

# ذهن آگاهی

کتاب کار برای کودکان ۸ تا ۱۲ سال

بیش از ۶۰

مهارت برای توجه،  
حفظ آرامش و انتخاب‌های خوب

تألیف

هانا نرمن

ترجمه

نصیبه کریمی

روانشناس

دکتر محمد سلطانی‌زاده

روانشناس

مریم منتظری

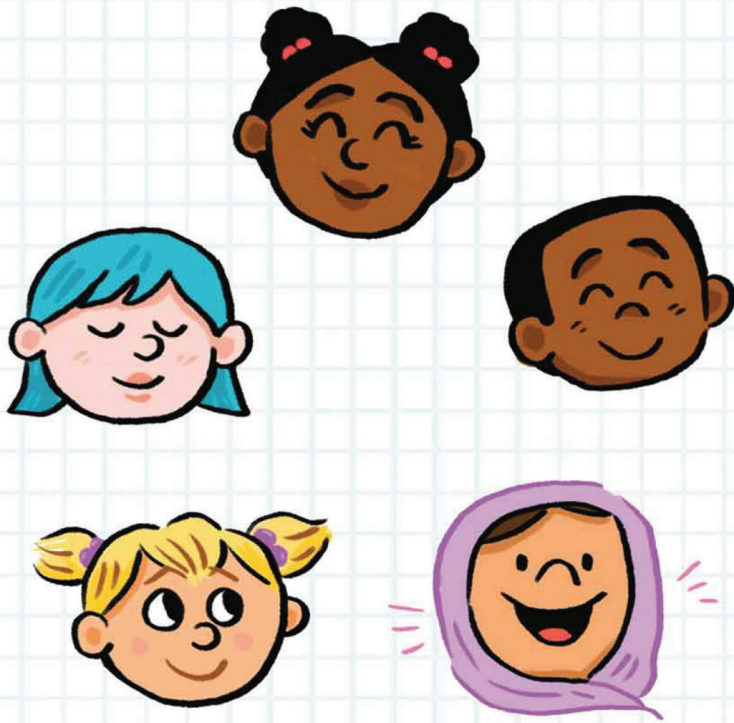
روانشناس



## فهرست

---

۷	.....سخنی با کودکان
۹	.....سخنی با بزرگسالان
۱۱	.....فصل ۱: بنیان‌های ذهن‌آگاهی
۳۷	.....فصل ۲: برای روز پیش رو آماده شوید
۵۰	.....فصل ۳: تمرکز خود را پیدا کنید
۶۲	.....فصل ۴: احساسات خود را بشناسید
۷۷	.....فصل ۵: با نگرانی‌های خود کنار بیایید
۹۰	.....فصل ۶: در شرایط سخت آرام بمانید
۱۰۶	.....فصل ۷: بهترین تصمیم را بگیرید
۱۱۷	.....فصل ۸: مهربانی، شفقت و همدلی نشان دهید
۱۳۱	.....فصل ۹: روز خود را با قدرت به پایان برسانید
۱۴۱	.....به تمرین ذهن‌آگاهی خود ادامه دهید
۱۴۵	.....منابع
۱۴۷	.....درباره نویسنده



## سخنی با کودکان

سلام

نام من هانا است و در یک مدرسه و مطب خصوصی در بروکلین، نیویورک کار می‌کنم. من هر روز با بچه‌ها کار می‌کنم تا آنها به روش‌هایی برای رویارویی با موقعیت‌های سخت و هیجان‌های ناخوشایند مجهز شوند. چیزی که بیشتر از همه در مورد شغلم دوست دارم این است که بتوانم به بچه‌ها در مورد قدرت ذهن آگاهی آموزش دهم! ذهن آگاهی مهارتی است که به شما کمک می‌کند تا از آنچه در درون و بیرون از بدن شما اتفاق می‌افتد، آگاه شوید. همچنین، به شما کمک می‌کند تا به جای تلاش برای فرار از تجربه‌های خود و اشتباه دانستن آنها، این تجربه‌ها را همان‌طور که هستند بپذیرید. از طریق ذهن آگاهی، می‌آموزید که با خودتان و اطرافیان‌تان مهربان‌تر باشید. در طول سال‌هایی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کردم (و از شیوه‌های ذهن آگاهی خودم استفاده می‌کردم)، متوجه روش‌هایی شدم که ذهن آگاهی می‌تواند به ما در غلبه بر چالش‌ها کمک کند، مراقب احساسات بزرگ باشم و از تجربه‌های خود و دنیای اطرافمان درس بگیریم. این کتاب کار به شما کمک می‌کند تا سفر ذهن آگاهی خود را شروع کنید! این کتاب پر از تمرین‌ها و فعالیت‌های ذهن آگاهی است که به شما کمک می‌کند ارتباط قوی‌تری با خودتان و دنیای اطرافتان ایجاد کنید. تمرین‌ها و فعالیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا با کنجکاو و دلسوزی یاد بگیرید با تجربه‌ها و چالش‌های متفاوتی که همه بچه‌ها با آنها روبه‌رو هستند، مقابله کنید. امید من این است که این کتاب کار به شما فرصتی برای تفکر، رشد و یادگیری دهد. همان‌طور که فعالیت‌های این کتاب کار را بررسی می‌کنید، بیشتر به احساسات، افکار و رفتارهای خود توجه می‌کنید. شما روش‌های ذهن آگاهی را یاد خواهید گرفت که روز خود را به شکل درستی آغاز کنید، با احساسات ناخوشایند خود کار کنید و تصمیمات بهتری بگیرید. این روش‌های ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تمرکز پیدا کنید، با نگرانی‌های خود روبرو شوید، با خود و دیگران با مهربانی رفتار کنید و روز خود را با یک نکته مثبت به پایان برسانید. مهم است که این کتاب را با خواندن فصل اول که در مورد چگونگی تأثیر ذهن آگاهی و چگونگی کمک به شما است، شروع کنید. پس از آن، می‌توانید کتاب کار را از ابتدا تا انتها مرور کنید یا به فصل‌های مختلفی که برای شما جالب به نظر می‌رسند، بروید. شاید بخواهید در مدرسه توجه بهتری داشته باشید، برای همین مستقیم به **فصل ۳** بروید. اگر می‌خواهید یاد بگیرید که چگونه با نگرانی‌های خود کنار بیایید، به **فصل ۵** مراجعه کنید. این سفر شماسست و این کتاب راهنمای شما در طول این سفر است. حاضرید؟ بیایید شروع کنیم!

## سخنی با بزرگسالان

سلام به والدین و مربیان!

من بسیار هیجان‌زده هستم که فرزند (یا دانش‌آموز) شما سفر ذهن‌آگاهی خود را آغاز می‌کند! اصلاً ذهن‌آگاهی به چه معناست؟ ذهن‌آگاهی یعنی آگاه بودن از تجربه‌ی درونی و بیرونی خود بدون قضاوت کردن آن. زمانی که برای اولین بار کار بالینی خود را با کودکان و نوجوانان شروع کردم، ارزش بسیار زیاد ذهن‌آگاهی را به‌عنوان روشی برای بهبود و رشد، کشف کردم. امروز، یکی از بزرگ‌ترین علائق من، حمایت از کودکان و خانواده‌هایشان با وارد کردن تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره آنهاست.

من توانسته‌ام در محیط‌های مختلف، از جمله کلینیک‌های سلامت روان، مدارس و مطب‌های خصوصی، شاهد طیف وسیعی از مزایای ذهن‌آگاهی در زندگی کودکان در مراحل مختلف رشد آنها باشم. ذهن‌آگاهی به حمایت و تجلیل از کنجکاوی ذاتی کودکان در مورد خود و دنیای اطرافشان کمک می‌کند. فهرست مزایای ذهن‌آگاهی برای کودکان همچنان در حال افزایش است. این مزایا شامل بهبود توجه و تمرکز، توانایی بیشتر برای خودتنظیمی و ایجاد حس مثبت در مورد خود است. همه این مزایا به کودکان کمک می‌کند تا علائم بسیاری از رایج‌ترین چالش‌های سلامت روانی را که کودکان تجربه می‌کنند، از جمله ADHD، افسردگی و اختلالات مرتبط با اضطراب را مدیریت کنند. به‌طور کلی، ذهن‌آگاهی به کودکان کمک می‌کند تا ارتباط مثبتی با بدن خود برقرار کنند و از طریق ذهن خود احساس توانمندی ذهنی کنند.

این کتاب کار به کودکان هشت تا دوازده ساله، مقدمه‌ای بر ذهن‌آگاهی و روش‌های مختلف تمرین آن را ارائه می‌دهد. در این کتاب، ۶۲ تمرین وجود دارد که به کودکان کمک می‌کند احساسات خود را درک کنند، روی فعالیت‌های خود متمرکز شوند، احساسات دشوار را مدیریت کنند، در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنند و با خود و دیگران مهربان باشند. من شما را تشویق می‌کنم که همراه با آنها این کتاب را مطالعه کنید و از کودکان می‌خواهم تا آنچه را که در این مسیر یاد می‌گیرند، با شما به اشتراک بگذارند! بسیاری از این تمرین‌ها راهی فوق‌العاده برای ارتباط با فرزندان و حمایت از سفر ذهن‌آگاهی آنها هستند.



## فصل ۱

# بنیان‌های ذهن‌آگاهی

به سفر ذهن‌آگاهی خود خوش آمدید! در این فصل، همه‌چیز را دربارهٔ ذهن‌آگاهی خواهید آموخت، از جمله اینکه ذهن‌آگاهی چیست، چرا مفید است و چگونه آن را تمرین کنیم. در این مسیر، از حواستان برای توجه به نفس، بدن و دنیای اطرافتان استفاده می‌کنید.

## ذهن‌آگاهی چیست؟

ذهن‌آگاهی کمک می‌کند از آنچه درون و بیرون بدنتان رخ می‌دهد، آگاه شوید. توجه آگاهانه یعنی به آنچه در همین لحظه در حال تجربه هستید، آگاه باشید و آن را همان‌طور که هست بپذیرید؛ بدون اینکه بخواهید از آن تجربه دوری کنید، یا فکر کنید مشکلی دارد. ذهن‌آگاهی کمک می‌کند با خودتان و دیگران مهربان‌تر باشید. به شیوه‌های بسیار متفاوتی می‌توانید ذهن‌آگاهی را تجربه کنید، از جمله تمرین‌های تنفس، درنگ ذهنی، تحرک و فعالیت‌های هنری.

گاهی با شنیدن کلمه ذهن‌آگاهی، آرام بودن و آرامش داشتن به ذهن ما می‌آید. ذهن‌آگاهی قطعاً می‌تواند کمک کند احساس آرامش کنیم، اما باید یادمان باشد که ذهن‌آگاهی تمرین است. یعنی ذهن‌آگاهی کاری است که برای آگاهی‌مان انجام می‌دهیم. ذهن‌آگاهی یک احساس یا شیوه بودن نیست. ما همواره می‌توانیم از تجربه‌های خود و دنیای اطرافمان آگاه‌تر شویم. به این ترتیب، ذهن‌آگاهی شیوه پیشرفت کردن است، نه تبدیل شدن به استاد یا ابرقهرمان! ذهن‌آگاهی مسابقه و رقابت نیست. ذهن‌آگاهی آزمودن روش‌های مختلف و پیدا کردن بهترین روش برای خودتان است.

## ذهن‌آگاهی می‌تواند بسیار مفید باشد!

شاید دارید با خودتان فکر می‌کنید «اصلاً چرا باید این‌قدر به ذهن‌آگاهی اهمیت بدهم؟» اول از همه، ذهن‌آگاهی کمک می‌کند راحت‌تر به خودتان توجه کنید. با استفاده از ذهن‌آگاهی، بهتر می‌توانید به آنچه بدن و ذهنتان می‌گویند توجه کنید. این کار به شیوه‌های بسیار مختلف می‌تواند مفید واقع شود.

ذهن‌آگاهی کمک می‌کند با خود و دیگران از جمله با دوستان و خانواده‌تان مهربان باشید. ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس پیدا کنید و حس خوبی به خودتان داشته باشید. ذهن‌آگاهی می‌تواند واکنشتان به تجربه‌ها و احساس‌های خود را کنترل کند، حتی برای احساس‌های خیلی دشوار. ذهن‌آگاهی کمک می‌کند وقتی عصبانی هستید، دست‌نگه دارید و نفس عمیقی بکشید و وقتی ناراحت هستید، به آنچه می‌خواهید به دوستان بگویید، فکر کنید. ذهن‌آگاهی کمک می‌کند قبل از هر کاری فکر کنید، مشکلات را آسان‌تر حل کنید و به جای تصمیمی که ممکن است بعدها از آن پشیمان شوید، بهترین تصمیم را بگیرید. با ذهن‌آگاهی روزتان را خوب و خوش آغاز می‌کنید. آرام هستید و شب‌ها راحت می‌خوابید. ذهن‌آگاهی در تمام طول روز به شما کمک می‌کند.

## بررسی ذهن‌آگاهی

عبارت‌های زیر دربارهٔ موقعیت‌هایی است که ما هر روز در خانه و مدرسه تجربه می‌کنیم. مشخص کنید هر وضعیت را چقدر تجربه می‌کنید (نگران نباشید و صادقانه پاسخ دهید؛ قضاوتی در کار نیست!):

پس از خواندن یک صفحهٔ کتاب، یاد نمی‌آید چه خوانده‌ام.

هرگز

گاهی

همیشه

معلم در کلاس راهنمایی‌های لازم را انجام داده است، اما چون به چیز دیگری فکر می‌کردم، نمی‌دانم چه کاری باید بکنم.

هرگز

گاهی

همیشه

گاهی احساس غم یا خشمم را سرکوب می‌کنم، چون سعی می‌کنم از این احساسات دوری کنم.

هرگز

گاهی

همیشه

به‌سرعت از کاری به کار دیگری می‌پریم، بدون آنکه کار اول را تمام کرده باشیم.

هرگز

گاهی

همیشه

هر وقت عصبانی یا ناامید هستم، بدون فکر کردن چیزهایی می‌گویم یا فریاد می‌زنم.

هرگز

گاهی

همیشه

وقتی دوستانم برایم داستانی تعریف می‌کنند، حرفشان را قطع می‌کنم.

هرگز

گاهی

همیشه

بیشترِ وقتم را صرف فکر کردن به چیزهایی می‌کنم که در گذشته رخ داده‌اند یا در آینده اتفاق خواهند افتاد.

هرگز

گاهی

همیشه

به پاسخ‌های خود نگاهی بیندازید و دربارهٔ آنها فکر کنید. آیا از پاسخ‌هایتان تعجب کردید؟ آیا متوجه چیزی دربارهٔ خودتان شدید؟ ذهن‌آگاهی به تمام این موقعیت‌هایی که گفتیم، کمک می‌کند. در این سفرِ ذهن‌آگاهی برای بررسی خودتان، هر قدر که بخواهید می‌توانید دوباره این تمرین را انجام دهید. (نکته: هرچقدر این موقعیت‌ها کمتر پیش بیایند، آگاهی ذهنی بیشتری تجربه می‌کنید.)

## همیشه و همه‌جا ذهن‌آگاه باشید!

ذهن‌آگاهی، مانند یک قدرت جادویی، هر لحظه همراه شماست. خودتان تصمیم می‌گیرید چه زمانی و چگونه از آن استفاده کنید.

شما می‌توانید نسبت به هر رویداد درونی یا هر آنچه در درون بدنتان اتفاق می‌افتد، ذهن‌آگاهی داشته باشید، مثل افکار، تنفس و بدنتان. همچنین، می‌توانید نسبت به هر رویداد بیرونی یا هر آنچه خارج از بدنتان اتفاق می‌افتد، ذهن‌آگاهی داشته باشید؛ یعنی رویدادهایی که در محیط اطرافتان رخ می‌دهد.

حالا نوبت بخش جالب ماجراست: می‌توانید ذهن‌آگاهی به تمام این چیزها را به شیوه‌های مختلفی می‌توانید تمرین کنید! می‌توانید ذهن‌آگاهی را از طریق درنگ ذهنی (یعنی تفکر عمیق و متمرکز) یا تعمق (سر کردن زمانی آرام و ساکت با افکارتان) پرورش دهید. می‌توانید ذهن‌آگاهی را از طریق تحرک و هنر هم پرورش دهید. شاید مهم‌تر و ساده‌تر از همه، این باشد که ذهن‌آگاهی را با لحظه‌ای توجه به رویدادهای درون و بیرون خودتان تمرین کنید.

این کتاب تمرین، شما را با ده‌ها فعالیت مختلف ذهن‌آگاهی آشنا می‌کند. تمام آنها را امتحان کنید. پس از آن، می‌توانید آنهایی را که برایتان لذت‌بخش‌تر یا مفیدتر بوده‌اند، تکرار کنید.