

جاده پیشرفت برای
کودکان درون‌گرا

ترجمه مرضیه مروتی

دکتر مارتی اولسن لانی



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 : 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	: BE۷۳۳
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 دلیو. 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 خردمندانانه 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 برونگرایان 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 فرزندتان 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 سه ساله‌ای 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 درونگرای «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 درباره 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 برونگرای «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 چراغ‌خواب 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.