

جاده پیشرفت برای
کودکان درون‌گرا

ترجمه مرضیه مروتی

دکتر مارتی اولسن لانی



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

the hidden gifts of the introverted child

Helping Your Child Thrive in an Extroverted World





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 : ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

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

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۷-۱۷-۸

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.



www.bonyadonline.ir



[bonyadfarhangzende](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzende)



[bonyadfarhangzende](https://www.t.me/bonyadfarhangzende)

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	: ۴۴۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۷-۱۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۰۵، <i>The hidden gifts of the introverted child</i>
موضوع	: درون‌گرایی در کودکان
موضوع	: <i>Introversion in children</i>
موضوع	: کودکان -- سرپرستی
موضوع	: <i>Child rearing</i>
شناسه افزوده	: مروتی، مرضیه، ۱۳۵۶، مترجم
شناسه افزوده	: <i>morovati, marziyeh</i>
رده بندی کنگره	: BE۷۲۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱۸۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۹۹۲۷



۱۵	مقدمه: قدم اول
۱۵	کودک درونگرا: راه رفتن با ضرب آهنگ یک طبل آرام
۲۷	بخش اول: به رسمیت شناختن طراحی‌های مختلف
۲۹	فصل یک: آیا لک‌لک‌ها برایتان یک کودک درونگرا آورده‌اند؟
۲۹	چه چیزی درونگرایی محسوب می‌شود!؟
۲۹	چه چیزی درونگرایی محسوب نمی‌شود!؟
۵۳	فصل دو: درونگرایی و برونگرایی یک سخت‌افزار مغزی ...
۵۳	فیزیولوژی مغز: درونگرایی و برونگرایی را خلق می‌کند.
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، امکان‌گپ‌های ...
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 پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها ...
۲۹۱	بخش چهارم: بیرون کشیدن آنچه در 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

■ «دانش دکتر لانی درباره درونگرایی بسیار ارزشمند هستند... رفتاری که در گذشته مرا سردرگم می کرد، اکنون معنایش برایم روشن است. توضیحات او برای والدین بسیار مفید است.»

دبورا تانن / مولف کتاب‌های «تو نمی فهمی» و «واقعا می خواهی / این لباس را بپوشی؟»

■ «این کتاب، ظاهری ساده و در عین حال جواهرنشان دارد، و به والدین کمک می کند درونگرایان را درک کرده و رشد همه جانبه آنها را تسهیل کنند. خب، حالا منتظر کتابی درباره برونگرایان هستیم.»

الیزابت مورفی / دکترای آموزش و همکار شاخص مورفی مسگیر برای کودکان
مولف کتاب «کودک در حال رشد»

■ «آگاهی بخش و پر از نکات ویژه برای درک و کار با کودکان درونگرا. مطالعه این کتاب برای والدین، مربیان، و افرادی که در حوزه کار با کودکان فعالیت می کنند، ضروری است.»

جیمز دبلیو. دیویس / مولف همکار، موسسه پیشرفت تحصیلی

■ «دکتر لانی، مفاهیم عظیم و پیچیده ای را به نحوی بیان کرده که درک آن آسان و خواندنش لذتبخش است. تمام افرادی که مایلند به ارتقا مهارت‌های زندگی خود و دیگران کمک کنند، نباید از این کتاب جدید و شگفت‌انگیز غافل شوند.»

بری مونیتز / رییس و مدیر اجرایی شرکت جی. پائول گتی

■ «تحقیقات ارزشمند دکتر لانی مانند هوای تازه است. درونگرایان که همیشه مورد سوتفاهم قرار می‌گرفتند، اکنون سرانجام پذیرفته و تحسین می‌شوند. این کتاب والدین را به صورت عملی در راستای پرورش استعدادهای فرزندان‌شان راهنمایی می‌کند. این کتاب را باید خواند!»

دکتر کانی لیلیاس / مدیر مرکز بنیاد آموزش سلامت روان؛
و موسسه صفر تا سه سالگی

■ «ما با استفاده از توصیه‌های همدلانه و خردمندانه دکتر لانی می‌توانیم به کودکان و نوجوانان کمک کنیم استعدادهای خود را پرورش داده و از آن‌ها استفاده کنند. این کتاب اطلاعات بسیار خوبی را ارائه می‌دهد.»

والری هانتز / مشاور شغلی، درمانگر خانواده و ازدواج،
معاون مدیر، رییس دفتر برنامه ملی و ارتقا مدیریت برای
کاهش استفاده از مواد مخدر، بنیاد رابرت وود جانسون

استعدادهای پنهان کودک درونگرا

«به کودکان کمک کنید تا در یک جهان
برونگرا بدرخشند.»

مارتی اولسن لانی، دکترای روانشناسی
مؤلف کتاب «نقاط قوت درونگراها»



● تقدیم به مایکل پاستور

«گوش سپردن به صدای درون بهتر از دنبال کردن راه و
رسم‌های جهان و جنگیدن با عمیقترین خویشتن خود است.»

● این کتاب تقدیم می‌شود به

کودکان درونگرا در هر کجا که هستند و نیز به بزرگسالانی
که برای شنیدن صدای آنها صبوری پیشه می‌کنند.



تشکر ویژه از جین فولر

«تمام کاری که می‌کنی خیره شدن به صفحه سفید است، تا اینکه قطرات خون روی پیشانی‌ات شکل می‌گیرند.»

تمام کارهای خلاقانه چالش‌برانگیز هستند. پختن یک غذای خاص، ساختن یک فیلم، نوشتن یک کتاب، یا بزرگ کردن یک کودک درونگرا به زمان و صبوری نیاز دارد. و بدون همکاری، هیچ کار خلاقانه‌ای صورت نمی‌گیرد.

برخلاف آن ضرب‌المثل مشهور که می‌گوید: «کتری‌ای که به آن خیره شوی، هرگز نمی‌جوشد.» آماده کردن یک کتاب، نیازمند ماه‌ها یا حتی سال‌ها توجه و مراقبت است. به همین دلیل مایلم از تمام آشپزهای «انتشارات ورکمن» و نیز خانواده‌ام، دوستانم، و مراجعه‌کنندگانی که مواد تشکیل‌دهنده این سوپ در حال جوش را شکل داده‌اند، تشکر کنم.

بویژه مایلم از تمام محققانی (بسیاری از آنها درونگرا هستند) که به بسیاری از کتری‌های علمی خیره می‌شوند، تشکر کنم. من از قابلیت آنها برای پختن موضوعات جدید تحقیقی سپاسگزارم. تحقیقات آنها درباره مغز، اطلاعات ارزشمندی درباره سیم‌کشی مغز که طیف درونگرا / برونگرا را مشخص می‌کند، به ما می‌دهد. امیدوارم این اطلاعات بتواند قالب غم‌انگیزی که همیشه کودکان درونگرا را در آن قرار می‌دهند، بشکند.

و سرانجام، از تمام والدین، معلمان، مشاوران، و وزیران و افرادی که مایلند از چشم‌انداز جدیدی به کودکان درونگرا بنگرند، تشکر می‌کنم.



■ مقدمه / قدم اول

کودک درونگرا: راه رفتن با ضرب آهنگ یک طبل آرام

«من یک نان شکری در بشقابی پر از حلقه‌های پیاز سرخ شده هستم.»
باربارا استریساند در نقش فانی 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 کودکستان 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 پر از 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 می‌پريدند. 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 می‌کردیم. من درباره تجربیاتشان در زندگی می‌پرسیدم و به پاسخ‌هایشان گوش می‌دادم. 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 عمیقا تحت تاثیر قرار گرفتم. با نگاهی به گذشته، حدس می‌زنم شاید این معلمان هم درونگرایانی بودند که یکی از هم‌نوعان 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 می‌شوم، جهان پر از احتمالات هیجان‌انگیز می‌شود. 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. زمان‌هایی که در کودکی‌ام مجبور بودم طبق قوانین برونگرایان بازی کنم، احساس نقص می‌کردم. اما تحت شرایطی که توانستم آن جنبه‌های خودم را بپذیرم، شکوفا شدم. تغییر محیط زیست کودک، برای والدین فقط یک تغییر کوچک است، اما برای کودک تفاوتی بزرگ ایجاد می‌کند: 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 گفته‌اند که بسیار با آن ارتباط برقرار کرده‌اند. و اغلب با خود گفته‌اند،

«ای کاش زمانی که کودک بودم، این اطلاعات در دسترس بود. آن وقت سال‌ها با خودم فکر نمی‌کردم مشکلی دارم.» وقتی داستان‌های بسیاری از زبان افراد درونگرا می‌شنوم که در طول سال‌های رشد خود احساس کرده‌اند درک نمی‌شوند و نادیده گرفته شده‌اند، غمگین می‌شوم و عذاب می‌کشم. وقتی با بزرگسالان درونگرا صحبت می‌کنم، می‌گویند ای کاش خانواده، معلم، مشاوران و اهالی کلیسا ماهیت درونگرایی آنها را درک می‌کردند و قادر به کمک به آنها می‌بودند. احساس بیگانگی و تنهایی‌ای که اینگونه افراد احساس کرده‌اند، واقعا غم‌انگیز است، چون لزومی نداشته که اینگونه باشد.

والدین بامسئولیت کودکان درونگرا، پیوسته از من می‌پرسند چگونه می‌توانیم رشد و پیشرفت کودک درونگرایی خود را تقویت کنیم. میل به کمک، وجود دارد، اما افرادی که توانایی و جایگاهی برای کمک دارند نیاز این کودکان را نمی‌شناسند و نمی‌دانند چگونه این نیاز را رفع کنند. در ضمن، والدین درونگرا هم از رنج خود در ارتباط با کودکان برونگرایشان برآیم گفته‌اند. هدف من این است که شکاف بین درونگرایان و برونگراییان را از میان بردارم و زبان درونگرایان را به والدین و سایر افراد مسئول بیاموزم. من واکنش دیگران را به نوه‌های درونگراییم تماشا می‌کنم و در جلسه روان‌درمانی به سخنان کودکان درونگرا و والدینشان گوش می‌سپارم. و البته کشمکش‌های خودم را به عنوان یک کودک درونگرا که تلاش می‌کرد راهش را پیدا کند، به خاطر دارم. اولین نگرانی والدین و سایر بزرگسالانی که با کودکان درونگرا کار می‌کنند، این است که، «آیا اگر این کودکان به همین شیوه ادامه دهند، در یک جهان برونگرا موفق خواهند شد؟»

آیا لازم نیست مجبورشان کنیم کمی برونگراتر شوند؟» و پاسخ من همیشه یک نه بسیار بسیار بلند است. تلاش برای تحمیل یک شخصیت جدید به یک درونگرا صرفاً عزت نفسش را پایین می‌آورد، احساس گناه و شرمندگی‌اش به خاطر کسی که هست را بالا می‌برد، و احتمالاً یک کمروبی فلج‌کننده را هم به خلق‌وخوی درونگرایش اضافه می‌کند.

کودکان درونگرا واقعا اعجوبه‌های کوچکی هستند. آنها را همانگونه که هستند بپذیرید. شما با حمایت از داشته‌های ذاتی این کودکان، اجازه می‌دهید استعدادهایشان رشد کند. درونگرا بودن و اعتماد به نفس داشتن در تضاد با هم نیستند. کودکان درونگرایی با اعتماد به نفس در بزرگسالی برای خود یک زندگی پر از معنا، ارزش و خلاقیت می‌سازند.

البته، اغلب، درونگرایان خیلی دیر شکوفا می‌شوند. زیرا آن دسته از عملکردهای مغز که حاکم بر جهت‌گیری ذهنیشان است، آخرین بخشی هستند که به بلوغ می‌رسند. (نگران نباشید من همه اینها را در فصل ۲ توضیح می‌دهم.) این «مغزهای درونگرا» طوری ساخته شده‌اند تا شغل‌های هنری و حرفه‌هایی را که نیاز به سال‌ها آموزش دارند، پشتیبانی کنند. درونگرایان در حوزه‌هایی مانند علوم، معماری، آموزش، کامپیوتر، ورزش‌های انفرادی، روانشناسی، هنرهای بصری، ادبی، و نمایشی، و باور کنید یا نه ارتش! حضوری غالب دارند. دلیلش توانایی بی‌نظیرشان در تمرکز و اشتیاق‌شان به کاوش عمیق موضوعات است. برخلاف فرضیات معمول، درونگرایان مدیرعامل، فروشنده، بازیگر، مجری تلویزیون، ورزشکار مشهور و سیاستمدار هم هستند. اما اگر بزرگسالان بیشتری می‌توانستند

به آنها کمک کنند نقاط قوت خود را بشناسند و تشویقشان کنند تا این توانایی‌ها را ارج نهند، در کودکی مجبور نبودند با این همه سردرگمی و عذاب زندگی کنند. اگر درونگرایان کمک لازم برای رشد و پیشرفت را دریافت کنند، همه سود خواهند برد. چنین کاری این جهان را به جای پربارتتری تبدیل می‌کند.

چگونه برای نوشتن این کتاب تحقیق کردم

«به خاطر خویشتن حقیقی‌ات، تو، تو هستی و نه هیچ فرد دیگری.»

«دوریو ناردی»

پس از چاپ کتاب اولم، درونگرایانی از سراسر آمریکا و کانادا را ملاقات و با آنها صحبت کردم. هزاران ایمیل از درونگرایان سراسر جهان دریافت کردم که افکارشان را برایم بازگو کرده بودند. در ضمن با والدین، معلمان، و از همه مهمتر، با کودکان درونگرا درباره تجربیات منحصر به فردشان صحبت کرده‌ام. در این میان، آخرین تحقیقات دانشگاهی را با دقت مطالعه کردم. محققان دریافته‌اند که از بین تمام ویژگی‌های شخصیتی مطالعه‌شده، اینکه فرد کجای طیف درونگرا / برونگرا قرار دارد، قابل پیش‌بینی‌ترین ویژگی در طول زمان است. پایایی این بعد شخصیت باعث مطرح شدن پرسش زیر شد:

زیرساخت‌های فیزیولوژیک درونگرایی و برونگرایی کدامند؟ این پرسش، هزاران آزمایش تحقیقی را باعث شد که هدفشان

تعیین فرایندهای زیرساختی بود که باعث می‌شوند یک فرد، درونگرا یا برونگرا شود. زمانی، تمام آنچه داشتیم، نظریه و آزمون‌های شخصیت مانند شاخص تیپ میرز بریگس (MBTI)، به عنوان ابزاری برای شناسایی خلق‌و‌خو بود. اما امروزه ما از ابزار دقیق علمی مانند تصویربرداری رزونانس مغناطیسی^۱ (MRI)، اسکن‌های توموگرافی نشر پوزیترون^۲ (PET)، داده‌هایی که از بیماران مبتلا به سکته مغزی جمع کرده‌ایم، و همچنین مطالعات بلندمدت بر روی دوقلوها بهره‌مند هستیم تا کارکردهای درونی مغز و بدن را درک کنیم، بسنجیم، و ردیابی کنیم.

مطالعاتی که سرچشمه و ماهیت درونگرایی را روشن کرده‌اند، برای من بسیار جذاب هستند. آنها نشان می‌دهند که برای رفتارهای درونگرایان، دلایل فیزیولوژیک وجود دارد و مهر تاییدی بر دیدگاه من می‌زنند که تلاش برای تبدیل یک درونگرا به برونگرا نه تنها آسیب‌زاست بلکه بی‌فایده هم هست. بسیاری از درونگرایان، از اینکه تعاملاتی که برای سایرین آسان است، اما برای آنها مانند یک چالش است، ناراحتند. داده‌های علمی درونگرایی می‌تواند به کودکان درونگرا و والدینشان اطمینان دهد که آنها مشکلی ندارند و سختی‌هایی که با آنها روبرو می‌شوند، ناشی از فقدان مهارت یا به اندازه کافی تلاش نکردن نیست. بسیاری از تحقیقات فیزیولوژیک و روانشناختی، در دسترس عموم مردم قرار نمی‌گیرد (البته مگر اینکه به اندازه کافی حساس باشند تا توجه رسانه‌ها را جلب کنند). من تمام تلاش خود را انجام داده‌ام تا یافته‌های مرتبط به درونگرایان در حوزه‌های مختلف مانند فیزیولوژی، کالبدشناسی، علم

1. Magnetic Resonance Imaging 2. Positron Emission Tomography

اعصاب، آموزش، کاهش استرس، شخصیت، خلاقیت، رشد سال‌های اولیه کودکی، تحلیل روان، ژنتیک علوم شناختی، روانشناسی تکامل، اعتیاد، و جامعه‌شناسی را در اینجا بگنجانم. اگرچه هر یک از کودکان درونگرا منحصر به فرد هستند، اما ویژگی‌های مشترک بسیاری نیز دارند. کودکان درونگرا زندگی درونی پربراری دارند، و تلاش برای درک آنها مانند عازم‌شدن به سفری شگفت‌انگیز است. یادگیری زبان درونگرایان سخت نیست، تازه این کار پاداش عظیمی دارد. وقتی فرزندان نقاط قوت خود را تقویت می‌کند، خودش به این نتیجه می‌رسد که درونگرا بودن، خیلی هم خوب است، و می‌آموزد که در یک جهان درونگرا موفق شود، آنگاه تجربه شما به عنوان یک والد نیز پربارتر خواهد شد.

معمول‌ترین تله‌های کودکان درونگرا گم‌شدن در دنیای درون و نادیده گرفته شدن از سوی دنیای بیرون است. اگر والدین با کودکان درونگرای خود صحبت کنند و واقعا به آنها گوش کنند، آنها می‌آموزند به راحتی بین افکار درونی خود و جهان بیرون در رفت‌وآمد باشند. اگر کودکان درونگرا با احساس آسودگی و پذیرفته شدن در تعاملات خانوادگی خود بزرگ شوند، خودشان را باور خواهند کرد و عزت نفس خوبی خواهند یافت. آنها قادر خواهند شد به آسانی بین جهان باشکوه درونی خود و جهان بیرون حرکت کنند. آنها خواهند آموخت که چگونه «مخزن انرژی» خود را پر و محرک‌های محیط اطراف خود را مدیریت کنند. به خواندن ادامه دهید تا دریابید دلیل رفتار کودکان درونگرا چیست و چه کمکی از شما ساخته است تا آنها بتوانند به بالاترین پتانسیل خود دست یابند.

«اکثر افرادی که گوش‌های بزرگی دارند، مشهور هستند.»

«از فیلم دامبو»

ممکن است فکر کنید بازیگران، افراد مشهور، روسای جمهور، و هر فردی که توجه عموم را جلب می‌کند، باید برونگرا باشد. اما، بسیاری از افرادی که نامشان پرآوازه است، روحیات درونگرایی دارند. تعداد آنها بسیار است و من در اینجا دوازده نفر از آنها را نام می‌برم:

دوازده نفری که اگر بدانید درونگرا هستند یا بوده‌اند شگفت‌زده خواهید شد!

● **جانی کارسون.** به نقل از مجله اورگانیان، کارسون یک درونگرا بود و زمانبندی او در طنزپردازی بی‌نظیر بود.

● **دیان ساویسر.** که گفت: «مردم فکر می‌کنند نمی‌شود درونگرا بود و در تلویزیون هم بود. اما آنها اشتباه می‌کنند.»

● **وارن بافت.** سرمایه‌گذار و مدیر عامل کمپانی برکشایر هاتوی. «وارن بافت یک درونگرا از نوع کاشف است.»

(سبک وارن بافت، نوشته رابرت هگستورم)

● **جولیا رابرتز.** که در زمان استراحت و نهار چرت می‌زند. او می‌گوید، «با این کار، آدم بهتری می‌شوم.»

● **جانی دپ.** از او پرسیدند چرا به فرانسه نقل‌مکان کرده است. پاسخ داد، «واقعاً به دلیل ساده بودن زندگی در آنجا. من در آنجا در معرض دید عموم نبودم.»

● **میشل دلف.** مدیر عامل سابق شرکت کامپیوتری دل که به نقل از مجله بیزنس ویک: «دلف سطح درونگرایی خودش را بالاتر از حد متوسط می‌داند.»

● ژاکلین کندی. «او با شما همراه می‌شود و گوش می‌کند و باعث می‌شود احساس کنید حرفی که می‌خواهید بزنید، مهمترین چیز در این جهان است.»

(چیزی که جکی به ما آموخت، نوشته تینا فلاهرتی)

● بیل گیتس. وقتی که کلاس ششم بود، مادر برون‌گرایش فکر می‌کرد او به مشاور نیاز دارد. او درک نمی‌کرد چرا پسرش مدت‌های بسیاری را در زیرزمین خانه می‌گذراند. و وقتی از او می‌پرسید، آنجا چه می‌کنی، او با آزدگی پاسخ می‌داد، «فکر می‌کردم.» (در جستجوی بیل گیتس واقعی، نوشته والتر ایزاکسان)

● استیو مارتین. «اکنون مارتین دیگر یک کارشناس هنری است و همه می‌دانند که خودش را ساعت‌ها تنها در اتاقی از نقاشی‌ها حبس می‌کند تا ذهن و روحش را جانی تازه ببخشد. او انسانی بسیار درون‌گراست و حریم خصوصی برایش بسیار اهمیت دارد.»

(استیو مارتین: سال‌های جادویی، نوشته دوست قدیمی‌اش موریس واکر)

● کیانو ریوز. مجله اینترتینمنت می‌گوید، «او درونگراترین فرد هالیوود است.»

● آدری هپبورن. او به گزارشگر گفت، «من یک درونگرا هستم.»

● ژوان آلن. که می‌گوید، «حرفه من مانند صنعت موشک‌سازی نیست. و برای خلق و خوی من بسیار مناسب است.» نام کمپانی او «قدم به قدم» است.



بخش اول

به رسمیت شناختن طراحی‌های مختلف

«تا زمانی که اوضاع را از چشم انداز یک نفر نبینید
واقعا او را درک نخواهید کرد.»
«هارپر لی»



◀ فصل یک ▶

[آیا لک‌لک‌ها برایتان یک کودک درونگرا آورده‌اند؟]

چه چیزی درونگرایی محسوب می‌شود؟!
چه چیزی درونگرایی محسوب نمی‌شود!؟

«انسان همیشه نسبت به شخصیت خود در جهل است. انسان
نیاز دارد که دیگران او را بشناسند.»
«کارل یونگ»

ماتیو ده سال دارد و انگار دو کودک متفاوت در درون او زندگی می‌کنند. او خانه و سگ‌هایش را دوست دارد و به هزاران چیز علاقمند است، بویژه در حوزه طبیعت و حیوانات. ماتیو وقتی در یک محیط آشنا قرار دارد، می‌تواند کاملاً پرانرژی و پرحرف باشد؛ او با خوشحالی برای دیگران از نحوه جفت‌گیری پرندگان یا کره اسب سه‌ساله‌ای که مراقبش بوده، صحبت می‌کند. اما، در سایر محیط‌ها، معمولاً ساکت است. بدن و چهره‌اش بی‌حرکت است. و قبل از پیوستن به هر فعالیتی به نگاه و مشاهده می‌پردازد. اگر چه

ماتیو دوست دارد پس از مدرسه با دوستش سم، بازی کند، اما اگر مجبور شود مدت زمانی زیاد و طولانی در مدرسه بماند، غر می‌زند زیرا شاگردان تمام تکالیف خود را در باشگاه ورزشی شلوغ و پر سروصدای مدرسه انجام می‌دهند. او شکایت می‌کند که،
«نمی‌توانم تمرکز کنم.»

ماتیو در سمت درونگرایی «طیف خلق‌وخو» قرار دارد. انرژی و ادراکات طبیعی‌اش و نیز تصمیماتش، به درون و در جهت جهان خصوصی افکار، احساسات و ایده‌هایش جاری می‌شود. او از تفکر عمیق دربارهٔ امور لذت می‌برد، زیرا این کار به او انگیزه و انرژی می‌دهد. او از به اشتراک گذاشتن افکار و تجربه‌هایش خوشحال می‌شود. اما وقتی فعالیت‌های بیرونی زیاد می‌شوند، انرژی‌اش را می‌گیرند. آستین هم ده ساله است، از نظر او هر چیزی را که می‌بیند، خود واقعیت است. او به محض اینکه مادرش را می‌بیند که آمده او را از مدرسه به خانه ببرد، صحبت دربارهٔ اتفاقات آن روز مدرسه را آغاز می‌کند. او در راه خانه، از پنجره ماشین با صدای بلند با دوستانش صحبت می‌کند. او پرحرف و خود ابرازگر است و به راحتی می‌توان او را برای پذیرش تجربیات جدید متقاعد کرد. وقتی او و مادرش به خانه می‌رسند، دوست دارد بداند برنامه چیست. آیا اجازه دارد دوستش آرون را به خانه‌شان دعوت کند؟ زیرا امروز روز بسیار قشنگی است و حیف است صرفاً در خانه بمانند. او مایل است تکالیفش را پشت میز آشپزخانه انجام دهد تا چیزی از اوضاع خانه از نگاهش پنهان نماند.

آستین در سمت برونگرایی «طیف خلق‌وخو» قرار دارد. انرژی او به سمت بیرون و در جهت فعالیت‌ها، چیزها و افراد جهان بیرون جاری می‌شود. او محیط را بررسی می‌کند تا انگیزه

پیدا کند. شلوغی و سروصدا او را جذب می‌کند و به او انرژی می‌بخشد. تنها ماندن به مدت طولانی، انرژی‌اش را می‌گیرد. بسیاری از افراد، درونگرایی و برونگرایی را اینگونه می‌شناسند: شما در مهمانی هستید و فرد درونگرا در سایه پرسه می‌زند، به دیوار می‌چسبد و گل و گیاه پرورش می‌دهد. برونگرا یک چراغ خواب رنگی را به جای کلاه بر سرش می‌گذارد و سعی می‌کند مرکز هر گفتگویی باشد! اما درونگرایان و برونگرایان لزوماً با رفتارشان تعریف نمی‌شوند. این دو واژه، منبع انرژی و جهت‌گیری یک فرد نسبت به جهان را نشان می‌دهند. ماتیو و آستین هر دو کودکانی باهوش و جذاب هستند. هر دو نفر ممکن است بنا بر موقعیت، آرام یا پر انرژی، در حال نق‌زدن یا سرحال باشند. درونگرایی در واقع یک خلق‌وخوی ذاتی مبتنی بر آرایش ژنتیکی کودکان است. خلق‌وخو به خودی خود شخصیت نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که الگوی واکنشی یک فرد را به موقعیت‌هایی معین و رفتار در آن موقعیت‌ها تعیین می‌کند. درونگرایان معمولاً ترجیح می‌دهند انگیزه و محرک‌ها در مقادیر کوچک و قابل مدیریت به آنها عرضه شود، در حالی که برونگرایان خواستار مقادیر بالای حرکت و هیجان هستند. یک درونگرا موضوعات را عمیق دنبال می‌کند، در حالی که یک برونگرا بیشتر به عرض علاقه دارد یعنی مباحث بسیاری را امتحان می‌کند. یک درونگرا اغلب قبل از پاسخ‌دادن، به زمانی برای «پردازش» عواطفش نیاز دارد؛ یک برونگرا بیشتر احتمال دارد که در لحظه واکنش نشان دهد. خلق‌وخوی افراد با نیروی اراده تغییر نمی‌کند. اما، اگر خلق‌وخوی کودکان را درک کنید، می‌توانید نقاط قوتش را تقویت کنید و عدم راحتی‌اش را به حداقل برسانید.

تعداد برونگرایان در جامعه ما تقریباً سه برابر درونگرایان است. اما، افراد همیشه کاملاً درونگرا یا کاملاً برونگرا نیستند؛ اکثر افراد هر دو تمایلات درونگرایی و برونگرایی را دارا هستند. بهتر است یک طیف را در نظر بگیریم که درونگرایی «صرف» در یک سو و برونگرایی «صرف» در سوی دیگر آن قرار دارد. مثلاً، من مایلم درونگرایی/ برونگرایی را به راست دست بودن یا چپ دست بودن تشبیه کنم. یک فرد راست‌دست هنوز هم می‌تواند از دست چپ خود استفاده کند، اما دست راستش غالب است. اما، حتی این مقایسه هم ما را از موضوع اصلی دور می‌کند. همانطور که گفتم درونگرایان و برونگرایان بر روی یک طیف قرار دارند. برخی درونگرایان بسیار درونگرا هستند، برخی کمتر؛ این موضوع در مورد برونگرایان هم صدق می‌کند. و چون انرژی، جزر و مد دارد، برخی درونگرایان ممکن است یک روز بیشتر درونگرا باشند و روز بعد کمتر. با این وجود، من این مقایسه را دوست دارم زیرا همه ما می‌توانیم تصور کنیم استفاده طولانی مدت از دست «مخالف» چه احساسی دارد. این احساس شبیه به چیزی است که درونگرایان وقتی سعی می‌کنند انتظارات یک جهان برونگرا را برآورده سازند، تجربه می‌کنند.

موضوع، انرژی است

تفاوت عمده بین کودک درونگرا و همتای برونگرایش در نحوه کسب، استفاده، و حفظ انرژی است. برای همه ما، برخی موقعیت‌ها انرژی‌بخش و برخی گیرنده انرژی هستند. کودک درونگرا انرژی

خود را از درون می‌گیرد. او باید به افکار، احساسات، و ادراکات خودش دسترسی داشته باشد تا احساس سرزندگی و تعادل کند. محرک‌های بیرونی بیش از حد فعالیت، سروصدا، حرف زدن انرژی‌اش را می‌گیرد و او را خسته می‌کند. برعکس، کودک برونگرا از جهان بیرون انرژی می‌گیرد. او زمانی که در محیطی با افراد زیاد و فعالیت‌های زیاد قرار دارد، از همیشه خوشحال‌تر است. سکوت یا تنهایی بیش از حد، فرد برونگرا را فرسوده می‌کند. من درونگرایان را حافظ انرژی می‌دانم، زیرا آنها مانند باتری‌های قابل شارژ هستند و هر از گاه به تنفس و استراحت نیاز دارند. برونگرایان مصرف‌کنندگان انرژی هستند. شعار آنها این است، «به پیش، به پیش.» هم کودکان درونگرا و هم برونگرا نیاز دارند که تمایلات طبیعی خود را متعادل کنند. یک درونگرا نیاز دارد با جهان بیرون درآمیزد تا اعتماد به نفسش را از دست ندهد یا در افکارش غرق نشود. یک برونگرا بدون دوره‌های استراحت و تفکر به ورطهٔ بطالت می‌افتد.

همه افراد دارای سیستم‌های عصبی هستند که کمک می‌کند تا هم به سبک درونگرایان و هم برونگرایان رفتار کنند. اگر کودک شما این قابلیت را نداشت، قادر نبود بداند در درونش چه خبر است یا نمی‌توانست خودش را با دنیای بیرون هماهنگ کند. سیستم‌های بدن مانند ترازو هستند: وقتی یک سمت بالا است، سمت دیگر پایین است. تمام سیستم‌های بدن دارای یک کلید «روشن» هستند تا به ما اعلام برخیز و بدو بدهند. آنها یک کلید «خاموش» هم دارند که ترمز را می‌کشد. یک سمت، به کودک برای اقدام انرژی می‌دهد. سمت دیگر، او را برای احیا انرژی و استراحت کردن آرام

می‌کند. یک والد آگاه می‌تواند به فرزندانش کمک کند تا
۱- بیاموزند چگونه انرژی خود را احیا کنند، و ۲- به تعادلی
بین محرک بیرونی و درونی دست یابند.

مفهوم درونگرایی از کجا آمد؟

«کاشتن یک دانه، عملی از روی امید است.»

ناشناس

افراد در طول زمان تلاش کرده‌اند پازلی به نام خلق‌وخو را توضیح دهند. یونانیان در عصر سقراط متوجه شدند که «رفتار» الگوهای دارد. آنها نتیجه گرفتند که این امر ناشی از وجود یا فقدان سیال‌های معینی در بدن و مغز است. آنها به چهار مادهٔ نفرت‌انگیز اما درونی، به نام مزاج رسیدند: خون، بلغم، صفرا، و سودا. آنها این موارد را به ترتیب به چهار عنصر (آتش، آب، باد، و خاک) ربط دادند و مشخص کردند که خلق‌وخو و بیماری به این مربوط است که این چهار مزاج/ عنصر چقدر در بدن در تعادل هستند. اولین محققان ماهیت بشر متوجه شدند برخی افراد دارای تمرکز و انگیزه بیرونی هستند و سرعتشان بالاست، در حالی که بقیه، تمرکز درونی، پشتکار و سرعت پایین‌تری دارند. این تفاوت در خلق‌وخو در تمثیل کلاسیک لاک‌پشت و خرگوش اثر نویسندۀ یونانی به نام آسوپ^۱ به تصویر کشیده شده است. احتمالاً به خاطر دارید که لاک‌پشت و خرگوش تصمیم گرفتند با هم مسابقه دو بدهند. خرگوش سریع می‌دود و مطمئن است که برنده می‌شود. او می‌داند که می‌تواند به

آسانی برنده شود، بنابراین حماقت به خرج می‌دهد و بین راه استراحت می‌کند. لاک‌پشت به کندی به راه خود ادامه می‌دهد و در کمال تعجب همگان برنده می‌شود. این داستان مشهور، تفاوت‌های خلق‌وخو که مردم در دوران باستان متوجه شده بودند را نشان می‌دهد.

پیشرفت آزمون‌های روانشناختی در اواسط قرن بیستم منجر به تایید این حقیقت شد که ویژگی‌های شخصیتی، پایدار و ثابت هستند یعنی بخشی از کیستی ما محسوب می‌شوند. سایر جنبه‌های خلق‌وخو که مورد مطالعه قرار گرفتند، شامل این موارد است: داشتن ذهنی باز یا ذهن بسته؛ احساس در برابر تفکر؛ روان‌رنجور در برابر سلامت ذهن؛ زودرنج در برابر آسان‌گیر؛ و پرخاشگر در برابر همیار و همراه. آزمون‌هایی مانند پرسشنامه چندمحوری شخصیت مینه‌سوتا (MMPI)، پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا (OPI)، و نشانگر تیپ مایرز برگز (MBTI) توسط میلیون‌ها نفر در مدارس، شرکت‌ها و محیط‌های پزشکی استفاده می‌شود. اما، اعتراف به وجود خلق‌وخو یک چیز است، و درک ریشه آن، یک چیز دیگر.

امروز می‌دانیم که یونانیان که در مبحث خلق‌وخو، مغز و بدن را بهم متصل می‌دانستند، در مسیری درست قرار داشتند. زن‌ها بر نحوه سازماندهی مغز ما تاثیر دارند. و سبک سازماندهی مغز ما مواد شیمیایی، مدارات آن، و بخش‌هایی که غالب هستند بر نوع واکنش و پاسخ جسم ما تاثیر دارد. نتیجه، خلق‌وخوهای مختلفی هستند که خود را در رفتار کودکان نشان می‌دهند. سیم‌کشی‌های مختلف مغزی کودکان درونگرا و برونگرا منجر به تفاوت‌های مهمی در موارد زیر می‌شود:

- **نحوه پردازش اطلاعات:** درونگرایان از یک معبر مغزی طولانی‌تر استفاده می‌کنند که اطلاعات ناخودآگاه و پیچیده را با هم ادغام می‌کند. در نتیجه، پردازش اطلاعات برای درونگرایان زمان بیشتری نسبت به برونگرایان لازم دارد. در ضمن، درونگرایان می‌توانند محتوای عاطفی و ذهنی بیشتری را در ارتباط با داده‌های جدید به کار گیرند.
- **نحوه عملکرد بدن:** حرکت دادن بدن برای درونگرایان سخت‌تر است، زیرا آنها در قسمتی از سیستم عصبی قرار دارند که مستلزم تفکر خودآگاه است. به عبارت دیگر، آنها باید یک تصمیم خودآگاه بگیرند که می‌گوید، «بدنت را حرکت بده!»
- **نوع سیستم حافظه‌ای که استفاده می‌شود:** درونگرایان از حافظه بلند مدت خود بیش از حافظه کوتاه مدت استفاده می‌کنند. این امر آنها را در معرض اطلاعات بسیار زیادی قرار می‌دهد، اما احیا و بازسازی بیت‌های حافظه از بانک‌های حافظه مغز زمانبر است.
- **نحوه رفتار:** درونگرایان در موقعیت‌های ناآشنا معمولاً دچار تردید می‌شوند. آنها ممکن است در موقعیت‌های اضطراری خشکشان بزند و قادر به کاری نباشند.
- **نحوه برقراری ارتباط:** درونگرایان پس از جمع‌آوری، پردازش، و نتیجه‌گیری درباره افکار و احساساتشان هست که صحبت می‌کنند.
- **نقطه تمرکز:** درونگرایان بسیار مشاهده‌گر هستند و عمیقاً خود را در چیزی که مورد علاقه‌شان است، غرق می‌کنند.
- **نحوه احیا انرژی:** درونگرایان برای اینکه دوباره انرژی خود را جمع کنند، به محیطی نیاز دارند که عوامل محرک زیادی نداشته باشد.

درونگرایی به چه معنا نیست؟

درونگرایان همیشه مورد سوتفاهم واقع شده‌اند. در واقع، درونگرایی یک ویژگی مادرزادی است. در اوایل دهه ۱۹۰۰، کارل یونگ، آلفرد آدلر، و زیگموند فروید که همه روان‌درمانگران و متفکرانی مشهور بودند، با هم کار می‌کردند. یونگ نظریه‌اش درباره تیپ‌های شخصیتی را ارائه داد و اصطلاحات درونگرا و برونگرا را بر مبنای دیدگاه‌های متناقض فروید و آدلر درباره علائم بیمارانشان ابداع کرد. از نظر یونگ، آدلر بر جهان درونی بیمار تمرکز داشت در حالی که فروید بر جهان بیرون و تاثیراتش تاکید می‌کرد. یونگ تمرکز درونی آدلر را درونگرا و جهت‌گیری بیرونی فروید را برونگرا نامید. یونگ بر این باور بود که هر دو مرجع درست هستند و به خلق و خوهای سالم و ذاتی اشاره می‌کنند. سپس این سه نفر از هم دلخور شدند. فروید، که از همه مشهورتر بود، از دست یونگ و آدلر عصبانی بود، چون نظراتش را مورد تردید قرار می‌دادند. او که می‌دانست این دو نفر درونگرا هستند، با دیدگاهی منفی شروع به نوشتن درباره درونگرایی کرد، و تعریف آن را تغییر داد و آن را «زیادی درگیر و مشغول به خود»، «گریزان از جهان» و «خودشیفته» معنا کرد و چون آثار فروید خوانندگان بسیاری داشت، این بار معنایی منفی و برداشت اشتباه از اصطلاح درونگرا مورد پذیرش واقع شد. متأسفانه، این برداشت اشتباه از اصطلاح درونگرا تا امروز هم ادامه دارد. (راستی، آدلر بعدها نظریه راهگشای «عقدۀ حقارت» را ارائه داد که این بار هم فروید آن را مورد تردید قرار داد.) در این عصر که مطالعات مغزی رونق زیادی بخود گرفته،

سردرگمی و مخالفت‌های بسیاری درباره اصطلاحاتی مانند کمرویی، اضطراب اجتماعی، حساسیت بالا، سندروم اوتیسم و آسپرگر، ناکارآمدی یکپارچگی حسگرها، اختلال در توانایی خواندن، و اختلالاتی مانند ADD (اختلال نقص توجه) و ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی) وجود دارد که در کنار مشکلات دیگر بر زندگی کودکان تاثیر می‌گذارند. ممکن است درونگرایی را به برخی از این اختلالات یا عارضه‌ها که البته شناخت علمی کمی هم از آنها وجود دارد، ربط دهند. آنچه می‌دانیم این است که آنها به هیچ وجه محدود به درونگرایان نیستند. برخی محققان می‌خواهند بدانند آیا این عارضه‌ها را باید سندروم نامید یا انواع ناکارآمدی یا صرفاً کران‌های طیف مغز نرمال! شاید انتظاراتی که امروز از کودکان داریم، باعث شده است علم بر عملکرد مغز کودکان تمرکز کند.

شاید آنها صرفاً سبک‌های مختلف مغزهای مختلف را برای گرفتن و دادن اطلاعات نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد نقطه مشترک این عارضه‌ها فقدان یکپارچگی و عملکرد زیادی بالا یا زیادی پایین یک مغز یا سیستم بدنی است.

اختلالاتی که نام بردم، سیستم‌های عمدهٔ پردازش بدن را درگیر می‌کنند که شامل سیستم توجه، سیستم برانگیختگی، معبرهای ورودی مراکز حسی، سیستم عصبی مستقل، سیستم‌های انگیزشی، و عواطف هستند. زمینه ژنتیکی درونگرایی یا برونگرایی بر بسیاری از این سیستم‌ها تاثیر می‌گذارد که شاید به همین دلیل درونگرایی اغلب با این عارضه‌های خاص در کودکان تلفیق شده یا اشتباه گرفته می‌شود. اما، بسیار مهم است که درونگرایی را همان چیزی که هست و فقط همان چیزی که

هست بدانیم تا کودک درونگرا را مشکل دار تشخیص ندهیم. به منظور شفاف‌سازی درباره اینکه درونگرایی چه هست و چه نیست بیاید برخی افسانه‌هایی را که درباره درونگرایی وجود دارد، اصلاح کنیم.

افسانه: کودکان درونگرا کمرو هستند

حقیقت: درونگرایی را اغلب با کمرویی اشتباه می‌گیرند. دلیل این سوءبرداشت این است که درونگرایی را صرفاً از دیدگاه تعامل اجتماعی تعریف می‌کنند. درونگرا بودن بر تمام خلق‌وخوی کودک و در نتیجه تمام حوزه‌های زندگی‌اش تاثیر می‌گذارد. این ویژگی‌ها تعیین می‌کنند که یک درونگرا ترجیح می‌دهد در اجتماع، با دیگران چگونه تعامل کند. اگرچه رفتار اجتماعی یک درونگرا ممکن است کمرویی به نظر برسد، اما این دو، یکی نیستند. کمرویی، برخلاف درونگرایی، ربطی به نیازها در حوزه انرژی یا لذت‌بردن از اشکال مختلف تعامل اجتماعی ندارد. یک فرد کمرو می‌تواند در یک گروه بزرگ به اندازه زمانی که مخاطبش یک نفر است، کمرو باشد. یک تفاوت مهم بین کمرویی و درونگرایی این است که اطلاعات در موقعیت‌های اجتماعی چگونه پردازش می‌شوند. کودکان کمرو پیشاپیش دچار احساس اضطراب می‌شوند. آنها سایر کودکان را بررسی و واکنش‌های منفی آنها را پیش‌بینی می‌کنند. یک درونگرا ممکن است یک تجربه منفی را پیش‌بینی کند زیرا نمی‌خواهد با دیگران تعامل داشته باشد اما نه لزوماً یک پاسخ منفی را. افراد کمرو می‌خواهند اجتماعی‌تر باشند، اما در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب هستند و ممکن است فکر کنند دیگران آنها را دوست

ندارند. هم درونگرایان و هم برونگرایان می‌توانند کمر و باشند. کمرویی یک تجربه تقریباً جهانی است؛ تقریباً همه ما یکبار کمر و خجالتی بوده‌ایم. با این همه، برخی افراد کمروتر از دیگران هستند. شاید کمرویی دارای یک مولفه ژنتیک باشد، اما معمولاً به میزان زیادی تحت تاثیر محیط و تجربه است. کودکان کمر و دارای ترسی ناتوان‌کننده از تحقیر شدن، شرمندگی، و انتقاد هستند. در ضمن، ممکن است خوددار باشند، در حضور غریبه‌ها با احتیاط رفتار کنند، و در موقعیت‌هایی که خطر شکست وجود دارد، ترسو شوند. ممکن است معلمان، اعضا خانواده، و هم‌تایان واکنش خوبی به افراد کمر و نداشته باشند. کمروها را اغلب طرد می‌کنند، سر به سرشان می‌گذارند، یا نادیده می‌گیرند. متأسفانه، این تجربیات منفی می‌تواند ترس‌هایشان و این باور را که دیگران دوستشان ندارند، تقویت کند.

کارشناس نامدار کمرویی، برنادو کاردوچی در کتابش به نام «عبور از کمرویی» با یک برنامه بی‌استرس برای کمک به فرزندان تا آماده شود، و به بازی بپیوندد، درونگرایی و کمرویی را از هم متمایز می‌کند: «درونگرایان لزوماً کمر و نیستند. آنها دارای مهارت‌های اجتماعی و عزت‌نفس لازم برای تعامل موفق با دیگران هستند اما به حریم شخصی نیاز دارند تا باطری‌های خود را شارژ کنند و در واقع از تنهایی لذت می‌برند. افراد کمر و می‌خواهند دیگران آنها را ببینند، دوست بدارند، و بپذیرند، اما فاقد مهارت‌ها و افکار، احساسات و نگرش‌هایی هستند که در مدیریت تعاملات اجتماعی مفید واقع می‌شوند. برخی ممکن است درونگرایی را با سایر مشکلات کودکان اشتباه بگیرند!

در طول این سال‌ها دریافته‌ام: این ممکن است که عموم مردم درونگرایی را با برخی اختلالات خاص دوران کودکی اشتباه بگیرند. اما، در اکثر موارد، آسیب‌پذیری کودکان درونگرا در برابر این مشکلات بیشتر از برونگرایان نیست. این مشکلات شامل موارد ذیل است:

- اختلال یکپارچگی مراکز حسی

- حساسیت بالا

- طیف ADD و ADHD

- سندروم اوتیسم و اسپرگر

- اضطراب اجتماعی و سایر اختلالات اضطرابی

برای اطلاعات بیشتر درباره این مباحث و اینکه چه تفاوتی با درونگرایی دارند، به ضمیمه مراجعه کنید: سندروم‌ها و اختلالاتی که گاهی با درونگرایی اشتباه گرفته می‌شوند.

یک کودک درونگرا نمی‌تواند سیم‌کشی مغز خود را تغییر دهد. اما، زمینه‌های کمرویی را می‌توان به میزان زیادی از طریق بالابردن عزت‌نفس، آموختن مهارت‌های اجتماعی، و به حداقل رساندن ترس و اضطراب کاهش داد. اگر کودک درونگرایی شما دارد به سمت کمرویی می‌رود، می‌توانید به او در مدیریت و کاهش آن کمک کنید. برای کودک خجالتی خود تفاوت بین درونگرایی و کمرویی را توضیح دهید. به او بگویید که شما به او کمک خواهید کرد تا بیاموزد در موقعیت‌های اجتماعی راحت‌تر باشد. هر کاری می‌توانید انجام دهید تا برای او الگوی رفتار راحت و دوستانه نسبت به افرادی باشید که برای اولین بار ملاقات می‌کنید. ممکن است کودک درونگرایی شما پس از دیدن رفتارشان در تعامل با همسالان خود بیشتر احساس راحتی کند.

افسانه: کودکان درونگرا رفتار دوستانه ندارند

حقیقت: درونگرایان می‌توانند کاملاً دوستانه رفتار کنند. فقط شاید در تمام موقعیت‌ها، شرایط خوبی برای ابراز آن نداشته باشند. مثلاً، ماتیو، درونگرایی ده ساله ما که این فصل را با او آغاز کردیم، رفتار بسیار دوستانه‌ای دارد. او عاشق صحبت با دیگران است البته پس از اینکه آنها را شناخت. سروصدا و جمعیت حاضر در سالن ورزشی مدرسه، او را به مرحله اشباع رسانده و کلافه‌اش می‌کند و احتمال اینکه خیلی علاقمند و مهربان به نظر برسد، کم است. اما اگر او را در خانه ببینید، یا اگر علاقه خود به حیوانات را عنوان کنید، او کاملاً اجتماعی رفتار می‌کند. اگر والدین به دیگران کمک کنند تا سبک و شیوه فرزندشان برای دوستانه رفتار کردن را درک کنند، و اگر شرایطی را فراهم کنند تا کودکشان بتواند آن دوستی را ابراز کند، می‌توانند به ساختن پله‌ای ارتباطی برای او مفید واقع شوند.

افسانه: کودکان درونگرا به دیگران علاقه نشان نمی‌دهند

حقیقت: کودکان درونگرا به کودکان دیگر بسیار علاقه نشان می‌دهند. آنها فقط نمی‌توانند به یکباره، حجم زیادی از امور را تحمل کنند. درونگرایان، زمانی بیشترین لذت را از بودن با دیگران تجربه می‌کنند که بتوانند در رابطه یک به یک درباره آنها اطلاعات زیادی بدست آورند. بلیط برنده خود من در جوانی همین بود. تعامل با دیگران در یک گروه برایم سخت بود، اما وقتی دیگران، بویژه معلم‌های باملاحظه‌ام یک به یک با من صحبت می‌کردند، اجتماعی و پر حرف می‌شدم. داستان‌ها و تجربیاتشان مرا مجذوب می‌کرد، و این مجذوب‌شدن را نشان می‌دادم.

درون‌گرایان شنوندگان فوق‌العاده‌ای هستند بیشتر به این دلیل که آنها واقعا به سخنان دیگران علاقمندند و بنابراین خوب گوش می‌دهند.

افسانه: کودکان درون‌گرا در خود فرو رفته هستند

حقیقت: اگرچه این درست است که درون‌گرایان بر افکار و احساسات خودشان متمرکز هستند، اما به میزان زیادی نیز به دانستن افکار و احساسات دیگران علاقه داشته و آدم‌های متفاوت از خود را خیلی خوب تحمل می‌کنند. عجیب است که درون‌گرایان را در خود فرو رفته می‌دانند! مطالعات نشان می‌دهند که میزان همکاری کودکان درون‌گرا در گروه‌ها بیش از برون‌گرایان است. برون‌گرایان را اغلب «آدم مردم» می‌نامند، زیرا مایلند دور و برشان پر از آدم باشد. اما دلیل این امر اغلب این است که آنها می‌خواهند دور و بر دیگران باشند تا احساس خوبی پیدا کنند نه لزوماً چون دیگران را دوست دارند یا به آنها علاقمندند!

تشخیص درون‌گرایی از ماه‌های اول تولد

«تمام بزرگسالان به یک کودک نیاز دارند تا معلمش شوند؛ بزرگسالان اینگونه می‌آموزند.»

فرانک ای. کلارک

خلق و خو، از ماه‌های اول تولد خودش را نشان می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهند که بیشتر کودکان الگوی خلق و خویی را که اولین بار و حول و حوش چهارماهگی نشان می‌دهند، حفظ می‌کنند.

دوران نوزادی فرزندتان را به خاطر آورید، و اینکه او را نمونه کدام یک از شخصیت‌های کارتون مشهور «پو» می‌دانستید. دلیل ماندگاری شخصیت‌های کارتون «پو» این است که آنها تا حدودی الگوهای آشنای رفتار انسان را نشان می‌دهند. آیا کودک‌تان مانند «تایگر» اهل جست و خیز و بالا و پایین پریدن بود؟ آیا مانند «پیگلت» عصبی بود؟ آیا مانند «پو» تمرکزش بر غذا بود؟ آیا مانند «کریستوفر رابین» آرام بود؟ یا مانند «جغد» شاهی ساکت بود؟

چه کسی فکرش را می‌کرد؟

محققان (که به نظر من کلی وقت دارند) دریافته‌اند که وقتی یک قطره آب لیمو روی زبان کودکان درونگرا و برونگرا قرار می‌گیرد، دهان کودکان درونگرا بزاق بیشتری نسبت به دهان برونگرایان تولید می‌کند.

یک کودک درونگرا یا برونگرا را چگونه تشخیص دهیم؟ —

آیا کودک شما...

- آهسته صحبت می‌کند، و گاهی مکث می‌کند تا کلمات مناسب را پیدا کند؟
- در بسیاری از موقعیت‌ها آرام است، اما در جایی که احساس راحتی کند، پرحرف می‌شود؟
- پس از اردو و سفرهای کوتاه احساس خستگی می‌کند و به زمان نیاز دارد تا در سکوت انرژی جمع کند؟
- گاهی مردد به نظر می‌رسد؟
- از فعالیت‌ها کمی دور می‌ایستد و نگاه می‌کند؟
- به کندی وارد موقعیت‌های جدید می‌شود؟

- یک یا دو دوست خوب دارد و بقیه را صرفاً آشنا می‌داند؟
- گاهی بی‌علاقه، بی‌حوصله و کلافه به نظر می‌رسد؟
- اگر صحبتش را قطع کنند، ساکت می‌شود؟
- در محیط‌های عمومی بی‌حرکت می‌نشیند و حالت چهره‌اش به گونه‌ای است که عواطفش را نشان نمی‌دهد؟
- هنگام صحبت کردن جای دیگری را نگاه می‌کند اما هنگام گوش‌دادن تماس چشمی خوبی برقرار می‌کند؟
- در صورت خستگی، کلافگی یا ناراحتی ساکت می‌شود؟
- اگر چنین است، ممکن است کودکان بیشتر درونگرا باشد.

حال بیابید نگاهی به اولیور کوچولو بیندازیم. او تماشا می‌کند و به نظر می‌رسد با چشمان سیاهش خانواده و اطرافش را بررسی می‌کند. او همه چیز را جذب می‌کند؛ حتی تقریباً می‌توانید چرخ‌دنده‌هایی را که در مغزش می‌چرخند، ببینید. او دست و پایش را به اندازه بقیه نوزادان تکان نمی‌دهد، بویژه وقتی در محیط‌های ناآشناست. گاهی به راحتی نمی‌توان فهمید چه می‌خواهد و به چه نیاز دارد. او معمولاً آرام است، اما ممکن است ناگهان گریه کند و آرام کردنش سخت باشد. او روند تکراری روزانه را دوست دارد و تغییرات بیش از حد می‌تواند او را ناراحت کند. وقتی تعداد زیادی اسباب‌بازی به او بدهند، یا اطرافش پر از تعداد زیادی چهره جدید باشد، ممکن است منزوی شود، خوابش ببرد، گریه کند یا به مادرش بچسبند. وقتی صدا زیاد است یا هر کس به سمتی می‌دود، ممکن است او از این همه صدا دچار هراس شود. او محتاط است؛ ممکن است با یک اسباب‌بازی جدید فوراً ارتباط برقرار نکند.

در سنین دیگر، یک خلق و خوی درونگرا خودش را به روش‌های دیگر نشان می‌دهد. مثلاً، یک کودک نوپا برای احساس راحتی در یک موقعیت جدید به زمان نیاز دارد. او در کودکستان برای صحبت با افرادی که در کنارشان راحت نیست، به زمان نیاز دارد. در دبستان، در کلاس چیزی نمی‌گوید مگر اینکه به خوبی پاسخ را بلد باشد. در دوران راهنمایی، ممکن است بیش از سایر دانش‌آموزان به کار و بازی تکنفره علاقمند باشد. یک درونگرا، در دوران دبیرستان احتمالاً دیرتر از بقیه، دوستی با جنس مخالف را آغاز می‌کند و این امر در کارهای دیگر مانند رانندگی نیز صدق می‌کند.

آیا کودک شما...

- با انرژی و سریع حرف می‌زند و زمانی که عصبی است، این حالت در او شدت می‌گیرد؟
- اغلب دوست دارد موضوع را عوض کند؟
- این قابلیت را دارد که درباره یک موضوع آگاه‌تر از چیزی که هست به نظر برسد؟
- وقتی با فردی صحبت می‌کند، نزدیک او می‌ایستد؟
- مکالمات را قطع می‌کند؟
- هنگام گوش کردن جای دیگر را نگاه می‌کند؟
- از حالات چهره و زبان بدن زیاد استفاده می‌کند؟
- وقتی هنگام صحبت درباره یک موضوع از جملات بلند استفاده می‌کنید، بی‌حوصله می‌شود؟
- اگر یک مکالمه زیادی طولانی شود، راهش را می‌کشد و می‌رود؟
- بیشتر افراد را دوست خود می‌داند؟

- به آسانی وارد موقعیت‌های جدید می‌شود؟
 - پس از فعالیت‌های پر هیجان، پرنرژی به نظر می‌رسد؟
 - اگر زمان زیادی تنها باشد، غر می‌زند یا بی‌انرژی می‌شود؟
- اگر چنین است، کودک شما بیشتر برون‌گراست.

وقتی دریابید کودک درون‌گرای شما چگونه از دوران نوزادی با انتظارات یک جهان برون‌گرا دست‌وپنجه نرم کرده است، بهتر می‌توانید درک کنید در چه موقعیت سختی قرار داشته است. احتمالاً شما هم از همان روز اول رفتارشان را برای هماهنگ‌شدن با کودک درون‌گرای خود تطبیق داده‌اید. اما ممکن است یک سمت‌وسوی خاص را هم به او تحمیل کرده باشید، چون فکر می‌کردید به آن نیاز دارد. شناسایی خلق‌وخوی فرزندتان باعث می‌شود او را بیشتر درک کنید و کشمکش قدرت و ناکامی‌ها در تمام جنبه‌ها کاهش یابد. خلق‌وخو خیلی چیزها را تعیین می‌کند: از آنچه شما را هیجان‌زده می‌کند تا نحوه برقراری ارتباط‌هایتان تا نحوه مدیریت مشکلاتتان. و همگی اینها از همان اوایل کودکی آغاز می‌شود.

آیا کودک شما درون‌گراست؟ آزمون زیر را انجام دهید

کودک شما در کدام نقطه طیف درون‌گرا / برون‌گرا قرار دارد؟ (و خود شما چگونه؟) جملات زیر را بخوانید و با کلمات درست و نادرست به آنها پاسخ دهید، سپس پاسخ‌های درست را جمع کنید.

کودک من:

- ۱- از تنها ماندن در اتاقش یا مکان مورد علاقه‌اش پرانرژی می‌شود.
- ۲- اگر کتاب یا پروژه‌ای برایش جالب باشد، عمیقاً تمرکز می‌کند.
- ۳- دوست ندارد هنگام صحبت یا اشتغال به یک پروژه مزاحمش شوند؛ خودش هم به ندرت مزاحم دیگران می‌شود.
- ۴- ترجیح می‌دهد قبل از ملحق شدن به بازی‌ها ابتدا مدتی نظاره‌گر باشد.
- ۵- در محیط‌های شلوغ یا اگر برای مدتی طولانی در یک مکان مشترک با دیگران قرار داشته باشد، بدخلق می‌شود بویژه اگر خسته باشد.
- ۶- وقتی دیگران صحبت می‌کنند، او به خوبی و با تماس چشمی، خوب گوش می‌کند، اما هنگامی که خودش صحبت می‌کند، نگاهش متمرکز بر مخاطبش نیست.
- ۷- چهره و بدنش را بی‌حرکت نگاه می‌دارد یا حالات چهره کمی از خودش نشان می‌دهد، بویژه اگر خسته باشد یا در یک گروه بزرگ از کودکان قرار داشته باشد.
- ۸- واکنش‌هایش گاهی با تاخیر، اکراه یا بی‌سروصداست.
- ۹- قبل از پاسخ به یک سوال باید فکر کند و ممکن است قبل از صحبت کردن بخواهد ابتدا تمرین کند.
- ۱۰- بیشتر از آنکه صحبت کند، گوش می‌کند، مگر اینکه موضوع گفتگو از علائق شخصی‌اش باشد. در این زمان، ممکن است خیلی هم پرشور صحبت کند، بویژه اگر در یک موقعیت راحت باشد.
- ۱۱- درباره دانش یا دستاوردهایش خودستایی نمی‌کند؛ شاید بیش از آنچه نشان می‌دهد، می‌فهمد.

- ۱۲- یک برنامه‌ پر از فعالیت به جای اینکه به او انرژی دهد، کلافه‌اش می‌کند.
- ۱۳- گاهی کلمه مناسب به ذهنش نمی‌رسد، و اغلب با صدایی آهسته و با مکث صحبت می‌کند.
- ۱۴- بسیار تحت‌تاثیر ادراکات، ایده‌ها، افکار، احساسات و واکنش‌های خود است.
- ۱۵- دوست ندارد مرکز توجه باشد.
- ۱۶- می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی باشد: در خانه یا مکان‌هایی که احساس راحتی می‌کند، پرحرف و در سایر مکان‌ها ساکت است؛ یک روز پرنرزی و روز بعد، بی‌انرژی است.
- ۱۷- ممکن است از نظر هم‌کلاسی‌هایش فردی آرام، ساکت، محتاط، منزوی یا سرد باشد.
- ۱۸- مشاهده‌گر است و گاهی جزئیاتی را متوجه می‌شود که دیگران حتی بزرگسالان نمی‌بینند.
- ۱۹- ثبات را دوست دارد و اگر زمان کافی به او داده شود، بهترین کارش را ارائه می‌دهد.
- ۲۰- اگر برای ارائه یک پروژه یا آمادگی در یک آزمون، برایش تاریخ و ضرب‌العجل تعیین کنند، مضطرب می‌شود.
- ۲۱- اگر سرش خیلی شلوغ شود یا اگر مشغول تماشای تلویزیون یا یک فیلم باشد، ممکن است کاملاً فضای اطراف خود را فراموش کند.
- ۲۲- یک یا دو دوست صمیمی دارد، اما ممکن است خیلی‌ها را بشناسد.
- ۲۳- ابراز خلاقانه و بازی آرام و تخیلی را بسیار دوست دارد.
- ۲۴- پس از مهمانی‌ها یا فعالیت‌های گروهی احساس خستگی می‌کند، حتی وقتی از آنها لذت برده باشد.

اکنون تعداد پاسخ‌های درست را یادداشت کرده و با امتیازهای ذیل تطبیق دهید:

۱۷-۲۴ درست. کودکان درونگراست. بسیار مهم است که بدانید چگونه به او کمک کنید تا انرژی‌اش کم نشود. او نیاز دارد انرژی خود را ذخیره کرده و آن را در دنیای بیرون درست صرف کند، و احتمالاً برای اینکه این کار را بیاموزد به کمک شما نیاز خواهد داشت. در ضمن مهم است که نشان دهید خلق‌وخوی او را درک می‌کنید و می‌پذیرید.

۹-۱۶ درست. فرزند شما در وسط طیف قرار دارد. او مانند فردی است که قادر است از دست چپ و راستش به یک اندازه استفاده کند، یعنی هم درونگراست و هم برونگرا. ممکن است نیاز به تنهایی از یک سو و علاقه به بیرون رفتن از سوی دیگر، اذیتش کند. سعی کنید دریابید چه موقع از فعالیت‌های بیرونی انرژی می‌گیرد و چه موقع به زمانی برای خودش نیاز دارد که دوباره انرژی جمع کند، تا بتوانید کمک کنید بهترین برنامه را برای خودش بچیند.

۱-۸ درست. فرزند شما برونگراست. افراد، فعالیت‌ها و همه چیز به او انرژی می‌دهند. سعی کنید او را مشغول نگاه دارید، اما در ضمن کمکش کنید ارزش استراحت و تفکر را هم دریابد.

اگر هنوز مطمئن نیستید کودک (یا هر شخصی) که در ذهن دارید، درونگراست یا برونگرا، از خودتان بپرسید: آیا او/اکثر اوقات نیاز دارد با صرف زمانی در تنهایی (یا در کنار فردی معین) تحریک‌پذیری خود را کاهش دهد، یا در تنهایی فکر کند تا احساس سرزندگی کند؟ اگر چنین است، پس

او بیشتر درونگراست. نمی‌گوییم درونگرایان از بودن با دیگران لذت نمی‌برند؛ بلکه می‌گوییم آنها به زمانی برای خلوت و تنهایی نیاز دارند. از سویی، وقتی فردی در مواقع استرس عقب کشیده و منزوی می‌شود، احتمالاً بیشتر درونگراست. اگر فرزندان در اکثر مواقع، به‌طور کلی سرحال است و مشتاق فعالیت‌های بیرونی با دیگران یا بدون دیگران است، احتمالاً بیشتر برونگراست.

اصل موضوع

- درونگرایی و برونگرایی هر دو، خلق‌وخوهایی طبیعی هستند.
- درونگرایان و برونگرایان اغلب به شیوه‌هایی مختلف به یک محرک پاسخ می‌دهند.
- وقتی خلق‌وخوی خودتان و فرزندان را درک کنید، پدری و مادری کردن بسیار آسان‌تر می‌شود.

