

# راهنمای بنیادی برای بانوان مبتلا به بیش فعالی / نقص توجه

نویسندگان:

ساری سولدن

میشل فرانک

مترجمان:

فرشته عموزاده

سیده سمیرا حسینی

انتشارات دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)

۱۴۰۰

|                     |   |                                                                                                 |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | عموزاده، فرشته                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : | راهنمای بنیادی برای بانوان مبتلا بیش فعالی / نقص توجه / تالیف فرشته عموزاده، سیده سمیرا حسینی . |
| مشخصات نشر          | : | نوشهر: دانشگاه علوم دریایی امام خمینی(ره)، انتشارات، ۱۴۰۰ - .                                   |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۴۷ص. : مصور(بخشی رنگی)، جدول، نمودار.                                                          |
| شابک                | : | ج. ۱: ۳-۸۰-۵۶۸۴-۶۰۰-۹۷۸                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                             |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص. ۲۴۷-۲۴۵.                                                                           |
| شناسه افزوده        | : | حسینی، سیده سمیرا                                                                               |
| شناسه افزوده        | : | دانشگاه علوم دریایی امام خمینی(ره). انتشارات                                                    |

|                       |   |                                                       |
|-----------------------|---|-------------------------------------------------------|
| نام کتاب              | : | راهنمای بنیادی برای بانوان مبتلا بیش فعالی / نقص توجه |
| تألیف                 | : | فرشته عموزاده، سیده سمیرا حسینی                       |
| ناشر                  | : | دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)                   |
| نوبت چاپ              | : | چاپ اول                                               |
| تاریخ انتشار          | : | ۱۴۰۰                                                  |
| تیراژ                 | : | ۱۰۰۰                                                  |
| قیمت                  | : | ۵۵۰۰۰۰ ریال                                           |
| حروفچینی، چاپ و صحافی | : | انتشارات دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)          |

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

|   |                   |
|---|-------------------|
| ۹ | ..... فهرست مطالب |
|---|-------------------|

### بخش یک: شجاعانه تر

### فصل اول: به گروه خوش آمدید

|    |             |
|----|-------------|
| ۲۸ | ..... مقدمه |
|----|-------------|

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۲۸ | ..... ۱-۱ ایجاد دنیایی از تفاوت‌ها |
|----|------------------------------------|

|    |                      |
|----|----------------------|
| ۲۹ | ..... ۲-۱ با هم بهتر |
|----|----------------------|

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۳۱ | ..... ۳-۱ تعریف مجدد درمان بیش‌فعالی/نقص توجه |
|----|-----------------------------------------------|

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۳۲ | ..... ۴-۱ هدف حقیقتاً "اساسی" درمان |
|----|-------------------------------------|

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۳۴ | ..... ۱-۴-۱ تأمل: اهداف درمان |
|----|-------------------------------|

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۳۹ | ..... ۲-۴-۱ تأمل: اظهار تفاوت‌ها |
|----|----------------------------------|

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۴۰ | ..... ۳-۴-۱ تأمل: تجربیات نسلی |
|----|--------------------------------|

### فصل دوم: شجاعانه آغاز کنید

|    |             |
|----|-------------|
| ۴۸ | ..... مقدمه |
|----|-------------|

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| ۴۸ | ..... ۱-۲ ترس جانوری گرسنه است. وقتش رسیده است که از تغذیه آن دست بردارید. |
|----|----------------------------------------------------------------------------|

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۴۹ | ..... ۲-۲ جداسازی نهاد شما از چالش‌های شما |
|----|--------------------------------------------|

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۴۹ | ..... ۳-۲ بقای شجاعانه: زندگی قبل از گرگ‌گشایی |
|----|------------------------------------------------|

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۵۱ | ..... ۴-۲ مکاشفه: آیا شما در حال بقای شجاعانه هستید؟ |
|----|------------------------------------------------------|

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۵۲ | ..... ۵-۲ مکاشفه: فهرست گفتگوی درونی |
|----|--------------------------------------|

- ۵۵ ..... ۶-۲- خودپنداره اصلی شما
- ۵۷ ..... ۷-۲- چگونه تنگناها توسعه می‌یابند
- ۵۹ ..... ۸-۲- تأمل: توصیف مغز شما

### فصل سوم: جرات مکاشفه

- ۶۴ ..... مقدمه
- ۶۴ ..... ۱-۳- تفاوت‌ها از کجا نشأت می‌گیرند
- ۶۵ ..... ۲-۳- تفاوت‌های نامشهود و پیام‌های درونی سازی شده
- ۶۶ ..... ۱-۲-۳- پیام‌های شمایی
- ۶۹ ..... ۲-۲-۳- پیام‌های اویی
- ۷۲ ..... ۳-۲-۳- پیام‌های او!
- ۷۶ ..... ۴-۲-۳- پیام‌های جذب‌شده

### فصل چهارم: با مخفی‌کاری خود مقابله کنید

- ۸۴ ..... مقدمه
- ۸۴ ..... ۱-۴- علل و بهای مخفی‌کاری
- ۸۸ ..... ۲-۴- حالات مخفی شدن
- ۹۴ ..... ۳-۴- چرا بانوان پنهان می‌شوند: جنسیت با بیش فعالی/نقص توجه مطابقت می‌کند
- ۹۴ ..... ۴-۴- نقش‌ها و قوانین

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۹۶  | ۵-۴- آموختن شکستن قوانین .....          |
| ۹۸  | ۶-۴- تأمل: تأثیر نقش‌های جنسیتی .....   |
| ۱۰۱ | ۷-۴- چارچوب شکنی .....                  |
| ۱۰۲ | ۸-۴- پیامدهای ضمنی شکستن انتظارات ..... |
| ۱۰۳ | ۹-۴- تأمل: پشتکار .....                 |
| ۱۰۴ | ۱۰-۴- مکاشفه: بهای افشاسازی .....       |

### بخش دوم: درخشان تر

#### فصل پنجم: با درخشش هماهنگ شوید

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۱۰ | مقدمه .....                                           |
| ۱۱۰ | ۱-۵ بازی با احتمالات .....                            |
| ۱۱۲ | ۲-۵ تلاش برای دستیابی به رؤیاهای جدید .....           |
| ۱۱۳ | ۳-۵ آراستن آرزوها و رؤیاهای شما .....                 |
| ۱۱۴ | ۴-۵ چهار نوع از رؤیاها .....                          |
| ۱۲۲ | ۵-۵ برانگیزاننده رؤیاها یا صیاد رؤیاها .....          |
| ۱۲۴ | ۶-۵ مکاشفه: چه چیزی باعث برانگیختگی شما می‌شود؟ ..... |
| ۱۲۷ | ۷-۵ مکاشفه: تصورات اولیه درباره آینده شما .....       |

## فصل ششم: بازیابی یکپارچگی

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۳۴ | ..... مقدمه                                           |
| ۱۳۴ | ..... ۱-۶ پیش به سوی یک چشم انداز معتبر               |
| ۱۳۵ | ..... ۲-۶ پیش به سوی تمامیت                           |
| ۱۳۹ | ..... ۳-۶ ساختن مسیری معتبر به سوی آینده خود          |
| ۱۴۰ | ..... ۴-۶ مأموریت شخصی: شکل داده شده بر مبنای ارزش ها |
| ۱۴۶ | ..... ۵-۶ همان طور که میدانیم، تغییر سخت است          |
| ۱۵۰ | ..... ۶-۶ بازنشانی تنظیمات پیش فرض                    |

## فصل هفتم: همان گونه که هستید بدرخشید

|     |                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| ۱۵۶ | ..... مقدمه                                                         |
| ۱۵۶ | ..... ۱-۷ با دیدن، شنیدن و شناخته شدن احساس راحتی کنید              |
| ۱۵۶ | ..... ۲-۷ توسعه                                                     |
| ۱۵۷ | ..... ۳-۷ اعلامیه استقلال برای بانوان مبتلا به بیش فعالی / نقص توجه |
| ۱۵۸ | ..... ۴-۷ توسعه در روابط                                            |
| ۱۶۰ | ..... ۵-۷ توسعه نظر خود                                             |
| ۱۶۳ | ..... ۶-۷ توسعه رؤیاهای خود                                         |
| ۱۶۴ | ..... ۷-۷ توسعه فضای شخصی خود                                       |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۶۶ | ۸-۷ گسترش ارزش خود .....                           |
| ۱۶۷ | ۹-۷ توسعه حمایت خود .....                          |
| ۱۶۹ | ۱۰-۷ پله‌های ترقی: شناسایی مرز منطقه امن شما ..... |
| ۱۷۳ | ۱۱-۷ یافتن مرز خود .....                           |

### بخش سه: جسورانه تر

### فصل هشتم: به وسط سن بیایید

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۱۷۸ | مقدمه .....                                      |
| ۱۷۸ | ۱-۸ کنترل توجه .....                             |
| ۱۸۳ | ۲-۸ سه راه برای ماندن در کانون توجه .....        |
| ۱۸۷ | ۳-۸ چگونگی و چرا ما خود را خاموش می‌سازیم .....  |
| ۱۸۸ | ۴-۸ صلب صلاحیت کننده‌ها: شکسته‌نفسی نکنید! ..... |
| ۱۸۸ | ۵-۸ از ملایم سازهای کمتری استفاده کنید .....     |
| ۱۸۹ | ۶-۸ اجازه دهید بدنتان صحبت کند .....             |
| ۱۹۰ | ۷-۸ قدرت نرم: استفاده از مشوق‌های کمینی .....    |
| ۱۹۱ | ۸-۸ بگویید منظورتان چیست .....                   |
| ۱۹۳ | ۹-۸ نمایان تر شوید .....                         |

## پیشگفتار مترجمین

اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی یکی از شایع ترین و پربررسی ترین اختلالات عصب-رشدی در کودکی است و با فقدان استمرار در تکالیف نیازمند درگیری شناختی و تمایل به حرکت از فعالیتی به فعالیت دیگر بدون اتمام هر یک از آن‌ها با عدم سازمان دهی، عدم هماهنگی و فعالیت گسترده پشرونده مرتبط است و توسط مشکلاتی در رشد که در ابتدا پنهان می ماند و تأثیرات شخصی، اجتماعی، تحصیلی یا عملکرد شغلی مشخص می شود. نشانه های اصلی این اختلال بی توجهی، بیش فعالی و تکانشگری با تخمین شیوع ۵٪ در سرتاسر جهان است و اغلب در پسران بیشتر از دختران مشاهده می شود.

کتابی که در پیش رو دارید برگردان فارسی کتاب "یک راهنمای اساسی برای بانوان مبتلا به بیش فعالی/نقص توجه" نوشته ساری سولدن و میشل فرانک و از مجموعه کتب نشر شده توسط انتشارات نیوهرینگ در زمینه بیش فعالی/نقص توجه است که به بانوان برای بیرون آمدن از هر نفی خود تحمیل شده در زندگی و همچنین صعود تا فرازهایی که سزاوار آن هستند و دوستش خواهند داشت کمک خواهد کرد. در این کتاب کار خارق العاده، ساری سولدن و میشل فرانک با حمایت، بانوان مبتلا به بیش فعالی/نقص توجه را راهنمایی می کنند تا درک و خودپذیرشی خود را افزایش دهند و احساس شرم، مخفی شدن و گوش دادن به پیام های منفی را متوقف کنند، استعدادها و رؤیاهای خاص خود را شناسایی و دنبال کنند، تمامیت و اصالت خود را بازیابی کنند؛ با دیگران ارتباط معنادار برقرار کنند؛ عاقلانه از کمک حرفه ای استفاده کنند و یک برنامه اقدام مؤثر برای زندگی کردن به عنوان یک زن مبتلا به بیش فعالی/نقص توجه به گونه ای توانمندانه طراحی کنند. و مهم تر از همه آنکه، از اولین تا آخرین کلمه، نویسندگان سطحی از درک و همدلی نسبت به بانوان مبتلا به بیش فعالی/نقص توجه همراه با توانایی کمک به آن‌ها را نشان می دهند، که سال های نوری فراتر از همه کتاب های مشابه است. علاوه بر این، دارای کاربرگ های مفید و متون کاربردی و الهام بخش، برای بانوان مبتلا به بیش فعالی/نقص توجه و پزشکان بالینی که با آنان کار می کنند، منبعی است که مطالعه اش الزامی است.