

الفصل العاشر

التخطيط لحياة أكثر ثراء " حافلة "

Planning for a fuller life

يقول Rich ، " الإمكانيات . إنني أكره هذه الكلمة منذ أن سمعتها لأول مرة ، وعمرى حينئذ سبع سنوات . بالنسبة لي ، تعني كل شيء لم أكن قادراً على العيش إلى مستواه أو تحقيقه . ولكن للحقيقة ، الكلمة في مضمونها إيجابية تماماً . إن مصدرها كلمة لاتينية تعني الفعالية أو القوة . نعم " القوة " ففكر في ذلك . الآن بعد أن تعلمت حول ADD ، وأتلم كيفية إدارته بصورة أفضل ، أفكر في القوة التي في النهاية لديّ لكي أحيي الطريقة التي أريد أن أحيها ، لملاحقة أحلامي ، والشعور بأنني أمتلك الفرصة كأى فرد لانجازها . "

في هذا الفصل الخاتمة والموجز ، سوف نساعدك على أن تطرق باب قوتك وإمكانياتك الذاتية ، إدراك أحلامك ، ووضع خطة عملية لتحقيق أهدافك ، مستثمراً قدراتك المكتشفة حديثاً إلى أقصى حدودها . ولنردد معاً التعبير الأكثر ملاءمة هنا " اليوم يمثل اليوم الأول في الجزء الباقي من

حياتي . " عن طريق المعلومات التي حصلت عليها من طبيبك ، من قراءة هذا الكتاب (ونأمل) ، من التحدث إلى الآخرين من الكبار مع ADD ، أنت الآن في موقف كامل ومتكامل لجعل الجزء الباقي من حياتك يستحق حقيقة .

قبول عملية التغيير

تلاحظ Marion ، " لم تتغير حياتي بين عشية وضحاها " لم أكن قد أصبحت نائبة الرئيس في وكالة الإعلانات الأسبوع التالي لتشخيصي مع ADD أو أي شيء . ولكن الآن ، بعد مضي سنة ، أرى أن العلاج قد سمح لي بأن أحدث الكثير من التغييرات الصغيرة " التي إذا أخذت مجتمعة تضيف الكثير إلى حياتي المرضية . نعم ، قد حققت بعض النجاحات الحقيقية في عملي ، والتي من المحتمل أنها لم تكن ممكنة قبل أن أعرف شيئاً عن معاناتي من ADD . "

بالنسبة لمعظم الكبار مع ADD يحدث التقدم بنفس الطريقة إلى حد كبير - البطء ، الاستمرارية ، وبعض العثرات العرضية على طول الطريق . على سبيل المثال ، قررت Amy أن تتوقف عن تناول Ritalin بعض الوقت ، بعد أن حققت سيطرة لافتة على أعراضها مع ADD ، ولكنها عادت لاستخدامه مرة أخرى ، بعد أن شعرت بأنها تتحدر إلى الخلف بمجرد ظهور تحديات جديدة في حياتها . شعر Mark بموجة من الثقة بعد البداية الأولى في العلاج ، ولكنه يصبح محبطاً ، عندما لم تتحسن مشكلاته في التوظيف وحياته الأسرية في الحال .

كما قد ناقشنا سابقاً ، في الحقيقة ، المشكلات التي تنجم عن ADD ، تكون عادة شديدة التعقيد وعميقة الجذور إلى حد أنه يصعب حلها بأي طريقة من طرق العلاج السريع . الصبر والمثابرة متطلبات جوهرية ، والتي تتميز غالباً بنقص المعارض منها بين أعضاء مجتمع الكبار مع ADD . وحتى مع إدارة الأعراض بصورة أفضل من خلال العلاج قد تفرض الحالة إلى حد كبير بعض القيود المحبطة على أوجه معينة من الحياة . ومع ذلك ، في نفس الوقت ، إنك مثل الكثير من زملائك مع ADD ، ربما قد نحيث جانباً كل أحلامك - حتى تلك الأكثر واقعية - وحبستها لفترة طويلة جداً . ولأنك قد كانت حالات نجاحاتك قليلة بصورة لافتة ، على الأقل في ذهنك أنت ، ربما قد افترضت تماماً ، ومنذ وقت طويل أن ما تريده لنفسك سوف يكون دائماً بعيد المنال ، وفيما وراء إمكانياتك لتحقيقه .

بمجرد أن يتوفر لك القليل من الوقت لترى مدى جودة تقدمك واستجابتك للعلاج ، خصص سريعاً الوقت الكافي لإعادة فحص تطلعاتك ورغباتك الحقيقية ، لكي تحدد فقط كم يمكن أن يكون ممكناً أن تعيش عند مستوى هذه التطلعات والرغبات .

في الطريق إلى تحقيق أحلامك

بعد أن تقرأ الجمل القليلة التالية ، أغمض عينيك ، وفكر حول مستقبلك . أجب على الأسئلة التالية بأقصى أمانة ممكنة . حقيقة ، دع نفسك تتخيل ماذا يمكن أن تكون عليه الحياة بدون أحلامك .

- إذا كان يمكنني أن أعيش في أي مكان في العالم ، سوف أختار
- لو كان لديّ الوقت الحر والأموال الزائدة سوف أختار أن
- إذا استطعت أن أكوّن العلاقة الأكثر حميمة سوف تكون واحدة من
- لو تقلدت إحدى الوظائف التي في أحلامي ، سوف يكون أداء

الآن إلق نظرة على الحياة الحالمة التي تخيلتها لنفسك . كم هي بعيدة عن الواقع ؟ كم هو ممكن بالنسبة لك أن تحدث بعض التغيرات التي تحملك لكي تكون أكثر قرباً ولو قليلاً إلى مثالياتك ؟ بعد أن عرفت ما تعرفه الآن عن ADD وتأثيراته على حياتك ، كم قد نال منك الاضطراب وشدك إلى الوراء من مجرد المحاولة لتحقيق رغباتك الداخلية ؟ هل بدأت تدير هذه الأعراض بصورة أفضل ، وبدأت تزيح من طريقك بعض العقبات التي قد انتقبت بها في الماضي ؟

قد يكون غير مجدي محاولة الإجابة على كل هذه الأسئلة الآن تماماً . ولكن عندما تقرأ باقي هذا الفصل ، وتفكر بعمق فيما قد فهمته حول نفسك منذ أن تعلمت حول ADD ، احتفظ بأحلامك في ذهنك ، وتقدم ببطء، ولكن في ثبات لتحقيق أفضل قدراتك .

تشكيل مسار وظيفي مرضٍ

ما الذي تفكر فيه كمسار وظيفي مثالي بالنسبة لك ؟ هل يختلف تماماً من ذلك الذي أنت فيه الآن ؟ هل هو ذلك الذي يتلاءم بحق مع مواهبك وعاداتك في العمل ؟ يرى أحد المفكرين أن أعراض ADD يمكن أن تشبه تلك الخصائص الأكثر أهمية للعيش في مجتمع الصيد البدائي - القدرة على التصرف سريعاً وباندفاعية ، أن تسمح البيئة سريعاً ، وبدون أن تصبح مركزاً على أي شيء ، وأن تدخل في مغامرات خطيرة ، لا يقبل عليها الناس المتأملون في صمت . على الجانب الآخر ، يتطلب الفلاحون خصائص مختلفة تماماً مثل الصبر ، ومتابعة إنجاز العمل من بدايته إلى نهايته - لتمضية الوقت إلى أن تنضج محاصيلهم - مهارات اتصال عالية التطور .

مع ذلك توجد بعض استثناءات لمثل هذه الملاحظات العامة ، التي ذكرها ذلك المفكر . على سبيل المثال Bonnie تزدهر في مسارها الوظيفي كمهندسة ، على الرغم من أن عملها يتطلب إشرافاً لصيقاً ، إعطاء انتباه مركز على التفاصيل الدقيقة ، والقدرة على العمل كجزء من فريق . بالنسبة لحالة Bonnie البناء الوظيفي المفروض عليها من أعلى يحفزها ويحافظ عليها من الانزلاق إلى الشرود الذهني .

تقول Bonnie ، " ليس لديّ رغبة لتغيير وظيفتي ، ومع ذلك ، أشعر كما لو كانت هناك أشياء أخرى ، سوف أكون قادرة على أدائها الآن ، ذلك لأنني أمسك بزمام أعراض مع ADD . ولكن يوجد عدد من الأفراد في جماعتي المدعمة مع ADD الذين قرروا أن يغيروا حياتهم تماماً . اثنان منهم عادا إلى المدرسة ، قليلون بحثوا عن وظائف جديدة . أعرف أحد المراهقين الذي كانت تراوده رغبة جامحة لفتح صالون تجميل على مدي سنوات ، ولكنه لم يستطع تحقيق تلك الرغبة . بعد مرور تسعة أشهر من العلاج وقع عقد إيجار محل ، وكان جاهزاً للتوسع والانتشار . إنه مثير جداً .

قرر أن تحدث تغييراً

عندما ينظر Ruben إلى الوراء على مدي السنوات العديدة الأخيرة ، يصاب بالإحباط . ذلك الممثل المتطلع ، عمل " كجرسون " ليدفع تكاليف حياته ، ويحاول أن يقنع نفسه ، شهراً بعد شهر ، حيث كان حظه قد شده بقوة بعيداً عن النجاح على خشبة المسرح .

يقول Ruben ، " ولكن ذلك لم يكن مجرد حظ . ولم يكن نقص موهبة ، أيضاً . إنه كان نقص تنظيم وتركيز . أخيراً ، درست بعمق أين كنت ، أين أردت أن أكون ، والخطوات التي احتاج إلى اتخاذها لكي أصل إلى هناك . "

العمل مع اختصاصي العلاج والمرشد النفسي أحدث بعض التغييرات في حياة Ruben . أولاً ، تحدث مع مديره في المطعم لعمل الترتيبات اللازمة لكي يكون عمل Ruben أكثر في الورديات المسائية ، وتركه حراً لكي يتمكن من حضور تجارب أداء الممثلين أثناء النهار . ثانياً ، لقد وقع عقداً لأخذ دروس في التمثيل لشحذ مهاراته . وثالثاً ، قد وضع نظاماً لتتبع تجارب التمثيل القادمة ، وتلقى طلبات فرق التمثيل ، ومن ثم يكون قد تم إعداده جيداً مسبقاً .

على الرغم من أن : Ben , Marion , Bonnie , and Ruben ، قرروا أن يبقوا في مهنتهم المختارة ، يختار الكثيرون من زملائهم مع ADD أن يغيروا مسارهم المهني تغييراً جذرياً بمجرد أن يقيموا " إمكانياتهم " . على سبيل المثال ، Ben ، كان دائماً يضمّر رغبة سرية لأن يمتلك ويشغل معرض سيارات ، ولكنه لم يعتقد أبداً أن تكون لديه الموارد في يوم ما لتحقيق تلك الرغبة .

طلب مرشد المسار المهني من Ben أن يؤدي تمريناً بسيطاً . كان عليه أن يتخيل وظيفته المثالية ، أخذاً في الاعتبار منصبه الحالي ، متخيلاً حلاً وسطاً مقبولاً ، مع استنتاج الشروط المسبقة المطلوبة لتحقيق هذا الهدف . فيما يلي ما وصل إليه Ben :

الحلم . امتلاك ورشة إصلاح سيارات وموتوسيكلات .
الواقع . على الرغم من أن Ben ميكانيكي رائع ، فإن تاريخه الائتماني سيء (مندفع في الانفاق نتيجة ADD) . عمل كبائع تذاكر لدي محطة أتوبيس في الورديات المسائية ، ولكنه كان يشعر بالخوف أن يكبله هذا العمل ، ويشعر بالذعر أن يتركه .

التجهيزات : على الرغم من أن Ben يود أن يمتلك دائرة العمل بنفسه ، يريد أن يشارك أخيه Ron الذي يعرف أنه يبحث عن فرصة جديدة . ولكن كان على Ben أن يقنع أخاه أولاً بأنه لديه الإمكانيات لإدارة مثل هذا المشروع ، مع علم أخيه بحالته مع ADD .

المتطلبات . لدي Ben أشياء عديدة يجب أن يؤديها قبل الاقتراب من أخيه :

- (1) البحث عن الحاجة إلى جراح آخر في مدينته .
- (2) اكتشاف تكاليف بداية التشغيل لهذا النوع من الورش الذي في ذهنه .

- (3) إجراء مسح للقليل من الأماكن المحتملة ودراسة تكاليف كل منها .
- (4) الحصول على نسخ من تقارير تقييم الأداء - من كل رؤسائه - من شركة الأوتوبيسات .

(5) تقديم قائمة بالأصدقاء والأسر الذين قد عمل لهم بصفته ميكانيكاً .
توضح هذا العملية تلك الحالة التي جاءت في " الفصل السابع " فيما يتعلق بتجزئة المشروعات الكبيرة إلى أجزاء أصغر وأكثر قابلية لإدارتها .

إذا كنت تفكر في إحداث تغيير في مسارك المهني ، حاولت تناول الموضوع من خلال الخطوات التي عليك اتخاذها لكي تفعل ذلك . هل هي قابلة للإدارة ؟ عملية ؟ جذابة ؟ إذا لم تكن كذلك ، قد تحتاج على إعادة التفكير في اختيار حلم وظيفتك . تذكر ، أن الإشباع الذي تحصل عليه من مسارك المهني يجب أن يأتي من العمل الفعلي في الوصول إلى هناك والشروع في الأداء ، ليس في المكانة التي يحملها أو الأموال التي يجلبها لك . إذا لم تكن سعيداً في موقفك الحالي ، ولكن لا تعرف إلى أين تذهب بعد ذلك اتصل بالمرشد في المسارات المهنية أو مركز للتدريب الوظيفي للتوجيه .

العودة إلى المدرسة

غالباً ، لا تتاح الفرص أمام الكبار مع ADD للترقي في السلم الوظيفي في مواقع العمل بسبب النقص في المؤهلات الدراسية أو الحصول على تقديرات متقدمة . مما يدعو للسخرية أن أنواع الوظائف المتاحة للأفراد بدون مهارات متقدمة ، تتمثل في أن تكون تلك التي تتطلب السرعة ، التنظيم ، والتكرار - بالضبط المهارات التي يفتر إليها معظم الكبار مع ADD . على الجانب الآخر ، الوظائف الأكثر جاذبية للكبار مع ADD - تلك التي تتطلب الابتكارية والمرونة - هي تلك التي تتطلب عادة مؤهلات تعليمية أعلى .

لسوء الحظ ، ذاكرة حالات الفشل والإحباط تجعل توقع العودة إلى البيئة المدرسية من المحرمات الكاملة بالنسبة للكثير من الأفراد مع ADD ، حتى مع أولئك الذين يشعرون بمزيد من السيطرة على أعراض مرضهم مع ADD . على سبيل المثال ، قاوم Ken الالتحاق بكلية عامة لمدة سنتين بعد حصوله على العلاج ، وبداية العمل في وظيفة جديدة في ميدان تخصصه المحبب إليه .

يقول Ken " أشعر بحب جارف مع أجهزة الكمبيوتر ، ويبدو لي أنه سوف أتمتع بموهبة طبيعية للعمل معها . حتى البرمجة أعتبرها سهلة بالنسبة لي . عرض رئيسي في العمل ترقيتي ، ولكنه قال بأنني في حاجة إلى " درجة زمالة " على الأقل قبل أن أستطيع استلام الوظيفة . بل أن الشركة قالت أنها سوف تدفع جزءاً من تكاليف دراستي . ولكن عندما فكرت حول مرحلة المدرسة الثانوية - والتي تركتها في السنة قبل النهائية ، لقد حصلت على شهادة GED ، وعمرى حينئذ 22 عاماً لم أستطع إجبار نفسي على استيفاء طلب الالتحاق . أخيراً ، جلست مع المرشد بالكلية ، وملأنا معاً طلب الالتحاق . إنني الآن تقريباً في منتصف الطريق ، ولم تكن بالصعوبة التي تصورت إنها يمكن أن تكون . بل إنها في بعض الأحيان كانت نوعاً من المرح ."

إذا اعتقدت بان التوسع في تعليمك سوف يساعدك على إنجاز واحد أو أكثر من أحلامك - لا تتردد لحظة ، على الأقل ليس بدافع الخوف . سوف تساعدك النصائح التالية أن تشرع في طريق العودة إلى المدرسة والتعلم مرة أخرى :

- تحدث إلى طبيبك : يخشى الكثير من الكبار مع ADD من أن يكون مصيرهم الفشل في الهيئات التعليمية . إذا كان هذا ما يقلقك حول العودة إلى المدرسة ، ناقش مع طبيبك كيف يمكن أن تتدخل أعراضك بالضبط مع دراساتك ، وأطلب اقتراحات للتخلص من تلك المشكلات المحتملة .
- خذ المسألة ببساطة . إذا كنت قد تركت الدراسة منذ فترة طويلة ، قد ترغب في البداية أن تأخذ الأشياء ببطء . التحق لدراسة مادة أو مدين بدلاً من التحميل الكامل لتفادي وضع نفسك عرضة للفشل نتيجة الاضطلاع بمسئولية أكبر من اللازم .
- استفد من المساعدة المتاحة . قم بعمل زيارة إلى مكتب الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة بالكلية . وأنت مسلح بخطاب من طبيبك يشرح فيه حالتك . عادة توجد سلسلة من الخدمات الخاصة ، بما في المدرسين الخصوصيين والمرشدين النفسيين الذين سوف يضعونك على المسار الصحيح .

إثراء حياتك الاجتماعية

يعترف Ken ، " قد قضيت الكثير جداً من وقتي في صراعي مع ADD ، في تجنبني الإخفاق في العمل ، في مجرد محاولتي الحياة ، إلى حد أنني لا

أنظر إلى أبعد من بابي الأمامي . لا تقل إني مخطئ . إنني لا أعاقب نفسي أو أشعر بالأسى حول ذلك . ولكن الآن بعد أن بدأت أتناول الأشياء على وجهها الصحيح ، أريد أن أشعر حقيقة بأنني جزء من العالم الذي أعيش فيه . "

عندما نتحدث عن الحياة الاجتماعية ، نعني عادة الوقت الذي نقضيه مع الأصدقاء ، الأسرة ، أو التجمعات الاجتماعية . ومع ذلك ، قد يتضمن النظام الاجتماعي أن تتسع رقعة نشاط المرء لتشمل المجتمع ككل . توفر دور العبادة نقطة محورية للتفاعل مع الآخرين بطريقة ذات معنى . أيضاً ممارسة الهوايات وهي متعددة تجعل الهواة يتصلون بأفراد ذوي الاهتمامات المتشابهة ، ولكن عادة من خلفيات متنوعة .

بصرف النظر عن نوع النشاط الذي تختاره ، الشيء المهم أن تظل على اتصال ومندمجاً بالعالم خارج أسرتك ، وعملك إذا كان ذلك ممكناً . تقول Marion ، " لقد أصبحت الأخت الأكبر (خدمات دينية) في العام الماضي . لقد كان عملاً رائعاً . لقد ساعدتني الخبرة على وضع مشكلاتي وتحدياتي ، بما في ذلك ADD في منظور أكثر واقعية . وبصراحة ، عندما أكون مع " أختي الصغرى " لا أفكر في نفسي وهذا في حد ذاته يمثل راحة كبيرة لي . "

ربما عمك وأسرتك ، أكثر من أنه مجتمع كاف بالنسبة لك لإدارته في هذا الوقت . إذا كان كذلك ، فإننا لا نريد بالتأكيد أن نجعلك تشعر بأنك غير ملائم ، أو أناني ، وخاصة إذا كنت تشعر بأن حياتك حافلة ومرضية . ومع ذلك ، إذا ، وعندما تشعر أنك جاهز ، فكر في تمديد نفسك بطريقة سوف تثري حياتك وتساهم في روح المجتمع .

إغرس قيم حياة أسرية مرضية

بالنسبة للكثير والكثير من الرجال والسيدات تكوين أسرة لا يعني بالضرورة الزواج وإنجاب الأطفال . اليوم ربما أكثر من أي وقت مضى تأتي الأسر في كل الأشكال والأحجام قد تقتصر الأسرة على الزوج والزوجة والأطفال ، وقد تمتد لتشمل الآباء والأخوات ، والفروع من جهة الزوج أو الزوجة . وقد تتكون الأسرة من شخص غير متزوج ، ولكنه يحيط نفسه بالأصدقاء الأعزاء والأخوة والأخوات .

إن ما يشترك فيه كل أعضاء الأسر السعيدة يتمثل في أحاسيس الالتزام والمسئولية التي يقدمها كل عضو إلى الأعضاء الآخرين . عملياً ، تترجم هذه الأحاسيس عادة إلى الحاجة إلى التخطيط عميق التفكير ، وطويل الأجل - غالباً له طبيعة مالية ، حتى يمكن أن يساعد بعضنا البعض الآخر على البقاء ، الازدهار ، وإن يعيش العضو أحلامه .

ومع ذلك ، التخطيط طويل الأجل لا يأتي طبيعياً بالنسبة لمعظم الكبار مع ADD . غالباً لديهم كل ما يستطيعون فعله لكي يجتازوا اليوم أو الشهر مع ذواتهم ، وحسابات شيكاتهم المصرفية التي لم تمس . ولكن عندما يساعدهم العلاج على أن يكونوا أفضل من حيث التفكير والتخطيط ، فإن أولوياتهم اليومية غالباً تصبح أكثر وضوحاً ، ويظهرون طاقات أقوى لإنجازها .

أين ترى نفسك وأسرتك بعد عشر سنوات ؟ هل لديك أطفال في حاجة إلى تمويل درساتهم ؟ هل تحب أن تمتلك منزلك الخاص ؟ هل بدأت خطة اعتزال العمل ؟ أثناء التفكير في هذه الأسئلة ، ربما يكون الوقت قد حان لتلقي نظرة فاحصة إلى مركزك المالي كما هو اليوم .

ضع ميزانية للمستقبل

تشتت الانتباه = فقد المسار الصحيح للمال ، الشيكات ، والفواتير .
الاندفاعية = التبذير في الانفاق ، كروت ائتمان مثقلة بالديون ، اندفاع في المشتريات .
الإفراط في النشاط = وقت أقل مما يجب لتخطيط الانفاق ، وأكثر مما يجب للإنفاق ذاته .

كما يمكنك أن ترى ، أعراض ADD الثلاثة الأساسية لديها إمكانية أن تقلل من شأن محاولاتك لتحقيق الاستقرار المالي أو لوضع خطط واقعية للمستقبل . إذا كنت تجد صعوبات في المحافظة على تتبع موقفك المالي أو ادخار الأموال لتلبية أهداف المستقبل ، قد ترغب في الحصول على توجيهات المستشار المالي في إحدى الجهات أو الشركات المتخصصة .

بالإضافة إلى السعي إلى النصيحة من مستشار مالي ، حاول اتباع بعض الإرشادات التالية التي تساعدك على تنظيم وتخطيط تصرفاتك المالية ، لتوفير بعض الأمن المالي لك ولأسرتك :

- وضع الأولويات . تتمثل الخطوة الأولى بالنسبة لك في تحديد مصروفاتك اليومية ، دخلك ، والفرق بين الاثنين ، إذا كنت حالياً تحقق عجزاً ومدينًا باستمرار ، من الواضح أن عليك أن تخفض من نفقاتك أو تحاول أن تكسب دخلاً أعلى . ينطبق نفس الشيء ، إذا لم تكن تعمل على توفير جزء من دخلك في شكل مدخرات لمواجهة الأهداف المستقبلية . إذا كنت قادراً على الوفاء بالتزاماتك المالية شهرياً ، وعلى الجانب الآخر ، قادراً على توفير أموال كافية على أساس شبه منتظم ، فإنك تحديداً تسير في الاتجاه الصحيح .

- استنتج حجم دخلك وحجم إنفاقك . كم مرة قلت هذه العبارة ، " أنا لا أعرف فقط أين تذهب الأموال ؟ الاحتمال أن تكون الإجابة " غالباً تماماً " . إذا كان كذلك حاول أن تدون كل شيء تتفقّه ، وعلى أي شيء تتفقّه . أنظر كم عدد البنود غير الضرورية التي يمكنك أن تستغني عنها . قد يدهشك حجم الأموال التي يمكن أن تدخرها .
- فكر مرتين قبل أن تشتري . يمكن أن يكون الشراء المندفع مشكلة حقيقية للكبار مع ADD . درب نفسك على أن تقف وتفكر قبل أن تسحب دفتر الشيكات ، كارت الائتمان ، أو الأموال النقدية .

التوازن المستدام : الهيكل والرضا

التوازن : حالة من الانسجام . الهيكل : العلاقات المتداخلة بين كل أجزاء الكيان ككل متكامل . الرضا : شيء ما يحقق إشباع ، مسرة ، وقناعة . في الفصل السادس ، وأماكن أخرى في هذا الكتاب ، هذه الصفات الثلاث للحياة كأهداف جديرة بالاهتمام لكل منكم . قد ناضل وصارع ضد تأثير غير مرئي من ADD . وحيث أنك قد بدأت تتكيف مع التأثيرات التي قد أحدثها ADD على حياتك ، وتعلمت أن تدير أعراضك بصورة أفضل ، فالأمل الآن أن تجد حياتك وقد أصبحت أكثر توازناً وهيكلية . يمكن أن يأتي الرضا إلى حد ما ببطء ولكن مع الصبر والمثابرة ، والالتزام سوف تستمر في التحرك لكي تكون أكثر وأكثر قرباً منه .