خردسالان می‌آموزد که چگونه مؤثرتری تمرکز پیدا کنند، بلکه رمز و راز کنترل کردن فکر و مغز را نیز به آنها آموزش می‌دهد؛ او به کودکان می‌آموزد که چگونه خردمند شوند، قبل از اینکه اکثر کودکان بتوانند به‌طور کلی ارزش خرد را درک کنند. این کتاب در زمره‌ی مهمترین کتاب‌هایی قرار دارد که هر پدر و مادر به آگاهی از آن نیاز دارد تا کودک شایسته و مسئولیت‌پذیری از لحاظ اخلاقی پرورش دهد.»

— جفری شوارتز، مؤلف کتاب ذهن و مغز

(همراه با شاران بگلی)

«اغلب اوقات والدین درباره‌ی داشتن فرزندان ذهن آگاه از من مشاوره می‌خواهند. من همیشه این کتاب فوق‌العاده مفید را به آنها معرفی می‌کنم. این کتاب مملو از بینش‌های شفاف درباره‌ی کودکان و نحوه‌ی آموزش ماهرانه و با ملامت به آنها است. این کتاب، واقعاً الهام‌بخش است.»

— شارون سالزبرگ، مؤلف کتاب

مهربانی محبت آمیز، هنر انقلابی شادمانی

«این کتاب واقعاً پادزهری شگفت‌انگیز و به موقع برای فرهنگ بیش‌فعالی است که کودکان را بسیار وابسته و در عین حال جدا از خودشان و سایرین ساخته است. هر پدر و مادری باید کتاب کودک

ذهن‌آگاه را مطالعه کند تا از استراتژی‌های مفید آن برای آموزش فرزندانش درباره نحوه مدیریت استرس و توجه به آنچه که واقعاً اهمیت دارد، بهره‌مند شود».

— دکتر دیوید والش، مؤلف کتاب چرا آنها به این روش عمل می‌کنند؟ راهنمایی حیاتی برای شما و نوجوان شما برای داشتن مغزی کامل و کتاب چرا کودکان تمام اعصاب باید گوش دهند و شیوه‌های بیان والدین

«کتاب‌های بسیار ارزشمندی درباره کمک به کودکان از طریق اصلاح مهارت‌های فرزندپروری و ارتباطات، مواردی که برای کودک ناملموس هستند؛ وجود دارد. کتاب کودک ذهن‌آگاه، با همه کتاب‌ها فرق دارد! خواننده به جای اینکه با کودک کار کند، می‌تواند کارآمدی و اثربخشی بیشتر خود را در ارتباط با کودک تجسم‌سازی کند. سوزان کیسر گرین‌لند به‌طور مستقیم بر تغییرات درونی تأکید دارد تا بر ترویج تغییر درونی که ابتدا از بیرون آغاز می‌شود. این نویسنده منحصربه‌فرد به بررسی و کنکاش بطن شخصیت در حال پیشرفت و توسعه و مهارت‌های مقابله‌ای می‌پردازد تا کودکان بتوانند با خودآگاهی راحت‌تری به‌نحو کارآمد و شایسته‌ای از پس موقعیت‌های دشوار برآیند».

— فاستر کلاین، مؤلف کتاب فرزندپروری با عشق و منطق

«سوزان در کتاب فرح‌بخش خود جایگزینی برای فرهنگ مادی‌گرا، از طریق پرورش توجه، تعادل عاطفی و شفقت به والدین پیشنهاد می‌دهد. این کتاب مملو از داستان‌های سرگرم‌کننده و فعالیت‌های تفریحی است تا موضوعات کلاسیک را برای تمام کودکان، به‌طور کامل قابل دسترس و ملموس سازد».

— بی. آلن والاس، مدیر پژوهش سرای مطالعات هشپاری سانتا باربارا و مؤلف کتاب ذهن در تعادل و تحول توجه

«سوزان کیسر گرین‌لند در این کتاب دوست‌داشتنی، شیوه‌های کارآمدی را برای حفظ کنجکاوی، شفقت و ماهیت بی‌انتهای کودکی برای پرورش کودکان در فناوری پیشرفته و سرعت دیوانه‌وار زندگی در قرن بیست و یک ارائه می‌دهد».

— سوزان ال اسمالی، استاد دانشکده روان‌پزشکی UCLA، مؤسس و مدیر مرکز تحقیقات هشپاری ذهن‌آگاهانه، پژوهش سرای علوم اعصاب و رفتارهای انسانی سمل

«ذهن آگاهی جنبه تجملاتی ندارد، ذهن آگاهی در بطن زندگی ما قرار دارد. سوزان کیسر گرین لند به طور برجسته شرح می دهد که چگونه ذهن آگاهی می تواند ابزار مهمی برای کودک باشد تا در طول تمام زندگی، موفق و کامیاب باشد.»

— متیو ریکارد، نویسنده کتاب شادمانی: راهنمایی  
برای توسعه مهم ترین مهارت زندگی

# فهرست

مقدمه .....	۱۰
الفبای جدید: توجه، تعادل و شفقت .....	۱۳
فصل ۱: یک فرصت: استفاده از علم هشیاری ذهن آگاه .....	۳۰
فصل ۲: شروع: درک کردن و افزایش انگیزه .....	۴۴
فصل ۳: شروع کردن با آرامش و خونسردی .....	۶۴
فصل ۴: فراگیری نحوه توجه کردن .....	۸۸
فصل ۵: اندیشیدن، صحبت کردن، ارتباط برقرار کردن و عمل کردن ذهن آگاهانه و دلسوزانه .....	۱۰۶
فصل ۶: هشیاری حسی: هشیاری در مورد دنیای فیزیکی .....	۱۲۲
فصل ۷: رها شدن از احساسات و تفکرات مخرب .....	۱۴۶
فصل ۸: رشد و پرورش هم‌سوئی والد/ فرزند .....	۱۶۳
فصل ۹: زندگی کردن به‌عنوان بخشی از یک اجتماع .....	۱۷۶
سخن آخر: فراتر از اینجا، هیولاها قرار دارند .....	۱۹۱
ملاحظات .....	۱۹۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۱۹۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۱۹۹

## مقدمه

عصر حاضر را عصر افسردگی و اضطراب و استرس نامیده‌اند و شاید یکی از رایج‌ترین و پر کاربردترین واژه‌هایی که در زندگی روزمره ما مورد استفاده قرار می‌گیرد همین واژه‌های "افسردگی، اضطراب و استرس" باشد. شاید شنیدن جملات زیر از زبان همسر، دوستان و فرزندان به گوشتان بسیار آشنا باشد:

"امروز خیلی استرس دارم"، "حال و حوصله و دل و دماغ ندارم"، "از شدت اضطراب و استرس دارم خفه می‌شوم"، "حس و حال انجام هیچ کاری رو ندارم"، "حال و حوصله دیدن هیچ کس رو ندارم".

عصر کنونی عصر سرعت، سبقت و انفجار سرسام آور اطلاعات و اخبار دلهره‌آور، استرس‌زا و وحشت آفرین است که از هزاران کانال رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها و دنیای مجازی، ما را بمباران تیرهای سمی و سهمگین خود می‌کنند.

بشر در دنیای کنونی در دریای مشکلات غرق شده است و با کوهی از مصائب و گرفتاری‌های گوناگون مثل سیل و زلزله، جنگ و آوارگی، قحطی و فقر و بیماری‌های جسمی متعدد دست و پنجه نرم می‌کند و هر روز که می‌گذرد نه تنها مسایل و مشکلاتش کمتر نمی‌شود بلکه دیوار مشکلاتش قطورتر و مرتفع‌تر می‌شود و دردها و گرفتاری‌های بیشتری را برایش فراهم می‌کند. این مشکلات باعث می‌شود که انسان امروزی بسیار عجول و شتابزده کارهایش را انجام دهد و دیر وقت و خسته به رختخواب برود، فرصت صرف صبحانه را نداشته باشد، چای را داغ داغ سر بکشد، با عجله به سمت کار برود، در پیاده رو به همه برخورد کند و بدو بیراه بگوید و گاهی دست به یقه شود. در ترافیک، مرتباً بوق بزند و دلهره به موقع نرسیدن به محیط کار را داشته باشد. با عجله عاشق شود، با عجله ازدواج کند و با اندک مشکل و مانعی از زندگی مشترک پشیمان شود و به سرعت طلاق بگیرد. انسان امروزی آنقدر عجول و شتابزده حرکت می‌کند که وقتی به مقصد می‌رسد دیگر توان و رمقی برایش نمی‌ماند که زندگی کند.

اودر خانه و محل کار خسته است. در تفریح و استراحت و خواب خسته است، انسان امروزی خسته زندگی می‌کند و خسته می‌میرد.

لختی درنگ، اندکی صبر و لحظه‌ای آرامش و تأمل لازم است. باور کنید انتهایش چیزی نیست!

وقتی به خودمان می‌آییم که درون آینه نگاه می‌کنیم و مرد یا زنی را می‌بینیم که با موهای جوگندمی نگاهمان می‌کند. عمر به اندازه کافی تند و سریع و شتابان می‌رود و می‌دود، ما کمی آهسته‌تر گام برداریم تا شاید با آرامش به آرزوهایمان برسیم و قبل از اینکه پیر شویم و عمرمان به سرآید کمی زندگی کرده باشیم.

آموزش و تمرین‌های ذهن‌آگاهی به ما یاد آوری می‌کند که این دنیا و مردمی که در آن زندگی می‌کنند برای همیشه در هم تنیده‌اند.

آرامش داشتن به معنای بدون دغدغه و استرس و مشکلات، زندگی کردن نیست، بلکه به معنای زندگی ذهن آگاهانه داشتن است یعنی حفظ آرامش در اوج بحران‌ها و طوفان‌ها و استرس‌ها. ما مسئول آباد کردن و غنی کردن همین لحظه اکنون هستیم. چون لحظه‌ای که در اختیارمان هست تنها و تنها همین لحظه حال است، نه لحظه قبل و نه لحظه بعد.

اگر لحظه حال را دریابیم، دُرّ یابیم و گذشته را جبران و آینده را تضمین می‌کنیم و این در آینده و دنیای ما تاثیر فوق العاده ای خواهد داشت.

به قول جان کابات زین: هر چیز و همه چیز در لحظه - اگر در پیوند با آگاهی باشد- می‌تواند معلم ما باشد و امکان حضور کامل در بدن داشتن را به یادمان بیاورد، نوازش ملایم هوا روی پوستمان، بازی نور، نگاه به چهره کسی، یک انقباض زود گذر در بدن، عبور سریع یک فکر از ذهن، هر چیز و همه چیز.

این کتاب داستان زندگی زنی ذهن آگاه هست که ذهن آگاهی را به معنای کلمه زندگی کرده است. خانم سوزان کیسرگرینلند، در اوج مشکلات با داشتن دو فرزند و همسری سرطانی شروع به انجام تمرینات ذهن آگاهی می‌کند و وقتی ذهن آگاهی را با تمام وجود لمس می‌کند شروع به انجام تمرینات با فرزندانش می‌کند و به تمام معنا نشان می‌دهد که یک مادر ذهن آگاه می‌تواند فرزندانی ذهن آگاه تربیت کند.

خانم گرینلند مفاهیم ذهن آگاهی مثل اعتماد، تقلا نکردن، پذیرش، رها کردن، قضاوت نکردن، و ذهن مبتدی را در قالب تمرین‌ها و تمثیل‌ها، داستان‌ها و شعر و بازی و سرگرمی و با استفاده از زبانی شیوا به والدین و خصوصاً مادران آموزش می‌دهد که چگونه قایق خانواده را از میان امواج خروشان و پر تلاطم دریای مشکلات با انجام تمرین‌های ذهن آگاهی به ساحل آرامش برسانند و خود نمونه و سمبلی برای مادران می‌شود که در اوج مشکلات زانوی غم و ناامیدی بغل نکنند و برخیزند و کاری کنند کارستان.

در این کتاب خانم گرینلند به والدین و خصوصاً مادران می‌آموزد که چگونه خودشان و سپس فرزندانشان از یکی از شگفت‌انگیزترین و اساسی‌ترین عناصر آفرینش یعنی "تنفس" که به قول حضرت سعدی، فرورفتنش ممد حیات است و برآمدنش مفرح ذات، استفاده کنند. او به ما یاد می‌دهد چگونه با تمرکز بر روی تنفس - که بسیار طبیعی و آسان و دایم در دسترس ماست و بدون اینکه فکر

کنیم مرتباً در حال دم و بازدم هستیم - می‌توانیم اضطراب‌ها و استرس‌های درونی و بیرونی را کنترل کنیم و زندگی آرام‌تر و شادتری داشته باشیم. کودکان با تمرکز بر حواس، مهارت‌های زندگی را می‌آموزند، مهارت‌هایی که عزت نفس کودکان و نوجوانان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود کمتر احساس انزوا کنند و در برخورد با نامالایمات و شرایط دشوار زندگی، اضطراب و استرس امتحان، انتقادهای تند، تمسخر و طرد شدن از طرف دوستان و شکست‌های عاطفی، تاب‌آوری بیشتر و احساس خود کفایی بهتری داشته باشند.

آموزش ذهن آگاهی به کودکان، سبب می‌شود که آنان به هویت وصلح و آرامش درونی و همچنین غنی شدن و افزایش کیفیت روابط بیرونی برسند. این جهان بینی باعث می‌شود که کودکان و نوجوانان، درهم تنیدگی ارتباط و پیوستگی همه چیز و همه کس را بفهمند.

وقتی کودکان متوجه می‌شوند که آنها و دوستانشان و افرادی که دوستشان دارند با افراد و عوامل مختلف دیگری در ارتباط تنگاتنگ و متصل به هم قرار دارند باعث می‌شود وجدانی‌تر، اخلاقی‌تر، انسانی‌تر و اجتماعی‌تر رفتار کنند. چراکه کاملاً می‌فهمند که نیک و بد جهان در درون و نهاد انسان‌ها و جهان بیرون انعکاسی از دنیای درونی آنهاست و هرچقدر که به آرامش و کنترل درونی و تعادل و نظم بیشتری برسند می‌توانند دنیای بیرونی را بهتر مدیریت و به کنترل خود درآورند.

کودکان ذهن آگاه در لحظه اینجا و اکنون قرار دارند و به آنچه در ذهن‌شان می‌گذرد آگاه هستند، بر احساس و هیجانی که همین الان درگیر آن هستند تسلط دارند و به تأثیر اعمال و رفتارشان بر دیگران آگاه و هوشیارند بنابراین در زمانی که برای خود برنامه‌ریزی می‌کنند افراد دیگر را نیز در نظر می‌گیرند و فقط به سود شخصی خود فکر نمی‌کنند، در زمان شکست‌های حتمی و احتمالی نسبت به خود مهربان‌تر و مشفق‌ترند و یاد می‌گیرند که چگونه هیجان‌ات و رفتارهای خود را به کنترل خویش در آورند و لحظه لحظه زندگی را به‌طور کامل زندگی کنند و یک زندگی غنی‌تر، پر بارتر، مستقل‌تر، شادتر، آرام‌تر، و با دغدغه و استرس و اضطراب کمتر داشته باشند.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از استاد عزیزم جناب آقای امیر حسین ایمانی که متن کامل ترجمه کتاب را با حوصله و دقت مطالعه کرده و بنده را از نظرات مفید خود بهره‌مند فرمودند تشکر و سپاسگزاری کنم.

همچنین از خانم دکتر مریم ابطحی که زحمت عمده ترجمه به عهده ایشان بود تشکر ویژه دارم. همچنین از خانم دکتر زیبا اشراقی که در ویرایش ادبی و سرکار خانم دکتر سیما میرلو که در ویرایش علمی کتاب کمک شایانی کردند قدردانی و تشکر می‌کنم.

**دکتر مجتبی امین‌زاده**

تیرماه ۱۴۰۰



---

## الفبای جدید:

---

### توجه، تعادل و شفقت

---

باشد که جهان شاد شود

باشد که جهان پاکیزه شود

باشد که جهان هرگز به پایان نرسد

باشد که جهان این‌گونه شود

باشد که همه چیز تبدیل به واقعیت شود

شعر آرزوهای دوستانه از یکی از دانش‌آموزان مدرسه ابتدایی اینرکیدز

---

پس از جشن تولد شش سالگی پسر، از پنجره آشپزخانه، بازی بچه‌ها را در حیاط خلوت تماشا می‌کردم. دختر همسایه بغلی بر روی چمن‌های ما چرخ‌وفلک بازی می‌کرد. چمن ما پر از بادکنک‌های خالی شده بود. پسر همراه با دوستش بر روی پله‌ها نشسته بود و کتاب داستان مصوری را که به‌عنوان هدیه دریافت کرده بود، ورق می‌زد. بعد از ظهر فوق‌العاده خوب و آرامی بود.

ناگهان این آرامش از بین رفت؛ در آشپزخانه باز شد و پسر همراه با دوستش درحالی‌که بغض کرده بودند، وارد شدند. از آنها پرسیدم که چه مشکلی پیش آمده است، اما آنها آن‌قدر هیجان‌زده بودند که نمی‌توانستند حرف بزنند. هیچ‌کس در خطر نبود، اما آنها خودشان را در چنان موقعیتی قرار داده بودند که نمی‌توانستند آرام بگیرند. به همین خاطر، یکی از گوی‌های برفی را از قفسه کتابخانه برداشتم و جعبه موسیقی‌اش را که در پایه گوی قرار داشت، فعال کردم. گوی برفی را تکان دادم و آن را روی میز گذاشتم. دستم را روی شکم گذاشتم و از پسرها خواستم که دستانشان را روی شکم‌شان بگذارند. بالا و پایین رفتن نفس‌هایمان را همچنان که به گوی برفی نگاه می‌کردیم، احساس می‌کردیم. دوست پسر همچنان که سعی می‌کرد جلوی اشک‌هایش را بگیرد، بریده بریده نفس می‌کشید. وقتی که برف‌ها پایین ریختند و در پایین گوی ته‌نشین شدند، دوباره آن را تکان دادم. همچنان که به آب داخل گوی نگاه می‌کردیم که به تدریج در حال شفاف شدن بود، نفس‌هایمان را احساس می‌کردیم. خیلی زود توانستیم تصاویر داخل گوی برفی را ببینیم و نفس‌های پسرها نیز آرام شد؛ بدن آنها آرامش

پیدا کرد و در حالت آسوده‌ای قرار گرفت. اکنون، می‌توانستیم در مورد چیزی که از آن ترسیده بودند، صحبت کنیم.

من از این تکنیک نفس‌گیری و کارهای این‌چنینی برای آرام کردن بچه‌ها در زمانی که به شدت ناراحت هستند، استفاده می‌کنم و این قدرت شگفت‌انگیز نفس‌گیری هرگز مرا ناامید نکرده است و هر بار باعث حیرتم می‌شود. نفس کشیدن، طبیعی‌ترین کار در جهان و اساس و بنیاد حیات ما است. بدون اینکه به آن فکر کنیم، این کار را انجام می‌دهیم، اما با آگاهی از قدرت این کار ساده، می‌توانیم بهتر استرس خود را مدیریت کنیم و زندگی شادتری داشته باشیم. هدف این کتاب، کمک کردن به شما و کمک کردن به فرزندان‌تان برای انجام درست این کار است: آگاهی از نفس کشیدن، جهان‌فیزیکی و حیات درونی‌مان و توسعه مهارت‌های توجّه در واقع‌ابزاری هستند که می‌توانیم در تمام طول حیات‌مان از آنها استفاده کنیم.

با توجّه کردن به نفس کشیدن فرزندان‌تان می‌توانید چیزهای زیادی بیاموزید. زمانی که اولین فرزندم، آلگرا به دنیا آمد، به نفس کشیدن اطرافیانم بیشتر توجّه کردم. اولین باری که او را در آغوش گرفتم، تا مدتی مراقب نفس‌هایش بودم و هر نفسش به من اطمینان می‌داد که حالش خوب است. پسر، گیب، دو سال و نیم بعد به دنیا آمد و گوش دادن به دم و بازدم‌های یکنواخت او همانند صدای نفس کشیدن خواهرش به من اطمینان خاطر می‌داد. نفس‌های آلگرا و گیب همیشه همدشان بوده‌اند و جزئی از وجود من شده‌اند. من چیزهایی را که از فرزندانم آموخته‌ام در سایر روابط نیز به‌کار می‌برم. وقتی اعضای خانواده‌ام درگیر مشکلات بلوغ، کهنسالی یا بیماری می‌شوند، کنارشان می‌نشینم و به صدای نفس‌هایشان گوش می‌دهم و در هر یک از نفس‌ها می‌شنوم که قول می‌دهند، روز دیگری را با هم سپری کنند. می‌دانم سال‌ها بعد، به عقب نگاه خواهم کرد و این لحظات را به‌عنوان لحظات آگاهی ذهن‌آگاهانه در نظر خواهم گرفت، کار قدرتمندی که به‌طور جدی مطالعه و بررسی شده است.

نفس کشیدن فرزندان‌تان، ذری‌گردان بین‌دنیای درونی و بیرونی اوست. اکثرمان به‌طور شهودی می‌دانیم که هماهنگ شدن با نفس‌هایمان، کار مفیدی است، اما فراموش می‌کنیم که توجّه کردن به نفس کشیدن سایر افراد می‌تواند به ما اجازه دهد که از نحوه واکنش آنها به تجارب زندگی آگاهی پیدا کنیم. اگر برای مشاهده نفس کشیدن فرزندان‌تان زمان بگذارید، سرعت، عمق، شتاب و شدت نفس کشیدن فرزندان‌تان به شما می‌فهماند که او چه احساسی دارد و حتی می‌توانید مشکلات احتمالی سلامتی آنها را تشخیص دهید. نفس کشیدن فرزندان‌تان می‌تواند برداشت کلی از زندگی درونی آنها به شما بدهد. می‌توانید از طریق کارهای ساده‌ای همچون لحظه‌ای مکث کردن در برابر اتاق خواب فرزندان‌تان و تماشا کردن آرام‌بخش او و نفس کشیدن با او قبل از اینکه او را برای رفتن به مدرسه بیدار کنید، آگاهی بیشتری پیدا کنید. می‌توانید به نفس کشیدن همسران‌تان توجّه کنید تا احساس کنید که او

چه حالی دارد و خود را با نفس کشیدن او هماهنگ کنید. می‌توانید با لحظه‌ای کنار گذاشتن افکار و احساساتی که ممکن است در ذهنتان باشد و هماهنگ شدن با نفس کشیدن والدین پیر یا بیمارتان عمیقاً با او ارتباط برقرار کنید. با توجه کردن به نفس کشیدن سایر افراد، می‌توانید دیدگاهی دربارهٔ دنیای سایرین به دست آورید که در غیر این صورت آن را از دست می‌دادید و علاوه بر این ممکن است چشم‌اندازی به دنیای خودتان نیز پیدا کنید.

نفس کشیدن فرزندان تنها پیامی از دنیای درونی او نیست؛ بلکه چیزهایی از دنیای بیرونی او نیز به شما می‌گوید، برای مثال رابطه‌شان با شما، با خواهر و برادرانش، با چهره‌های صاحب نفوذ، با همسالان و به طور کلی دنیای اجتماعی. به خصوص اینکه می‌توانید آن را در عمل در زمان تعامل با دوستانش مشاهده کنید. من با مشاهده کردن دخترم در زمانی که با هم تیمی‌هایش پارو می‌زند، چیزهای زیادی دربارهٔ او متوجه می‌شوم. هر سال در فصل بهار، تیم او وارد رقابت با سایر تیم‌های کالیفرنیا می‌شود. فعالیت جسمانی شدید و تمرکز ورزشکاران در زمان همگام‌سازی پارو زدنشان، خیره‌کننده است. نفس آنها به قایق قدرت می‌دهد. یک نفس بودن و با هم پارو زدن با یک تمرکز لیزری که طی سال‌ها تمرین و عرق ریختن و مسابقات بسیار زیاد حاصل شده است، واقعاً چشمگیر است. هر ضربه، خواستار تمرکز بر لحظهٔ حال (چیزی که درست الان رخ می‌دهد)، خرد ناشی از مسابقات بسیار (تجربهٔ قبلی) و عزم و اراده برای نهایت تلاش به سوی یک هدف مشترک (پیروزی در مسابقه) است. وقتی مسابقه خوب پیش می‌رود، پاروزن‌ها کاملاً با یکدیگر هماهنگ هستند و کار کردن آنها به این شیوهٔ هشیارانه، درونی و به هم پیوسته، نمونه‌ای از هشیاری ذهن آگاهانهٔ ارتباطی است. اولین تجربهٔ رسمی من با مراقبهٔ ذهن آگاهی در سال ۱۹۹۳ رخ داد، زمانی که آگرا دو سال داشت و من گیب را سه ماهه باردار بودم. ما در نیویورک سیتی زندگی می‌کردیم و من یکی از وکلای سازمانی تلویزیون ABC بودم و از زندگی خانوادگی شاد، دوستی‌های خوب و تمهیدات شغلی رو به ترقی برخوردار بودم که به من اجازه می‌داد زمانی را در خانه با کودکانم بگذرانم. زندگی خوب پیش می‌رفت تا اینکه پیامی از پزشک متخصص داخلی دریافت کردیم که همسرم، سیت، غدهٔ لنفوی‌ای دارد که در مرحلهٔ چهار قرار دارد. زندگی ما در یک لحظه تغییر کرد.

ما باید درک می‌کردیم که چه اتفاقی رخ داده است و استرس خود را مدیریت می‌کردیم. کتاب‌هایی خواندیم و با دوستانمان صحبت کردیم. سرانجام، سیت مرا به مرکز دن برد تا از طریق مراقبه، نگرانی و اضطرابم را مدیریت کنم (جالب است که اگرچه او به سرطان مبتلا شده بود، اما او مرا برای یادگیری مدیتیشن به آن مرکز برده بود). پس از ملاقات اولیه، چهار زانو بر روی تشک مدیتیشن نشستیم و با دیوار سفید خالی روبه‌رو شدیم و فرایند آموزش تفکر و اندیشه را آغاز کردیم. در سکوت و آرامش وهم‌آور، افکارم مرا دیوانه می‌کردند. نمی‌توانستم آرام بنشینم.

شیمی‌درمانی سیت شروع شد، از شغلم استعفا دادم و از منهن به خانه اجاره‌ای در شمال نیویورک نقل مکان کردیم. امید داشتیم که دور شدن از هیاهو به سیت در غلبه بر سرطان، کمک کند و همین‌طور هم شد. زمانی که امکانش مهیا بود، از غذاهای ارگانیک استفاده می‌کردیم. گیب به دنیا آمد، سیت وارد دور جدیدی از درمان سرطان شده بود و من دوباره مراقبه را امتحان کردم.

در کلاس‌هایم، از مربیان مدیتیشن جک کورن فیلد و جوزف گلدشتین، مدیتیشن بودایی، معروف به ذهن‌آگاهی تنفسی را آموختم. دستورالعمل باستانی این نوع مدیتیشن از این قرار است:

... پس از اینکه به جنگل، زیر یک درخت یا یک کلبه خالی رفتید، چهار زانو بنشینید، بدن‌تان را صاف نگهدارید. فکر کنید ذهن‌آگاهی روبرویان قرار دارد. همیشه ذهن‌آگاهانه نفس‌تان را به داخل ببرید و آن را بیرون دهید.

برای والدین، حتی اولین گام، یعنی یافتن مکانی آرام که ذهنشان را منحرف نکند می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد اما با کمی نبوغ، والدین می‌توانند زمانی را برای مدیتیشن پیدا کنند که پایه و اساس تمرین ذهن‌آگاهی است.

یکی از واژه‌های مورد علاقه من در آموزش‌های ذهن‌آگاهی کلاسیک، واژه *خانه‌دار* است که به معنای «شخص عامی» است و برای تمایز کردن افرادی که کار مدیتیشن را انجام می‌دهند، اما آیین اجرای آن را از راه‌های بودایی نیاموخته‌اند، استفاده می‌شود. واژه *خانه‌دار* به درستی زندگی مادرانی را بازتاب می‌کند که با انبوهی از مسئولیت‌های دشوار روبرو هستند و هر روز واقعیت این گفته ثابت می‌شود که: «اگر باید کاری را انجام دهید، از یک فرد پر مشغله بخواهید که آن را انجام دهد». آنها به نحوی کودکان، مشاغل و تعهدات اجتماعی‌شان را مدیریت می‌کنند و با این حال در جلسات والدین در مدرسه فرزندان‌شان حضور پیدا می‌کنند، برای همسر و فرزندان‌شان نهار گرم حاضر می‌کنند، تیم‌های ورزشی را رهبری می‌کنند، به کارهای خیاطی مشغول می‌شوند و رانندگی هم می‌کنند. والدین در زندگی آن‌قدر مشغله دارند که به نظر غیرممکن می‌رسد که مکانی آرام برای اندیشیدن و فکر کردن پیدا کنند، حتی برای یک مدت زمان کوتاه. اما بدون توجه به اینکه چند فرزند داریم و چه مسئولیت‌هایی بر عهده داریم، جایی برای اندیشیدن و مدیتیشن در برنامه‌مان وجود دارد - باید درباره برنامه‌ریزی‌مان و مکان آن خلاق باشیم. والدین در زمان‌ها و مکان‌های عجیبی به مدیتیشن می‌پردازند: بر روی یک بالش در اتاق خواب در همان اول صبح، بر روی میز آشپزخانه وقتی که بچه‌ها چرت عصرانه را می‌زنند، در پارکینگ و زمانی که در راهروهای بیمارستان و سرای سالمندان راه می‌روند. می‌توانیم از هر زمانی و هر مکانی استفاده کنیم. می‌توانیم در حالی که نشسته‌ایم، در حال راه رفتن هستیم و زمانی که دراز کشیده‌ام به مراقبه مشغول شویم، همان‌طور که در مراسم مدیتیشن مشغول این کار می‌شویم. کار سختی است ولی می‌توانیم آن را انجام دهیم.

گام بعدی در تنفس ذهن آگاهانه این است: «فکر کنید ذهن آگاهی روبرویتان قرار دارد و ذهن آگاهانه نفس تان را به داخل ببرید و آن را بیرون دهید». عبارت «همیشه ذهن آگاهانه» می تواند گیج کننده باشد، به خصوص اینکه واژه ذهن آگاهانه، معانی و مفاهیم مختلفی را دربرمی گیرد و مدیتیشن در حال حاضر وارد فرهنگ سکولار (غیرمذهبی) شده است. اما در اینجا یکی از توصیف های کلاسیک ذهن آگاهی نقل می شود که برای آماتورهای مدیتیشن مفید است: «ذهن آگاهی، آینه چیزهایی است که در حال حاضر رخ می دهند».

به عبارت دیگر، وقتی به تمرین ذهن آگاهی می پردازید، وقایع زندگی را به طور واضح و مشخص، همان طور که رخ می دهند، بدون بار عاطفی مشاهده می کنید. ما یاد می گیریم که چطور با حس کردن اتفاق و تجربه لحظه فعلی زندگی مان، همان طور که رخ می دهد، بدون تجزیه و تحلیل کردن آن، حداقل برای زمانی که به مدیتیشن مشغول هستیم، این کار را انجام دهیم. توجه کردن به اتفاقات بدون اینکه آن را تجزیه و تحلیل کنیم یا در مورد آن فکر کنیم، برای بسیاری از ما ایده ای بنیادی و اساسی است. برای این کار باید افکار، عواطف و واکنش هایتان را کنار بگذارید، تمرکز کنید تا بتوانید اطلاعات را از دنیای درونی و بیرونی تان دریافت کنید و آنها را بدون اینکه پیش قضاوت کنید، مشاهده کنید. شما می توانید این کار به نظر غیرممکن را فقط با تمرکز کردن بر نفس کشیدنتان انجام دهید.

حواستان به حس کردن نفستان باشد، زمانی که از نوک بینی تان وارد سینه تان می شود و مجدداً از آن خارج می شود. اگر حواستان پرت شده باشد، که معمولاً همین طور است، اشکالی ندارد. وقتی می بینید که فکرتان منحرف می شود، دوباره حواستان را به حرکت نفس هایتان معطوف کنید. به دم و بازدمتان توجه کنید. تمام چیزهای دیگر را در طول مدت یک نفس کنار بگذارید و حس کنید زنده بودن در همین لحظه چه حس دارد.

این تکنیک و سایر تکنیک های مشابه مدیتیشن، هزاران سال توسط تمام رسم و رسوم های مذهبی و معنوی اجرا شده اند. این تمرین ها به طور منظم توجه و تمرکز شما را تقویت می کنند، درحالی که مهربانی، شفقت و خودآگاهی را ترویج می دهند. هشیاری ذهن آگاهانه، سلامت و رفاه جسمانی و ذهنی و همچنین رشد و توسعه اخلاقی و شخصیتی را نیز ارتقاء می دهد. این ادعا، با گزارشات و مطالعات دانشگاه های مهم سراسر جهان تأیید شده است. بسیاری از افراد متوجه می شوند که این کار فقط باعث خرسندی بیشتر آنها می شود. تمرین ذهن آگاهی به من کمک کرده است تا الگوهای ناسالم فکری و واکنش دادن به اتفاقات زندگی را بدون قضاوت عجولانه، در خود تشخیص دهم. علاوه بر این، راه دستیابی به سلامت لذت بخش و فوق العاده را به من نشان داده است، سلامتی و آرامشی که قبلاً نمی دانستم چطور هشیارانه به آن دست پیدا کنم تا اینکه مدیتیشن را فراگرفتم.

وقتی که مزایای آن را در زندگی خودم به شخصه درک کردم، به این فکر کردم که آیا ذهن‌آگاهی می‌تواند به فرزندانم کمک کند یا خیر. اگر آنها می‌توانستند از تکنیک‌های هشپاری ذهن‌آگاهانه مناسب با سن و سالشان استفاده کنند، چقدر دوران کودکی پربارتری خواهند داشت؟ اما، به زودی کشف کردم که علی‌رغم اینکه بزرگسالان می‌توانند در مکان‌های بسیار زیادی، آموزش عمومی را دریافت کنند و کتاب‌های خوب بسیار زیادی در اختیارشان قرار دارد، اما هیچ برنامه یا کتاب ویژه برای آموزش ذهن‌آگاهی به کودکان این زمان وجود ندارد. به ذهنم رسید که شاید بتوانم تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را طوری تطبیق دهم که برای خانواده‌ام مناسب باشد.

شروع به طراحی تمرین‌های ساده و آموزش این تکنیک‌ها به گیب و آلگرا کردم. بی‌شک هیچ مبنای علمی درباره‌ی کاری که انجام می‌دادم، وجود نداشت اما بچه‌ها به آن علاقه‌مند شدند و به زودی متوجه تغییرات در آنها شدم. اگر از آنها سؤال کنید که آیا ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنند یا خیر، منکر آن می‌شوند اما می‌دانند که استفاده از تکنیک توجه به تنفس به آنها کمک می‌کند که وقتی هیجان‌زده و پریشان هستند، آرام شوند و از نگرانی و اضطراب رهایی پیدا کنند. هر دو فرزندم در مقایسه با قبل، نسبت به عوامل تحریک‌کننده کوچک، تحریک‌پذیری کمتری پیدا کرده بودند. از آنها جواب گرفته بودم، بنابراین کمی شجاع‌تر شدم. با مدیر باشگاه دختران و پسران در سانتا مونیکا کالیفرنیا در پاییز ۲۰۰۰ ملاقات کردم و به آنها پیشنهاد دادم که به‌طور داوطلبانه دو ساعت در هفته در برنامه‌های روزانه پس از مدرسه‌شان، آموزش دریافت کنند. علی‌رغم اینکه این مدیر ابتدا از این کار اکراه داشت (جای تعجب نداشت چون من هیچ مدرک علمی در آن زمان نداشتم)، با انجام این کار موافقت کرد و من شروع به برگزاری این کلاس‌ها در اتاق هنر کردم. دوستم، دکتر سوزی تورتورا، یکی از تراپیست‌های حرکات موزون که هشپاری و حرکات تنفس را به کودکان آموزش می‌داد به دیدن من آمد و به من کمک کرد تا جنبش ذهن‌آگاهانه را وارد کلاس‌ها کنم. طی این دوره، تمرینات اساسی بسیاری را که امروز آموزش می‌دهم، توسعه دادم.

در سال ۲۰۰۱، یکی دیگر از دوستانم استیو ریدمن، معلم یکی از مدارس دولتی در لس‌آنجلس متوجه کار من شد و از من خواست که با دانش‌آموزانش کار کنم. او کلاس بی‌قاعده و قانون و غیرقابل‌کنترلی داشت و او به دنبال کمکی بود تا آن را مدیریت کند. دانش‌آموزان ریدمن از این برنامه استقبال کردند و در کمال تعجب همگان، حتی بعضی از بچه‌ها در خانه هم این تمرینات را انجام می‌دادند و آنها را به اعضای خانواده و والدینشان آموزش می‌دادند. یکی از ماجراهایی که به آن علاقه خاصی دارم، مربوط به آن سال است که بارها توسط والدین کودکان در شهرهای مختلف تکرار شده است. مادر یکی از دختران ده ساله این ماجرا را برایم تعریف کرده است. او گفت که در حال رانندگی کردن به سمت مدرسه دخترش در ساعت اوج ترافیک صبح بوده است، به یک راه‌بندان برمی‌خورد.

این مادر خسته و سردرگم می‌شود، بر سر راننده‌های دیگر داد می‌زند و در اخبار رادیو به دنبال خبر در مورد ترافیک شهر می‌گردد که در همین حین از صندلی عقب، دخترش به او می‌گوید: «مامان، فقط سه نفس عمیق بکش؛ این کار آرامت می‌کند». این مادر به نصیحت دخترش گوش می‌دهد و آرام می‌گیرد. این کار مانع از دیر رسیدن آنها نمی‌شود، اما آنها در مقایسه با معمول، با آشفتگی بسیار کمتری به مقصد می‌رسند. آن روز، ذهن آگاهی ذهن آگاهانه، تأثیری جدید در آن مادر ایجاد کرده بود.

حمایت‌ها و پشتیبانی‌ها از این برنامه ادامه یافت و در پایان سال اول، دانش‌آموزان، معلمان، والدین و مدیران، همگی موفقیت پروژه را تأیید کردند. جو کلی به‌طور قابل توجهی در کلاس‌های درس بهبود پیدا کرده بود و ریدمن این اصلاح و پیشرفت را حداقل تا حدودی به ذهن آگاهی نسبت می‌داد. سال بعد به کلاس ریدمن بازگشتم و کم‌کم معلمان و مدیران سایر مدارس از من خواستند که این تکنیک را به آنها آموزش دهم.

آموزش آگاهی ذهن آگاهانه در مدارس واقعاً رضایت‌بخش است و پتانسیل ایجاد یک تأثیر مثبت و مقیاس کلان بر جامعه‌مان را دارد. اما، این منفعت، درحالی‌که بسیار بزرگ و قابل توجه است، با مزیتی که نصیب کودک می‌شود، فرق دارد. هر چقدر با تمرین و آگاهی ذهن آگاهانه توسط تمام خانواده بیشتر در مدارس کار کردم، بیشتر متوجه محدودیت‌های لاینفک و اجتناب‌ناپذیر در کار کردن با کودکان خارج از سیستم خانواده شدم. من و ترویدی گودمن، روان‌درمانگر و مربی مدیتیشن، یک برنامه خانوادگی کوچک را در حیاط منزل من برگزار کردیم تا به‌طور مستقیم با والدین و فرزندان‌شان کار کنیم.

اکثر والدینی که نزد من می‌آمدند، امیدوار بودند که فرزندان‌شان تبدیل به افرادی شوند که حتی در بدترین شرایط پراسترس، تصمیم بگیرند به خودشان زمان کافی دهند تا چشم‌انداز مفیدی برای گرفتن تصمیمات درست و سازنده، به‌دست آورند. آنها زندگی شادتری را برای فرزندان‌شان می‌خواستند. بعضی از این والدین، ذهن آگاهی را به منزله یک کار معنوی می‌دیدند، اما اکثر آنها چنین نظری نداشتند. آنها می‌خواستند به کودکان‌شان کمک کنند تا در مهارت‌های زندگی پیشرفت کنند، نظیر:

- با ذهن باز و حس کنجکاوی به تجارب و اتفاقات نزدیک شوند.
- تمرکز کنند و انحرافات را نادیده بگیرند.
- اتفاقاتی که برای خودشان و سایر افراد می‌افتد و اطراف و محیط‌شان را به‌طور واضح و واقعی مشاهده کنند.
- شفقت بیشتری پیدا کنند.