

شناخت اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی

(کتاب‌کار ۵۰ فعالیت ذهنی و مهارت‌های مقابله‌ای در ADHD)

نویسنده:

فلسینی جنز

مترجم:

دکتر مهسا استادپور

(دکترای روانشناسی)



سرشناسه	جوز، فلسیتی
عنوان و نام پدیدآور	Jones, Felicity شناخت اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی: (کتاب‌کار ۵۰ فعالیت ذهنی و مهارت‌های مقابله‌ای در ADHD) / نویسنده فلسیتی جوز؛ مترجم مهسا استادپور
مشخصات نشر	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۹۹-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Understanding my ADHD how to help an ADHD child discover their talents, improve executive functioning skills and develop coping mechanisms for ADHD ...
یادداشت	کتابنامه
عنوان دیگر	کتاب‌کار ۵۰ فعالیت ذهنی و مهارت‌های مقابله‌ای در (ADHD)
عنوان دیگر	یک بیش‌فعال: وقتی بیش‌فعالی‌ام را شناختم زندگی تغییر کرد
موضوع	نوجوانان در کودکان پرتحرک Attention-deficit hyperactivity disorder کودکان پرتحرک، درمان Attention-deficit hyperactivity disorder - Treatment اختلالات رفتاری در کودکان؛ تشخیص Behavior disorders in children - Diagnosis اختلال رفتار در کودکان، درمان Behavior disorders in children - Treatment
شناسه افزوده	استادپور، مهسا، ۱۳۶۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	RJ506
رده‌بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۳۵۵۸۳
وضعیت رکورد	فیبا

شناخت اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی

کتاب مترجم دکتر مهسا استادپور

کتاب ناشر برگ و باد

کتاب شمارگان ۱۰۰ نسخه

کتاب نوبت چاپ اول ۱۴۰۳

کتاب قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-99-0

Felicity Jones

UNDERSTANDING MY ADHD



Copyright © 2023 by Felicity Jones. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from the publisher.



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📧 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه.....	۱
فصل ۱: اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه من چگونه است؟.....	۳
فصل ۲: متمرکز ماندن.....	۹
فصل ۳: اتخاذ تصمیمات عالی و یادگیری خود - کنترلی.....	۱۹
فصل ۴: دست و پنجه نرم کردن با هیجان‌هایم.....	۲۷
فصل ۵: یکجا نشستن بدون حرکات اضافی.....	۳۷
فصل ۶: همه چیز در وقت خودش.....	۴۵
فصل ۷: افزایش کارایی حافظه.....	۵۳
فصل ۸: حفظ خونسردی.....	۶۱
فصل ۹: افزایش مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس.....	۶۹
فصل ۱۰: فوق‌العاده منظم شوید.....	۷۹
فصل ۱۱: خواب آسوده.....	۸۷
فصل ۱۲: غذای مناسب بخور.....	۹۵
فصل ۱۳: دارو و من.....	۱۰۱
فصل ۱۴: آنچه دیگران راجع به ADHD باید بدانند.....	۱۰۹
فصل ۱۵: ۱۰ نوع مراقبه که باید امتحان کنید.....	۱۱۵
فصل ۱۶: ۱۰ ورزش برای کاهش بی‌قراری.....	۱۲۱
فصل ۱۷: ۵ نکته و ترفند برای انجام تکالیف.....	۱۲۷
فصل ۱۸: برای احساس نگرانی یا مدیریت اختلالم به چه کسی مراجعه کنم؟.....	۱۳۱
سخن پایانی.....	۱۳۷

مقدمه

با توجه به اینکه شما این کتاب را برداشتید و الان مشغول مطالعه آن هستید، به احتمال زیاد می‌توان گفت خودتان یا یکی از نزدیکان‌تان با مسئله نقص توجه-بیش‌فعالی دست به‌گریبان است که باعث شده تا حدی از زندگی‌تان احساس نارضایتی داشته باشید. با وجود این، هنگامی که به واقعیت زندگی‌تان نگاه می‌کنید، آن کاملاً حاکی از یک زندگی ناکارآمد نیست. پدر و مادر فرزندی هستید که دچار این اختلال است حتماً روزهایی را تجربه کرده‌اید که بسیار کلافه شده‌اید و نمی‌دانستید در آن زمان چه کاری می‌توانید انجام دهید تا هیجانات زیاد یا حرکات بیش از حد آنها را مدیریت کنید. اگر خودتان در حال کلنجار رفتن با این اختلال هستید حتماً از دیگران بازخوردهایی شبیه اینکه "چقدر حرف می‌زنی یا آرام و قرار نداری و ... " را شنیده‌اید.

اکثر ما آرزو می‌کنیم تا در زندگی مان سرزنده تر و حاضرتر باشیم و بتوانیم تماس بیشتری با خودمان داشته باشیم و به کسانی که دوست‌شان داریم نزدیک‌تر شویم، ولی ظاهراً فرقی نمی‌کند که ما چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم، به نظر

می‌رسد نتوانستیم به آن دست یابیم. ممکن است از خودتان بپرسید چرا نمی‌توانم یکجا بنشینم؟ یا چرا فرزندم موقع انجام تکالیفش مدام بلند می‌شود و حاضر نیست کارش را به سرانجام برساند، چرا وسایلم را گم می‌کنم؟ آیا حافظه من مشکلی دارد؟ در کتاب حاضر نه تنها قرار است پاسخ مشکلاتی را بدهیم که در نتیجه این اختلال تجربه می‌کنید، بلکه جنبه‌های منحصر به فرد این اختلال را بررسی می‌کنیم که کمتر به آن توجه شده است، توانایی‌های ممتازی که افراد مبتلا به نقص توجه بیش‌فعالی دارند که از آنها فردی برتر می‌سازد.

در هر فصل از کتاب تمرین‌هایی وجود دارد که به واسطه انجام آنها علاوه بر خودآگاهی و بیشتر به جنبه‌های درونی خودتان، راهبردهای مقابله با این مسائل را هم تمرین می‌کنید.

نویسنده در هر فصل کتاب به گونه‌ای مسائل را مطرح می‌کند که به ابعاد مختلف این اختلال از لحاظ هیجانی، شناختی، جسمانی، رفتاری، تغذیه، دارودرمانی و ... می‌پردازد. بدین ترتیب با مطالعه این کتاب با جنبه‌های مختلف این اختلال آشنا می‌شوید و راهبردهای مناسب برای حل این مسائل را پیدا می‌کنید، همچنین با مرور این تمرینات، خلاقیت خودتان افزایش می‌یابد و راهکار خواهید ساخت!

ظرفیت تغییر در درون شما وجود دارد، فقط منتظر ظاهر شدن است. می‌خواهیم به شما کمک کنیم که از خرد و قدرت شگفت‌انگیز هیجانات تان استفاده کنید. شما اکنون گام اول را برداشته‌اید. بیایید با هم به این سفر ادامه دهیم. شما خواهید دید درون خودتان قدرتی دارید تا زندگی تان را متحول کنید.

با سپاس

مهسا استادپور

(درمانگر کودک و نوجوان)

Email: ostadpournmahsa@gmail.com

Instagram: [dr.mahsaostadpour](https://www.instagram.com/dr.mahsaostadpour)