

کودک بسیار حساس

دکتر الین.ان.آرون

نویسنده - کتاب پرفروش آدم بسیار حساس

کمک به شکوفایی فرزندانمان، وقتی دنیا بهم می‌شکندشان

مترجم:

سهیلا یعقوبی

سرشناسه	: آرون، ایلین، ۱۹۴۴ - م. Aron, Elaine
عنوان و نام پدیدآور	: کودک بسیار حساس الین.آرون : مترجم سهیلا یعقوبی.
مشخصات نشر	: اصفهان : انتشارات دانوش ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷-۱۲-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The highly sensitive child : helping our children thrive when the world overwhelms them ,2002.
موضوع	: کودکان -- سرپرستی -- دستنامه‌ها
موضوع	: Child rearing -- Handbooks, manuals, etc.
	: رفتار والدین -- دستنامه‌ها
	: Parenting -- Handbooks, manuals, etc.
شناسه افزوده	: یعقوبی، سهیلا، ۱۳۷۱- مترجم Yaaghobi, Soheila
رده‌بندی کنگره	: HQ۷۶۹
بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۶۱۸۴



نام کتاب	کودک بسیار حساس
نویسنده	: الین. آرون
مترجم	: سهیلا یعقوبی
ناشر	: دانوش
صفحه‌آرایی	: نسیم امیری
طراحی جلد	: روزبه دهقانی
لیتوگرافی	: مینیاتور
چاپ	: گوهر اندیشه
صحافی	: امیر
شمارگان	: ۷۰۰
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۸
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷-۱۲-۹
قیمت	: ۶۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ است

مرکز پخش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان وحید نظری، بین دوازده فروردین و اردیبهشت، پلاک ۱۱۶، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۸۱۵۲۴، ۶۶۹۵۷۵۶۶

فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۹
.....	یادداشت نویسنده در سال ۲۰۱۵	۱۵
.....	مقدمه	۳۹
.....	بخش اول: مروری بر کودک حساس	۴۹
.....	فصل ۱: حساس بودن: درک بهتر کودکان "خجالتی" و "رادگیر"	۵۱
.....	فصل ۲: کمربندهایتان را ببندید: چالش‌های بزرگ کردن کودک متفاوت	۱۰۷
.....	فصل ۳: وقتی شمای پدر و مادر، بسیار حساس نیستید: موهبای پنهان	۱۵۳
.....	فصل ۴: وقتی شما و کودکان، هر دو، بسیار حساس هستید: هم‌بازی در نظر گرفتن خلق و خوی سایر اعضای خانواده	۱۸۷
.....	فصل ۵: چهار کلید بزرگ کردن یک کودک بسیار حساس شاد: حرمت نفس، کاهش شرم، انضباط معقولانه و آگاهی از چگونگی گفتگو در مورد حساس بودن	۲۲۳

بخش دوم: از نوزادی تا جوانی.....	۲۷۹
فصل ۶: پیش به سوی شروعی اصولی: تسکین نوزادان بسیار حساس و هماهنگی با آن‌ها.....	۲۸۱
فصل ۷: نوپایان و پیش‌دبستانی‌ها در خانه: سازگاری با تغییر و مدیریت بیش‌برانگیختگی.....	۳۱۹
فصل ۸: نوپایان و پیش‌دبستانی‌ها بیرون از خانه، در دنیا: یاری آن‌ها برای دستیابی به احساس موفقیت در موقعیت‌های جدید.....	۳۶۵
فصل ۹: کودکان بسیار حساس سنین مدرسه، در خانه: پیدا کردن راه حل برای مشکلات.....	۴۰۱
فصل ۱۰: کودکان بسیار حساس سنین مدرسه، بیرون از خانه در دنیا: یاری فرزندان برای لذت بردن از کلاس درس و زندگی اجتماعی.....	۴۳۷
فصل ۱۱: نوجوانان و جوانان حساس: تکلیف ظریف به آب انداختن یک کشتی پر از اشتیاق و آماده‌سازی برای آینده.....	۴۸۱
بیست توصیه برای معلمان.....	۵۲۹
منابع.....	۵۳۹

سخن مترجم

اگر فرزندی دارید که انگار هیچ چیز کوچکی از زیر دستش در نمی‌رود، از سینه و آدم‌های جدید خوشش نمی‌آید، سروصداهای بلند و لباس‌های زبر را آزار می‌دهد و علاقه‌ی چندانی به در آغوش گرفته شدن و بوسیده شدن ندارد، انگار شدت همه چیز در این دنیا برایش زیاد است، زودتر از سش به زبان مادری مسلط شده و گاهی از کلماتی استفاده می‌کند که دهانتان را تعجب باز می‌ماند، مشکل خوابش به نظر حل‌نشده می‌رسد، با انتقال سینه در هر می‌شکند و با تشویق بال درمی‌آورد، با رنج و درد دیگران مثل ریج و درد خودش برخورد می‌کند، پنهان نگه داشتن احساسات و اتفاقات از او دسوار است و غمش عمیق و شادی‌اش شدید است، احتمالاً با یک کودک بسیار حساس سروکار دارید؛ حتی اگر بخشی از این توصیفات در مورد او صدق می‌کند.

از زمانی که دنیا کودک بسیار حساس را شناخت، حدود بیست و پنج سال می‌گذرد. نویسنده‌ی کتاب حاضر، خانم دکتر الین آرون، روان‌درمانگر و استاد دانشگاه و مادر یک کودک بسیار حساس است که تحقیقات گسترده‌ای را در طی این سال‌ها در مورد این کودکان به انجام رسانده است. بر اساس پژوهش‌های او کودکان بسیار حساس با سیستم مغزی متفاوتی به دنیا آمده‌اند. آن‌ها جزئیات را عمیقاً پردازش می‌کنند، در مواجهه با چیزهای جدید بیشتر تأمل می‌کنند، معمولاً همدلی بالایی

دارند و به لحاظ هیجانی به شدت تحت تأثیر محیطشان قرار می‌گیرند و در نتیجه‌ی همه‌ی این‌ها سریع‌تر دچار بیش‌برانگیختگی می‌شوند، به این معنی که به خاطر حجم بالای اطلاعاتی که وارد مغزشان شده است و دسته‌بندی دقیقی که با آن اطلاعات صورت می‌گیرد، زودتر خسته و پریشان می‌شوند. آن‌ها ۱۵ الی ۲۰ درصد از جمعیت کودکان را تشکیل می‌دهند؛ بنابراین در ایران نیز چند میلیون از این کودکان وجود دارند و شما تنها نیستید. آن‌ها بیمار نیستند بلکه فقط مانند گل‌های ارکیده نیاز به مراقبت بیشتری دارند. مردم به آن‌ها "خجالتی"، "درون‌گرا" و از آن بدتر "من‌طرب"، "افسرده" می‌گویند، در حالی که واقعیت چیز دیگری است. ویژگی بسیار حساس بودن، ارثی است و فرزندان آن را احتمالاً از خود شما یا یکی از نزدیکان به ارث برده است. با این حال بسیاری از والدین و حتی متخصصان هم‌چنان از آن بی‌خبرند و گاهی اوقات با تشخیص‌های اشتباهی همچون اختلال نقص توجه و اوتیسم تلاش می‌کنند این کودکان را درمان کنند. این کتاب گامی است در جهت شناخت و پذیرش کودکان بسیار حساس و تشخیص‌گیری از مشکلاتی که در معرض آن قرار دارند. با شناخت فرزند ویژگی‌های تارنه تنها از دردسرهای غیرضروری اجتناب می‌کنید، بلکه از رشد و مناسبات بدنش لذت می‌برید. از سوی دیگر، این کتاب برای من مترجم ارزش خاصی دارد. با ترجمه‌ی این اثر گویی کودکی خود را دوباره زندگی کردم و با دیدن کودکان دوست‌داشتنی حساس در میان نزدیکانم انگیزه‌ای برای به‌پیدا کردن آن پیدا کردم. کودکانی با روحی لطیف، اراده‌ای پولادین، وجدانی بیدار و درکی عمیق و والدین مهربان و دلسوزی که به خاطر نبود منابع اطلاعاتی و حمایتی کافی برای فرزند ویژه‌ی‌شان و شرایط

۱. برای آگاهی از مطالعات انجام شده درباره‌ی بزرگسالان بسیار حساس، به کتاب دیگر دکتر الین آرون، *ادم بسیار حساس*، مراجعه کنید. م.

محیطی نامناسب، بزرگ کردن آن‌ها را بسیار دشوار می‌یابند. امیدوارم در میان جملات این کتاب تلاش و اشتیاقم را برای ارائه‌ی ترجمه‌ای روان که شما را در درک و یاری کودک حساستان راهنمایی کند، احساس کنید. از آنجا که این کودکان بیش از سایرین تحت تأثیر محیط خود قرار می‌گیرند، شما فرصتی استثنائی در اختیار دارید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا از این فرصت به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. این اثر از نگرانی‌های افرادی که به فرزند شما علاقه دارند نیز هم خواهد کرد. هرچند نویسنده پیشنهاد می‌کند که قسمت یادداشت نویسنده را به پدر، مادرها و مادر بزرگ‌ها بدهید تا مطالعه کنند، اما به نظر من فصل یک، زیباترین و ساده‌تری ویژگی بسیار حساس بودن را برای این افراد توضیح می‌دهد.

شاد و موفق باشید.

سهیلا یعقوبی کا، جناس ارشد روانشناسی بالینی)

پاییز ۱۳۹۸