

# مغزت را بشناس مؤثر تر عمل کن

## کتاب کار تقویت کارکردهای اجرایی مغز برای بزرگسالان دارای ADHD

تألیف

دکتر آری تاکمن

ترجمه

محمدطاهر پناه

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی

ویدا یوسفی اصل

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی

با مقدمه

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی





آری تاکنم

**مغزت را بشناس مؤثرتر عمل کن: کتاب کار تقویت کارکردهای اجرایی مغز برای بزرگسالان دارای ADHD**

ترجمه: محمدطاهر پناه، ویدا یوسفی اصل  
با مقدمه: دکتر حمید پورشریفی

فروست: ۱۸۰۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سیما هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۲۳-۲

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف یا ناشر، نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com)

سرشناسه: تاکنم، آری، ۱۹۷۰-م. (Tuckman, Ari, 1970)  
عنوان و نام پدیدآور: مغزت را بشناس مؤثرتر عمل کن:  
کتاب کار تقویت کارکردهای اجرایی مغز برای بزرگسالان  
دارای ADHD / تألیف آری تاکنم / ترجمه محمدطاهر پناه،  
ویدا یوسفی اصل.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۲۳-۲

عنوان اصلی: Understand your brain, get more done: the  
ADHD executive functions workbook, c2021.

عنوان دیگر: کتاب کار تقویت کارکردهای اجرایی مغز برای  
بزرگسالان دارای ADHD

عنوان دیگر: مغز خود را بفهمید، کار بیشتری انجام دهید:  
کارکردهای اجرایی ADHD ...

موضوع: کم توجهی در بزرگسالان

موضوع: کم توجهی در بزرگسالان -- درمان -- به زبان ساده  
شناسه افزوده: پناه، محمدطاهر، ۱۳۶۵-، مترجم

شناسه افزوده: یوسفی اصل، ویدا، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۲۹۷۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

**مرکز پخش: انتشارات ارجمند**

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۲۷۶۴
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
- شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

**بها: ۶۹۰۰۰ تومان**

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:  
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک  
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک  
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

## فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار نویسنده
۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه مترجمان
۱۳.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم - وجه تمایز این کتاب چیست؟
۱۵.....	مقدمه

### بخش ۱: آماده سازی

۲۲.....	ما در جهان پیچیده‌ای زندگی می‌کنیم
۲۴.....	فصل ۱ مرور کلی بر کارکردهای اجرایی
۳۰.....	فصل ۲ اوج عملکرد ذهن: بهترین استفاده را از داشته‌هایتان ببرید
۳۶.....	فصل ۳ ایجاد انگیزه واقعی
۵۰.....	فصل ۴ به صورت تیمی کار کنید

### بخش ۲: زندگی خود را بهبود ببخشید

۶۲.....	دست به کار شوید!
۶۴.....	فصل ۵ بازداری از پاسخ: مستلزم «توقف کردن» است
۷۲.....	فصل ۶ حافظه فعال: رم مغز
۹۸.....	فصل ۷ احساس زمان: به این زودی ساعت پنج شد؟!
۱۲۶.....	فصل ۸ حافظه آینده‌نگر: به ذهن سپردن کارهایی که باید در آینده انجام شوند
۱۵۳.....	فصل ۹ خویشتن‌داری هیجانی: تجربه احساسات بدون عمل کردن طبق آنها
۱۸۱.....	فصل ۱۰ راه‌اندازی خود: شروع و به پایان رساندن کارها
۲۱۱.....	فصل ۱۱ گذشته‌نگری و آینده‌نگری: توجه به گذشته و نگاه به آینده برای جهت‌گیری در لحظه حال
۲۳۸.....	فصل ۱۲ ثابت قدم باشید اما کمالگرا نه!
۲۴۰.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

کارکردهای اجرایی به شما کمک می‌کنند تا:

توجه‌تان را متمرکز کنید

هیجان‌های خود را کنترل کنید

اهداف زندگی را اولویت‌بندی کنید

زمان را مدیریت کنید

برای کارهایتان برنامه‌ریزی کنید

کارهایتان را سازمان‌دهی کنید

و حافظه خود را تقویت کنید.

نظر برخی از متخصصان در مورد این کتاب<sup>۱</sup>

دکتر تاکمن همواره در تلاش است تا عصاره نظریات علمی در حیطه ADHD را تبدیل به کتاب‌های فوق‌العاده کاربردی برای بزرگسالان دارای ADHD کند.

دکتر راسل بارکلی

پرفسور بالینی روان‌پزشکی

دانشگاه پزشکی کارولینای جنوبی

کتاب دکتر تاکمن «معزت را بشناس...» اطلاعات واقع‌بینانه، کاربردی و مفیدی را برای بزرگسالان دارای ADHD فراهم آورده است. این کتاب هم ماهیت روشنگری و آشنا کردن فرد با علائم اختلالش دارد و هم مطالعه آن برای مخاطب جذاب و دل‌نشین است. تمرین‌های موجود در کتاب، در عین حالی که آموزشی‌اند و انجام آنها آسان است، بیش عمیقی نیز نسبت به دنیای ADHD بزرگسالی به فرد می‌دهد. من کتاب دیگر دکتر تاکمن «تمرکز بیشتر، مشکلات کمتر<sup>۲</sup>» را به مراجعان و بیمارانش توصیه می‌کنم و آن را به خاطر قابل فهم بودن و اطلاعات بی‌ظیرش در فهرست کتاب‌های مفید و با ارزشم قرار داده‌ام. کتاب کنونی «معزت را بشناس...» را به همین دلایل به شما پیشنهاد می‌کنم. هر دوی این کتاب‌ها فوق‌العاده‌اند.

دکتر استفانی ساکیس *Stephanie Moulton Sarkis PhD, NCC, LMHC*

روان‌درمانگر

نویسنده کتاب‌های:

---

۱. در این بخش، چندین متخصص دیگر نیز نظرات خود در تمجید از این کتاب و نویسنده‌اش ذکر کرده بودند که به خاطر تلخیص، از بخشی از آنها صرف نظر شد.

ده راه حل ساده برای ADD در بزرگسالان 10 Simple SoU ADD Tions to Adult ADD

پیشرفت کردن با ADD Making the Grade with ADD

مدیریت پول در افراد دارای ADD ADD and Your Money

بزرگسالان دارای ADD: راهنمایی برای کسانی که تازه تشخیص دریافت کرده‌اند

Adult ADD: A Guide for the Newly Diagnosed

کتاب جدید دکتر آری تاکمن «مغزت را بشناس...» منبعی عالی است که به روشنی نشان می‌دهد چگونه اختلال ADHD و کارکردهای اجرایی می‌تواند بر زندگی بزرگسالان دارای ADHD سایه افکند. وی کارکردهای اجرایی را با یک زبان ساده و قابل فهم بیان می‌کند، همچنین از مثال‌های زندگی روزمره برای توضیح تمام حیطه‌های چالش برانگیز زندگی فرد استفاده کرده است.

آنچه این کتاب را از دیگر کتاب‌های موجود در بازار مجزا می‌کند، ارائه تمرین‌های کاربردی برای تمام بخش‌هایی است که به خاطر نقایص کارکردهای اجرایی، زندگی فرد را با مشکل مواجه کرده‌اند. او دستورالعمل‌های کتاب را به شما دیکته نمی‌کند. وی درک کرده است که مغز ADHD شما منحصر به فرد است و شما نیازمند این هستید که از چگونگی عملکرد آن آگاه شوید تا بهتر بتوانید از آن استفاده کنید. دکتر تاکمن یک کتاب کاربردی نوشته است؛ نه کتابی که رمان [که بخواهید پس از مطالعه] آن را در قفسه کتاب‌هایتان بگذارید! او می‌داند برای ایجاد تغییر شما باید کاری انجام دهید. اگر شما طبق این کتاب پیش بروید و تمرین‌ها و دستورهای آن را اجرا کنید تغییرات را حس خواهید کرد. این کتاب واقعاً کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد.

دیوید گیورس

مؤسس و رئیس آکادمی راهبری ADD (ADD Coach)

نویسنده کتاب: به سوی پیشرفت: نکات کلیدی برای ایجاد یک زندگی خوشایند، هدف‌دار و

امکان‌پذیر برای بزرگسالان دارای ADHD

*Permission to Proceed: The Keys to Creating a Life of Passion,  
Purpose and Possibility for Adults with ADHD*

## پیشگفتار نویسنده

عجله کنید! قبل از اینکه این کتاب را به قفسه کتاب بازگردانید مطالب زیر را بخوانید!

قبل از اینکه مطالعه آن را «به بعداً موکول کنید» و یا آن را پرت کنید به قفسه کتابخانه و یا اینکه از آن به عنوان پایه‌ای برای حفظ تعادل میز استفاده کنید آن را شروع کنید.

ببینید، درکتان می‌کنم، منم شاید از کتاب‌های کار و حاوی دستورالعمل خوشم نیاد! کلمه "کتاب کار" در موردش چی فکر میکنید؟! کی هست که از این جور کتاب‌ها خوشش بیاد؟! کی هست که از این کتاب‌ها بخواد؟ آره اون ما رو به خاطرات بر می‌گردونه. آیا شما هم چنین حسی را دارید؟ من به شخصه، خوش شانس بودم چون واقعاً من مدرسه رو دوست داشتم چون که معلم‌های بی نظیری داشتم با این حال از کتاب کار و انجام تکالیف متنفر بودم! اونا همیشه خسته کننده بودن؛ و من هم از چیزهای خسته کننده خوشم نمیاد. معمولاً به کتاب کارها علاقه‌ای نداریم. در دوران ما این کتابا بی روح و دارای جلدهای زشت و نجسب بودن که برگه‌هاش با یک چسب شل و ول به هم وصل شده بودند که همیشه در حال پاره شدن بود! و برگه‌هاش همیشه آب رو به خودش جذب می‌کرد و زود خیس می‌شد و مجبور بودیم در آفتاب بگذاریم تا خشک شود<sup>۱</sup>... کاری که من هیچ وقت نکردم! اوه! عجب خاطراتی، انگار همین الان دارم اونا رو می‌بینم!

و صدای بعضی از معلما تو گوشم هست که میگن «الآن فلان صفحه کتاب کارتان را باز کنید...» این بهانه‌ای بود برای اینکه من حواسم را پرت کنم. در حالی که به کتاب خیره بودم ذهنم درگیر چیزهای شگفت‌انگیز دیگر بود. تصور می‌کردم در آن حالت کتاب را دوست داشتم. اونها [خیال‌پردازی‌هایم] به من تلنگر می‌زدند که به کتاب برگردم- به دنیای باشکوه دیگر؛ بنابراین برمی‌گشتم به کتاب!

با دیدن کتاب کار دکتر آری تاکمن، دیدم نسبت به کتاب کار بهتر شد. از عنوان کتاب شروع کنید، ببینید این کتاب قرار است برای شما چه کاری انجام دهد. در عصر اطلاعاتی امروز همه گفته‌ها راجع به قدرت مغز است و مغز بازیگر اصلی است. پس هرچه شما در مورد توانمندی‌های مغزتان بیشتر بدانید بهتر آن را به کار خواهید گرفت. اینجاست که کارکردهای اجرایی وارد عمل می‌شود (احتمالاً در مورد آن چیزهایی به گوشتان خورده). آنها تعدادی از بهترین کارهایی است که مغزتان می‌تواند

---

۱. در این بخش متن اصلی از مثال کشوی نمک برای خشک کردن استفاده کرده بود که بنا برانطباق فرهنگی اندکی تغییر در آن ایجاد شد. م.

انجام دهد. همان‌طور که روی جلد کتاب هم اشاره شده، کارکردهای اجرایی در متمرکز کردن توجه، کنترل هیجان، اولویت‌بندی کارها، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی کارها و تقویت حافظه به ما کمک می‌کنند. این فقط بخشی از کارهای مربوط به کارکردهای اجرایی مغز است!

اگر کتاب دکتر آری تاکمن بتواند در همه موارد فوق به افراد کمک کند، وی و کتابش را ستایش می‌کنم!

این کتاب واقعاً مؤثره! شما باید به این کتاب فرصت بدهید تا تأثیراتش را ببینید. می‌دونم که از کتاب‌های کار خوشتان نیامد. همه ما از این جور کتاب‌ها بدمون میاد؛ اما از این کتاب خوشتون خواهد اومد چون که واقعاً به شما کمک می‌کند تا کارهایی را که باید، انجام دهید و واقعاً به شما کمک خواهد کرد تا بیش از این یک‌روز هم به دردرس نیفتید!

به چند نمونه اشاره کنیم: چرا برخی از افراد با مدیریت زمان مشکل دارند؟ می‌دانید برخی از افراد به خاطر ضعف در مدیریت زمان از کار اخراج می‌شوند و یا همسرشان از آنها طلاق می‌گیرد؟ از دست دادن کار و یا طلاق فقط به خاطر ناتوانی در مدیریت زمان؟ می‌توانید تصور کنید؟! البته، من مطمئنم این در مورد شما صدق نمی‌کند! مطمئنم شما یک استاد بزرگ مدیریت زمان هستید و هرگز در مدیریت زمان مشکل ندارید؛ اما در صورتی که ممکن است کسی را بشناسید که واقعاً مشکلات زیادی در مدیریت زمان دارد، پس این کتاب برای اوست!

سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، به خاطر آوردن مطالب... می‌دونم همه اینها برای ما کار دشواری نیست. ما اگر هم چیزی را فراموش کنیم یا چیزی را گم کنیم و نتوانیم اولویت‌بندی کنیم زندگی ما مختل نخواهد شد، اما برای افرادی که در تمام این موارد مشکل جدی دارند و در کارهای ساده‌ای که هر فردی از پس آنها بر میاد، مشکل دارند، این کتاب خیلی کمک‌کننده است، به هر طریقی هست این کتاب را به آنها بدهید آنها مطالعه خواهند کرد.

*دکتر ادوارد هالوول*

*رئیس مرکز هالوول در سدبوری، نیویورک*

## پیشگفتار

اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه (ADHD) یکی از رایج‌ترین اختلالات روانپزشکی است که شیوع جهانی آن در سنین کودکی حدود ۵ درصد است و بر خلاف باور رایج تا ۶۵ درصد از این افراد در صورتی که تحت درمان قرار نگیرند علائم‌شان به بزرگسالی منتقل می‌شود، اما در آنجا این علائم رنگ و بوی دیگری می‌گیرند؛ ضعف شدید در شروع کارها و تکالیف مهم زندگی، حواسپرتی‌ها و فراموشکاری‌هایی که برایشان گران تمام می‌شوند، تصمیم‌های ناگهانی و بدون بررسی همه جوانب، واکنش‌های شدید و افراطی هیجانی (پرخاشگری و خشم، ناامیدی، غمگینی)، ضعف در برنامه‌ریزی و سازماندهی کارها، به تعویق انداختن بیش از حد کارها. یکی از مهمترین نشانه‌های آنها دیر جنیدن و از دست دادن موقعیتها و فرصتهای مهم است، به گونه‌ای که برخی آنها را دیرموفق می‌نامند، چرا که اغلب دیر به جایگاهی که باید، میرسند و یا حتی نمی‌رسند.

یکی از مهمترین نظریه‌هایی که در سبب شناسی ADHD مطرح می‌شود، بحث کارکردهای اجرایی مغز است، کارکردهای اجرایی عالی‌ترین سطح پردازش مغز و در برگیرنده چندین مولفه هستند؛ توانایی خودکنترلی، برنامه‌ریزی و سازماندهی، توانمندی‌های مرتبط با حافظه فعال مانند به خاطر سپردن اطلاعات در زمانهایی که مغز همزمان به چند فعالیت مشغول است، توجه مداوم و مستمر و ... . کارکردهای اجرایی در طول رشد تکامل می‌یابند و کارکرد آنها به رشد نواحی پیش‌پیشانی مغز بستگی دارد، مطالعات نشان می‌دهند که در مبتلایان به ADHD این ساختار دیرتر رشد می‌کند و در نتیجه این عوامل نیز دیرتر به ثمر می‌نشیند. از آنجایی که برای زندگی در جامعه پیچیده کنونی نیاز زیادی به چنین توانمندی‌هایی وجود دارد، ضعف یا تاخیر در هر کدام از آنها می‌تواند تأثیرات جدی بر کیفیت زندگی فرد، روابط اجتماعی، و کارکردهای وی بگذارد.

خوشبختانه کتاب‌های زیادی در ارتباط با آموزش مشکلاتی که مبتلایان به ADHD با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند، و حتی سبب شناسی مشکلات آنها نوشته شده‌اند، با این حال کتاب‌هایی که ماهیت کاربردی و خود-یاری داشته باشند، کمتر به چشم می‌خورند، کتاب حاضر نوشته آری تاکمن، که آثار متعددی را در زمینه ADHD بزرگسالی به رشته تحریر در آورده است، کتاب ارزنده‌ایست، چرا که در آغاز به بحث سبب‌شناسی آن هم از منظر کارکردهای اجرایی از دیدگاه راسل بارکلی می‌پردازد، و در ادامه به تفکیک، مشکلاتی را که افراد ADHD درگیر آنها هستند در فصول مختلف توصیف می‌کند و پس از آن راه‌کارهای ارزشمندی را معرفی می‌کند.



این کتاب، با ترجمه شیوای همکاران ارجمند، محمدطاهر پناه و ویدا یوسفی اصل، کاندیداهای دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی و زحمات انتشارات ارجمند در دسترس مخاطبان قرار گرفته است و مطالعه آن را به همه افراد بزرگسالی که به درجاتی از نشانه‌های ADHD رنج می‌برند و همچنین همه متخصصانی که در این زمینه فعال هستند و نیازمند یک کتاب مناسب برای معرفی به مراجعان‌شان هستند توصیه می‌کنم.

**دکتر حمید پورشریفی**

دانشیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

زمستان ۱۴۰۰

## مقدمه مترجمان

طی سال‌های اخیر در سبب شناسی اختلال بیش‌فعالی همراه با نارسایی توجه (ADHD) دیدگاه‌های مختلفی مطرح شده است، از توصیف آنها به عنوان افرادی که نقص اخلاقی<sup>۱</sup> (اوایل قرن نوزدهم) دارند گرفته تا اختلال پرحرکتی<sup>۲</sup> (قرن بیستم). اما اخیراً بحث‌های بدکاری‌های مغزی، بخصوص در ناحیه پره فرونتال به یک موضوع داغ و مهم تبدیل شده است. که نمود بیرونی آن وجود نقص یا بدکاری‌هایی در چند حیطة زندگی این افراد است: ناتوانی در شروع یک کار، تصمیم‌های تکانشی و ناگهانی که بدون بررسی همه جوانب اتخاذ شده‌اند، خویشتن‌داری ضعیف، خویشتن‌داری هیجانی ضعیف، ضعف در حافظه فعال که خود را به صورت ناتوانی در حفظ و استمرار توجه، حواسپرتی، احساس زمان ناکارآمد و ... نشان می‌دهد. همه این کارکردهای مغزی تحت لوای "کارکردهای اجرایی" شناخته می‌شوند، تاکنون بیشتر درمان‌هایی که برای مبتلایان به ADHD به کار می‌رفته‌اند، در حیطة تقویت ساختارهای مغزی بوده است، چه با دارو و چه با تمرینهای کامپیوتری. با این حال پرتکول یا کتاب‌یارهایی که فرد بتواند به طور شناختی-رفتاری و با انجام تکالیف برخی از این نقاط ضعف را بهبود بخشد و یا تدبیری برای آنها بیندیشد، کمتر به چشم می‌خورند. دکتر تاکمن نهایت تلاش خود را برای تدوین چنین کتابهایی به خرج داده‌اند. آشنایی با کتابهای دکتر تاکمن، توسط دکتر راسل بارکلی برای اینجانب حاصل شده است.

محمدطاهر پناه

\*\*\*

هنگامی که نام بیش‌فعالی یا ADHD به گوش ما می‌خورد، اولین چیزی که برای ما تداعی می‌شود یک کودک شلوغ و پرسرو صدا هست که در هیچ جایی آرام نمی‌گیرد. حال آنکه بخش دیگر آن، یعنی نارسایی در توجه، چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. علاوه بر این، این اختلال پس از سپری شدن دوران کودکی، به طور معجزه‌آسایی، یک شبه در گذر از کودکی به بزرگسالی، برطرف نخواهد شد. و بزرگسالان زیادی در سرتاسر دنیا وجود دارند که با مشکلات ناشی از این اختلال (تکانشگری، بیقراری ذهنی، تصمیم‌های ناکارآمد، اهمال کاری‌های فراوان، رُک‌گویی‌های خارج از چارچوب

---

1. Moral Deficits  
2. Hyperkinitic

ارتباطی، برون‌ریزی هیجانی، مستعد حواسپرتی بودن، و ...) دست و پنجه نرم می‌کنند، این مشکلات خود را به صور مختلف و در موقعیت‌های مختلف شغلی، اجتماعی، بین فردی و تحصیلی نشان می‌دهد. هدف کتاب حاضر این است که شما را با این مشکلات و علل آنها آشنا کرده و سپس با ارائه تکنیک‌های راهبردی به شما در این موقعیت‌های مختلف کمک کند تا عملکرد سازگرانه‌تری داشته باشید. امیدوارم این کتاب برای شما راهگشا باشد.

ویدا یوسفی اصل

## چگونه از این کتاب استفاده کنیم - وجه تمایز این کتاب چیست؟

سه دلیل مهم وجود دارد که به شما نشان دهد این کتاب از بسیاری از کتاب‌های مشابه متفاوت است و اینکه چرا شما باید از این کتاب انتظار نتیجه‌گیری داشته باشید.

۱- این کتاب بیشتر بر کار عملی تأکید می‌کند تا ارائه یک سری مباحث علمی

من تمرین‌های زیادی را در این کتاب آورده‌ام که به شما کمک می‌کند بهترین بهره را از این کتاب ببرید. نیازی نیست که تمام تمرین‌ها را انجام دهید، اما هرچه بیشتر آنها را انجام دهید سود بیشتری خواهید برد. هرچه بیشتر بکارید بیشتر برداشت خواهید کرد. ممکن است احساس کنید برخی از تمرین‌ها برای شما خوشایندتر و راحت‌تر است، این موضوع طبیعی است و ممکن است دریابید که برخی تمرین‌ها اندکی مؤثرتراند. تغییر نیازمند تلاش است. تاکنون به همه مشکلات آگاهی پیدا کرده‌اید، الآن وقت عمل است. شما جای خوبی آمده‌اید، این یک کتاب کار است و شما قرار است یک کارهایی را انجام دهید. ممکن است صلاح بدانید یک زمان مشخص را به این کتاب اختصاص دهید درست مانند زمان‌هایی که برای درمانگر، یا مربی باشگاه می‌گذارید.

کتاب‌های زیادی در مورد ADHD به رشته تحریر درآمده‌اند (که دو مورد آنها را نیز من نوشته‌ام) و بیشتر آنها سرشار از اطلاعات مفید هستند. احساس کردم نوشتن کتاب‌کاری که بتواند به خوانندگان رهنمودهای مستقیمی در جهت تغییر در زندگی روزمره‌شان بدهد کمک بزرگی به آنها خواهد کرد. بدین معنا که سعی بر انجام مستقیم تمرین‌ها مؤثرتر است از صرف مطالعه حجم زیادی از مطالب که به نظر خوب و منطقی می‌آیند اما نمی‌توان آنها را مستقیماً در زندگی واقعی به کار بست. تمرین‌های این کتاب شکاف بین دانش و عمل را از طریق ارائه تمرین‌های اختصاصی پر می‌کند.

امیدوارم، مطالعه و انجام تمرین‌های این کتاب ارمانی جز بهبود وضعیت زندگی شما در بر نداشته باشد. من واقعاً برای اینکه این تمرین‌های ارزشمند را طراحی کنم تلاش زیادی به خرج داده‌ام تمرین‌هایی که نه خیلی ساده‌اند و نه آنقدر دشوارند که برای درک آن بخواهید از یک فوق‌لیسانس کمک بگیرید؛ بنابراین من بار دیگر دارم تلاش می‌کنم کتابی را بنویسم که نه خیلی ساده است و نه خیلی گیج‌کننده. این خیلی سخت‌تر از چیزی است که من از ابتدا فکرش را می‌کردم. مشخص است که نوشتن چنین کتاب کار ارزشمندی واقعاً دشوار است. من واقعاً برای آن

زحمت کشیده‌ام. تنها درخواست من این است که در ابتدا تلاش صادقانه‌ای برای انجام تمرین‌ها به خرج دهید نه به خاطر جبرانی برای تلاش من بلکه به خاطر شایستگی خودتان.

## ۲- کارکردهای اجرایی همه‌چیز را توضیح می‌دهد

در مورد ضعف در مدیریت زمان، سازمان‌دهی، لیست کردن کارهای روزانه، به تعویق انداختن کارها [اهمال‌کاری]، به خاطر آوردن بهتر چیزها و ... در افراد دارای ADHD مطالب زیادی وجود دارد. اینها مسائل مهمی هستند که زندگی روزمره این افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این کتاب سعی کرده‌ام به طور ریشه‌ای به هر کدام از مؤلفه‌های کارکردهای اجرایی که در مشکلات و گرفتاری‌های افراد دارای ADHD نقش دارند بپردازم تا شما بهتر بتوانید راهکارها را به کار ببندید. با تأکید بر کارکردهای اجرایی، به احتمال بیشتری به مؤثرترین راهکارها دست پیدا خواهید کرد تا به طور پیوسته آنها را به کار ببندید. همان‌گونه که شما در جریان هستید ایجاد راهکارها دشوار نیست ولی عمل کردن و مداومت در [انجام] آنها هرچند بسیار مهم- با این حال دشوار است.

## ۳- از هر جا خواستید شروع کنید

یک خبر خوب این است که نیازی نیست برای مطالعه این کتاب از صفحه یک تا آخرین صفحه شروع به خواندن کنید. با خیال راحت به هر مبحثی که دوست داشتید رجوع کنید. مطالب بخش یک، مقداری اطلاعات بنیادی را در اختیار شما قرار می‌دهد و در بخش دوم، تمرین‌های کاربردی قرار داده شده‌اند. پیشنهاد می‌کنم در ابتدا مطالب بخش یک را مطالعه کنید سپس به سراغ تمرین‌ها بروید ولی اگر احساس می‌کنید در این باره اطلاعات دارید، لزومی ندارد از ابتدا شروع کنید.

## مقدمه

کارکردهای اجرایی تبیین کننده همه مشکلات مبتلایان به ADHD است

ADHD خیلی فراتر از کم‌توجهی و یا بیش‌فعالی است. این اختلال، جنبه‌های بسیاری از جمله چگونگی پردازش اطلاعات و چاره‌اندیشی برای پاسخ به درخواست‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مشکلات ناشی از آن فقط در کلاس یا مدرسه مشهود نیست. اگر ADHD فقط در مدرسه وجود داشت بعد از پایان کلاس [و برگشتن به منزل] و یا فارغ‌التحصیل شدن باید ناپدید می‌شد.

نتایج چندین دهه مطالعه به ما می‌گوید که علائم ADHD حقیقتاً ناشی از ضعف‌هایی در فرایند پردازش اطلاعات است. به‌ویژه ADHD دربرگیرنده ضعف‌هایی در مجموعه مشخصی از مهارت-هاست تحت عنوان؛ **کارکردهای اجرایی**. کارکردهای اجرایی بالاترین سطح پردازش مغز ما هستند که قابلیت هدایت تصمیم‌گیری کارساز در این دنیای پیچیده را به ما می‌دهند. این مسئله به ویژه در بزرگسالی، زمانی که باید (مجبوریم) از پس مسئولیت‌های زندگی مان برآیم اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. ما بیش از آنکه بخواهیم به طور خودکار و بدون فکر به هر آنچه از سوی محیط به سمت ما می‌آید (مانند کاری که آمیب (انگل) انجام می‌دهد) واکنش نشان دهیم، باید از **کارکردهای اجرایی مان** برای تعدیل افکار و رفتارهایمان استفاده کنیم تا بهترین فرصت را هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت برای خودمان ایجاد کنیم. کارکردهای اجرایی به ما کمک می‌کند به فراتر از لحظه اکنون برویم، با نگاه به گذشته از تجارب درس بگیریم و با در نظر گرفتن اهداف آینده بتوانیم رفتارهایمان را در لحظه اکنون مدیریت و هدایت کنیم. آنها ما را توانمند می‌کنند تا در برابر عوامل حواس‌پرت کننده، وسوسه‌ها و آشکارترین جنبه‌های موقعیت مقاومت کنیم تا به دستاوردهای عالی‌تر دست پیدا کنیم.

اگر به نحوه عمل کارکردهای اجرایی پی بردید، درک تمام موضوعات دیگر در مورد ADHD برای شما آسان می‌شود. اختلالات دیگر مانند سندرم اسپرگر و اختلال دوقطبی نیز الگوهای دیگری از نقاط ضعف و قوت در کارکردها [ی اجرایی] از خود نشان می‌دهند.

**اختلال در کارکردهای اجرایی به ما توضیح می‌دهد:**

- چرا افراد دارای ADHD گرایش به داشتن برخی علائم و مشکلات دارند ولی برخی مشکلات دیگر را ندارند.

▪ چرا برخی از راهکارهای معین مدیریت زمان و سازمان‌دهی برای افراد دارای ADHD خوب جواب می‌دهند ولی برای دیگران نه.

▪ چرا برخی درمان‌ها برای ADHD مؤثرند درحالی‌که برخی دیگر نیستند.

مهم‌تر اینکه، این چهارچوب یکپارچه مشکلات گذشته شما را تبیین خواهد کرد و نویدی برای ساختن آینده بهتر می‌دهد.

این مبانی به این دلیل ذکر شده‌اند که نیازی نیست هر زمانی که با چالش‌های جدید مواجه می‌شوید دوباره به قبل برگردید و از نو شروع کنید! چرا که از این پس می‌دانید مغزتان در این شرایط چگونه عمل خواهد کرد. این زندگی را برای شما مقداری آسان‌تر خواهد کرد.

## کارکردهای اجرایی دلالت‌ها و معانی اجتماعی دارند

همان‌طور که در کتاب خواهید دید دامنه کارکردهای اجرایی به تمام فعالیت و توانایی‌های مهم کشیده شده است و همان‌گونه که اطلاع دارید هزینه زیادی صرف افرادی می‌شود که در هرکدام از این مهارت‌ها ضعف دارند. زندگی برای فرد بزرگسالی که در کارکردهای اجرایی ضعف دارد در جامعه کنونی دشوار و پیچیده است، چنین فردی با چالش‌ها و سختی‌های زیادی مواجه خواهد شد. آنها در مدیریت تمام جزئیات امورات زندگی و اتخاذ مسئولیت‌های مهم (مسئولیت‌هایی که برای آینده اهمیت بیشتری از زمان حال دارند) به مشکل خواهند خورد. بیشتر بزرگسالان دارای ADHD که درمان نشده‌اند به نظر غیرمسئول و ناپخته می‌آیند چرا که خیلی سریع و واکنشی در لحظه پاسخ می‌دهند و نمی‌توانند موضوعات و شرایط را در یک تصویر کلی‌تر ببینند. جامعه از کودکان دارای این اختلال انتظار این‌گونه رفتارها را دارد آنها را می‌بخشد اما بزرگسالان را نه. بزرگسالان دارای ADHD در نتیجه دشواری‌های مرتبط با مدیریت هزار و یک جزئیات در زندگی روزمره، زمان زیادی را صرف تقلا برای حفظ شرایط و پیشگیری از فاجعه می‌کند. پیشگیری از وقوع آتش انرژي بسیار کمتری می‌خواهد تا خاموش کردن آن. این سبک زندگی واکنشی بسیار پراسترس‌تر از سبک زندگی افراد بدون ADHD است.

ما انتظار داریم بزرگسالان قادر به خویشتن‌داری باشند و نیاز به رهنمود یا دستور مستقیم دیگران نداشته باشند<sup>۱</sup>. به خاطر اینکه افراد دارای ADHD خودشان قادر نیستند کارهای درست را در زمان‌های درست انجام دهند، اغلب والدین یا همسرشان رشته کار را به دست گرفته و مانند کارکردهای اجرایی برای آنها عمل می‌کنند تا با هدایت آنها به مسیر درست مانع از بیراهه رفتن آنها شوند. مثلاً تاریخ قرار

---

۱. معمولاً بزرگسالان دارای ADHD که تحت درمان قرار نگرفته‌اند، در خیلی از موقعیت‌ها باید به آنها تذکر داد تا برخی رفتارها را انجام ندهند. م.

ملاقات را یادآوری می‌کنند، کارهایشان را سازمان‌دهی می‌کنند و یا از خریدهای تکانشی آنها جلوگیری می‌کنند. به علاوه، آنها می‌توانند از ابزارهایی نیز جهت پیشبرد کارهایشان استفاده کنند، برای مثال، از سیستم خودکاری جهت تنظیم حساب بدهکاری‌ها «به‌صورت الکترونیکی» و پرداخت‌ها استفاده و یا از موبایل هوشمند جهت یادآوری کارها استفاده کنند.

## پیامدهای ضعف در کارکردهای اجرایی

ضعف کارکردهای اجرایی در افراد دارای ADHD منجر به علائمی می‌شود که با آنها به‌خوبی آشنا هستیم: حواس‌پرتی، فراموشی و یا تکانشگری. کارکردهای پردازش-اطلاعات که زیربنای مشکلات افراد دارای ADHD هستند منجر به ایجاد این علائم می‌شوند، بنابراین با بحث در مورد کارکردهای اجرایی می‌توانیم مشکل را به‌طور ریشه‌ای بررسی کنیم.

من در تصویر A نشان داده‌ام چگونه نقص در کارکردهای اجرایی توانایی یک فرد را برای مدیریت مسئولیت‌ها و وظایف زندگی‌اش تحت تأثیر قرار می‌دهد، افراد چگونه با این موانع همیشگی مقابله می‌کنند و سرانجام تأثیر همه این موارد را در عزت نفس این افراد می‌بینید. من آن را به‌سقوط دومینو تشبیه می‌کنم.

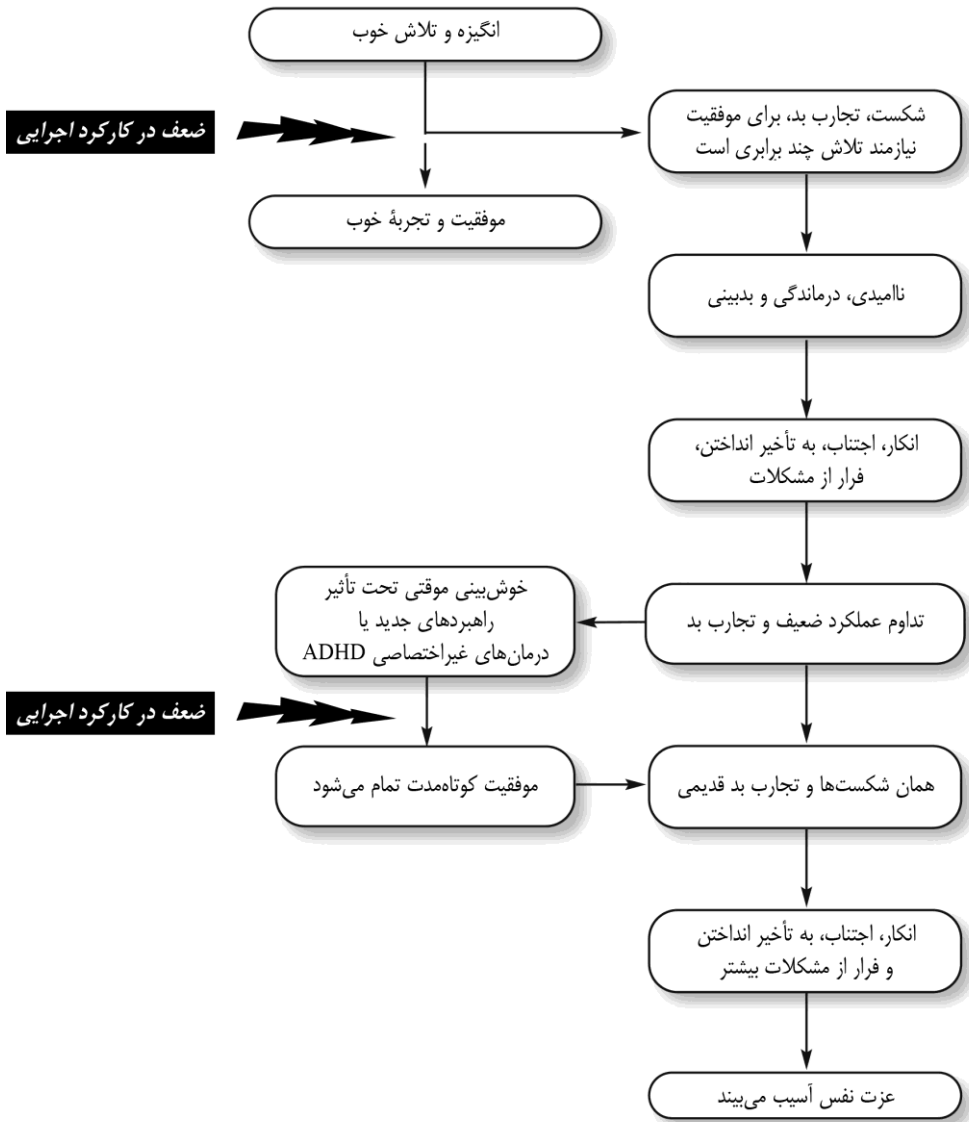
من در مورد این فرایند به محض اینکه در فصل‌هایی از بخش یک در مورد چگونگی غلبه بر آن صحبت کردم، بیشتر توضیح خواهم داد. در بخش دو در مورد اینکه چگونه مؤثرتر باشید و زندگی بهتری برای خود خلق کنید به‌طور مفصل صحبت خواهیم کرد. به تصویر «ب» در صفحه بعد نگاه کنید.

## اوضاع بهتر می‌شود

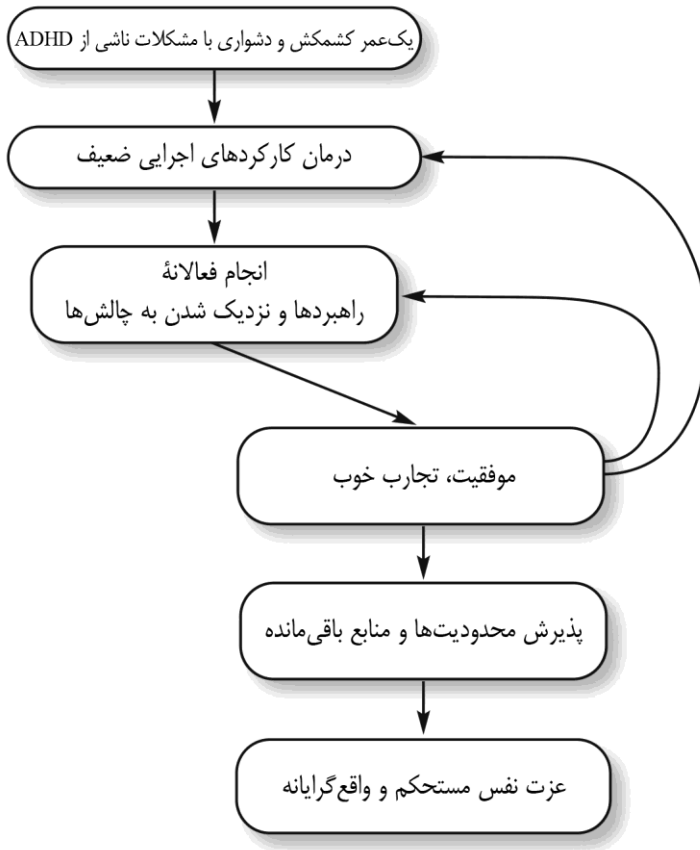
با وجود اینکه تصویر «الف» یک وضعیت منفی را نشان می‌دهد، باز هم جای امید هست. از آنجایی‌که راهکارها و درمان‌های پیشین ممکن است به اندازه کافی خوب نبوده باشند، به کار بستن راهکارهای موجود در این کتاب به احتمال زیاد شما را به نتایجی که به دنبالش هستید خواهد رساند. به تصویر «ب» نگاه کنید. من اسم آن را برگ برنده [تغییردهنده بازی] گذاشتم.



## تصویر الف: سقوط دومینوها



## تصویر «ب»: برگ برنده [تغییر بازی]



سه راه برای تغییر عملکردتان وجود دارد:

۱. با استفاده از داروهای مناسب و نرم‌افزارهایی که باعث تقویت حافظه فعال می‌شوند عملکرد مغزتان را به بالاترین حد برسانید (به فصل دو: اوج عملکرد ذهنی، نگاه کنید).
۲. به جای فرار و یا اجتناب، به طور فعالانه با استفاده از راهکارهای بهتر بر مبنای کارکردهای اجرایی به چالش‌ها نزدیک شوید (موضوعی که بیشتر این کتاب در مورد آن است).
۳. موقعیت‌ها را به گونه‌ای تغییر دهید تا درخواست‌ها با توانایی‌های شما متناسب‌تر شوند (در مورد این موضوع در سرتاسر کتاب صحبت خواهیم کرد).

خب! بریم ببینم داخل کتاب چه خبره!

بخش ۱

آماده سازی

# ما در جهان پیچیده‌ای زندگی می‌کنیم

برای اینکه وضعیت و شرایط مبتلایان به ADHD را درک کنید، نیازی نیست حتماً مبتلا به آن باشید. در دنیای کنونی عواملِ حواس‌پرتی روز افزون‌اند و هر فردی برای اینکه بتواند کار مهمی را به انجام برساند باید متمرکز بماند چرا که عوامل حواس‌پرت کننده یا تحریک‌کننده و جالب ما را به سمت خود می‌کشانند. علاوه بر اینها، ما کارها و وظایف بسیار زیاد دیگری نیز داریم که باید به آنها بپردازیم، همچنین موقعیتهای بسیار زیادی که در آن ممکن است بر اساس وسوسه‌هایمان عمل کنیم. بسیاری از تحولات دهه‌های اخیر مثبت هستند اما جنبه‌هایی نیز وجود دارند که توانایی‌های پردازش اطلاعات مغز ما را به چالش می‌کشد. به ویژه برخی از افراد خیلی راحت‌تر و غالباً تحت تأثیر بار اطلاعاتی زیاد کم می‌آورند.

برای همه ما چالش مهم این است که اکثر اوقات کار را درست انجام دهیم، آن‌هم در زمان درست. به این منظور ما نیازمند این هستیم که محرک‌ها و افکار فرعی و نامربوط را فیلتر کنیم و به چیزی که در این لحظه مهم است توجه کنیم. برای این منظور ما باید به این موارد توجه کنیم:

- از گذشته درس بگیریم «این روش آخرین بار چطور جواب داد؟ چه روشی قبلاً جواب داد؟»
- توجه به شرایط کنونی و انتخاب‌های پیش‌رو
- در نظر گرفتن اهداف بلندمدت و ایجاد تعادل بین نفع‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت

متأسفانه همیشه توجه ما جلب مهم‌ترین افکار و مهم‌ترین کارها و مسائل نمی‌شود. گاهی نیز برعکس، عوامل حواس‌پرت کننده، ما را با شدت بیشتری به سمت خود می‌کشانند. (این قابل تصور است چراکه چیزهای غیرضروری که توجه ما را به سمت خود جلب نمی‌کنند، نامرئی هستند و بدون هرگونه تلاش واقعی نادیده گرفته می‌شوند).

موضوعی که کار را برای ما سخت‌تر می‌کند این است که باید از بین چندین موضوع رقیب که همه ارزش برابری دارند مهم‌ترین موضوع را انتخاب کنیم. علاوه بر این زندگی هر لحظه در حال تکامل است و هر هدف و برنامه مهمی ممکن است در لحظه دیگر کم اهمیت‌تر شود و یا اهداف دیگری جایش را بگیرند. زندگی یکنواخت نیست.

## دانستن راحت‌تر از عمل کردن است

گاهی به نظر می‌رسد ADHD اختلالی برای شکوفاسازی آرزوها و تمایلات خوب است. افراد دارای ADHD معمولاً می‌دانند مسیر درست کدام است اما نمی‌توانند طوری که دوست دارند، یا طوری که هرکس دیگری آن را انجام می‌دهد ثابت‌قدم و مستمر کارهایشان را پیش ببرند. از آنجایی که آنها می‌دانند چه کاری باید انجام دهند، نصیحت‌هایی که در آنها احساس گناه ایجاد می‌کند [تا کاری را شروع کنند] معمولاً بی‌نتیجه است چراکه چیز جدیدی به آنها ارائه نمی‌دهد (حتی این عقیده که اگر در آنها احساس بدی نسبت به خودشان ایجاد کنیم - تا عملکردشان بهتر شود] نیز منسوخ است؛ بنابراین ایجاد احساس گناه در این افراد باعث می‌شود نسبت به خودشان احساس بدی پیدا کنند و عصبانی بشوند - هدفی که مد نظر ما نیست.

کارکردهای اجرایی به ما کمک می‌کند عوامل حواس‌پرت کننده و وسوسه‌برانگیز در محیط‌مان را شناسایی و دسته‌بندی کنیم تا بتوانیم در مورد اینکه چه چیزهایی در اولویت هستند تصمیم بگیریم و واقعاً آن را انجام دهیم؛ به عبارت دیگر، کارکردهای اجرایی به ما کمک می‌کنند آنچه را که می‌دانیم انجام دهیم.