

کتاب تمرین برای نه جوانان بیش فعال و کم توجه

فعال، هایی که به شما کمک می کنند تا
انگیزش و اعتمادتان خاطر به دست آورید

تألیف :

دکتر لارا هونوس - وب

ترجمه :

قاسم شمس - حمیرا پروریان



Honos-Webb, Lara

سرشناسه: هونوس - وب؛ لارا

عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین برای نوجوانان بیش فعال و کم توجه. تألیف: دکتر لارا هونوس -

وب؛ ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان.

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.

شابک: 978-964-8345-80-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The ADHD Workbook for Teens. Activities to help you gain motivation and confidence (2010)

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «بیش‌فعالی (کتاب کار نوجوانان): تمرین‌هایی برای ایجاد تمرکز و اعتمادبه‌نفس» توسط انتشارات ایرانیان با ترجمه فاطمه فرید در سال ۱۳۹۴ فیا گرفته است.

عنوان دیگر: بیش‌فعالی (کتاب کار نوجوانان): تمرین‌هایی برای ایجاد تمرکز و اعتمادبه‌نفس

موضوع: کتب توجیهی در نوجوانان -- به زبان ساده؛

موضوع: کتب توجیهی در نوجوانان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره -- ادبیات کودکان و نوجوانان

رده‌بندی کتبه: شابک ۵۲۰۲۱۴ / ک ۸۵۰۶ / RJ ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۵۸۹۰۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۲۴۰۸

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن می‌باشد. تکثیر آن به هر شکل و میزانی بدون اجازه ناشر، کپی، ریف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب و رجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب شده و می‌تواند زمینه‌ساز محیط ناسالمی جهت بی‌اررس شدن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

□ کتاب تمرین برای نوجوانان بیش فعال و کم توجه

□ تألیف: دکتر لارا هونوس - وب

□ ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

□ شمارگان: ۵۰۰

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

□ تعداد صفحات: ۱۶۸ صفحه

□ قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

□ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۴۵-۸۰-۳

ISBN: 978-964-8345-80-3

مرکز بخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

۵	یادداشتی از طرف نویسنده
۷	داشتن اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی
۱۰	چه رفت اختلال ADHD شما یک مشکل قلمداد می‌شود؟
۱۳	خودتان را با آنچه می‌توانید انجام دهید، معرفی کنید
۱۷	چه چیزی درس بود؟
۲۱	برای مهارت‌های خودتان، یک همانند مناسب پیدا کنید
۲۵	ویژگی‌های شخصیتی و بک‌آداگیری شما
۲۹	برای غلبه بر موانع، راهبردهایی را بیافرینید
۳۳	از هدف‌های‌تان برای برانگیزان استفاده کنید
۳۷	احساسات خود را شناسایی و بیان کنید
۴۰	مهارت‌افکار‌تان را در دست بگیرید
۴۴	مغزتان را پرورش دهید
۴۸	وقتی احساس می‌کنید که نمی‌توانید گوش دهید
۵۲	به زمانی که احساس بیش‌فعالی می‌کنید، توجه نمایید
۵۷	نمی‌توانم‌های‌تان را دور بیندازید
۶۱	به بازی سرزنش کردن، پایان دهید
۶۵	از حسادت‌تان درس بگیرید
۶۹	آیا شما طبیعی هستید؟
۷۲	نحوه نفس کشیدن خود را تغییر دهید تا خلق و خوی‌تان تغییر کند
۷۵	چه کاری در مورد نگرانی‌تان می‌توانید انجام دهید

۷۸	مشکلات خانوادگی را رها کنید	۲۰
۸۲	چگونه بدون مصرف داروها یا مواد سُکر آور شاد و بانشاط باشید	۲۱
۸۶	در برابر فشار گروه همسالان ایستادگی کنید	۲۲
۹۰	کسب اعتماد به نفس	۲۳
۹۳	با خانواده تان ارتباط داشته باشید	۲۴
۹۷	انضباط اداره کنید	۲۵
۱۰۱	مداخله در زمانهای تعطیل	۲۶
۱۰۵	تأثیر پانزده دقیقه در روز	۲۷
۱۰۹	شکست، راهی نیست به سوی موفقیت	۲۸
۱۱۳	داستانهای موفقیت	۲۹
۱۱۶	با احساسات ناخوشایند روبرو شوید	۳۰
۱۱۹	بر هدفی که قصد دارید بدان دست یابید، تمرکز کنید	۳۱
۱۲۲	منظم بودن	۳۲
۱۲۶	رفتارهای خطرناک	۳۳
۱۳۳	استفاده از وسایل کمک آموزشی در کلاس	۳۴
۱۳۹	چه چیزی باعث داشتن یک دوست خوب می شود؟	۳۵
۱۴۴	چگونه در عشق موفق شوید	۳۶
۱۴۹	مقداری از وقت خود را در طبیعت بگذرانید	۳۷
۱۵۴	دستیابی به اهداف بسیار دشوار	۳۸
۱۵۹	نظامهای حمایتی خود را شناسایی کنید	۳۹
۱۶۳	کمک خواستن	۴۰

یادداشتی از طرف نویسنده

خواننده گرامی

این کتاب برای شما فرصتی فراهم می‌کند که در زندگی تان تغییرات عمده‌ای به وجود آورید: خودتان را بر اساس توانایی‌ها و نه بر اساس ضعف‌های تان تعریف کنید. برای بقیه عمرتان، از تمرکز بر روی کارهایی که قادر به انجام‌شان هستید، نه ناتوانی‌ها، بهره‌مند شوید.

بعضی اوقات، نوجوانان مبتلا به AD/AD فکر می‌کنند که آنها در شرایط یکسان با دیگران نیستند، اما این موضوع صحت ندارد. با وجود این، اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی ($ADHD$) چالش‌های بسیاری را برای نوجوانان به وجود می‌آورد، و این کتاب، ابزارهایی را برای مقابله با این چالش‌ها در اختیار آنها قرار خواهد داد. برای مثال، چند اصل اساسی برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس را یاد خواهید گرفت که شما را در راه رسیدن به هدف‌های تان کمک خواهند کرد.

$ADHD$ توانایی‌هایی را به همراه دارد، همان‌طور که چالش‌هایی را در پی دارد. شما با استفاده از این کتاب یاد می‌گیرید که توانایی‌ها و علایق خود را پیدا کنید و با استفاده از آنها، در خودتان انگیزه و اعتماد به نفس ایجاد کنید. بسیاری از نوجوانانی که مبتلا به $ADHD$ هستند، افرادی خلاق، از نظر هیجانی حساس، و درک خوبی از دیگران دارند. در عین حال که این تنوع در استعدادها ممکن است باعث شود برای گرفتن رتبه‌های خوب در مدرسه، با چالش‌های زیادی روبه‌رو شوند، اما برای آنها شانس موفقیت در بسیاری از زمینه‌ها و مشاغل را هم ایجاد می‌کند.

شما در این کتاب داستان‌های موفقیت‌آمیز نوجوانانی را که بر چالش‌های مهم غلبه کرده‌اند، خواهید خواند. شما با نوجوانانی آشنا می‌شوید که وقتی دریافتند مشاغل زیادی وجود دارد که هم مرتبط به علایق و استعدادهای آنهاست و هم مجبور نیستند در تمام روز پشت میز بنشینند، انگیزه‌هایشان افزایش یافت. شما با نوجوانانی آشنا خواهید شد که وقتی فهمیدند استعدادهای بسیاری زیادی داشته‌اند که تاکنون به آنها واقعاً توجه نکرده بودند، اعتماد به نفس زیادی پیدا کردند. داستان زندگی نوجوانانی را می‌خوانید که توانستند مهارت‌های نظم و برنامه‌ریزی را یاد گرفته و راه‌هایی برای مقابله و حل مشکلات خاص ADHD پیدا کنند.

چنانچه به این فکر افتادید که نگاهی سطحی و کلی به این کتاب بیندازید، به شما توصیه می‌کنم کمی آهسته‌تر پیش بروید. در واقع، تمرین‌های کتاب را انجام دهید. شما واقعاً متعجب خواهید شد که ببینید چقدر یک تغییر ساده در دیدگاه‌تان می‌تواند تأثیر ماندگاری در شما به جا بگذارد. شما می‌توانید مهارت‌هایی مثل: «تغییر افکار منفی» و «تنفس عمیق برای آرام کردن خودتان» را تمرین کنید. شما در اینجا یاد خواهید گرفت چگونه افکار‌تان را تحت کنترل داشته باشید و هیجاناتی که احساس کنید که شتاب بخش هستند. هرچقدر سخت‌تر تلاش کنید، تغییر بیشتری در زندگی‌تان ایجاد خواهید کرد.