



انتشارات دانشگاه شیراز

۵۰۵

ذهن آگاهی نسخه‌ای برای بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی

برنامه هشت‌گامی برای تقویت توجه، مدیریت هیجانات و دستیابی به اهداف

نویسنده:

لیدیا رایلو فسکا

مترجمان:

دکتر حبیب هادیان فرد

دانشیار بخش روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

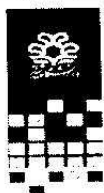
بهناز کیانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

چاپ اول

۱۳۹۵

سرنشانه	زبلووسکا، لیدیا Zylowska, Lidia
عنوان و نام پدیدآور	ذهن آگاهی نسخه‌ای برای بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی: برنامه هشت‌گامی برای تقویت توجه، مدیریت هیجانات و دستیابی به اهداف / نویسنده لیدیا زابلووسکا؛ برگردانندگان حبیب هادیان‌فرد، بهناز کیانی
مشخصات نشر	شیراز: دانشگاه شیراز، مرکز نشر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	ن، ۲۱۱ص؛ جدول
فروست	انتشارات دانشگاه شیراز: ۵۰۵
شابک	۹۷۸۹۶۴۴۶۲۵۰۵۳
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: The mindfulness prescription for adult ADHD: an eight-step program for strengthening attention, managing emotions, and achieving your goals, 2012.
یادداشت	چاپ دیگر کتب حاضر تحت عنوان «آموزش عملی ذهن آگاهی در کنترل بیش‌فعالی نوجوانان» با ترجمه‌ی علیرضا حیدری، سارا اندامی، ویدا براتپور توسط انتشارات کنکاش در همین سال منتشر شده است.
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتاب‌نامه
یادداشت	نماینه
عنوان دیگر	برنامه هشت‌گامی برای تقویت توجه، مدیریت هیجانات و دستیابی به اهداف.
عنوان دیگر	آموزش عملی ذهن آگاهی در کنترل بیش‌فعالی نوجوانان.
موضوع	کم‌توجهی در بزرگسالان -- درمان جایگزین -- به زبان ساده
موضوع	Attention-deficit disorder in adults -- Alternative treatment -- Popular works
موضوع	کم‌توجهی 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
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی -- به زبان ساده
موضوع	Self-care, Health -- Popular works
شناسه افزوده	هادیان‌فرد، حبیب، ۱۳۴۵ -- مترجم
شناسه افزوده	کیانی، بهناز، مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه شیراز، مرکز نشر
رده بندی کنگره	RC۳۹۴/۸۰۳۹۰۱۳۹۵.۵۳
رده بندی دیویی	۸۵۸/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۷۸۸۶۵



ذهن آگاهی نسخه‌ای برای بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی

نویسنده: لیدیا زابلووسکا

مترجمان: دکتر حبیب هادیان‌فرد، بهناز کیانی

ویراستار و صفحه‌آرا: زینب دهقانی

طراح جلد: بهناز کیانی

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

(حق چاپ برای مرکز نشر دانشگاه شیراز محفوظ است)

فهرست مطالب

موضوع	شماره صفحه
پیش‌گفتار	۴
پیش‌درآمد	۱
خواننده عزیز	۲
این بار کار متفاوتی انجام دهید	۰
بخش اول: ذهن آگاهی	۹
شما می‌توانید ذهن خود را آموزش دهید	
فصل اول: روشی متفاوت برای توجه کردن	۱۱
فصل دوم: ذهن آگاهی و خودتنظیمی در ADHD	۲۱
فصل سوم: آماده شدن برای برنامه هشت‌گامی	۳۹
بخش دوم: برنامه هشت‌گامی ذهن آگاهی برای افراد ADHD	۴۷
مقدمه	۴۸
گام اول: بیشتر در زمان حال باشید	۴۹
توجه و حواس پنج‌گانه	
گام دوم: بر ذهن سرگردانتان تمرکز کنید	۶۱
تنفس آگاهانه	
گام سوم: به آگاهی‌تان جهت دهید	۷۱
ذهن آگاهی صدا، تنفس و بدن	
گام چهارم: به بدنتان گوش کنید	۷۹
ذهن آگاهی حواس و حرکات بدن	
گام پنجم: ذهنتان را مشاهده کنید	۹۷
ذهن آگاهی افکار	
گام ششم: هیجانات خود را اداره کنید	۱۱۳
ذهن آگاهی احساسات	
گام هفتم: ماهرانه ارتباط برقرار کنید	۱۳۳
گوش دادن و صحبت کردن آگاهانه	
گام هشتم: آهسته‌تر بروید تا کارآمدتر باشید	۱۴۷
تصمیم‌گیری و عمل آگاهانه	

۱۶۹

فصل چهارم: همه اجزا را در کنار هم قرار دهید
به عنوان بیمار ADHD از ذهن آگاهی در زندگی روزانه تان بهره گیرید

۱۷۵

پرسش های متداول

۱۷۸

چک لیست نشانه های ADHD

۱۸۱

کتاب نامه

۱۹۱

واژه نما

۲۰۳

موضوع نما

۲۱۰

نام نما

فهرست تمرینات ذهن آگاهی

گام اول

۵۳

کاوش ۱-۱: بازی کردن با توجه دیناری و آگاهی

۵۴

کاوش ۲-۱: بازی کردن با توجه غیر دیناری

۵۵

کاوش ۳-۱: آگاه شدن از پنج حس

۵۷

کاوش ۴-۱: خوردن با حضور ذهن

گام دوم

۶۲

کاوش ۱-۲: توجه کردن به تنفس در سه قسمت

۶۳

کاوش ۲-۲: تنفس آگاهانه (قطعه صوتی ۲: پنج دقیقه)

۶۸

کاوش ۳-۲: تنفس آگاهانه و راه رفتن

گام سوم

۷۲

کاوش ۱-۳: گوش کردن به موسیقی

۷۴

کاوش ۲-۳: ذهن آگاهی صدا، تنفس و بدن (قطعه صوتی ۳: ده دقیقه)

۷۶

کاوش ۳-۳: تمرین ایست

گام چهارم

۸۰

کاوش ۱-۴: واریسی بدن (قطعه صوتی ۴: دوازده دقیقه)

۸۵

کاوش ۲-۴: حرکت با ذهن آگاهی

۸۶

کاوش ۳-۴: راه رفتن آگاهانه (قطعه صوتی ۵: پنج دقیقه)

شماره صفحه

موضوع

- کاوش ۴-۴: مراقبه ارتعاش و حرکات موزون ۸۹
- کاوش ۴-۵: کار کردن با بی‌قراری ۹۳
- گام پنجم
- کاوش ۱-۵: ذهن مانند یک آسمان (قطعه صوتی ۶؛ هشت دقیقه) ۹۹
- کاوش ۲-۵: تماشای افکار در زیر یک درخت ۱۰۰
- کاوش ۳-۵: ذهن مانند یک اقیانوس ۱۰۱
- گام ششم
- کاوش ۱-۶: رویدادهای خوب، بد و خنثی ۱۱۶
- کاوش ۲-۶: باران (قطعه صوتی ۷؛ هفت دقیقه) ۱۱۸
- کاوش ۳-۶: مراقبه لطف و عنایت (قطعه صوتی ۸؛ هفت دقیقه) ۱۲۱
- گام هفتم
- کاوش ۱-۷: تمرین ایست برای حرف زدن ۱۳۵
- کاوش ۲-۷: گوش دادن و صحبت کردن آگاهانه ۱۳۸
- کاوش ۳-۷: حضور آگاهانه (قطعه صوتی ۹؛ ده دقیقه) ۱۴۳
- گام هشتم
- کاوش ۱-۸: استفاده از تمرین ایست در انجام تکالیف ۱۴۹
- کاوش ۲-۸: مراقبه کوه ۱۵۰
- کاوش ۳-۸: کاربرگ ارزش‌ها ۱۵۳
- کاوش ۴-۸: «دم، من مانند ... هستم» ۱۵۷
- کاوش ۵-۸: آموزش یک عادت خوب ۱۶۵

پیش‌گفتار

در دستانتان شیوه عملی مفیدی دارید که به شما کمک می‌کند تا توجه خود را متمرکز کنید، هیجانات خود را تنظیم نمایید، روابط خود را بهبود ببخشید و زندگی خود را ارتقاء دهید. عالی به نظر می‌رسد! تحقیقات از پیشنهادهایی که در این کتاب آمده حمایت می‌کند. شیوه‌ای که شما بر مبنای آن بر ذهن خود متمرکز می‌شوید می‌تواند واقعاً ساختار مغزتان را تغییر دهد. شوخی نیست! از طریق برداشتن گام‌های عملی موجود در این کتاب، شما می‌توانید پیوندهایی را که در مغزتان است تقویت کنید تا به یک روش زندگی متمرکزتر برسید. افراد مبتلا به ADHD یا حتی افراد بدون این اختلال می‌توانند با یادگیری ذهن‌آگاهی در زندگی‌شان نفع ببرند. این کتاب برای آن‌هایی که مشکلات توجه دارند طراحی شده است؛ به خصوص برای استفاده کسانی که آن را مربوط و قابل فهم خواهند دید.

اما چرا ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن کمک‌کننده است؟ این‌طور فکر کنید که توجه راهی است که انرژی از طریق آن در ما جریان می‌یابد. گاهی اوقات، می‌توانیم آن انرژی را متمرکز کنیم، به عنوان مثال، گوش دادن به حرف‌های کسی که با ما صحبت می‌کند. اما گاهی، یک برنامه رادیویی، گوش ما یا یک فیلم تلویزیونی توجه ما را جلب می‌کند و در آن هنگام کلمات دوستان از کانون توجه‌مان دور می‌شود. چنین حواس‌پرتی‌هایی می‌تواند باعث شود که توانایی خود را در یادآوری چیزی که شخص دیگر می‌گفت از دست بدهیم و این موارد در رابطه‌هایمان تنش ایجاد می‌کنند. البته که خوب نیست! تصور کنید که آن شخص دوست، همسر، معلم یا رئیس شما باشد. چنین حواس‌پرتی‌هایی می‌تواند هزینه‌های زیاد و یادآوری به شما تحمیل کند. بعد از آن، احساس بدی می‌کنیم و ممکن است طرف مقابل احساس بی‌احترامی کند. برای هرکسی پرسش توجه از شاخه‌ای به شاخه دیگر دشوار است. برای جوانان ناتوانی در کنترل توجه می‌تواند حس مثبت از خود را به چالش بکشد.

اکنون یک رهنمود جدید برای چنین چالش‌هایی در ADHD به وجود آمده است؛ یک شیوه کاربردی که می‌تواند در کنار دارودرمانی به کار رود. خانم لیدیا زایلوفسکا مطالعه مقدماتی ما را در مرکز تحقیقات ذهن‌آگاهی دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس رهبری کرد. لیدیا با همکاری پرسنل مرکز، یک برنامه مبتنی بر ذهن‌آگاهی را تدوین کرد. این برنامه به طور چشم‌گیری امکان بهبودی تمرکز و سایر «مهارت‌های اجرایی» را برای بزرگسالان و نوجوانان مبتلا به مشکلات توجهی فراهم می‌کند. یافته‌های این مطالعه مقدماتی باید از طریق تحقیقات دیگر نیز تحکیم شود، با وجود این، یافته‌ها و تجربیات بالینی دکتر زایلوفسکا با بیمارانش در این کتاب راهنما، با زبان ساده برای کمک به افراد مبتلا به ADHD به شما عرضه شده است.

چه چیزی در این کتاب برای شما موجود است؟ شما می‌توانید با استفاده از ابزارهای عملی این کتاب زندگی خود را دگرگون کنید. از طریق متمرکز کردن توجه با شیوه‌های جدید، واقعاً می‌توانید بسیاری از نواحی مغز را که مسئول متمرکز کردن و نگهداری توجه هستند بهبود بخشید. همچنین، این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه هیجانات خود را متعادل سازید و روابط رضایت‌بخش‌تری ایجاد کنید.

این ادعا عجیب است اما واقعیت دارد. شما بیش از این نباید به خاطر نارسایی‌های مغزتان در تمرکز اذیت شوید! واقعاً شما می‌توانید از طریق یادگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی و تمرینات مفیدی که در این کتاب آمده است با مغز خود دوست شوید.

بعضی از افراد می‌گویند، «اگر من با یک مشکل رُنتیکی مثل ADHD به دنیا آمدم، با چه روشی به جز دارو می‌توانم به مغز خودم کمک کنم؟» آنچه اکنون با صراحت می‌توانیم بگوییم این است که بر پایه تحقیقات فزاینده حتی افرادی که با مسائل مادرزادی مثل بدخلقی، اضطراب یا مشکلات توجه متولد می‌شوند می‌توانند بیاموزند که ذهن خود را آموزش دهند و از این طریق مغز خود را تغییر دهند. عامل پنهان در همه این تغییرات، آموزش توجه است. در این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه این تغییرات را انجام دهید.

ممکن است بپرسید، آیا توجه مغز را تغییر می‌دهد؟ چگونه می‌فهمیم این تغییرات اتفاق افتاده‌اند؟ توجه کانون انرژی در سرتاسر سیستم عصبی است. وقتی نوروها که سلول‌های اصلی مغز هستند از طریق سیستم توجه برانگیخته می‌شوند ارتباطات این سلول‌ها تغییر می‌کند. زمانی که تمرینات ذهن‌آگاهی را یاد می‌گیرید، مدارهای اجرایی مغز را فعال می‌کنید. این مدارها مسؤول فرایندهایی مثل توجه، تنظیم هیجانات، انعطاف‌پذیری در پاسخ‌ها، بصیرت، همدلی و حتی خردمندی هستند. در کل، از طریق مجموعه وسیعی از مطالعات بر روی مغز می‌دانیم که مغز افرادی که ذهن‌آگاهی و حضور ذهن را یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند، تغییر می‌یابد. ذهن‌آگاهی کانون توجه را درگیر می‌کند؛ کانونی که انرژی را در مغز به حرکت درمی‌آورد و آن را تقویت می‌کند؛ این فرایند همانند ورزش است که ماهیچه را قوی می‌کند. آموزش ذهن‌آگاهی که در فصل‌های این کتاب آمده مغز را پرورش می‌دهد.

پس چرا آن‌ها را امتحان نکنیم؟ شما همه چیز را برای بهتر شدن دارید، تنها اشتیاق شما را می‌خواهد. پس به پیش برویم و با اشتیاق ادامه دهیم. باید یاد بگیریم و با نشاط به جلو حرکت کنیم.

دنیل جی سیگل^۱ (روان‌پزشک)