

به نام حُرّ و نَدِ جانِ دُرّ



فرزند پروری ذهن آگاهانه

راهنمایی برای متخصصان سلامت روان

سوزان باگلز و کاتلین رستیفو

ترجمه:

دکتر علی مشهدی

استاد دانشگاه فردوسی مشهد

زهرا بندار کاخکی

حسین فرّخی

سرور موسی زاده

سرشناسه:	بوگلس، سوزان ماریا، ۱۹۶۰-م.
عنوان و نام پدیدآور:	فرزندپروری ذهن آگاهانه/ سوزان باگلز، کاتلین رستیفو؛ ترجمه علی مشهدی... [و دیگران].
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۴۰۰ ص.
فروست:	انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۷۹۱.
شابک:	ISBN: 978-964-386-484-2
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا.
یادداشت:	ترجمه علی مشهدی، زهرا بندار کاخکی، حسین فرخی، سرور موسی زاده.
یادداشت:	عنوان اصلی: Mindful parenting: a guide for mental health practitioners, 2015.
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۳۸۹ - ۳۹۶.
موضوع:	والدین -- بهداشت روانی
موضوع:	رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی
موضوع:	مدی تیشن -- خواص درمانی
موضوع:	فشار روانی -- کنترل
شناسه افزوده:	رستیفو، کاتلین
شناسه افزوده:	مشهدی، علی، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.
رده بندی کنگره:	RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی:	۷۶۱۴۲۷۴

فرزندپروری ذهن آگاهانه: راهنمایی برای متخصصان سلامت روان

پدیدآورندگان: سوزان باگلز و کاتلین رستیفو
 ترجمه: دکتر علی مشهدی؛ زهرا بندار کاخکی؛ حسین فرخی؛ سرور موسی زاده
 ویراستار علمی: دکتر شهریانو عالی
 ویراستار ادبی: مصطفی قندهاری
 مشخصات: وزیری، ۱۰۰ نسخه، چاپ دوم، تابستان ۱۴۰۴ (اول، ۱۴۰۰)
 چاپ و صحافی: همیار
 بها: ۴,۶۰۰,۰۰۰ ریال
 حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.



انتشارات
۷۹۱

مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس
 تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶ - ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)
 مؤسسه کتابیران: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری، بن بست
 گشتاسب، پلاک ۸ تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
 مؤسسه دانشیران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲
 تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰ - ۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: press@um.ac.ir

فهرست مطالب

یادداشت مترجمان	۱۰
پیشگفتار	۱۱
معرفی کتاب	۱۳
سپاسگزاری	۱۵

بخش اول: پیشینه و گستره نظری و تجربی

فصل ۱. مقدمه‌ای بر فرزندپروری ذهن آگاهانه	۲۱
۱-۱ چرا فرزندپروری می‌تواند تنیدگی‌زا باشد؟	۲۱
۲-۱ چرا فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند کمک کند؟	۲۳
۳-۱ سیر تکاملی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه	۲۴
۱-۳-۱ گام‌های اول: فرزندپروری ذهن آگاهانه برای والدین جوانانی که یک دوره ذهن آگاهی را می‌گذرانند - داستان سوزان	۲۴
۲-۳-۱ فرزندپروری ذهن آگاهانه به‌عنوان یک دوره مستقل	۲۷
۳-۳-۱ شفقت، محبت عاشقانه و فرزندپروری ذهن آگاهانه - داستان کاتلین	۲۹
۴-۳-۱ ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای و فرزندپروری ذهن آگاه	۳۱
۴-۱ سازمان‌دهی این کتاب	۳۳
۵-۱ سخنی درباره تجربیات شخصی	۳۴

فصل ۲. رویکردی تکاملی به فرزندپروری و تنیدگی ناشی از آن	۳۵
۱-۲ مقدمه	۳۵
۱-۱-۲ چرا از دید تکاملی به فرزندپروری و ذهن آگاهی نگاه می‌کنیم؟	۳۵
۲-۲ منابع تنیدگی فرزندپروری ما	۳۶
۱-۲-۲ بزرگ کردن نوزاد انسان تا رسیدن به پختگی منابع زیادی نیاز دارد	۳۶
۲-۲-۲ مراقبت مشارکتی: مادران همیشه برای مراقبت از کودک به کمک نیاز داشته‌اند	۳۷

- ۲-۳-۲ تکامل سیستم نظم جویی هیجانی: تهدید، سائق و رضایت ۵۰
- ۲-۳-۳ دیدگاه تکاملی به دل‌بستگی ۵۴
- ۲-۳-۱ پایه‌های عصبی-هورمونی دل‌بستگی ۵۵
- ۲-۳-۲ کاربردهایی برای فرزندپروری مدرن ۵۵
- ۲-۳-۳ ذهن آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند؟ ۵۶
- ۲-۳-۴ انتقال دل‌بستگی از نسلی به نسل بعد ۵۶
- ۲-۳-۵ کاربردهایی از مطالعات دل‌بستگی برای فرزندپروری امروزی: روزنه امید ۵۷
- ۲-۳-۶ ذهن آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند؟ ۵۸
- ۲-۳-۷ تکامل روابط مشکل از چندین دل‌بستگی ۵۹
- ۲-۳-۸ کاربردهایی برای فرزندپروری مدرن ۵۹
- ۲-۴-۴ تکامل همدلی، همیاری و شفقت: هدایایی از جانب اجدادمان ۶۰
- ۲-۴-۱ شفقت و همیاری در متروی نیویورک ۶۲
- ۲-۴-۲ سخن نهایی: تکامل، شفقت و ذهن آگاهی ۶۳

- فصل ۳. اثرات دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه** ۶۵
- ۳-۱ مطالعه اول- اثرات ۱۰ گروه اول ۶۶
- ۳-۲ مطالعه دوم- اثرات ۱۰ گروه بعدی ۶۹
- ۳-۳ مطالعه سوم- اثرات گروه آخر با استفاده از برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه فعلی ۷۰
- ۳-۴ نتیجه‌گیری و مطالعات آینده در خصوص فرزندپروری ذهن آگاهانه ۷۲

بخش دوم: فرزندپروری ذهن آگاهانه: راهنمای برنامه هشت هفته‌ای

- فصل ۴. مروری بر برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه** ۷۷
- ۴-۱ اهداف برنامه ۷۷
- ۴-۲ مروری بر موضوعات و اجرای عملی فرزندپروری ذهن آگاهانه ۷۸
- ۴-۲-۱ خلاصه موضوعات هر جلسه ۸۱
- ۴-۲-۲ تمرین منزل ۸۴
- ۴-۳ مؤلفه‌های جدیدتر برنامه ۸۴
- ۴-۳-۱ تمرین‌های شفقت در فرزندپروری ذهن آگاهانه ۸۴
- ۴-۳-۲ سخنی درباره مراقبه عشق- محبت ۸۷
- ۴-۳-۳ ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای و فرزندپروری ذهن آگاهانه ۸۸
- ۴-۳-۴ آیا در فرزندپروری ذهن آگاهانه به مفهوم طرح‌واره نیاز داریم؟ ۹۰

۹۰	۴-۴ صلاحیت‌های مربی
۹۰	۴-۴-۱ اهمیت تمرین ذهن آگاهی شما
۹۳	۴-۴-۲ موضع مربی ذهن آگاهی
۹۶	۴-۴-۵ آوردن موضع ذهن آگاهانه به ضروریات روزمرهٔ پرورش کودک
۹۸	۴-۴-۶ درمورد آموزش ذهن آگاهی توسط والدین به فرزندان چه می‌دانیم؟
۱۰۰	۴-۴-۷ دورهٔ فرزندپروری ذهن آگاهانه برای چه کسانی است؟
۱۰۱	۴-۴-۸ آماده کردن شرکت کنندگان: جلسهٔ ابتدایی با خانواده
۱۰۳	۴-۴-۹ اندازه و ترکیب گروه
۱۰۴	۴-۴-۱۰ آماده شدن برای جلسهٔ گروهی
۱۰۴	۴-۴-۱۱ برگزاری گروه و فرایند یادگیری
۱۰۶	۴-۴-۱۲ هدایت تمرین‌های مراقبه و یوگا
۱۰۷	۴-۴-۱۳ ارتباط فرزندپروری ذهن آگاهانه با آیین بودایی
۱۰۸	۴-۴-۱۴ ساختار این راهنما
۱۰۸	۴-۴-۱۵ کتاب راهنمای آشپزی و انعطاف‌پذیری

فصل ۵. جلسهٔ اول - فرزندپروری خودکار

۱۱۱	حالت بودن در برابر حالت انجام دادن
۱۱۳	زمانی که در خانواده ذهن آگاهی را آموزش می‌دهیم چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
۱۱۵	راهنمای جلسهٔ اول
۱۱۶	۱- آغاز به کار: اولین مراقبه
۱۱۷	۲- معرفی افراد
۱۲۱	۳- مسائل عملی
۱۲۲	۴- پیاده شدن از هواپیمای خودکار: خوردن ذهن آگاهانهٔ یک کشمش
۱۲۵	۵- تمرین تنیدگی صبحگاهی (پایه و اساس کلاس فرزندپروری ذهن آگاهانه)
۱۲۸	۶- استراحت
۱۲۸	۷- واریسی بدن
۱۳۴	۸- مرور تمرین‌های خانگی
۱۳۴	۹- پایان مراقبه

فصل ۶. جلسهٔ دوم - فرزندپروری با ذهنی بکر و بدون پیش‌داوری

۱۴۷	سوگیری‌ها و فرزندپروری
۱۴۸	تمرین ذهن آگاهی چگونه می‌تواند به گرایش‌های ما در «برچسب زدن به کودک» کمک کند؟
۱۵۱	

۱۵۳ وسعت و ذهن بکر در فرزندپروری
۱۵۴ چگونه ذهن آگاهی به ما کمک می کند تا دید وسیع تری به تجربیات داشته باشیم؟
۱۵۵ راهنمای جلسه دوم
۱۵۶ واریسی بدن + پرسش
۱۶۳ ۱- مشاهده کودک شما: کودک به مثابه کشمش
۱۶۵ ۳- تنیدگی صبحگاهی از دید یک دوست
۱۶۷ ۳- استراحت
۱۷۰ ۵- گوریل در قلب
۱۷۰ ۶- تمرین قدردانی
۱۷۲ ۷- مراقبه در حالت نشسته: تنفس
۱۷۳ ۸- مرور تمرین های خانگی هفته بعد
۱۷۴ ۹- پایان مراقبه

فصل ۷. جلسه سوم- برقراری ارتباط مجدد با بدن خود به عنوان والد ۱۸۳

۱۸۷ ابراز هیجان ها
۱۸۸ بدن و ارتباط با فرزندانمان
۱۸۸ خودشفقتی
۱۸۹ راهنمای جلسه سوم
۱۸۹ ۱- انجام مراقبه نشسته: تنفس و حس های بدن
۱۹۳ ۲- مرور تمرین های خانگی: مزه کردن لحظات خوش
۱۹۵ ۳- فضای تنفس سه دقیقه ای
۱۹۶ ۴- سایر تمرین های خانه
۱۹۷ ۵- استراحت
۱۹۷ ۶- یوگا (دراز کشیدن و نشستن)
۱۹۹ ۷- مشاهده بدن حین انجام امور والدینی تنیدگی زا
۲۰۰ ۸- تنیدگی والدینی: بازگرداندن مهربانی به خودمان
۲۰۴ ۹- مرور تمرین خانگی
۲۰۴ ۱۰- پایان مراقبه

فصل ۸. جلسه چهارم- پاسخ در برابر واکنش به تنیدگی های فرزندپروری ۲۲۵

۲۲۷ افکار
۲۲۹ توقف کردن

۲۳۱ راهنمای جلسه چهارم
۲۳۲ ۱- مراقبه نشسته: افزودن صدا و افکار به مراقبه
۲۳۳ ۲- کوآن خواندن
۲۳۳ ۳- بحث در مورد رخدادهای والدینی تنیدگی زا بین زوجین
۲۳۳ ۴- با اشتیاق در آغوش گرفتن و دور کردن از خود
۲۳۴ ۵- تشریح جنگ-گریز-میخکوب شدن و رقص
۲۳۶ ۶- بحث گروهی در مورد تمرین های خانگی
۲۳۸ ۷- فضای تنفس سه دقیقه ای تحت تنیدگی
۲۳۹ ۸- استراحت
۲۳۹ ۹- تصوّر کردن: هوشیاری و پذیرش تنیدگی با استفاده از فضای تنفسی و درها
۲۴۲ ۱۰- ارزیابی در نیمه راه
۲۴۲ ۱۱- یوگای ایستاده
۲۴۳ ۱۲- مرور تمرین های خانگی

فصل ۹. جلسه پنجم- الگوها و طرح‌واره‌های فرزندپروری ۲۵۹

۲۶۱ اثرات تجربه ما از دوران کودکی مان بر فرزندپروری
۲۶۱ طرح‌واره‌ها
۲۶۲ ذهنیت طرح‌واره‌ای
۲۶۳ ذهن آگاهی چگونه به حالات طرح‌واره کمک می‌کند؟
۲۶۴ دستورالعمل‌هایی برای جلسه پنجم
۲۶۴ ۱- مراقبه نشسته شامل هیجانان
۲۶۶ ۲- بحث در مورد تمرین خانگی
۲۶۶ ۳- حالات طرح‌واره و فرزندپروری واکنشی
۲۷۰ ۴- تنفس سه دقیقه‌ای
۲۷۰ ۵- استراحت
۲۷۰ ۶- مراقبه پیاده‌روی در محیط داخلی
۲۷۱ ۷- نگهداری از هیجان
۲۷۳ ۸- مروری بر تمرین خانگی

فصل ۱۰. جلسه ششم- تعارض و فرزندپروری ۲۸۷

۲۹۲ دستورالعمل‌های جلسه ششم
۲۹۲ ۱- مراقبه نشسته همراه با آگاهی غیرانتخابی
۲۹۴ ۲- مرور تمرین خانگی به صورت دونفره

- ۲۹۴ ۳- بحث گروهی تمرین خانگی
- ۲۹۵ ۴- مراقبه پیاده روی در محیط بیرونی
- ۲۹۶ ۵- استراحت
- ۲۹۶ ۶- دیدگاه گیری، بازسازی
- ۲۹۹ ۷- مروری بر تمرین خانه
- ۲۹۹ ۸- شعر خوانی: خودزندگی نامه در پنج فصل

فصل ۱۱. جلسه هفتم - عشق و محدودیت‌ها: ترویج شفقت و تعیین محدودیت ۳۰۷

- ۳۰۹ ذهن آگاهی: حکمت و شفقت
- ۳۱۰ شفقت چیست؟
- ۳۱۱ تمرین عشق - مهربانی یا تمرین مراقبه متا
- ۳۱۵ پذیرش و فرزندپروری
- ۳۱۸ محدودیت‌ها و تعیین محدودیت
- ۳۲۰ آگاهی از محدودیت‌های خودمان
- ۳۲۱ شناسایی میراث ما از والدینمان
- ۳۲۱ آگاهی از حال حاضر در هنگام تعیین محدودیت
- ۳۲۱ استقبال از تجربیات خودمان و تجربیات فرزندمان
- ۳۲۲ احساسات در مقابل رفتار
- ۳۲۳ دستورالعمل‌هایی برای جلسه هفتم
- ۳۲۳ ۱- مراقبه عشق - مهربانی
- ۳۳۰ ۲- مروری بر تمرین خانگی به صورت دونفره
- ۳۳۰ ۳- مروری بر تمرین از هم گسستگی و بازسازی در خانه
- ۳۳۱ ۴- مروری بر یک روز ذهن آگاهی
- ۳۳۲ ۵- به چه چیزی نیاز دارم؟
- ۳۳۲ ۶- استراحت
- ۳۳۲ ۷- محدودیت‌ها
- ۳۳۵ ۸- ایفای نقش: محدودیت‌ها
- ۳۳۷ ۹- مروری بر تمرین خانگی
- ۳۳۷ ۱۰- دو گرگ

فصل ۱۲. جلسه هشتم - آیا هنوز به مقصد نرسیدیم؟ یک مسیر ذهن آگاهانه در فرزندپروری ۳۵۵

- ۳۵۷ دستورالعمل‌هایی برای جلسه هشتم
- ۳۵۷ ۱- واریسی بدن + پرسش و پاسخ

۳۵۸	۲- مروری بر تمرین خانگی
۳۵۸	۳- تمرین قدردانی
۳۵۸	۴- مراقبه در مورد چیزی که یاد گرفتید
۳۵۹	۵- برنامه مراقبه برای هشت هفته بعدی
۳۶۰	۶- استراحت و کتاب
۳۶۰	۷- شرح فرایند با اشیا
۳۶۳	۸- پیشنهادهایی برای فرزندپروری ذهن آگاهانه روزانه
۳۶۳	۹- اطلاعیه ها
۳۶۴	۱۰- به پایان رساندن مراقبه

فصل ۱۳. جلسه پیگیری: هر بار، یک شروع جدید ۳۷۱

۳۷۲	دستورالعمل هایی برای جلسه پیگیری
۳۷۳	۱- مراقبه نشسته
۳۷۳	۲- به اشتراک گذاشتن تجربیات به دست آمده در طول هشت هفته (به صورت دوفره)
۳۷۳	۳- به اشتراک گذاشتن تجربیات به دست آمده از هشت هفته تمرین به صورت گروهی
۳۷۴	۴- مراقبه کوه برای والدین
۳۷۶	۵- مراقبه سنگ
۳۷۷	۶- آرزوی خوب کردن
۳۷۷	۷- ارزیابی انفرادی

فصل ۱۴. تجربیات والدین: زندگی پس از دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه ۳۸۱

۳۸۹	منابع
۳۹۷	نمایه

یادداشت مترجمان

امروزه هیچ پدر و مادری وجود ندارد که در زمینه رفتار با کودک خود با مشکل مواجه نشده باشد. تربیت فرزندان وظیفه دشواری است که تقریباً به‌درازای عمر ادامه دارد. چون دنیای کودکی با دنیای بزرگسالان بسیار متفاوت بوده و بسیاری از افراد جامعه ما از روش‌های آموزشی و تربیتی مدرن در رابطه با آموزش کودکان اطلاعات چندانی ندارند. بی‌شک همه ما دوست داریم پدر و مادر شایسته‌ای باشیم. متأسفانه اکثر والدین بدون آموزش و آمادگی لازم در مسیر تربیت فرزندان گام می‌نهند و معمولاً از طریق آزمون و خطا، دانش و مهارت‌های فرزندپروری را کسب می‌کنند. ما اعتقاد داریم که هر پدر و مادری حق دارد مهارت‌ها و رفتارهای مطلوب موردنظرش را در فرزندش تقویت کند و با روشی که صحیح می‌داند، با رفتارهای نامطلوب کودکش مقابله کند؛ چراکه ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و اختلالات روانی در بزرگسالی، در دوران کودکی یافت می‌شود. همان‌طور که روشن است، علاوه بر عوامل ارثی و ژنتیکی، عوامل محیطی نیز در شکل‌گیری شخصیت انسان تأثیر دارد. بنابراین محیطی که کودک در آن رشد می‌کند و نحوه رفتار والدین در نوع رفتار و روان او تأثیر می‌گذارد. می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی مثل ذهن آگاهی، کودکان و نوجوانان را جهت سازگاری با تنش‌ها و مشکلات آسیب‌زننده توانمند کرد و این مهارت می‌تواند به توانایی مقابله با استرس‌های روزانه، زندگی شادتر و سالم‌تر در کودکان و نوجوانان منجر شود. کتاب حاضر به دنبال آموزش این مهارت به همه افراد به‌ویژه والدین است و هدف اصلی ارتقای کیفیت زندگی کودکان در آینده است تا بتوانند زندگی موفق‌تر و شادتری داشته باشند. در این کتاب سعی شده از مسائل نظری تا حد ممکن پرهیز شود و بیشتر فعالیت‌ها و تمرینات کاربردی برای آموزش ذهن آگاهی گنجانده شود. شما با مطالعه این کتاب درمی‌یابید که بیشتر مشکلات کودکان بدون مصرف دارو قابل حل است و امید است که بتواند گامی ارزشمند در جهت پر کردن نواقص و کاستی‌های موجود در این زمینه و در جهت بهبود رابطه والدین و فرزندان این سرزمین در آینده باشد.

پیشگفتار

این کتاب و برنامه‌ای که به دنیا معرفی می‌کند، تلاشی پیشگام برای ورود ذهن آگاهی به حوزه فرزندپروری و مراقبت از سلامت روان خانواده‌های تحت تنیدگی است که هم برای فرزندان و هم برای والدینشان سودمند باشد. زمانی که ما اولین نسخه کتاب فرزندپروری ذهن آگاهانه را که در سال ۱۹۹۷ به چاپ رساندیم، نوشتیم برنامه‌های رسمی والدین و برنامه آموزشی تربیت متخصصان سلامت روان برای آموزش به والدین تهیه نشده و خیلی طول کشید تا چنین برنامه آموزشی آماده شود. ما از نویسندگان به خاطر تهیه آن ممنونیم. برنامه آن‌ها کاملاً عملی و نیز بالقوه مؤثر و شفافبخش است. یکی از ویژگی‌های اصلی این برنامه این است که بین دو شیوه مختلف دانش پل می‌زند و آن‌ها را با هم یکی می‌کند، یکی درک علمی-تجربی که در اینجا پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و رفتاری است و دیگری برنامه‌ها و تمرین‌های فکری مبتنی بر ذهن آگاهی است که خود مبانی علمی محکمی دارد و هم‌زمان به حکمت و شفقتی که به هزاران سال پیش برمی‌گردد، تکیه می‌زند و اغلب از مؤلفه‌های زیربنایی مراقبه‌های بودایی گرفته شده که گفته می‌شود ذهن آگاهی قلب آن است.

نویسندگان این کتاب و همکارانشان مطالعات زیادی در زمینه تنیدگی و فرزندپروری داشته‌اند و چندین پژوهش هم به منظور اعتباریابی برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه‌شان انجام داده‌اند. مبانی برنامه آموزشی در اینجا به صورت قابل فهم، روشن و با جزئیات ارائه شده است. این برنامه بر دیگر رویکردهای بالینی مبتنی بر ذهن آگاهی همچون کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ (MBSR) و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ (شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) بنا شده است و کاربرد این رویکردها را به حوزه پیچیده تعاملات خانوادگی و چالش‌های ویژه پرورش کودکی با تشخیص روان‌پزشکی گسترش می‌دهد. در این کتاب شما با تمرین‌های رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی مورد استفاده در MBSR و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آشنا می‌شوید که با استفاده از شیوه‌های تصویرسازی برای حوزه فرزندپروری منطبق و قابل تعمیم شده‌اند.

اساس این برنامه بر شفقت و مهربانی برای والدین و نیز فرزندان قرار دارد که برای رویارویی با رنج اجتناب‌ناپذیر خانواده‌ها ضروری است. این ویژگی‌های قلبی (شفقت و مهربانی) نوعی ظاهرسازی سطحی

1. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

نیستند، بلکه در واقع مبنای همهٔ تمرین های ذهن آگاهی و کاربردهای بالینی آن ها را شکل می دهند و به همین خاطر، کلمهٔ ذهن آگاهی و قلب آگاهی به جای یکدیگر به کار می روند. بدون درک و تجسس این موضوع ظریف، قدرت این رویکرد از بین خواهد رفت. خوشبختانه نویسندگان در سرتاسر کتاب بر این نکتهٔ مهم تأکید ورزیده اند و نیز بر مبنای این واقعیت عمل می کنند که برای درک ذهن آگاهی و استفاده از آن جهت کمک خلاقانه به دیگران، فرد بایستی ابتدا ذهن آگاهی را به عنوان شیوه ای از «بودن» در زندگی خودش نهادینه کند.

تجربهٔ زیسته و خرد نویسندگان در هر دو دیدگاه بسیار مهم و محسوس است، تفسیر آن ها از این شیوهٔ «بودن» که نامش را فرزندپروری ذهن آگاهانه می گذاریم، برای آن ها که به دنبال تطبیق این برنامهٔ آموزشی در محیط خود و زندگی شان هستند، الهام بخش خواهد بود. ما خرسندیم که سوزان باگلز و کاتلین رستیفو این برنامهٔ آموزش عمیق و پر از جزئیات را به این صورت ارائه کردند. مسلماً مقتضیات زیادی دارد، ذهن آگاهی همیشه این طور است؛ اما شما طی تمرین های واقعی متوجه خواهید شد که چیزی بیشتر از آنچه والدین توانایی ارائه به خودشان و فرزندانشان دارند را نمی طلبد. امیدواریم این کتاب با چشم انداز دقیق و راهنمایی ماهرانه، برای انواع مختلف خانواده ها، به طور چشمگیری سودمند باشد.

جان و مایلا کابات زین^۱

1. Jon & Myla Kabat-Zinn

معرفی کتاب

سوزان و کاتلین^۱ انسان‌های موجّه، خبره و تأثیرگذار، برنامه‌فرزندپروری ذهن آگاهانه را معرفی می‌کنند که از تعهد پیگیرانه‌شان به تمرین ذهن آگاهی، زندگی روزانه‌شان به‌عنوان والد و زندگی والدینی که در کلاس‌های آن‌ها شرکت کرده‌اند، سر برآورده است. نتیجه، توصیفی شخصی، عملی و آگاه‌کننده از برنامه و پیش‌زمینه آن است.

یک برنامه آموزش والدین که تمرکزش بر این است که شرکت‌کنندگان را قادر سازد فرزندانشان را در هر کجا که باشند در لحظه، پرورش دهند (اینجا و اکنون)، نه اینکه دائم به این فکر کنند همه‌چیز چطور می‌توانست باشد یا چطور باید باشد. چه آرامشی!

ربکا کرین^۲

مدیر مرکز پژوهشی ذهن آگاهی، دانشگاه بنگور
نویسنده کتاب شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی،
ویژگی‌های شاخص

فرزندپروری اغلب بزرگ‌ترین چالش در فاجعه زندگی روزمره است. در این راهنمای آموزشی والدین یاد می‌گیرند فارغ از شرایط زندگی، گذشته و آینده‌شان ظرفیت خود را برای ذهن آگاهی و شفقت افزایش دهند. طی تمرین‌های گروهی و آموزش‌های روانی درباره فرزندپروری و تنیدگی، مهارت‌های ضروری ذهن آگاهی به‌خوبی آموزش داده می‌شوند. این برنامه مطمئناً در سال‌های پیش رو به مرجعی مهم برای زوج و خانواده درمانگران و پناهگاهی برای والدین تحت فشار تبدیل خواهد شد.

دکتر کریستوفر گرمر^۳

مربی بالینی دانشکده پزشکی هاروارد
نویسنده کتاب مسیر ذهن آگاهانه به خودشفقتی

1. Susan & Kathleen
2. Rebecca Crane
3. Christopher Germer

کتابی درخشان با کاربردهای عملی فوق العاده برای همه والدین که با مهارت و به روشنی نوشته شده است. سوزان با گلز و کاتلین رستیفو یافته‌های تکاملی فرزندپروری را با به روزترین علم روان‌شناسی در مورد شفقت، دل‌بستگی و طرح‌واره‌ها یکجا جمع کرده‌اند؛ اما بعد فراتر رفته و به ما راهنمایی گام‌به‌گام در مورد برنامه منحصربه‌فرد و مبتنی بر شواهد خود، یعنی فرزندپروری ذهن آگاهانه ارائه می‌دهند. خواندن این کتاب برای متخصصان بالینی کودک و خانواده ضروری است و همین‌طور می‌تواند یکی از کتاب‌های قفسه کتاب معلمان ذهن آگاهی باشد که می‌خواهند بدانند چگونه تجربه‌شان را به عنوان یک والد یا کودک بازگردآوری و کاوش کنند و در عمل نیز برای اینکه گرفتاری‌های کسانی که برای کمک به آن‌ها مراجعه می‌کنند را عمیق‌تر درک کنند.

مارک ویلیامز^۱

استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آکسفورد

نویسنده کتاب شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای

پیشگیری از عود افسردگی

این کتاب با توجه به اینکه بر تمرین‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه مبتنی بر شواهد استوار است، درمانگران را قادر خواهد ساخت تا به والدین آگاهی کاملی هدیه دهند تا فرزندشان را با لذت، عشق غیر خودخواهانه، شفقت و خرد پرورش دهند. همچنین برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه را به گونه‌ای متعهدانه و باظرافت شامل تجربیات نویسندگان و شرکت‌کنندگان دوره، تمرین‌های ذهن آگاهی و تشویق ظریف به پیروی از این تمرین‌ها ارائه می‌کند. کسانی از ما که والد یا پدر بزرگ - مادر بزرگ هستیم، می‌دانیم که کودکان بودهای کوچکی هستند که آمده‌اند تا به ما صبر را بیاموزند. این کتاب آمادگی خوبی برای این ماجراجویی فراهم می‌کند.

نیربای ان-سینگ^۲

سردبیر مجله ذهن آگاهی

1. Mark Williams
2. Nirbhay N-Singh

سپاسگزاری

سوزان

اول از همه، از مارک ویلیامز ممنونم که اولین آموزگار من در ذهن آگاهی بود و به من این اختیار را داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را برای گروه‌هایی که می‌خواستم به کار ببرم، منطبق کنم و همیشه در کارهای بالینی و تحقیقاتی‌ام در این حوزه از من حمایت کرد. گیدو سیجبرز مبنای مراقبه و پپاسانا را به من آموخت و اجرای اولین دوره‌های ذهن آگاهی در کلینیک بزرگسالان با او و در کلینیک کودک با برت هوستاد بسیار لذت بخش بود. نیربای سینگ، جان کابات‌زین و مایلا کابات‌زین برای من الهام بخش و حامیان بزرگی در کار با فرزندپروری ذهن آگاهانه بودند. کریستوفر گرمر اخیراً انگیزه بیشتری برای تمرین خودشفقتی به من داد. همچنین من از آموزش‌ها و خلوت‌های مارتین بچلر، استفن بچلر، تریش بارتلی، سوزان وودز و فریس اربانوسکی بسیار آموختم.

من از خرد و تجربه دیرپای جوک هلمانز که چندین دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه برگزار کرده است و مربی‌های تازه کار ذهن آگاهی را که مشتاق به یادگیری این برنامه بوده‌اند در کنار خود نگه داشته است، در ذهن آگاهی بسیار سود بردم. من و جوک برای مربی‌های ذهن آگاهی که می‌خواستند در فرزندپروری ذهن آگاهانه متخصص شوند، یک برنامه تربیت مربی طراحی کردیم و من از شرکت کنندگان آن برنامه و اعضای کارگاه‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه چیزهای زیادی یاد گرفتم، یعنی متخصصانی که اغلب اولین کسانی بودند که تمرین‌های جدیدی را که می‌خواستیم وارد برنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه کنیم، امتحان می‌کردند. من از کاتلین رستیفو برای اینکه صبر در نوشتن و عمیق کردن تفکراتم را به من آموخت، ممنونم.

از مرکز درمانی آموزشی والد و کودک یووی‌ای ماینز^۱ تشکر می‌کنم. ساشا لوکاسن، سرپرست این گروه، با انرژی و اشتیاق خود زیربنای منعطف و پویای کلینیک ما را ساخت تا والدین بتوانند راهنشان را به دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه ببینند. از مربی‌های ذهن آگاهی دورک پینبورگ، ریچل وان در موله، آن فورمسما، ایوا وان د ویربرسما و ایوا پوتارشت که در برگزاری دوره‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه با من همکاری کردند، کمال تشکر را دارم. استر د برون برای انرژی، شور و شوق و ایده‌هایی که در پژوهش داشت؛ نینک واخنر و بسیاری از دانشجویهای دوره کارشناسی ارشد که از پژوهش‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه حمایت کردند. ساسکیا وسلز مدیر دفتر اولین کسی است که وقتی والدین با مرکز تماس

1. UvA minds

می گیرند، با او صحبت می کنند، او کاری می کند که خانواده ها در کلینیک ما احساس راحتی کنند و در معرفی دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین نقش مهمی داشته است.

دانشگاه آمستردام به شیوه های مختلف از پژوهش ما در فرزندپروری ذهن آگاهانه حمایت کرده است، تشکر می کنم از سرپرست و رئیس ارشد، دیمف وان در بوم و ادوارد دهان، برای حمایتشان از برپایی کلینیک آموزشی؛ از جان راندسدورپ و پیت هولتن از مجموعه یووی ای برای حمایتشان از یووی ای ماینرز؛ فرانس اورت به عنوان مدیر پژوهشی و کمک آماری اش به ما و تمام گروه های درگیر با مشکلات پرورشی و تحوّل برای اشتیاقشان در آموزش و پژوهش.

قدردان والدینم هستم؛ چراکه تحوّل هوش و خلاقیت مرا تسهیل کرده اند تا ذهن بازی داشته باشم. مثال های آن ها به من کمک کرده اند تا کسی باشم که امروز هستم. از خواهر و برادرهایم پاول، گرت، کورین و سیسل، برای عشق و همراهی شان تشکر می کنم.

فرزندانم توماس، رناته و لیلیا، برای شادی که به زندگی ام آوردید، از شما ممنونم و برای اینکه هر روز به من یادآوری کردید زندگی چیزی فراتر از تنها کار کردن است. سوفیا از تو برای اعتمادت، هنگامی که بزرگ می شدی، تشکر می کنم.

از پدران فرزندانم، رادلف و انریکه، و همراهانشان، اینگرید و اینگرید، و مریان کودکمان، آنی و مارگرت، برای مشارکت در بزرگ کردن فرزندانمان تا رسیدن به رشش ممنونم و جلی^۱، من وقتی داشتم این کتاب را می نوشتم با تو آشنا شدم؛ ممنونم که حواسم را پرت کردی و از من حمایت کردی.

کاتلین

من می خواهم از سوزان باگلز تشکر کنم، برای اینکه فرصت همکاری در دوره فرزندپروری ذهن آگاهانه را به من داد و به خاطر خلاقیتش در به کار بردن ذهن آگاهی برای والدین و فرزندان وقتی که همه با دیده شک به این موضوع نگاه می کردند. همچنین می خواهم از جوک هلمانز برای تجسّم عمیقش از ذهن آگاهی و سخاوتمندی اش در به اشتراک گذاشتن عمق این تجربیات با ما تشکر کنم.

یکی از لذت های نوشتن این کتاب که انتظارش را نداشتم، مکاتبه با بسیاری از خوانندگان بود، همه آن ها سرشان خیلی شلوغ بود، ولی با وجود این زمان گذاشتند و نسخه های ابتدایی این نوشته را خواندند. می خواهم به طور ویژه از مایلا کابات زین، جان کابات زین، مارک ویلیامز و نیربای سینگ برای نظریات متفکرانه ای که در مورد دو نسخه از این نوشته ارائه کردند، قدردانی کنم. دلم می خواهد از فرانسوا و ارمن هاون و ربکا کرین برای نظریات دقیقشان در مورد دو فصل دشوار کتاب تشکر کنم. کریستوفر گرمر و پاول گیلبرت به من کمک کردند که چطور با واکنش های هیجانی شدید به مراقبه عشق - محبت کار کنم. جوک هلمانز بسیاری از تمرین های جدید این دوره را امتحان کرده است و بازخوردهای ارزشمندی

درمورد آن‌ها به ما داده است. همین‌طور می‌خواهم از سارا هاردی برای روشن کردن ایده‌هایش درمورد تکامل فرزندپروری و پاول گیلبرت برای کمک به من در ترکیب کردن فرایندهای تکاملی در بافت ذهن آگاهی تشکر کنم. مارسول ونکن در نوشتن مبانی عصب‌عضلانیِ دل‌بستگی از چشم‌اندازی شخصی‌تر کمک کرد.

من از تمامی مربی‌های مراقبه‌ام ممنونم و می‌خواهم از مارک ویلیامز برای اینکه ذهن آگاهی را طوری معرفی کرد که کنجکاوی من را برانگیخت، از راب وینکن که برای اینکه ذهن آگاهی را به من آموخت و سپس به من یاد داد که آن را چگونه به دیگران بیاموزم، تشکر کنم. من از دوره‌های خلوت با مربی‌های مراقبه که کلام و تمرین‌هایشان هنوز هم به کار من الهام می‌بخشد، بسیار سود برده‌ام: مارتین و استفن بچلر که به من کمک کردند تا قدرت مفاهیم بودایی را در ذهن آگاهی درک و احساس کنم و تمرین‌های ذهن آگاهی‌ام را عمق ببخشم و کریستوفر گرمر و سیلویا بورستاین برای رشد درک من از شفقت. من از مگان کوان متشکرم که به من نشان داد ذهن آگاهی واقعاً بازی کودک است. از تیک نیات هان و جامعه راهبه‌های لاور هملت برای اینکه به من یاد دادند که چگونه ذهن آگاهی را به خانواده‌ام وارد کنم (و آن بازی فوتبال!) ممنونم.

خواندن روند تکامل ما به عنوان فرزندپروران همکاری‌کننده، من را به یاد روزهایی که در بروکلین داشتم، وقتی که فرزندانم خیلی کوچک بودند، انداخت. از خیلی از مادرهای بروکلینی و دیگر دوستان ممنونم، به ویژه ریچل، یم، کریستین، نینا، کارن، سوزان، جودیت، مریل و لارا که برای من مادری و به من کمک کردند که بفهمم هرآنچه را که برای مادری کردن فرزندانم لازم است، دارم. همچنین می‌خواهم از لری برای کمک به من در ساختن خانه به‌دور از خانه‌ام اینجا، در ماستریخت و از رینا، آرین، کات و جوس برای اینکه با آغوش باز من را در جمعشان پذیرفتند، تشکر کنم. از خواهرانم، لیندا و دیانا، برای حمایتشان از راه دور ممنونم و می‌خواهم از کریستل آختر برگ برای اینکه به من یاد داد چگونه برای خودم مادر خوبی باشم، تشکر کنم. از مادران کمکی فوق‌العاده: لیزا، رزیتا، آدا و ماریا که در مراقبت از فرزندانم به من کمک کردند، ممنونم.

می‌خواهم از مادرم برای هرآنچه برای من انجام داده است، چه چیزهایی که می‌دانم و چه بسیار چیزهایی که هرگز نخواهم دانست، تشکر کنم. قدردان پدرم هستم که تحوّل هوشی و شوخ‌طبعی من را تشویق کرد و پدرخوانده‌ام که بهترین والد کمکی بود که یک نوجوان می‌تواند آرزویش را داشته باشد. و درنهایت می‌خواهم از فرزندانم قدردانی کنم، گابریلا و مکس، که این کتاب بدون آن‌ها قابل تصور نبود؛ خیلی از بابت حضورشان در زندگی‌ام شکرگزارم. وقتی این کتاب در حال تمام شدن بود، آن‌ها مجبور بوده‌اند لحظات سردرگمی من را تحمل کنند و این کار را با صبر و شوخی انجام می‌دادند و گاهی که نیاز بود، من را از کارم جدا می‌کردند تا با آن‌ها باشم. برای اصرار سرسختانه آن‌ها برای اینکه هر بار من را با ذهن مبتدی ببینند و باوجود هر اشتباهی که روز قبل داشته‌ام عشق جدیدی را با من بنا کنند، شاکرم. و

به دیوید، برای اینکه پدری بود به سبک بهترین پدران آکایی: گرم، حساس و مراقبت کننده. عشق و حمایت او مایه قوت قلب من است.

سوزان و کاتلین

ما از همه والدینی که در دوره‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه شرکت کرده‌اند، داستان‌ها و تجربیاتشان را با ما در میان گذاشته‌اند و در پژوهش ما مشارکت داشته‌اند، کمال تشکر را داریم. از فرزندان و همراهان آن‌ها که تلاش آن‌ها را برای ذهن آگاه تر شدن در روابطشان با اعضای خانواده تجربه کرده‌اند و به آن طوری پاسخ داده‌اند که اولین قدم آن‌ها در فرزندپروری ذهن آگاهانه را تقویت کرده‌اند، واقعاً ممنونیم. می‌خواهیم از نیربای سینگ برای حمایت و راهنمایی‌اش در فرایند نگارش این کتاب تشکر کنیم. از جودی جونز برای حمایت و نصیحتش و کمک به ما برای رسیدن به خط پایان ممنونیم. بیشترین تشکر را از آموزگاران بودایمان داریم: فرزندانمان. ممنون بابت خلق و خویتمان، قشقرق‌هایتان، مشکلات خوابتان، ترس‌ها و اجتناب‌هایتان، مشکلات اجتماعی‌تان، انجام ندادن تکالیفتان، شکستتان در یک مسابقه ورزشی، خستگی‌ناپذیری و فزون‌کنشی‌تان، تماس چشمی که برقرار نمی‌کردید، شب‌هایی که به موقع به خانه نمی‌آمدید و زیاده روی‌تان در نوشیدن مشروب (و می‌توانیم همین‌طور ادامه دهیم). به‌طور کلی، ممنونیم که آنچه در خیالمان پرورانده بودیم، یک نسخه بهتر از خودمان نبودید و آنچه بودید که هستید: خودتان. ممنونیم که به ما یاد دادید که والدین تکامل یافته هستیم، برای اینکه به ما یاد دادید حالت‌های والد تنبیه‌گر و پرتقاضایمان و یا کودک عصبانی و آسیب‌پذیرمان را بشناسیم تا بتوانیم وقتی درحال از کوره در رفتنیم یا کنترل‌مان را از دست داده‌ایم، به خودمان یک فضای تنفس بدهیم تا بتوانیم در زمان‌های سخت فرزندپروری، از خودشفقتی استفاده و تعارض‌هایمان را حل کنیم. ممنونیم برای صبوری، اعتماد و عشقی که به ما دادید تا بتوانیم برای باقی زندگی مان با فرایند فرزندپروری ذهن آگاهانه ادامه بدهیم.