

فهرست

۵	 سخن مترجم
۷	 پیش گفتار
۹	 چرا من این کتاب را نوشتم
۱۱	 سام
۱۴	 زین
۱۷	 ایوا
۲۰	 جیم
۲۳	 هایدی
۲۶	 وی جی
۲۹	 چارلی
۳۲	 جزمین
۳۵	 بابی
۳۸	 فرانچسکا
۴۱	 اشر
۴۴	 ساریتا
۴۷	 لینی
۵۰	 ADHD ابر قدرت ما
۵۲	 ADHD ابر قدرت شما
۵۶	 چگونه بزرگتر هاستی تواننده شما کمک کنند

تقديم به همسر عزيزم كه همواره پشتيبان و تكيه گاه من بوده
است و به دخترانم نورديدگانم كه مشوقان من در اين مسير بودند.

سخن مترجم:

از سال‌های دور، مطالعه در حوزه‌ی روان‌شناسی یکی از علاقه‌مندی‌ها و دغدغه‌های اصلی من در زندگی بوده است.

وقتی این کتاب به من معرفی شد، پس از مطالعه و اندیشیدن درباره‌ی آن، کودکان و حتی بزرگسالانی را در اطراف خود دیدم که هر یک به‌نوعی از مشکل بیش‌فعالی و عدم تمرکز رنج می‌بردند، بی‌آنکه بسیاری از آن‌ها دلیل واقعی این وضعیت را بدانند.

با خود اندیشیدم که شاید بتوانم با ترجمه‌ی این کتاب که متنی ساده، روان و قابل‌درک برای همه‌ی افراد دارد، گامی هرچند کوچک در جهت معرفی این مسئله و ارائه‌ی راهکارهایی برای داشتن زندگی آرام‌تر و پربارتر بردارم.

ADHD می‌تواند گیج‌کننده و مبهم باشد. چه شما در مرحله مواجهه با تشخیص خودتان باشید و یا در حال کمک به کودکی نزدیک به خودتان درک اینکه ADHD برای هر کودک معنای متفاوت دارد سخت است. این کتاب گام مهمی در جهت کمک به کودکان برای درک و شناخت بهتر هر آنچه که در ذهن افراد ADHD می‌گذرد برداشته است، و اینکه چرا افراد مبتلا به ADHD این کارها را انجام می‌دهند و ما چگونه می‌توانیم به آنها کمک کنیم.

در صفحات پیش رو روش‌های ساده برای شناخت و کار کردن با افراد مبتلا به ADHD مشاهده می‌کنید.

آنچه می‌خوانید بدین معنا است که این شرایط عجیب و متفاوت نیست اما نقاط ضعف و قوتی با خودش به همراه دارد که هر فردی می‌تواند با آن درارتباط باشد.

همچنین این کتاب به توضیح این مطلب می‌پردازد که اگرچه ADHD چالش‌هایی را با خود به همراه می‌آورد، اما مغز یا ذهن یک فرد مبتلا به ADHD مزایای خودش را هم دارد. توانایی ابر تمرکز، برقراری ارتباطاتی که دیگران قادر به انجام آن نیستند، داشتن ایده‌های خلاقانه همیشگی، تنها تعدادی از ابر قدرتها هستند.

کودکان مبتلا به ADHD متفاوت از دیگران به نظر نمی‌رسند که با آنها برخورد شود، آنچه که ما واقعاً به آن نیاز داریم ادراک بیشتر است. خوشبختانه این کتاب به شما کمک می‌کند تا در مسائلی همچون چگونگی معنا و مفهوم این شرایط، چگونگی زندگی کردن با آن و اینکه چگونه بیشترین بهره را از این شرایط ببرید، بحث می‌کند. اما مهم‌تر از همه من امیدوارم این کتاب به ایجاد درک و شناخت ADHD که همه ما نیازمند به آن هستیم کمک کند.



چرا من این کتاب را نوشتیم؟

سلام، اسم من سولی هست. از آشنایی با شما خوشحال هستم. اجازه بدهید کمی خودم را به شما معرفی کنم ...

من مدت ۳۰ سال معلم مدارس ابتدایی در لندن بودم و اغلب با دانش آموزانی کار میکردم که مدرسه قدری برایشان سخت و پر دردسر بود. من کار کردن با این بچه‌ها را دوست داشتم چون عاشق انرژی و خلق و خوی آنها بودم.

پسر بزرگ من مبتلا به ADHD هست و هیچ وقت از مدرسه رفتن لذت نبرد. زندگی خانوادگی هم یک چالش بود زیرا ما مدام جر و بحث داشتیم. ما واقعاً نمی‌دانستیم بهترین روش برای کمک به او چیست و از دست او عصبانی می‌شدیم. من واقعاً درباره این موضوع ناراحت هستم زیرا الان می‌دانم که ما می‌بایست یک سری از کارها را به گونه‌ای دیگر انجام می‌دادیم.

در حال حاضر کار من کمک به خانواده‌هایی هست که فرزندان مبتلا به ADHD دارند. من نظرات و تجربیات را با بزرگترها درباره این موضوع که چطور می‌توانند بچه‌های شادتری داشته باشند به اشتراک می‌گذارم.

من تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم زیرا می‌خواستم به همه بزرگترها بگویم که اگر مبتلا به ADHD هستید، پس یعنی می‌توانید کارهای شگفت انگیزی انجام بدهید. اما احتمالاً کمی به کمک و آگاهی نیاز دارید. بنابراین بگذارید دخترها و پسرهایی را به شما معرفی کنم که هم مبتلا به ADHD هستند و هم ابرقدرت‌های فوق العاده و باورنکردنی دارند.

امیدوارم این کتاب را دوست داشته باشید.

در ضمن نام مرکز مشاوره من ✨خورشید زرد هست و من به طور مخفیانه تعدادی خورشید زرد در این کتاب جاگذاری کرده‌ام. ببینم آیا می‌توانید آنها را پیدا کنید.

و در انتهای کتاب جوایز جالبی برای بزرگترها در نظر گرفته شده است، آنها را از دست ندهید.

دوستدار شما سولی



SAM

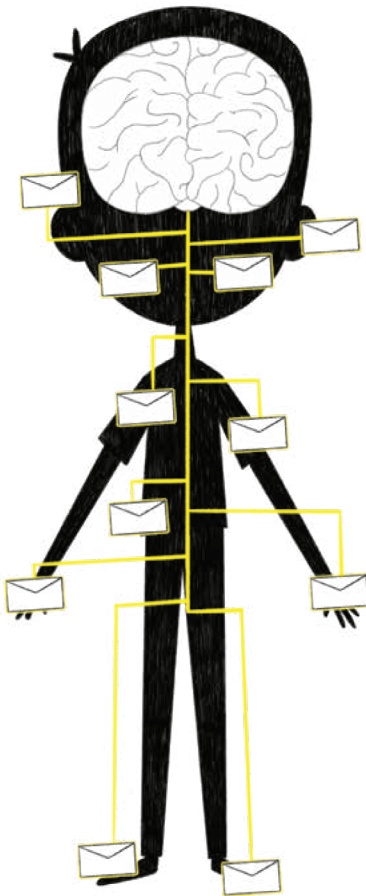


سلام، اسم من سام هست و ADHD دارم.
این اصطلاح به معنای اختلال کمبود توجه و
بیش فعالی است.

اما من می‌خواهم به شما بگویم که
من نه ناراحت هستم، نه مریض هستم و
نه هیچ مشکلی دارم. من ابرقدرت‌هایی
دارم.

این موضوع کمی پیچیده هست. اما اجازه دهید تا به شما توضیح بدهم که ADHD چیست.

داخل جمجمه من مغز شگفت انگیزی هست که مانند یک رایانه قدرتمند کار می‌کند.



مغز من پیام‌ها را به قسمت‌های مختلف بدنم برای انجام کارهایی مانند احساس کردن، صحبت کردن، متوقف شدن، حرکت کردن، نوشتن، خوردن، گوش دادن و خوابیدن می‌فرستد. این موضوع شگفت انگیز است که مغز ما اندام (بدن) و احساسات ما را کنترل می‌کند. اینطور نیست؟

گاهی اوقات پیام‌ها به درستی منتقل می‌شود و همه چیز خوب پیش می‌رود. اما گاهی اوقات پیام‌ها به درستی دریافت نمی‌شود و من ممکن است با مشکل روبرو بشوم. بدنم پیام‌ها را از مغزم دریافت نمی‌کند. من به مشکل بر می‌خورم. بزرگترها به من می‌گویند که باید تلاش بیشتری کنم. اما اگر راستش را بخواهید من همه سعی و تلاشم را می‌کنم.

بزرگترها با آگاهی و شناخت از مغز مبتلا به ADHD و درک این موضوع که من از روی عمد شیطنت نمی‌کنم، می‌توانند به من کمک کنند.

بزرگترها با آگاهی و شناخت از مغز مبتلا به ADHD و درک این موضوع که من از روی عمد شیطنت نمی‌کنم، می‌توانند به من کمک کنند.

ذهن من خیلی شلوغ هست و پر از فکر و ایده است. گاهی اوقات در زندگی همه چیز خوب پیش نمی‌رود. بعضی از افراد ممکن است که بترسند اما مغز شلوغ من می‌تواند راه حل‌هایی پیدا کند. زمانی که اتفاقی می‌افتد دیگران از بودن من خوشحال می‌شوند. ذهن شلوغ من بیشتر اوقات بسیار هوشیار است.



ADHD ابر قدرت من است زیرا وقتی مشکلی پیش می‌آید، آرامش خودم را حفظ می‌کنم و آن را حل می‌کنم.

ZANE

سلام، اسم من زین هست و ADHD دارم.
من عاشق این هستم که مدام جنب و جوش
داشته باشم چون این کار به من کمک می‌کند
تا فکر کنم. شما باید من را ببینید من همیشه
در حال وول خوردم هستم یا دست و پايم
را تکان می‌دهم و یا زیر لب چیزی را زمزمه
می‌کنم. من بیش فعال هستم زیرا یکسره در
حال حرکت، حرکت، حرکت هستم.





این کار من بعضی از بزرگترها را اذیت و ناراحت می‌کند. اگر به من بگویند که آرام باش و حرکت نکن، من دلخور و عصبانی می‌شوم. من خیلی سعی می‌کنم که آرام و کم تحرک باشم اما بدن من زمانی که در حرکت هستم عالی کار می‌کند. بنابراین من به زمان‌هایی نیاز دارم تا بتوانم جنب و جوش داشته باشم. من دوست دارم ۱۰ پرش ستاره انجام بدهم و بعد از آن می‌توانم توجه و تمرکز بهتری داشته باشم.

من از پریدن روی ترامپولین و دوچرخه‌سواری لذت می‌برم و عاشق این هستم که یکسره توپ بازی کنم. من انرژی خیلی زیادی دارم. من خودم را به خطر می‌اندازم و اغلب به زمین می‌خورم و ممکن است صدمه ببینم. تا جایی که به خودم آسیب خیلی جدی وارد نکنم هیچ ایرادی ندارد.