

کتاب کار

درمان اختلال کم توجہ - بیش فعالی

برائے نوجوانان

نویسنده

لا. ا. ماناں - وب

ترجمہ

سہیلا محمد پور نامی



نشر و انیا

سرشناسه : هاناس-وب، لارا Honos-Webb, Lara

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار درمان اختلال کم توجهی- بیش فعالی برای نوجوانان/

نویسنده لارا هاناس-وب ؛ ترجمه سهیلا محمدپورنامی.

مشخصات نشر : تهران : وائیا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۳۰ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۱۷-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی:

The ADHD workbook for teens : activities to help you gain motivation and confidence,c2010

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان « بیش فعالی ( کتاب کار نوجوانان): تمرین هایی برای ایجاد تمرکز و اعتماد به نفس»

توسط انتشارات ایرانبان با ترجمه فاطمه فرید در سال ۱۳۹۴ فیبا دریافت کرده است.

موضوع : کم توجهی در نوجوانان -- به زبان ساده

Attention-deficit disorder in adolescence-- Popular works : نوع

موضوع : کم توجهی در نوجوانان -- مسائل، تمرین ها و غیره -- ادبیات کودکان و نوجوانان

Attention-deficit disorder in adolescence -- Problems, exercises, etc. -- Juvenile : نوع

literature

شناخت افزوده : -- ترجمه پور نامی، سهیلا، ۱۳۴۴ -- مترجم

رده بندی کنگره : RJ ۵۰۶/ ک ۸۵۲ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۸ -- ۳۵

شماره کتابشناسی مارک : ۱۴۰۶-۱۲



تشر وائیا

## کتاب کار درمان اختلال کم توجهی- بیش فعالی برای نوجوانان

نویسنده: لارا هاناس - وب

مترجم: سهیلا محمد پورنامی

ناشر: وائیا

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۱۷-۸

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، خیابان وحید نظری پلاک ۳۶

طبقه اول تلفن: ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

## فهرست

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۷  | یادداشت نویسنده                                                |
| ۹  | فعالیت ۱ ابتلا به ADHD (اختلال کم توجهی - بیش فعالی)           |
| ۱۱ | فعالیت ۲ چه زمان ابتلای شما به ADHD به عنوان یک مشکل مطرح است؟ |
| ۱۴ | فعالیت ۳ تحریف خود با توانایی‌ها (نقاط قوت)                    |
| ۱۷ | فعالیت ۴ مشکل بر طرف شد؟                                       |
| ۲۰ | فعالیت ۵ تطبیق مناسب مهارت‌ها                                  |
| ۲۳ | فعالیت ۶ صفات شخصیتی و سبک یادگیری شما                         |
| ۲۷ | فعالیت ۷ ایجاد راه‌های برابر غلبه بر موانع                     |
| ۲۹ | فعالیت ۸ استفاده از اهداف برای ایجاد انگیزه                    |
| ۳۲ | فعالیت ۹ شناسایی و بیان احساسات                                |
| ۳۴ | فعالیت ۱۰ به عهده گرفتن مسئولیت‌ها                             |
| ۳۷ | فعالیت ۱۱ شکل دادن به ذهن                                      |
| ۴۰ | فعالیت ۱۲ گوش کردن به هنگام احساس ناتوانی در این کار           |
| ۴۳ | فعالیت ۱۳ توجه به زمان احساس بیش‌فعالی                         |
| ۴۷ | فعالیت ۱۴ مخالفت با «حسن‌ناتوانی»                              |
| ۵۰ | فعالیت ۱۵ پایان دادن به سرزنش‌ها                               |
| ۵۳ | فعالیت ۱۶ یادگیری از طریق حسن‌حسادت                            |
| ۵۶ | فعالیت ۱۷ آیا فردی عادی هستید؟                                 |
| ۵۸ | فعالیت ۱۸ تغییر دادن نحوه تنفس، تغییر خلق و خو                 |
| ۶۱ | فعالیت ۱۹ درباره نگرانی‌تان چه کاری می‌توانید بکنید            |
| ۶۳ | فعالیت ۲۰ کنار گذاشتن مشکلات خانوادگی                          |
| ۶۶ | فعالیت ۲۱ سرخوش بودن بدون مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی      |
| ۶۹ | فعالیت ۲۲ موضع‌گیری در برابر فشار همسالان                      |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۷۱  | فعالیت ۲۳ بدست آوردن اعتماد به نفس    |
| ۷۴  | فعالیت ۲۴ ارتباط با خانواده           |
| ۷۷  | فعالیت ۲۵ مدیریت انتقادات             |
| ۷۹  | فعالیت ۲۶ مطالعه در روزهای تعطیل      |
| ۸۱  | فعالیت ۲۷ قدرت ۱۵ دقیقه در هر روز     |
| ۸۴  | فعالیت ۲۸ شکست خوردن در مسیر موفقیت   |
| ۸۷  | فعالیت ۲۹ داستان‌های موفقیت           |
| ۹۰  | فعالیت ۳۰ مقابله با احساسات ناخوشایند |
| ۹۲  | فعالیت ۳۱ تمرکز بر مقصد               |
| ۹۵  | فعالیت ۳۲ نظم پیدا کردن               |
| ۹۸  | فعالیت ۳۳ رفتارهای مخاطره‌آمیز        |
| ۱۰۳ | فعالیت ۳۴ جدول‌های کلاسی              |
| ۱۰۷ | فعالیت ۳۵ شرایط دوست خوب              |
| ۱۱۲ | فعالیت ۳۶ نحوه موفقیت در شق ورزشیدن   |
| ۱۱۶ | فعالیت ۳۷ گذراندن اوقات فراغت         |
| ۱۲۰ | فعالیت ۳۸ تلاش برای موفقیت در درسی‌ها |
| ۱۲۴ | فعالیت ۳۹ شناخت نظام‌های حمایتگر      |
| ۱۲۷ | فعالیت ۴۰ کمک خواستن                  |

## یادداشت نویسنده

خواننده گرامی،

این کتاب فرصتی را به شما می‌دهد تا تغییر بزرگی را در زندگی‌تان ایجاد کنید: به جای اینکه خودتان را با نقاط ضعف‌تان بشناسید (تعریف کنید) با توانایی‌هایی‌تان (نقاط قوت‌تان) تعریف کنید. برای مابقی زندگی‌تان، می‌توانید از مزایای تمرکز بر کارآمدی‌هایتان به جای ناکارآمدی‌ها بهره‌مند شوید. گاهی اوقات، نوجوانان مبتلا به ADHD (اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی) فکر می‌کنند که در برابر هم‌سطح با دیگران نیستند که فکر درستی نیست. با این حال، علائم ADHD مشکلات زیادی را پیش پای نوجوانان قرار می‌دهد و در این کتاب ابزارهایی برای حل این مشکلات به شما ارائه می‌شود. برای نمونه، برخی منابع اساسی را برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس فراخواهید گرفت که می‌تواند برای دستیابی به اهدافی که برای خودتان معین کرده‌اید به شما کمک کند.

اختلال ADHD با خودقابلیت‌ها و همچنین مشکلاتی را همراه دارد. طریقه یافتن قابلیت‌ها و علایق‌تان و استفاده از آنها برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس را فراخواهید گرفت. بسیاری از نوجوانان مبتلا به ADHD خلاق و از لحاظ عاطفی حساس هستند و در خواندن ذهن دیگران مهارت خوبی دارند. در عین حال که این قابلیت‌های محض می‌توانند مشکلاتی را در گرفتن همراهات خوب ایجاد کنند، فرصت‌هایی را نیز برای موفقیت در بسیاری از عرصه‌ها و انتخاب‌های شغلی فراهم می‌کنند.

داستان موفقیت نوجوانانی را خواهید خواند که بر مشکلات بزرگ ADHD غلبه کرده‌اند. نوجوانانی را خواهید دید که با تشخیص اینکه کارهای زیادی

وجود دارند که شامل پر اشتیاق ترین علائق آنها می شوند و در انجام این کارها لازم نیست که تمام مدت روز را یک جا بنشینند، انگیزه هایشان را افزایش داده اند. با نوجوانانی آشنا خواهید شد که اعتماد به نفس پیدا کرده اند زیرا بسیاری از استعداد هایشان را کشف نموده اند که دقیقاً به آنها توجه نداشته اند. با نوجوانانی برخورد خواهید کرد که مهارت هایی را برای منظم ماندن و یافتن منابعی برای حل مشکلات خاص ADHD کسب کرده اند.

گرچه ممکن است وسوسه شوید که جسته و گریخته کتاب را مطالعه کنید، من شما را تشویق می کنم تا آرام باشید و واقعاً همه فعالیت ها را به طور کامل انجام دهید. از اینکه چگونه انجام تغییرات ساده در دیدگاه ها می تواند فواید همیشگی برای بار به بار بیاورد، شگفت زده خواهید شد. می توانید مهارت هایی مانند درگیر شدن با افکار منفی که به ذهن تان خطور می کنند و تنفس عمیق را برای ایجاد آرامش در سو تمرین کنید. نحوه کنترل افکار تان و داشتن هیجاناتی را فرا خواهید گرفت که می توانند منجر به بهبود اوضاع تان شود. هر قدر سخت تر تلاش کنید، بیشتر به توانمندی های خودتان را تغییر دهید.