

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بزرگ‌ترین‌های زندگی

# خجالتی بودن بد نیست

چگونه کم‌رویی را به نقطه قوت تبدیل کنیم!

جی. اس. جکسون

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	جکسون، جی. اس. Jackson, J.S
عنوان و نام پدیدآور:	خجالتی بودن بد نیست: چگونه کم‌رویی را به نقطه قوت تبدیل کنیم! / نویسنده جی. اس. جکسون؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر:	۳۶ ص. : مصور (رنگی)
مشخصات ظاهری:	مهارت‌های زندگی
فروست:	۶ - ۰۹ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی:
یادداشت:	Shyness isn't a minus: how to turn bashfulness into a plus!, c2007
یادداشت:	گروه سنی: ب.
موضوع:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی، Life skills guides -- Children
موضوع:	خجالت در کودکان، Shame in children
موضوع:	کودکان -- ارتباط با دیگران، Interpersonal communication in children
شناسه افزوده:	آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
رده بندی دیویی:	۱۳۹۷ خ ۴۹۴ ج ۲۳۱ / ۳۰۵
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۲۹۴۱۲



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

خجالتی بودن بد نیست

جی. اس. جکسون

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۷
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۶ - ۰۹ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 600 - 8733 - 09 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

به‌عنوان والدین و آموزگاران، یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های ما این است که به کودکان خجالتی کمک کنیم در دایره‌های اجتماعی که با بزرگ‌تر شدن کودکان گسترده‌تر هم می‌شوند، احساس راحتی و اعتماد به نفس داشته باشند. برای کودکان اجتماعی این قضیه چندان مشکل نیست، چون انگار به‌صورت ذاتی خودمانی‌تر هستند، اما برای کودکان خجالتی، خروج از لاک کم‌رویی و احساس راحتی و اطمینان کردن در جامعه، می‌تواند روند کند و دردناکی باشد.

به‌جای آنکه خجالتی بودن را یک عیب یا نقطه‌ضعف تلقی کنیم، بهتر است آن را به‌عنوان هدیه‌ای ذاتی در نظر بگیریم که به کمک آن کودک به فردی خلاق و شهودی تبدیل می‌شود. خیلی از هنرمندان، دانشمندان و نویسندگان مطرح و موفق، افراد کم‌رویی بودند که توانستند مهارت‌های ارتباطی متفاوتی را برای کنار آمدن با شرایط اجتماعی گوناگون ابداع کنند.

با به‌کار بستن آموزه‌های این کتاب، والدین و آموزگاران به کودک خجالتی کمک می‌کنند که بتواند روش‌های کاربردی و مفیدی یاد بگیرد و با آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی مختلف احساس آسودگی داشته باشد. اگر کودکی را که به‌شدت خجالتی است با روش‌ها و راه‌حل‌هایی تجهیز کنیم که درد و ناراحتی‌اش را از حضور در جامعه کم کند، در حقیقت مسیر او را برای داشتن یک زندگی کامل، سازنده و شاد هموار کرده‌ایم. تحقیقات نشان می‌دهد کودکان خجالتی، والدین خجالتی دارند. اگر شما هم در این گروه قرار می‌گیرید، سعی کنید برای فرزندتان یک «الگوی عملی» باشید و به او یاد دهید با چه رفتارهایی توانستید خجالتی بودن را کنار بگذارید.

اگر فردی خودمانی و راحت هستید، بسیار مهم است که به‌عنوان یک والد درک کنید که کودک شما شاید به‌اندازه خودتان اجتماعی نباشد. اگر از او توقع داشته باشید مانند خودتان رفتار کند، موقعیت سختی را برای هر دو نفرتان ایجاد می‌کنید.

موارد نادری وجود دارد که کم‌رویی یک کودک تا جایی ادامه پیدا می‌کند که روی نمرات، دوستی‌ها و تمام تعاملات اجتماعی او تأثیر منفی محسوسی می‌گذارد. اگر چنین موردی پیش آمد، بهتر است از طریق مدرسه یا روان‌شناس به‌صورت حرفه‌ای به او کمک شود.

اساسی‌ترین وظیفه والدین، آموزگاران و نزدیکان یک کودک خجالتی این است که با دقت به آنچه کودک می‌خواهد بگوید گوش بدهند. گوش دادن همراه با شکیبایی و محبت، بهترین هدیه‌ای است که او می‌تواند از شما دریافت کند.





## خجالتی بودن بد نیست

خدا هر کدام از ما را به دلیل خاصی، متفاوت آفریده است. بعضی از ما در نواختن موسیقی عالی هستیم و بعضی‌های دیگر خوب نقاشی می‌کشیم. بعضی تکالیف مدرسه را سریع و آسان انجام می‌دهیم و بعضی این کار را به‌سختی تمام می‌کنیم. بعضی‌ها اجتماعی و صمیمی‌تر هستیم و بعضی هم کم‌رو و خجالتی هستیم. چون آدم‌های خجالتی طبیعت آرام‌تری دارند، گاهی در مدرسه، محله یا زمین بازی، زمان را به‌سختی می‌گذرانند. در این کتاب به شما پیشنهادها و راه‌هایی می‌دهیم که بتوانید با رویدادهای روزانه بهتر و قوی‌تر روبه‌رو شوید.





## چرا من خجالتی هستم؟

احتمالاً این سؤال را قبلاً از خودت پرسیده‌ای. درحقیقت پاسخ‌های زیادی وجود دارد. بعضی بچه‌ها دوست ندارند خیلی حرف بزنند. بعضی‌های دیگر نگرانند که حرف نادرستی بزنند. در هنگام این نگرانی‌ها، معده بعضی‌ها به هم می‌پیچد، صورت بعضی‌ها گل می‌اندازد و بعضی‌ها هم از شدت حس بدی که دارند دل‌درد می‌گیرند.

اگر آدم کم‌رویی هستی، در گروه جالبی قرار گرفته‌ای! چون کسانی مثل آبراهام لینکلن، آلبرت اینشتین، نیل آرمسترانگ، الویس پریسلی و... هم خجالتی بوده‌اند. پس خیالت راحت باشد. شاید روزی تو هم آدم معروفی بشوی!



