

(Mindfulness Based Childbirth and Parenting) MBCP

زایمان و فرزندپروری بر اساس هشیاری

ترجمه و ویرایش: سائنا ممتازپور، مریم عباسی

منبع: <http://www.mindfulbirthing.org/about2/#nancy>

تولد نوزاد، برآستی یک آغاز محسوب می شود. نه تنها موجود جدیدی به این دنیا قدم می گذارد بلکه نقش پدر و مادر شروع و یا پررنگتر می شود. پدری و مادری شاید یکی از تحولات مهم در دوران زندگی ماست.

برنامه ی "زایمان و فرزندپروری بر اساس هشیاری" (mbcپ) برای کمک به کسانی پدید آمد که در حال گذار از این تحول و دگرگونی هستند. کسانی که با پرورش و مراقبت از نسل آینده، یکی از مهمترین، لذت بخشترین و پر استرس ترین کارهای روی زمین را انجام می دهند.

MBCP با وارد کردن تمرینهای هشیاری- از جمله آگاهی به نفس و یوگا- به زایمان و آموزش فرزندپروری، به پدر و مادر کمک می کند تا این تمرینها را تا آخر عمر در جهت زندگی سالم و فرزند پروری خرمندانه در خود نهادینه کنند.

این برنامه برگرفته از برنامه ی جهانی "کاهش استرس بر اساس هشیاری" است که در سال ۱۹۷۹ توسط دکتر جان کبات زین در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست، بنیانگذاری شد.

از زمان شکل گیری MBCP در سال ۱۹۹۸ ، نانسی بارداک برنامه ی آموزش زایمان بر اساس هشیاری را در یک دوره ی ۹ هفته ای ، در ۷ جلسه به همراه چندین کارگاه آموزشی برای پدر و مادرهای در انتظار فرزند ، برگزار کرده است. در آغاز وقتی شرکت کننده ها در این دوره از تجربیات خود گزارش دادند و یاد آور شدند که هشیاری بیش از تصورشان برای آنها مفید بوده، نانسی بارداک با دلگرمی بیشتری در راهی که قدم گذاشته بود، پیش رفت.

تمرینهای هشیاری بعد از زایمان نیز، در هفته و ماههای اول - که هم لذت بخش و هم پر استرس هست - مراقبت از کودک را به پدر و مادرها آموزش می دهد.

بسیاری از گزارشها نشان داده که این تمرینها رشد، قدرت و لذت بیشتری را برای یک خانواده ی نوپا در سالهای اول ، به ارمغان می آورد.

نانسی بارداک

نانسی بارداک ، مربی هشیاری و بنیانگذار MBCP ، از سال ۱۹۷۱ به عنوان ماما در منازل ، مراکز زایمان و بیمارستانها مشغول به کار بوده است. در سال ۱۹۹۴ پس از اینکه در مراقبه مهارت یافت ، دوره ی " کاهش استرس بر اساس هشیاری " را با جان کبات زین گذراند. پس از تدریس این دوره طی چند سال ، با هدف برآوردن نیازهای خانمهای باردار و همسرانشان تغییراتی در آن داد و دوره MBCP را ابداع کرد.

از سال ۱۹۹۸ او این برنامه را به بیش از ۱۴۰۰ پدر و مادر آموزش داده است. در حال حاضر نانسی بارداک، مدیریت اجرای این برنامه را در بخش طب مکمل

(osher center) در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا (UCSF) بر عهده دارد.

وی همچنین به عنوان دستیار بالینی استاد دانشکده ی مامایی (UCSF) مشغول به کار است. علاوه بر این دوره هایی برای آموزش مربیان MBCP در سراسر دنیا برگزار می کند.

نانسی با همکاری دکتر لاریسا دانکن، در مرکز طب مکمل دانشگاه کالیفرنیا در زمینه ی تاثیر مهارت های هشیاری در کاهش استرس و اضطراب در دوران بارداری و کم کردن درد زایمان و افزایش هماهنگی بین پدر و مادر و نوزادشان، تحقیقات گسترده ای انجام داده اند. این پژوهشها در دانشگاه آکسفورد در بریتانیا و دانشگاه آمستردام در هلند نیز ادامه دارد.

کتاب نانسی با "عنوان زایمان هشیارانه: پرورش ذهن، جسم و قلب برای زایمان و پس از آن" - با مقدمه ای از جان کابات زین - در سال ۲۰۱۲ منتشر شده است. و ترجمه ی آن به زبان آلمانی، هلندی، فرانسه و ترکی در سال ۲۰۱۴ روانه ی بازار خواهد شد.

لحظه ی هشیارانه

همین طور که روی صندلی جلوی کامپیوتر در حال خواندن این کلمات هستید، توجه خود را به نقطه ای از بدن که در تماس با صندلی قرار دارد، معطوف کنید. مثلا به محل تماس پشت با تکیه گاه صندلی یا به نقطه ی تماس رانها با نشیمنگاه. شاید متوجه شوید که تمایل دارید، بدن را در وضعیت راحتتری قرار دهید. این

کار را بکنید!

حالا توجه خود را به حس نفس در بدن معطوف کنید. آنچه شما تجربه

می کنید ، به طور مشخص تجربه ای زنده در بدنتان است، شاید در شکم یا در قفسه ی سینه شاید هم در سوراخهای بینی در عمل دم و بازدم. فقط توجه کنید. به این لحظه بیايید! همین جا همین الان فقط به نفس توجه کنید.

به کیفیت تنفس دقت کنید، تند است یا آهسته؟ سطحی است یا عمیق؟ آسان است یا به زحمت؟

شاید با مشاهده ی نفس ، آرامش یا رهایی را در بدن حس کنید. یا به تنش یا حسی در جایی از بدن آگاه شوید که قبلا از آن خبر نداشتید. مثلا حسی در بالای شانه ها ، نزدیک پشت گردن یا حس انقباض در پایین کمر. فقط به آن توجه کنید. واقعیت تجربه ی خود را همانطور که هست، مشاهده کنید. در این لحظه، همین الان همین جا! و اگر بچه ای درون شکم، در حال رشد دارید، شاید با این کار از وجود او ، از تکان خوردن او آگاه شوید . یک بدن همراه بدن دیگر در حال رشد است. همین حالا درون بدن.

و اگر آماده هستید به آرامی و ملایمت توجه خود را به نفس بازگردانید. به حس طبیعی تنفس در هر جایی از بدنتان که نفس را بیشتر احساس می کنید.

اجازه بدهید که نفس زاویه ای را به لحظه ی حال باز کند به اینجا ، به اکنون.

در واقع با تمرین این روش به مرور زمان، راهی برای برخورد با استرس پیدا می کنیم. به عبارت دیگر با آرامش و ثبات بیشتری با درد ، هیجانهای شدید یا افکار و احساسات ناخوشایندمان مواجه می شویم ، با قدرت و مهربانی بیشتر برای خودمان و برای دیگران.

گویا زندگی در هر لحظه و در هر نفس ، باز و بازتر می شود.