

۲۱۳۷۱۲۴

جاده پیشرفت برای
کودکان درون گرا

ترجمه مرضیه مروتی

دکتر مارتی اولسن لانی

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

جاده پیشرفت برای کودکان درون‌گرا

نویسنده : دکتر مارتی اولسن لانی

مترجم : مرضیه مروتی

ویراستار : علی خشت پور

طراحی جلد : استودیوی موسوی

ناشر : بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ اول : ۱۴۰۰

شمارگان : ۱۱۰۰ جلد

قیمت : ۱۱۱۰۰۰ تومان

تلفن تماس : ۰۱-۸۸۵۲۴۱۰۰

نشانی : پل سیدخندان، ابتدای بلوار ولی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۱۵-۶

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره ملی ۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.



www.bonyadonline.ir



bonyadfarhangzendegi



bonyadfarhangzendegi

سرشناسه	لانی، مارتی اولسن Laney, Marti Olsen
عنوان و نام پدیدآور	کودک درونگرا / نویسنده مارتی لینی؛ ترجمه مرضیه مروتی.
مشخصات نشر	تهران : بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۴۴۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۷-۱۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The hidden gifts of the introverted child, ۲۰۰۵.
موضوع	درون‌گرایی در کودکان
موضوع	Introversion in children
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing
شناسه افزوده	مروتی، مرضیه، ۱۳۵۶، مترجم
شناسه افزوده	morovati, marziyeh
رده بندی کنگره	BF۷۲۳
رده بندی دیویی	۱۵۵/۴۱۸۳۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۸۹۹۲۷



۱۵	مقدمه: قدم اول
۱۵	کودک درونگرا! راه رفتن با غمزه آهنگ یک طبل آرام
۲۷	بخش اول: به رسمیت شناختن طراحی های مختلف
۲۹	فصل یک: آیا لک لک ها برایتان یک کودک درونگرا آورده اند؟
۲۹	چه چیزی درونگرایی محسوب می شود؟
۲۹	چه چیزی درونگرایی محسوب نمی شود؟
۵۳	فصل دو: درونگرایی و برونگرایی یک سخت افزار مغزی ...
۵۳	فیزیولوژی مغز، درونگرایی و برونگرایی را خلق می کند.
۹۵	فصل سه: نقاط قوت درونگرایان در یک جهان برونگرا
۹۵	بیاموزید استعدادهای پنهان کودک خود را به ... بیاورید
۱۲۹	بخش دوم: بزرگ کردن کودکان درونگرایی که هم ...
۱۳۱	فصل چهار: ساختن انعطاف عاطفی

۱۳۱	ایجاد یک پیوند عمیق با کودکان، به او یک شالوده ایمن می‌دهد
۱۶۳	فصل پنج: مراقبت و تغذیه کودکان درونگرا
۱۶۳	روند روزانه قابل پیش‌بینی، به کودکان درونگرا ...
۱۹۳	فصل شش: بازی، مکالمه، و هنر آسودن، امکان گپ‌های ...
۲۱۵	بخش سوم: بی‌ثباتی‌های (تغییرات) خانواده
۲۱۷	فصل هفت: جزر و مد خلق و خوی خانواده
۲۱۷	با ارزشمند دانستن و قدردانی از کار تک‌تک اعضای خانواده ...
۲۴۹	فصل هشت: بهبود روابط خواهران و برادران
۲۴۹	حد و مرزها را تعیین کنید، خانواده را به درک یکدیگر ...
۲۶۵	فصل نه: پر شاخ و برگ شدن درخت خانواده
۲۶۵	رابطه‌ای نزدیک با پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها ...
۲۹۱	بخش چهارم: بیرون کشیدن آن‌ها درون است ...
۲۹۳	فصل ده: درونگرایان در کلاس درس ...
۲۹۳	وقتی بدانید درونگرایان در چه شرایطی بهتر می‌آموزند
۳۲۵	فصل یازده: در مدرسه و هنگام بازی، حامی فرزند ...
۳۲۵	در ارتباطش با معلمان، مطالعه، تکلیف شب ...
۳۴۹	فصل دوازده: هوش اجتماعی درونگرایان
۳۴۹	دوستی برای درونگرایان به چه معناست ...
۳۷۷	فصل سیزده: فرزند درونگرای خود را تشویق کنید ...
۳۷۷	تمرین، به تقویت اعتماد به نفس ...
۴۰۵	فصل چهارده: قسمت‌های بسیار سخت روابط اجتماعی
۴۰۵	به فرزند درونگرای خود کمک کنید ...
۴۴۱	ضمیمه مطالب



■ مقدمه / قدم اول

— کودک درونکما را با رفتن با ضرب آهنگ یک طبل آرام

«من یک نان شکری در بسقابی پر از حلقه‌های پیاز سرخ شده هستم.»

باربارا استریساند در نقش فلی بریس در فیلم «دختر بامزه»

اجازه دهید تا شما را به کودکی معرفی کنم که ویژگی‌های مشترک بسیاری با کودکان درونگرایی دارد که با آنها ملاقات و کار کرده‌ام.

او در سن بسیار کم هم به راحتی در جشن تولدها خسته می‌شد، یعنی همان مهمانی‌هایی که به بسیاری از کودکان انرژی می‌دهد. او در دید و بازدیدها خیلی زود آستین مادرش را می‌کشید و از او می‌خواست به خانه بروند. در کودکان هم ترجیح می‌داد بازی بقیه بچه‌ها را تماشا کند و مدتی طول می‌کشید تا تصمیم بگیرد به آنها ملحق شود. او در عکس‌ها

کمی سردرگم به نظر می‌رسد، انگار که نزدیک است گریه کند یا پشت اولین در یا درخت پنهان شود.

مدرسه برایش به معنای ترک خانه‌ی راحت و وارد شدن به فضایی وسیع با صداهایی کرکننده و پراز ترس و سردرگمی بود: یک سیرک واقعی. او به سختی می‌توانست صدای معلم را بشنود یا حتی فکر کند. او در خانه جدول ضرب را خوب بلد بود، اما وقتی معلم از او می‌پرسید، همه اعداد از سرش می‌پریدند. او از هر نوع گروه بزرگ بیزار بود. از اینکه نامش را بخوانند می‌ترسید. تا کلاس دوم، تکنیکی را برای کاهش اضطراب در کلاس برای خودش پیدا کرده بود. وقتی معلم به شاگردان نگاه می‌کرد تا یکی را برای پاسخ به سوالش انتخاب کند، او بازی «بنداز و بردار» را انجام می‌داد. یعنی به صورت تصادفی مدادی را زیر میز می‌انداخت و بعد برای پیدا کردنش زیر میز می‌رفت. به محض اینکه یکی از همکلاسی‌های هوشیارش پاسخ را به زبان می‌آورد، او هم مداد را پیدا می‌کرد و دوباره می‌نشست. او اگرچه در مدرسه ساکت بود، اما در خانه سر مادرش را می‌برد. او از خود می‌پرسید چرا گاهی وراج می‌شود و گاهی انگار حرفی برای گفتن ندارد. احساس می‌کرد مانند آریل در «کارتون پری دریایی» است که اورسولا، جادوگر دریا، صدایش را از او ربوده بود.

می‌پرسید از کجا این دختر کوچولو را می‌شناسم؟ خب چون او کودکی خودم است.

من مانند اکثر کودکان درونگرا، بیشتر با ضرب‌آهنگ‌های درونی خودم هماهنگ بودم و اغلب از تعامل با جهان اجتماعی بزرگتر خسته و سردرگم می‌شدم. نحوه تجربه من از جهان مرا

به چندین نتیجه‌گیری درباره خودم رسانده بود. چون درباره ملحق شدن به بازی‌ها همیشه مردد بودم، بنابراین:

نتیجه گرفتم که یک کودک غیرعادی هستم. چون حتی وقتی که درسم را بلد بودم، باز هم به خودم اعتماد نداشتم که پاسخم درست باشد.

نتیجه گرفتم که حافظه‌ام مشکل دارد یا چندان باهوش نیستم. چون در حضور دیگران بسیار ساکت بودم. نتیجه گرفتم که چیز زیادی برای ارائه ندارم.

بسیاری از کودکانی که بیشتر، در طیف درونگراها هستند، به نتیجه‌گیری‌هایی مشابه درباره خودشان می‌رسند. و من درست در همین حوزه می‌خواهم کمک‌کننده باشم. من بر اساس تجربه خودم و بیست و چند سال کار بالینی، می‌دانم که کودک درونگرا مشکلی در میزان هوش یا قدرت حافظه ندارد. او را نباید در امور فرعی حوزه‌های دانشگاهی یا اجتماعی به کار گمارد. درواقع، او چیزهای بسیاری برای ارائه دارد. البته کودکان درونگرا، برای شکوفایی، به حمایت والدین و سایرین نیاز دارند. واقعیت را بپذیرید: ما در جهانی پرسرعت، چهره به چهره، و پر سر و صدا زندگی می‌کنیم که بیشتر مناسب حال برونگرایان است. با این همه، والدین، معلمان و اعضای خانواده، با درک ماهیت درونگرایان می‌توانند به کودکان درونگرا کمک کنند تا از قدرت مغزی قابل توجهشان و نیز سایر توانایی‌های فردی خود بیشترین بهره را ببرند.

خب، یک لحظه به کودکی‌ام بازگردیم:

گرچه ظاهراً دانش‌آموز چندان خوبی نبودم، اما اتفاق عجیب و شگفت‌انگیزی رخ داد: معلمانم با من دوست شدند. ما درباره

رویدادهای جاری، کلاس درس، و موضوعات درسی با هم گفتگو می کردیم. من درباره تجربیاتشان در زندگی می پرسیدم و به پاسخ هایشان گوش می دادم. یکی از معلمان مرا به دیدن فیلم «داستان غرب» برد. معلم دیگری مرا با اپرا آشنا کرد؛ اولین نوار ضبط شده اپرا، که رونوشتی از «اپرای آیدا» بود را او به من داد و من عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم. با نگاهی به گذشته، حدس می زنم شاید این معلمان هم درونگرایانی بودند که یکی از هموعان خود را پیدا کرده بودند. اما از همه مهمتر نتیجه‌ای بود که از این روابط مثبت گرفتم: اینکه وقتی وارد روابط یک به یک با افراد می شوم، جهان پر از احتمالات هیجان انگیز می شود. چنین قابلیتی برای عمیق شدن، خود آگاهی، و روابط نزدیک با دیگران، آن روی سکه درونگرایان است. یک درونگرا توانایی تمرکز دارد. استعداد گوش دادن دارد. زمینه خوب شناختن دیگران را دارد. زمان هایی که در کودکی ام مجبور بودم طبق قوانین برونگرایان بازی کنم، احساس نقص می کردم. اما تحت شرایطی که توانستم آن جنبه های خودم را بپذیرم، شکوفا شدم. تغییر محیط زیست کودک، برای والدین فقط یک تغییر کوچک است، اما برای کودک تفاوتی بزرگ ایجاد می کند: تفاوت بین تقلا برای یافتن صدای خود و پذیرش و حتی لذت بردن از کیستی خود است.

حمایت از درونگرایی درون خود

از خوانندگان کتاب اولم، «نقاط قوت درونگراها» به من گفته اند که بسیار با آن ارتباط برقرار کرده اند. و اغلب با خود گفته اند،