

ADHD مرا درک کن

نویسنده:

فلیسیتی جونز

مترجم:

افسانه جوکار

www.ketab.ir

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: جونز، فلیسیتی Jones, Felicity - جوکار، افسانه، ۱۳۶۷ - مترجم
عنوان و نام پدیدآور: ADHD مرا درک کن/ نویسنده فلیسیتی جونز؛ مترجم افسانه جوکار.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص

شابک: ۱ - ۰۴ - ۷۹۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک

موضوع: Attention-deficit hyperactivity disorder

موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان -- درمان

رده‌بندی کنگره: RJ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۱۵۰۹۷۴

شابک: ۸۱۹۱



عنوان: ADHD مرا درک کن

نویسنده: فلیسیتی جونز

مترجم: افسانه جوکار

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

۹۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۲

شابک: ۱ - ۰۴ - ۷۹۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴.

طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴ - ۰۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	
درک معنای ADHD من	۵
فصل دوم	
نصبیت تمرکز در من	۱۱
فصل سوم	
تصمیمات بزرگی بگیرید و خودکنترلی را بیاموزید	۱۹
فصل چهارم	
سازگاری با هیجانات	۲۷
فصل پنجم	
با خیال راحت آرام بمانید	۳۷
فصل ششم	
وقتشناسی	۴۵
فصل هفتم	
تقویت حافظه من	۵۳

فصل هشتم

۶۱ حفظ خونسردی

فصل نهم

۶۷ افزایش مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس

فصل دهم

۷۵ یک مدیر فوق العاده شوید

فصل یازدهم

۸۳ خواب راحت

فصل دوازدهم

۹۱ خوب بخورید

فصل سیزدهم

۹۵ من و دارو

فصل چهاردهم

۱۰۱ ADHD را برای دیگران توضیح دهید

فصل پانزدهم

۱۰۵ ده مدبّتشین که میتوانید امتحان کنید

فصل شانزدهم

۱۱۱ ده ورزش برای کاهش بی‌قراری

فصل هفدهم

۱۱۵ پنج ترفند برای انجام تکالیف

فصل هجدهم

اگر نگران شوم یا برای مدیریت ADHD خود به کمک نیاز داشته باشم، به چه

کسی مراجعه کنم؟ ۱۱۹

مقدمه

ADHD^۱ (اختلال بیش‌فعالی نقص توجه) می‌تواند شما را نسبت به زندگی ناامید و گاهی به شدت تنها کند؛ اما نگران نباشید، شما قدرت این را دارید که ADHD را به چیزی بسیار مثبت تبدیل کنید!

لحظه‌ای وقت بگذارید تا به آرامی از طریق بینی نفس کشیده و از طریق دهان بازدم کنید، سپس شانه‌هایتان را شل کنید.

امروز، روزی است که شما به بعضی از هیجانات خودتان که حس بهتری در شما ایجاد می‌کنند، سلام پر قدرتی می‌دهید! روزی که شما در مورد ADHD خود شروع به یادگیری می‌کنید. شما چیزهایی را که مغزتان دوست دارد یعنی چالش‌برانگیزترین موضوعات را کشف خواهید کرد و درمی‌یابید که چگونه مغز خارق‌العاده‌ی شما می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند.

با استفاده از حقایق جالب، داستان‌های الهام‌بخش و مثال‌های قابل‌فهم، حرکت در مسیر کشف خود را آغاز خواهید کرد و معنای ADHD را برای خود درک خواهید کرد. با تمرکز گسترده بر مثبت اندیشی به مهارت‌های مهم و روش‌های ساده برای مدیریت چالش‌های ADHD پی خواهید برد. پس می‌توانید ناامیدی‌های روزمره را کنترل کرده و موفق شوید.

این کتاب یک تمرین آموزشی و سرشار از نکات مفید و تمرینات عملی است که به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و در خانه، مدرسه و در کنار دوستان‌تان در بهترین حالت خود باشید.

در این کتاب تصاویر جالب و جذابی برای رنگ‌آمیزی خواهید یافت. این تصاویر فرصتی را برای شما فراهم می‌کنند تا کمی استراحت کرده، اطلاعاتی را که فراگرفته‌اید جذب کنید و از زمان استراحت خود لذت ببرید. علاوه بر این، رنگ‌آمیزی تصاویر می‌تواند به شما در چالش ADHD قرار گرفته‌اید را

1. Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

مشخص کنند. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم برای مطالعه‌ی راحت‌تر پشت صفحه‌ی رنگ‌آمیزی شده، برای رنگ کردن بجای خودکار از مداد رنگی استفاده کنید. اگر کم سن و سال هستید و یا به کمک نیاز دارید، بهتر است از یک بزرگ‌تر بخواهید تا تمام کتاب یا قسمت‌هایی از آن را برای شما بخواند. شاید برای انجام بعضی از تمرینات و فعالیت‌های کتاب نیز به کمک نیاز داشته باشید.

در حال حاضر ممکن است فکر یادگیری و نحوه‌ی مدیریت ADHD کمی شمارا نگران کرده باشد، اما نگران نباشید، این کتاب تمام بخش‌ها را به‌سادگی آب خوردن برای شما توضیح داده و می‌توانید گام‌به‌گام با آن پیش بروید.

هرچند که ممکن است گاهی برایتان ترسناک باشد، ولی به یاد داشته باشید با شروع به خواندن این کتاب، اولین قدم ماهرانه را برای درک ADHD خود برداشته‌اید. مهارت‌هایی که در این کتاب یاد می‌گیرید به شما کمک می‌کند تا احساس شادی و عملکرد عالی در زندگی خود داشته باشید.

پس یک نفس عمیق بکشید، به خودتان یادآوری کنید که انسانی متعالی هستید و بیایید باهم شروع به کشف همه‌چیز درباره‌ی شما و مغز فوق‌العاده‌تان کنیم.