

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش عملی

ذهن آگاهی

در کنترل بیش فعالی نوجوانان

نویسنده:

Lidia Zylowska, MD

مترجمین:

دکتر علیرضا حیدری

سارا نداف

ویدا برات پور

سرشناسه	زیلوسکا، لیدیا Zylowska, Lidia
عنوان و نام پدیدآور	آموزش عملی ذهن آگاهی در کنترل بیش فعالی نوجوانان / نویسنده [لیدیا زیلوسکا]؛ مترجمین: علیرضا حیدری، سارا نداف، ویدا برات پور.
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ ص.
شابک	978-600-136-338-2
یادداشت	The mindfulness prescription for adult ADHD : an eight-step program for strengthening attention, managing emotions, and achieving your goals, ۲۰۱۲.
موضوع	کم توجهی در بزرگسالان -- درمان جایگزین -- به زبان ساده
موضوع	Attention-deficit disorder in adults -- Alternative treatment -- Popular works
موضوع	کم توجهی در کودکان پرتحرک -- به زبان ساده
موضوع	Attention-deficit hyperactivity disorder-- Popular works
موضوع	جسم و جان درمانی -- به زبان ساده
موضوع	Mind and body therapies-- Popular works
شناسه افزوده	حیدری، علیرضا، ۱۳۴۳ -، مترجم
شناسه افزوده	نداف، سارا، ۱۳۶۳ -، مترجم
شناسه افزوده	برات پور، ویدا، ۱۳۵۳ -، مترجم
رده بندی کنگر	FRC ۱۳۹۵ ۳۹۴/۹۸۷
رده بندی دیویی	۵۸۸۹
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۰۲۷



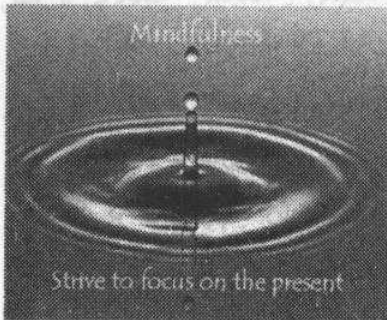
انتشارات کنکاش نشر بزرگسالان ۱۴۰۱ و ناشر برگزیده ی استان سال ۱۳۸۸

آموزش عملی ذهن آگاهی در کنترل بیش فعالی نوجوانان

مترجمین:	دکتر علیرضا حیدری - سارا نداف - ویدا برات پور
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۴۰۱
تیراژ:	۱۰۰۰
مدیر تولید:	محمد جزینی
صفحه آرای:	محمدحسین جزینی
طرح جلد:	فاطمه شاهنظری
چاپ:	کنکاش
صحافی:	پیمان
قیمت:	۹۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۳۳۸-۲

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۳۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱)

پیش گفتار:



ذهن آگاهی روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور دائم در الان.

اگر چه ممکن است بتوان معادل‌های فارسی دیگر و شاید بهتر برای mindfulness یافت،

اما شاید **ذهن آگاهی** ترجمه مناسبی برای آن باشد.

از نظر مفهومی، ذهن آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به‌خصوص آیین بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق، دانست که تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی داود (به قول سهراب سپهری: زندگی ابنتی کردن در حوضچه اکنون است).

از این منظر، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کند. نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین‌هایی همراه با تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها توصیه می‌کنند. به طور مثال غذا خوردن آهسته و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها، تمرکز بر تنفس و درک عمیق دم و بازدم، تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز، یادآوری آن چیزهایی که از آن برخوردار هستیم (به تعبیری دیگر، یادآوری نعمتهایی که خداوند به ما داده است) از مصادیق تمرین‌هایی است که در این زمینه توصیه شده است.

ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی:

حواس جمع بودن و بیداری صد درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی که همین الان در اطراف ما و یا درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند. (به شکلی که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات، این بیداری، حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تاثیر قرار ندهد).

"ذهن آگاهی" کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم. یعنی می فهمیم که داریم می فهمیم. یعنی وقتی داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می کنیم، می بینیم، هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. این کیفیت بیداری شاید برای آدمهای معمولی به سختی قابل درک نباشد اما وقتی آن را بیشتر توضیح دهیم همه متوجه خواهیم شد که مفهومی بسیار ساده و قابل فهم است. اما وقتی پای عمل به میان می آید خواهیم دید که رسیدن به حالت ذهن آگاهی پیچیده ترین مساله ساده عالم است.

قبل از اینکه ذهن آگاهی اتفاق بیفتد، بیداری و هوشیاری ما دستکاری شده و نیمه خواب است. واکنش های ما از قبل شروع شده و برنامه ریزی شده است و ما به قول اینترنتی ها به جای این که آن لاین و شاهد برنامه های زنده ویزبون زندگی باشیم، آف لاین هستیم و برنامه های آرشیوی و قدیمی مربوط به گذشته را تکرار می کنیم. وقتی سوال می شود ذهن آگاهی به چه دردی می خورد، دقیقاً مثل این است که سوال شود دیدن برنامه های زنده خوب است یا برنامه های از قبل آماده شده و آرشیوی؟

البته این قیاس چندان هم کامل نیست، چون در حالت واقعی دنیای اطراف ما بی اعتنا به شکل آگاهی ما، در حال پخش دائم صحنه های جدید و تازه است و ما برای زنده ماندن در این هستی، بسیاری مواقع مجبوریم به صحنه های تازه و به روز واکنش درست نشان دهیم. اما اگر بخواهیم از منظر تحقیقات علمی به ذهن آگاهی نگاه کنیم باید بگوییم که در حال

حاضر بسیاری از روانشناسان بالینی از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیر دارویی بسیار کارآمد، برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می‌کنند.

همچنین پژوهش‌های اخیر نشان داده که ذهن آگاهی می‌تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن، استرس و همچنین اختلالاتی از قبیل بیش‌فعالی تأثیری فوق‌العاده داشته باشد.

در این کتاب مورد اخیر بیشتر مد نظر بوده و شامل یک برنامه عملی هشت مرحله‌ای می‌باشد که بکارگیری آنها می‌تواند در درمان بیش‌فعالی نوجوانان و بزرگسالان بسیار موثر باشد. این هشت مرحله بترتیب عبارت هستند از:

مرحله (۱): بیشتر زمان را به سر بردن: توجه و حواس پنجگانه

مرحله (۲): تمرکز بر ذهن: سرگردان: تنفس آگاهانه

مرحله (۳): هدایت آگاهی و تمرکز بر یک مورد مرجع: (ذهن آگاهی) آگاهی از صداها، تنفس و بدن

مرحله (۴): گوش دادن به بدن و توجه به آن: (ذهن آگاهی) آگاهی از حواس و حرکات بدن

مرحله (۵): بررسی ذهن: آگاهی از افکار

مرحله (۶): مدیریت هیجان: آگاهی از احساسات

مرحله (۷): برقراری ماهرانه ارتباط: گوش کردن و صحبت کردن: آگاهانه

مرحله (۸): آرام‌تر و موثرتر بودن: تصمیم به عملیات آگاهانه

در پایان لازم بذکر می‌باشد که ترجمه حاضر به منظور استفاده دانش‌جویان و اساتید تهیه شده، لذا از کلیه کسانی که از این کتاب استفاده می‌کنند تقاضا نمودیم ما را از نظرات، انتقادات و پیشنهادات خویش بی‌بهره نگذارند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
مرحله ۱: بیشتر در حال باشید. (توجه و حواس پنجگانه)	۱۱
مرحله ۲: تمرکز کردن ذهن سرگردان	۲۷
مرحله ۳- هدایت و تقویت نگاه	۴۱
مرحله ۴- گوش دادن به بدن	۵۱
مرحله ۵- مشاهده ذهن	۷۵
مرحله ۶: مدیریت هیجان	۹۵
مرحله ۷: برقراری رابطه ماهرانه	۱۲۱
مرحله ۸- کم کردن سرعت خیلی مؤثرتر است	۱۳۹

مقدمه

در این کتابچه راهنما، برنامه ۸ مرحله‌ای در ارتباط با ذهن آگاهی به منظور کاهش کم‌توجهی/بیش‌فعالی مطرح شده است. مراحل ۱ تا ۳ روی تقویت توانایی جهت حرکت مقدماتی خودکار، آموزش کنترل توجه و تمرکز روی لحظه حال متمرکزند. مراحل ۴ تا ۸ نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با تمرکز بر روی حواس، افکار، احساسات و عملکرد را مشاهده و مدیریت کرد. این مراحل بدنال هم می‌آیند و هر مرحله مبنایی برای مرحله بعد می‌شود. لذا بهتر است آن طبق مسیری که ارائه شده است انجام شوند.

من توصیه می‌کنم یک نوبت هفته‌ای انجام تمرینات ذهن آگاهی خاص توصیف شده در هر مرحله وقت بگذارید و پس از آن به مرحله بعد بروید. با این حال، راحت باشید و مراحل هشتگانه زیر را با سرعتی که دوست دارید طی کنید:

مرحله (۱): بیشتر در حال به سر بردن، غریب، حواس پنجگانه

مرحله (۲): تمرکز بر ذهن سرگردان: تنفس آگاهانه

مرحله (۳): هدایت آگاهی و تمرکز بر یک مورد (ذهن آگاهی) آگاهی از

صداها، تنفس، و بدن

مرحله (۴): گوش دادن به بدن و توجه به آن: (ذهن آگاهی) آگاهی از حواس و

حرکات بدن

مرحله (۵): بررسی ذهن: آگاهی از افکار

مرحله (۶): مدیریت هیجان: آگاهی از احساسات

مرحله (۷): برقراری ماهرانه ارتباط: گوش کردن و صحبت کردن آگاهانه

مرحله (۸): آرام‌تر و موثرتر بودن: تصمیم به عملیات آگاهانه