

# ذهن آگاهی برای نوجوانان مبتلا به ADHD

کتاب کار ایجاد مهارت برای کمک به تقویت تمرکز و موفقیت

انجام تکالیف  
مدیریت استرس  
ایجاد روابط سالم

تألیف  
دبرا باردیک  
متخصص مددکاری اجتماعی بالینی

با پیشگفتار  
دکتر لارا هونوس-وب

ترجمه  
مهرزاد فراهتی

## فهرست

پیشگفتار.....	۹
نامه‌ای به نوجوانان مبتلا به ADHD.....	۱۱
نامه‌ای به والدین نوجوانان مبتلا به ADHD.....	۱۳
نامه‌ای به متخصصان.....	۱۵
<b>بخش ۱: ذهن آگاه بودن درباره ADHD.....</b>	<b>۱۷</b>
۱ ذهن آگاهی چیست و چرا باید مراقب باشید؟.....	۱۹
۲ از نحوه بروز ADHD در زندگی خود ذهن آگاه باشید.....	۲۳
۳ در چه مواردی به کمک نیاز دارید؟.....	۲۷
۴ اهداف خود را تعیین کنید.....	۳۱
<b>بخش ۲: ذهن آگاهی در خانه و مدرسه.....</b>	<b>۳۷</b>
۵ ذهن آگاهی از همکاری خود با خانواده.....	۳۹
۶ محیط خود را سازمان‌دهی کنید.....	۴۳
۷ کارها را به موقع انجام دهید.....	۴۸
۸ چقدر می‌توانید بر فعالیتی متمرکز بمانید؟.....	۵۲
۹ آیا شما بیش‌فعال هستید؟.....	۵۵
۱۰ شما می‌توانید تمرکز خود را بهبود بخشید.....	۶۰
۱۱ تکالیف مدرسه را سازمان‌دهی کنید.....	۶۴
۱۲ بر اضطراب امتحان غلبه کنید.....	۶۸
<b>بخش ۳: کنار آمدن با خود و دیگران.....</b>	<b>۷۱</b>
۱۳ امروز حال شما چگونه است؟.....	۷۳
۱۴ تنفس آرامش‌بخش برای آرام‌سازی و بهبود خلق شما.....	۷۸
۱۵ کانال افکار منفی و اضطراب‌آمیز را تغییر دهید.....	۸۱
۱۶ اضطراب را سریع برطرف کنید.....	۸۶

- ۱۷ به موقعیت و محیط پیرامون خود توجه کنید ..... ۹۰
- ۱۸ مرور بدن برای کسب آرامش و تمرکز ..... ۹۴
- ۱۹ یک تمرین ذهن‌آگاهی مرکزی ..... ۹۹
- ۲۰ چگونه رفتار شما بر دیگران تأثیر می‌گذارد؟ ..... ۱۰۳
- ۲۱ منتقد درون خود را مهار کنید ..... ۱۰۷
- ۲۲ چه چیزی را دربارهٔ خودتان دوست دارید؟ ..... ۱۱۲
- ۲۳ چرا در حضور والدین خود زودرنج و ناسازگار می‌شوید؟ ..... ۱۱۹
- ۲۴ مستقل و مسئولیت‌پذیر شوید ..... ۱۲۳
- ۲۵ یک رابطه سالم چگونه است؟ ..... ۱۲۸
- ۲۶ ویژگی‌های یک دوست خوب کدامند؟ ..... ۱۳۴
- ۲۷ چرا می‌خواهید در کنار این شخص باشید؟ ..... ۱۴۲
- ۲۸ مهارت‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط ..... ۱۴۸
- بخش ۴: چگونه می‌توان یک زندگی سالم داشت ..... ۱۵۵**
- ۲۹ چه میزان خواب نیاز دارید؟ ..... ۱۵۷
- ۳۰ زمان خواب معمول شما ..... ۱۶۰
- ۳۱ مراقبهٔ خواب برای آرام کردن ذهن و بدن ..... ۱۶۵
- ۳۲ هنگام غذا خوردن تمرکز کنید ..... ۱۷۰
- ۳۳ در رابطه با مواد مخدر و الکل انتخاب‌های سالم داشته باشید ..... ۱۷۴
- ۳۴ ذهن‌آگاهانه رانندگی کنید ..... ۱۸۲
- بخش ۵: ایجاد موفقیت ..... ۱۸۷**
- ۳۵ هدف‌تان را برای موفقیت تعیین کنید ..... ۱۸۹
- ۳۶ موفقیت را به‌طور ذهنی تمرین کنید ..... ۱۹۴
- ۳۷ یک شغل نیمه وقت پیدا کنید ..... ۱۹۸
- ۳۸ مصاحبه را بازی نقش کنید ..... ۲۰۴
- ۳۹ در یک شغل چه انتظاری از شما وجود دارد؟ ..... ۲۰۹
- ۴۰ برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید ..... ۲۱۴

۲۱۹.....	یادداشت پایانی برای نوجوانان.....
۲۲۰.....	سیاسگزاری.....
۲۲۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۲۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۲۳.....	درباره نویسنده.....

## پیشگفتار

اگر اختلال نقص توجه- بیش فعالی را بی توجهی گاه و بیگاه یا مکرر در نظر بگیریم، ذهن آگاهی بخشی از راه حل آن است. کتاب دبرا باردیک در برداشتن گام‌های مثبت رو به جلو بسیار مفید است. زمان آن است که والدین داستانی متفاوت برای نوجوانان خود تعریف کنند. برای تفهیم ADHD، به جای اینکه به آنها القا کنید ذهن‌هایی از کار افتاده دارند، بیایید به آنها بگوییم که هر چه بیشتر در جهت تمرین توجه کردن تلاش کنند، قدرت ریاستشان بر ذهن‌هایشان بیشتر خواهد شد.

دیگر به نوجوانان نخواهیم گفت که مغزهایشان از کار افتاده‌اند تا با خود بیاندیشند، چرا تلاش کنیم؟ و انگیزه خود را از دست بدهند. اگر دست از تلاش بردارند شروع به شکست خوردن می‌کنند و اعتماد به نفس و فرصت رشد ذهنشان از بین خواهد رفت. تفاوت بین این دو حالت را تصور کنید که به نوجوانی گفته شود دارای نوعی اختلال مغزی است، یا اینکه اگر به اندازه کافی تلاش کند می‌تواند یک ورزشکار ذهنی باشد و مغز خود را بازنویسی کند. از یک داستان متفاوت نتیجه‌ای متفاوت حاصل خواهد شد.

مهم است که به خاطر داشته باشیم اگر ذهن آگاهی را هوشیاری عاری از قضاوت بدانیم، در مقابل، تشخیص ADHD با خود قضاوت‌هایی روشن در قالب واژگان «نقص» و «اختلال» به همراه خواهد داشت. نگرستن به نشانه‌های بیماری از پشت لنز عدم قضاوت بسیار مفید خواهد بود. وقتی که نمی‌توانید توجه خود را متمرکز کنید چه می‌کنید؟ امکان دارد چیزی که تمرکز شما را بر هم می‌زند همان چیزی باشد که به آن علاقه‌مند هستید، در نتیجه از طریق بازنگری عاری از قضاوت فرایند بی‌توجهی، می‌توان درباره خود بیشتر آموخت.

کتاب دبرا با اصول اولیه آغاز می‌شود و سپس اقدامات ساده‌ای را برای ایجاد تغییر ارائه می‌دهد. وی در ابتدا مهارت بنیادین تعیین اهداف را معرفی می‌کند. شما شاید بخواهید با هدف کسب نمرات بهتر یا خواب بیشتر شروع کنید. او به شما کمک می‌کند تا با پرسیدن چند سؤال از خود به انگیزه‌های درونی‌تان پی ببرید: «چرا می‌خواهم این کار را انجام دهم؟» «اگر موفق شوم چه خواهد شد؟» «هدف من از پروراندن این انگیزه چیست؟»

این کتاب برای نوجوانانی با دامنه محدود توجه طراحی شده است. نوجوانانی که در حال خواندن این کتاب هستند می‌توانند با چند دقیقه مطالعه به نکاتی دست یابند که به سرعت آنها را در مسیر جدیدی قرار می‌دهند. دبرا به شما نشان می‌دهد که چگونه از خودآگاهی جهت آماده شدن برای امتحانات و مدیریت فراز و نشیب‌های عاطفی بهره‌مند شوید. خوشبختانه پژوهش‌های اخیر نشان

داده‌اند که با انعطاف‌پذیری ذهنی می‌توان تغییراتی در مغز ایجاد کرد. به واسطه تمرین بیشتر، تمرکز و توجه نمودن آسانتر خواهد شد. ذهن‌آگاهی به درمان ADHD کمک می‌کند و همچنین اثرات بیشتری نیز خواهد داشت: می‌تواند ابزاری برای تنظیم عواطف و کنترل خویشتن ایجاد کند که تا زمانی که زنده هستید همراهتان خواهد ماند.

شما می‌توانید به شگردهای خاص در زمینه بهبود وضعیت خواب، تمرکز هنگام رانندگی، و کنترل رژیم غذایی نیز دست یابید. عدم وجود عوارض منفی یکی از فواید آشکار این رویکرد ذهن‌آگاهی است. برخی دریافته‌اند که به مرور زمان به درمان‌های دارویی عادت می‌کنند و مشکلات سابق باز می‌گردند. شاید به دوزهای بالاتر نیاز پیدا کنید. اما در ذهن‌آگاهی، هر چه بیشتر تمرین کنید قدرت تأثیر این رویکرد بر زندگی‌تان افزایش می‌یابد. این کتاب ابزاری اساسی در مواجهه شما با ADHD است.

بدون شک نوجوانان امروزی با نوعی اپیدمی اضطراب، و گاهی نیازهای غیرقابل کنترل، به چالش کشیده می‌شوند. این چالش‌ها برای نوجوانان مبتلا به ADHD ابعادی وسیع‌تر پیدا می‌کنند. اغلب به بیمارانم گوشزد می‌کنم، «سریع‌ترین راه برای تغییر حالت، تغییر نحوه تنفس است». این کتاب حاوی ابزارها و نکات ساده‌ای است که راهی مؤثر برای کنترل اضطراب به شمار می‌آیند. مهارت‌های کنترل اضطراب برای نوجوانان مبتلا به ADHD ضروری هستند و این کتاب راهکارها و شگردهای سریعی را برای رسیدن به این هدف معرفی می‌کند.

-دکتر لارا هونوس-وب

مؤلف موهبت ADHD

کتاب کار ADHD برای نوجوانان

<http://www.addisagift.com>

## نامه‌ای به نوجوانان مبتلا به ADHD

سلام! چه خبر؟ خوش آمدید! خوشحالم که شما و این کتاب یکدیگر را پیدا کردید. شما به عنوان یک نوجوان مبتلا به ADHD با نیازهای معمول اکثر نوجوانان مواجه هستید. اما احتمالاً خودتان هم می‌دانید که ADHD می‌تواند پاسخگویی به این نیازها را دشوارتر سازد. شاید با احساس سرخوردگی، اضطراب، ناتوانی، و حتی ناامیدی مواجه شوید. این کتاب کار شما را با مجموعه‌ای از مهارت‌ها آشنا می‌کند که می‌توانید به رغم ابتلا به ADHD، به پیشرفت و موفقیت دست یابید. فراگیری این مهارت‌های خودآگاهی به موفقیت در تمامی حوزه‌های زندگی کمک خواهد کرد.

شما را تشویق می‌کنم تا با مطالعه این کتاب، با نحوه کمک کردن آن در مواجهه با چالش‌های رایج آشنا شوید. فعالیت‌هایی که به نظرتان مفیدترین شگردها به نظر می‌رسند علامت‌گذاری، و بر اساس اهمیت‌شان برای خودتان شماره‌گذاری کنید. این به شما کمک می‌کند تا در مسیری مشخص پیش روید و سریع‌تر از مزایای ممکن بهره‌مند شوید.

فصل ۱ به درک و شناخت ADHD و آگاهی از اثرات آن بر زندگی می‌پردازد. اگر برای بهبود توانایی سازمان‌دهی و تمرکز در مدرسه به کمک نیاز دارید، فعالیت‌های ذهن‌آگاهی در منزل و مدرسه ارائه شده در بخش ۲ را مورد توجه خاص قرار دهید. برای برقراری ارتباط مناسب‌تر با سایرین (از جمله والدین‌تان) و ایجاد احساس بهتر نسبت به خود، بر فعالیت‌های بخش ۳ تمرکز کنید. اگر خواب کافی ندارید و اکثر اوقات احساس خستگی می‌کنید، به خوبی غذا نمی‌خورید، نگران عوارض مصرف مواد مخدر یا الکل هستید، یا رانندگی می‌کنید، با دقت به فعالیت‌های بخش ۴ توجه کنید. و اگر به دنبال یک کار نیمه وقت یا برنامه‌ریزی برای آینده‌تان هستید، فعالیت‌های کسب موفقیت در بخش ۵ برای شما بسیار مفید خواهند بود.

پس از مرور اجمالی کتاب، بازگردید و مطالعه آن را مجدداً آغاز کنید. اگرچه ممکن است وسوسه شوید که از بخش ۱ بگذرید، اما لطفاً به چهار فعالیت ارائه شده در این بخش توجه داشته باشید و پیش از ادامه مطالعه، آنها را تکمیل نمایید. آنها پایه و اساس فعالیت‌های بعدی محسوب می‌شوند. سپس سایر فعالیت‌ها را به ترتیب موجود، یا اگر برایتان مفیدتر است به ترتیبی که بر اساس اولویت‌های مرتبط با مهم‌ترین مشکلات و نیازهای کنونی خود مشخص کرده‌اید، انجام دهید.

تمرین مهارت‌های ذهن‌آگاهی در بازنویسی ذهن‌تان برای ایجاد تمرکز، انگیزه، سازمان‌دهی، و احساس بهتر کمک می‌کنند. اگر چه ممکن است در ابتدا تردید داشته باشید، اما تغییرات سودمندی در تمامی این حوزه‌ها رخ خواهند داد. به خاطر داشته باشید که اگر کتاب را کامل کنید و تمامی فعالیت‌ها را انجام دهید بیشترین بهره را از آن خواهید برد. آماده باشید که قدری زمان صرف این فرایند کنید. نگران نباشید اگر چند ماه از وقت‌تان گرفته شود. شاید بتوانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که حداقل یک یا دو فعالیت را در هفته انجام دهید. می‌توانید تقویم خود را برای به خاطر سپردن زمان انجام فعالیت‌های هفتگی علامت‌گذاری کنید.

با تکمیل هر فعالیت و فراگیری و تمرین مهارت‌ها، خواهید دید که می‌توان آنها را در موقعیت‌های مختلف زندگی اعمال نمود. و پی خواهید برد که می‌توانید آنها را در تمام عمر مورد استفاده قرار دهید!

برخی از فعالیت‌ها به همراه راهنمایی‌های تصویری ارائه می‌شوند تا قدرت ذهن و تخیلتان برای ایجاد موفقیت در زندگی به‌کار گرفته شود. فایل‌های صوتی این موارد در <http://www.newharbinger.com/36255> قابل دسترسی هستند. هنگام انجام این فعالیت‌ها، از دستورالعمل‌های موجود در پشت کتاب برای دانلود فایل‌های صوتی بر روی گوشی همراه، تبلت، یا کامپیوتر خود استفاده کنید تا به صورت دوره‌ای و روزانه به آنها گوش دهید. برخی از فعالیت‌ها دارای فرم‌های قابل دانلود و پرینت هستند که با دستورالعمل‌های پشت کتاب می‌توانید به آنها دسترسی پیدا کنید.

برخی از نوجوانان مبتلا به ADHD نگران این هستند که نمی‌توانند توجه‌شان را بر خود متمرکز کنند و آرامش ذهن و بدنشان را حفظ نمایند. اگر شما هم با این مشکل مواجه هستید، نگران نباشید. بیشتر مهارت‌های تصویری این کتاب بسیار خلاصه و کوتاه هستند و با تمرین ساده و ساده‌تر می‌شوند. این فرایند درست مانند دوچرخه‌سواری در ابتدا دشوار و غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد، اما ذهن شما با تمرین نحوه انجام آن را یاد می‌گیرد و در نهایت این روند به شکل خودکار در می‌آید. تمرین را با دوره‌های زمانی کوتاه آغاز کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.

هرچه بیشتر بر تکمیل فعالیت‌ها تمرکز کنید، بیشتر موفق به ایجاد تغییرات مثبت در مغز و زندگی خود خواهید شد و بر ADHD غلبه خواهید نمود.

بیا بید بخش ۱ این کتاب را آغاز کنیم!



## نامه‌ای به والدین نوجوانان مبتلا به ADHD

من به عنوان مادر یک دختر بالغ مبتلا به ADHD می‌دانم که سرپرستی نوجوانان مبتلا به ADHD تا چه اندازه می‌تواند چالش‌برانگیز، و در عین حال شگفت‌انگیز و لذت‌بخش باشد. این نوجوانان با نیازهای معمول نوجوانان عادی مواجه هستند، اما نشانه‌های ADHD گاهی این امر را دشوارتر می‌سازند. آنها به‌طور مداوم با احساس درماندگی، عصبانیت، دلخوری، اضطراب، و هراس از شکست دست و پنجه نرم می‌کنند. از طرف دیگر، اشتیاق، انرژی، هوش، خلاقیت، ذکاوت، و توانایی تفکر خارج از محدوده در آنها موهبت‌هایی هستند که می‌توانند به موفقیت واقعیشان کمک کنند.

برای فراگیری هر چیزی که می‌توانید درباره ADHD بدانید و هر کمکی که قادر هستید برای موفقیت دختر یا پسران انجام دهید وقت بگذارید. به عنوان والدین از خود بپرسید، *نوجوانم در حال حاضر از من چه می‌خواهد؟* به خاطر داشته باشید که نوجوانان همواره نیازمند عشق بی‌قید و شرط، درک، تشویق، راهنمایی، و پشتیبانی والدین خود هستند. نسبت به آنچه ممکن است به عنوان الگو از شما فرا گیرند آگاه باشید.

به اثرات ADHD بر رابطه‌تان با فرزندان، و نیز توقع و توانایی‌تان در اعتماد به آنها برای پذیرش مسئولیت‌های مناسب و استقلال، فکر کنید. اگر آنها ADHD را از شما به ارث برده‌اند، از تأثیر ADHD خود بر توانایی‌تان در ایفای نقش والدینی و ثبات در این نقش آگاه باشید.

این کتاب کار برای کمک به نوجوانان در جهت توجه به نحوه بروز ADHD در زندگی و فراگیری مهارت‌های ذهن آگاهی خاص به منظور انجام وظایف عادی روزمره در مسیر موفقیت در خانواده، مدرسه، روابط، زندگی سالم، کار، و فراتر از آن طراحی شده است.

اگرچه این کتاب برای نوجوانان نگاشته شده است، اما اگر برای اجرای تدابیر آن به‌طور مستقل دچار مشکل هستند، می‌توانید در بهره‌گیری از آن به نوجوانان کمک کنید و تشویقشان نمایید تا به آن پایبند بمانند. می‌توانید بر اساس سطوح استقلال و مهارت آنها، بر فعالیت‌ها نظارت کنید، از انجام کامل آنها حمایت کنید و از فرزندان بپرسید کی و چگونه فعالیت‌ها را انجام خواهند داد، و برای برنامه‌ریزی این فعالیت‌ها در تقویم روزانه به آنها کمک کنید. مشوق‌های مختلف برای انگیزش آنها در انجام فعالیت‌ها مفید خواهند بود، به عنوان مثال وقت‌گذرانی با یک دوست در صورت تکمیل یک فعالیت. مزایای هر فعالیت را با آنها مرور کنید و از بازتاب نحوه کمک این فعالیت‌ها به آنها حمایت نمایید.

انجام تمامی چهل فعالیت برای فرزندان مفید خواهد بود اما آنها را نسبت به انجام چهار فعالیت نخست و سپس انجام بقیه فعالیت‌ها به ترتیبی که بیشترین سازگاری را با نیازهای خاص آنها داشته باشد تشویق کنید. به عنوان مثال، اگر اتاق خواب آنها به هم ریخته است یا در انجام تکالیفشان دچار مشکل هستند، به آنها پیشنهاد کنید که در ابتدا نسبت به انجام فعالیت‌های «محیط خود را سازمان‌دهی کنید» یا «تکالیف مدرسه را سازمان‌دهی کنید» اقدام نمایند. یا اگر به‌طور مرتب احساس درماندگی یا اضطراب می‌کنند، می‌توانند نخست فعالیت‌های «منتقد درون خود را مهار کنید» یا «اضطراب را سریع برطرف کنید» را انجام دهند. شماره‌گذاری فعالیت‌ها به ترتیب اهمیت شخصی می‌تواند به آنها کمک کند تا در مسیر درست باقی بمانند و سریع‌تر از مزایای موجود بهره‌مند شوند.

برخی از فعالیت‌ها دارای مراقبه‌های ضبط شده هستند که امکان دانلود آنها از <http://www.newharbinger.com/36255> وجود دارد. با پیروی از دستورالعمل‌های پشت جلد کتاب، به آنها کمک کنید که این فایل‌ها را دانلود کنند و مطمئن شوند که فضایی خلوت و بدون مزاحم برای گوش دادن به آنها در اختیار دارند. سایر فعالیت‌ها فرم‌هایی دارند که می‌توانید آنها را از همین لینک دانلود کنید و سپس پرینت بگیرید.

برای تداوم حضور خود به عنوان والدین زمان صرف کنید. به سخنان فرزندان نوجوانان گوش دهید. به آنها نشان دهید که درکشان می‌کنید. عشق خود را برایشان فاش کنید. شما را تشویق می‌کنم تا از هر لحظه بودن در کنار نوجوانان لذت ببرید. در این صورت پیوند شما با آنها عمیق‌تر خواهد شد و هر دو مسیری پرمعناتر را تجربه خواهید کرد.

## نامه‌ای به متخصصان

اگر شما یک متخصص بهداشت روان، یک آموزگار، یک مربی، یا شخصی هستید که به نوجوانان مبتلا به ADHD یاری می‌رساند، فرصت قابل توجهی در اختیار دارید تا به آنها کمک کنید موهبت‌ها و توانایی‌های خود را بشناسند و آنها را به سوی فراگیری مهارت‌های توانمندساز در مسیر موفقیت هدایت کنید.

این کتاب کار به‌طور مستقیم برای نوجوانان مبتلا به ADHD نوشته شده است و با ارائه مهارت‌های ذهن‌آگاهی، به آنها کمک می‌کند تا در هر حوزه‌ای از زندگی به موفقیت دست یابند. شما به‌عنوان یک مدرسان در موقعیتی عالی قرار دارید تا در بهره‌گیری از حداکثر مزایای این کتاب کار به آنها کمک کنید.

- فرایند مرحله به مرحله کمک به نوجوانان در انجام فعالیت‌های این کتاب به شرح ذیل است:
۱. فعالیت‌های ۱ تا ۴ را انجام دهید. این فعالیت‌ها پایه و اساس سایر فعالیت‌ها محسوب می‌شوند، بنابراین، ابتدا از تکمیل این چهار فعالیت توسط نوجوانان مطمئن شوید.
  ۲. پس از تکمیل فعالیت‌های ۱ تا ۴، با نوجوانان فهرست کتاب را مرور کنید و از آنها بخواهید تا فعالیت‌هایی را که مفیدتر به نظر می‌رسند علامتگذاری کنند و سپس بر اساس اهمیت شماره‌گذاری نمایند. اگر اهمیت فعالیت‌ها یکسان به نظر می‌رسد، می‌توانند آنها را بر اساس ترتیب موجود در کتاب انجام دهند.
  ۳. فعالیت‌های باقی‌مانده را یا به ترتیب یا بر اساس شماره‌گذاری مرحله ۲ انجام دهید.
  ۴. برای هر فعالیت:

- \* با هم آن را مرور کنید. دربارهٔ موارد مورد نیاز برای انجام آن، زمان و محل تکمیل آن، و مدت زمان لازم برای اختصاص به این فعالیت با هم مشورت کنید.
- \* فعالیت را با هم انجام دهید، یا اگر مایل نیستند با شما انجام دهند، تشویقشان کنید تا زمانی را برای انجام آن به طور مستقل بر روی تقویمشان تعیین کنند.
- ۵. پس از آنکه هر فعالیت را انجام دادند، از مراحل ذیل پیروی کنید:
  - \* دربارهٔ پاسخ‌های داده شده به پرسش‌های موجود در فعالیت با هم بحث کنید.
  - \* نحوهٔ فراگیری مهارت را بررسی کنید.
  - \* به این نکته بپردازید که با انجام این فعالیت دربارهٔ خود چه آموخته‌اند.

- \* درباره چالش‌های موجود در طول انجام فعالیت و نحوه مواجهه آنها با این چالش‌ها صحبت کنید.
  - \* به آنها کمک کنید تا درباره احساس خود هنگام انجام فعالیت بیاندیشند.
  - \* از نوجوانان درباره این نکته سؤال کنید که این فعالیت چگونه به آنها کمک کرده و یا خواهد کرد.
  - \* درباره اینکه چگونه و چه زمانی می‌توانند مهارتی را که فراگرفته‌اند به کار گیرند با آنها صحبت کنید.
۶. به آنها در پیگیری فعالیت‌ها کمک کنید.
- \* برای انجام فعالیت‌های بعدی برنامه‌ریزی کنید.
  - \* زمانی را به انجام هر فعالیت اختصاص دهید و آنها را تشویق کنید تا هشدار برنامه تقویم خود را برای اعلام و یادآوری این زمان تنظیم کنند.
  - \* اگر آنها فعالیت را بر اساس برنامه‌ریزی تعیین شده انجام نداده‌اند، دلیل آن را بررسی کنید و مشخص کنید که برای انجام آن ممکن است به چه چیزی نیاز داشته باشند.
  - \* اعتراضات آنها را برای انجام فعالیت‌ها مورد توجه قرار دهید. (به عنوان مثال، زمان اندک، فراموشی، تردید درباره مفید بودن آن، بر هم خوردن تمرکز، دشواری بیش از حد، احساس خستگی)
  - \* مزایای فعالیت‌ها را گوشزد کنید و از آنها بپرسید که در صورت مفید بودن یک فعالیت خاص، این امر چه تأثیری بر بهبود زندگی آنها خواهد داشت.
  - \* بررسی کنید که برای فراگیری و تمرین مهارت‌های این کتاب چگونه به خود انگیزه می‌دهند (معمولاً برای اجتناب از تحمل سختی و کسب لذت)، یا اینکه برای انگیزه‌بخشی به خود چه کاری می‌توانند انجام دهند.

در کمک کردن به نوجوانان برای انجام این فعالیت‌ها صبور باشید. به خاطر بسپارید که ابتلا به ADHD یعنی کشمکش با عملکردهای اجرایی از قبیل برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، توجه کردن، تکمیل وظایف، کنترل تکانه‌ها، مدیریت عاطفی، نظارت بر خویشستن، و ورود به فعالیت‌ها. اینها دقیقاً حوزه‌هایی هستند که فعالیت‌های این کتاب کار با هدف بهبود آنها طراحی شده‌اند، اما اغلب نوجوانان مبتلا به ADHD به آسانی تمرکز خود را از دست می‌دهند و به شدت خسته می‌شوند، در نتیجه برای تداوم انگیزه و ادامه و تکمیل فعالیت‌ها به کمک شما نیاز خواهند داشت.

به مهم‌ترین خواسته‌های آنها از خودتان فکر کنید، از جمله پذیرش، راهنمایی، تشویق و یادآوری. به آنها کمک کنید تا در پیگیری فعالیت‌های مفید استمرار ورزند. این انتظار مثبت را به آنها یادآوری کنید که تا زمانی که تسلیم نشده‌اند، می‌توانند از عهده تمامی مهارت‌ها برآیند.

از شما متشکریم که به نوجوانان کمک می‌کنید تا با مهارت‌های ذهن‌آگاهی، که تغییرات شایانی در زندگی آنها ایجاد می‌کنند، آشنا شوند.

## بخش ۱

# ذهن آگاه بودن دربارهٔ ADHD

ADHD می‌تواند از جهات مختلفی بر زندگی شما تأثیر بگذارد. نخستین مرحله از ایجاد تغییرات مفید در زندگی تأمل و آگاه شدن از روش‌های مفید و غیر مفیدی است که از طریق آن ADHD بر شما تأثیر می‌گذارد. وقتی شما نشانه‌های ADHD را می‌پذیرید و درک می‌کنید، می‌توانید مهارت‌های خاصی را برای غلبه بر آنها فراگیرید.

در این بخش توضیح داده می‌شود که ذهن آگاهی چیست و چرا ذهن آگاه شدن برای افراد ADHD حائز اهمیت است. فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا آگاهی‌تان از چالش‌ها و همچنین لذت‌های ADHD افزایش یابد، و نیز شما را در کسب پشتیبانی لازم هدایت می‌کنند. آنها همچنین فرایندی را برای تنظیم اهداف آموزش می‌دهند، تا به شما برای ماندن در مسیر و دستیابی به اهداف کمک کنند.

# ۱ ذهن آگاهی چیست و چرا باید مراقب باشید؟

## آنچه باید بدانید

ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به چیزی که انتخاب می‌کنید یا نیاز دارید که بر آن متمرکز شوید. نوجوانان مبتلا به ADHD اغلب در توجه کردن مشکل دارند. یادگیری و تمرین مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا تمرکز خود را بهبود بخشید و در هر کاری که انجام می‌دهید موفق‌تر باشید. در هر زمانی می‌توانید ذهن آگاهی داشته باشید، مانند زمانی که در حال قدم زدن هستید، با کسی صحبت می‌کنید، تکالیفتان را انجام می‌دهید، یا حتی در حال یادگیری رانندگی هستید.

آلیس اغلب در تمرکز کردن مشکل داشت و تکالیف مدرسه و خانه خود را به موقع انجام نمی‌داد. وقتی به دلیل عدم تمرکز و ناتوانی در اتمام آزمون نمره ضعیفی به دست آورد، احساس شرمساری و ناامیدی کرد. پس از اینکه آموخت ذهن آگاهی با توجه کردن به امور خاص در ارتباط است، فهمید وقتی تمرکزش بهم می‌ریخت، فراموش می‌کرد به آزمونی که در حال انجام آن است توجه نماید.

در طی آزمون بعدی، او تصمیم گرفت تا به آزمون توجه کند، و به محض اینکه احساس کرد در تمرکزش خللی ایجاد شده است، توجه‌اش را بر آزمون متمرکز کرد - بارها و بارها. متمرکز کردن ذهن او نیازمند تلاش بسیار بود، اما با تمرین این کار آسان‌تر می‌شد. او یاد گرفت که برای از دست دادن تمرکز، خود را سرزنش نکند و متوجه شد که این احساس را هنگام تکمیل به موقع یک آزمون و کسب نمرات خوب دوست دارد. او یاد گرفت که می‌تواند در هر زمانی ذهن آگاه باشد. او ذهن آگاهی را نسبت به محیط پیرامون، افکار، احساسات، رفتار، و انتخاب‌های خود تمرین کرد.

## آنچه باید تمرین کنید

روانشناس مشهور جان کابات-زین، که متخصص کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی است، ذهن آگاهی را این گونه تعریف می‌کند، «توجه نمودن به شیوه‌ای خاص: تعمدی، در لحظه حال، و بدون قضاوت». مربی ذهن آگاهی امی سالتزمن آن را به عنوان «توجه به زندگی خود،

این جا و اکنون، با مهربانی و کنجکاوی»، و معلم ذهن‌آگاهی سوزان کیسر-گرینلند آن را به عنوان «آگاهی از آنچه اتفاق می‌افتد، همان گونه که اتفاق می‌افتد» تعریف کرده است. تعریف خود من از این قرار است، «توجه کردن به آنچه همین جا، در همین لحظه، بیرون یا درون ما در حال اتفاق افتادن است».

تعریفی را که بیشتر می‌پسندید علامت‌گذاری کنید و سپس آنچه بین همه این تعاریف مشترک است بنویسید.

.....  
.....  
.....

تعریف خود را اینجا بنویسید:

.....  
.....  
.....

آیا در توجه کردن مشکل دارید؟ سه فعالیتی را که در طی انجام آنها تمرکز خود را از دست می‌دهید ذکر کنید. (مانند: تکلیف خانه، وظایف، آزمون‌ها، آماده شدن در هنگام صبح)

- ..... ۱.
- ..... ۲.
- ..... ۳.

سه تجربه خود از ذهن‌آگاهی در طول این هفته را بنویسید:

- ..... ۱.
- ..... ۲.
- ..... ۳.

## ... و بیشتر تمرین کنید

سه مورد از مهمترین مواردی را که باید به آنها ذهن‌آگاهی داشته باشید (به آنها توجه کنید) بنویسید، در حین:

• آماده شدن در صبح

- ..... a
- ..... b
- ..... c

• نشستن در کلاس درس

- ..... a
- ..... b
- ..... c

• صحبت با هم‌کلاسی

- ..... a
- ..... b
- ..... c

• وقت‌گذرانی با دوستان

- ..... a
- ..... b
- ..... c

• صحبت با والدین

- ..... a
- ..... b
- ..... c

• انجام تکالیف

- ..... a
- ..... b
- ..... c