

این افراد، بیمار نیستند

پیش‌داوری‌ها، برداشت‌ها و قضاوت‌های بسیاری درباره‌شان وجود دارد. با این وجود ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا دیگران فکر کنند آنان افسرده یا خودخواهند.



پیش‌داوری‌ها، برداشت‌ها و قضاوت‌های بسیاری درباره‌شان وجود دارد. با این وجود ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا دیگران فکر کنند آنان افسرده یا خودخواهند.

بیشتر، تنهایی را انتخاب می‌کنند. ترجیح می‌دهند سکوت کنند. با هر کسی به راحتی ارتباط برقرار نمی‌کنند و حریم شخصی خودشان را دارند. به افرادی که چنین ویژگی‌هایی دارند، «درونگرا» می‌گویند. درونگراها یک روز در سال را هم به خودشان اختصاص داده‌اند، دومین روز از سال میلادی.

بر اساس غربالگری که چند سال پیش از سوی پژوهشکده علوم انسانی با همکاری بسیاری از دانشگاه‌ها صورت گرفت، تقریباً یک سوم جمعیت کشور را درونگراها تشکیل می‌دهند. اگر جمعیت کشور را ۸۵ میلیون نفر در نظر بگیریم، حدود ۲۸ میلیون نفر آن که یک سوم جامعه محسوب می‌شوند، درونگرایند.

این آمار است که دکتر اکبر محمدی - روانشناس سلامت - به ایسنا اعلام می‌کند و درباره افراد درونگرا توضیح می‌دهد: «بسیاری از افراد درونگرا معتقدند که جامعه درباره آنان برداشت‌های اشتباهی می‌کند چرا که با سکوت افراد درونگرا، مردم تصور می‌کنند اتفاقات ناگواری برایشان افتاده یا افسرده و عصبانی‌اند. حتی گاهی مواقع افراد فکر می‌کنند انسان‌های درونگرا افراد خودخواه و مغروری‌اند در حالی که بیشتر افراد درونگرا سعی می‌کنند مشاهده‌گر باشند و سکوت کنند زیرا نیازی نمی‌بینند که مورد توجه قرار بگیرند. از نظر روانشناسان هر کسی یک تیپ شخصیتی دارد که تعیین‌کننده حدود موفقیت و خشنودی آن فرد در زندگی است، بنابراین اگر بخواهیم تعریفی از شخصیت داشته باشیم ویژگی‌های منحصر بفردی در هر فرد وجود دارد که ممکن است در موقعیت‌های متفاوت تغییر کند؛ مثل احساسات، تفکر و رفتار آدم‌ها که می‌توان این موارد را مجموعه یک شخصیت در نظر گرفت. بنابراین، ما با توجه به فکر و احساسات خود رفتار می‌کنیم. همچنین یونگ افراد را بر اساس نگرش‌های ذهنی برونگرایی و درونگرایی طبقه‌بندی کرده است.»

به عقیده او افراد درونگرا بیشتر روی احساسات درونی خود متمرکز می‌شوند. به همین دلیل این افراد تعداد دوستان کمتری دارند و از تنهایی خود بیشتر لذت می‌برند بنابراین ترجیح می‌دهند در مهمانی‌های بزرگ شرکت نکنند و زمان خود را با دوستان اندکی که دارند، بگذرانند. درونگراها ترجیح می‌دهند قبل از صحبت کردن درباره خود نسبت به طرف مقابلشان شناخت بیشتری کسب کنند.

محمدی می‌گوید: «از نظر من روانشناس، درونگرایی نقطه منفی یا ضعف محسوب نمی‌شود؛ چرا که ویژگی درونگرایی به جز انسان‌ها در بسیاری از جانوران هم دیده می‌شود. برای مثال نوعی مگس وجود دارد که آرام و بی‌صدا یک گوشه می‌نشیند در حالی که مگس‌های دیگر در حال جولان دادند. این امر درباره انسان‌ها هم صدق می‌کند. بسیاری از پژوهشگران که در این زمینه کار می‌کنند معتقدند این یک روش بقای خاص است که با توجه به شرایط می‌تواند اهمیت کم یا زیادی داشته باشد. بسیاری از انسان‌ها با توجه به نگرش‌های ذهنی‌شان که به عوامل محیطی بستگی دارد، انتخاب می‌کنند که چگونه احساسات یا زندگی کنند.»

تیپ‌های شخصیتی درونگرا یا برونگرا در برخی مواقع کمک‌کننده‌اند، بنابراین هر دو ویژگی شخصیتی اهمیت دارند. این روانشناس بعد از بیان این گفته‌ها ادامه می‌دهد: «بیشتر مدیران ارشد در پست‌های مدیریتی، سازمانی و اطلاعاتی، افراد درونگرایی‌اند زیرا اطلاعات خود را به سادگی بیان نمی‌کنند.»

محمدی می‌گوید: «باید شخصیت‌های درونگرا را با آگاهی و علم، قضاوت کنیم، نه با یک نگرش منفی. برای مثال نباید خجالتی بودن را با درونگرایی اشتباه بگیریم زیرا خجالتی‌ها ویژگی‌های دیگری دارند. همان‌طور که برخی از افراد برونگرا می‌توانند خجالتی باشند، افراد درونگرا هم می‌توانند ویژگی‌های مثل خجالتی بودن را داشته باشند.»

او به چند ویژگی مهم افراد درونگرا هم اشاره می‌کند: «معمولاً افراد درونگرا مشاهده‌گرند، مثل روانشناسان بالینی که یکی از خصلت‌هایشان مشاهده‌گری است. درونگراها همه چیز را به صورت درونی و عمیق بررسی می‌کنند، تنهایی را دوست دارند و

حتی بعد از مشغله زیاد به دنبال اختصاص زمانی برای تنهایی خود می گردند. آنان به جای صحبت کردن درباره افکارشان بسیاری مسائل را درون خود پردازش می کنند که ما به آن گفت وگویی درونی می گوئیم. این افراد در بسیاری جهات از برون گراها موفق ترند چرا که بی گذار به آب نمی زنند و اطلاعات شخصی خود را به راحتی در اختیار دیگران قرار نمی دهند. حتی این دسته از افراد در بیان احساسات خود به همین شیوه عمل می کنند. همچنین افراد درونگرا محافظه کار، تک رو و مستقلند. از طرفی افراد درونگرا شنونده های خوبی اند بنابراین هنگام صحبت کردن یا قول دادن به آنان باید حواسمان را جمع کنیم چرا که آنان وعده های دیگران را فراموش نمی کنند و همه چیز در حافظه شان ثبت می شود. به همین دلیل باید مراقب باشیم مقابل افراد درونگرا خلاف وعده عمل نکنیم.»

این روانشناس به نمونه هایی از مراجعه کنندگان خود که در این زمینه با مشکل روبه رو شده اند، اشاره می کند: «مراجعه کنندگان خانمی داشتم که از دست همسران درون گرای خود شکایت می کردند و تصمیم به تارکه گرفته بودند، چرا که این دسته از مردان نمی توانند احساساتشان را به زبان بیاورند و روی نگرش ذهنی شان متمرکزند. دایره دوستی افراد درونگرا محدود و کوچک اما پایدار است. افراد درونگرا شنونده های فوق العاده ای اند و همیشه سعی می کنند از آدم ها و موقعیت ها درک عمیقی داشته باشند. برای آنان مهم است که همه چیز مرتب و به شکل درستی انجام شود به همین دلیل قبل از عملی کردن هر ایده جدیدی، برنامه ریزی دقیقی انجام می دهند. عموم جامعه فکر می کنند درونگراها وسواس دارند در حالی که این مورد، مفهوم تخصصی دیگری دارد. برعکس برونگراها، افرادی که ویژگی شخصیتی درونگرا دارند افکار کارآمدی دارند، بنابراین برونگرا یا درونگرا بودن یک طیف محسوب می شود. می توانیم محوری را در نظر بگیریم که یک طرف آن درونگرایی و طرف دیگرش برونگرایی قرار دارد بنابراین نمی توانیم بگوئیم افرادی که درون گرا هستند طیف ناهنجار و افراد برونگرا طیف هنجار محسوب می شوند.»

روانشناس ها و روانپزشکان برای تشخیص افراد درونگرا یا برونگرا از ابزارها و تست های تخصصی استفاده می کنند. بنابراین باید با رفتار این افراد به شکل علمی برخورد کرد و به آنان احترام گذاشت. تصور عموم این است که درونگراها، افراد مستقلی اند زیرا بر اساس تفکرات درونی خود تامل می کنند و همین موضوع مبنای تصمیم گیری شان می شود. به همین دلیل هم از نظر دیگران درونگراها افراد تک رویی محسوب می شوند.

محمدی پیشنهاد می کند: «باید به تصمیمات افراد درونگرا احترام گذاشت و به شکل علمی به رفتارشان نگاه کرد. البته نباید در این مبحث مطلق گرا باشیم چرا که همه درونگراها هم یک شکل نیستند. تعدادی از درون گراها می توانند مثل برونگراها معاشرت کنند و تعاملات اجتماعی داشته باشند. اما اغلب درونگراها حاضر نیستند در دورهمی های زیاد مشارکت کنند یا اگر مشارکت می کنند آن ساعت ها را با استرس یا بسختی می گذرانند و اگر نتوانند چنین شرایطی را تحمل کنند باید این موضوع را ناهنجاری در نظر گرفت. بهتر است از برجسب زدن به افراد درونگرا خودداری کنیم زیرا کار درستی نیست.»

او درباره اینکه آیا یک فرد درونگرا می تواند همسر مناسبی باشد یا نه، به ایسنا می گوید: «این موضوع همیشه به صورت یک پرسش باقی می ماند. معمولاً افراد درونگرا اشتیاق و علاقه شان را برای خود نگه می دارند و این ویژگی در ارتباطات عاطفی مشکل ایجاد می کند. درونگراها برابر طرف مقابلشان سورپرایز یا ذوق زده نمی شوند. همیشه بین همکاران روانشناس سر اینکه آیا یک فرد درونگرا می تواند زوج مناسبی برای فرد برونگرا باشد، بحث های زیادی وجود دارد. شاید چند سال پیش بسیاری از همکاران ما بر این باور بودند که این افراد زوج مناسبی نخواهند بود اما اخیراً به این نتیجه رسیده اند که یک فرد درونگرا و یک فرد برونگرا می توانند مکمل هم باشند و همدیگر را وارد دنیای ذهنی خود کنند. بنابراین می توانند درک بیشتری نسبت به یکدیگر پیدا کنند و در بسیاری از زمینه ها پیشرفت کنند. روانشناسان می توانند نکات کلیدی را به این دسته از زوجین ارائه دهند تا بتوانند درک متقابلی نسبت به یکدیگر داشته باشند، نه اینکه از آن به شکل نقطه ضعف های هم استفاده کنند. اصولاً درونگراها نسبت به اتفاقات اطراف خود واکنش هیجانی نشان نمی دهند چرا که بعد از در نظر گرفتن همه احتمالات تصمیم گیری می کنند.»

به گفته این روانشناس، افراد در گروه های جمعی انرژی بسیاری از درونگراها می گیرند؛ به همین دلیل آنان در موارد بسیاری فعالیت های انفرادی را ترجیح می دهند. اگر می خواهیم برنامه های منظمی برای گردهمایی دوستان قرار دهیم باید این حق را برای درونگراها قائل شویم که بدون شنیدن اعتراض و انتقاد ما در این برنامه ها شرکت نکنند. ممکن است اطرافیان تصور کنند درونگراها در این جامعه زندگی نمی کنند در حالی که اطلاعات ما درباره افراد درونگرا کم است. اگر ما اطلاعات خود را درباره این افراد بالا ببریم، می توانیم براحتی با آنان ارتباط برقرار کنیم. متأسفانه ما در جامعه همه چیز را از دیدگاه خود می بینیم. نباید افراد درون گرا را محدود کرد. من مراجعه کنندگانی دارم که می گوید دست بچه هایم را می گیرم و بدون همسر در مهمانی های جمعی شرکت می کنم. چرا که وقتی همسر شرکت می کند فقط به گوشه می نشیند و خودش را با هر چیزی سرگرم می کند. در حالی که از نظر روانشناسان، اجبار در گروه های جمعی برای افراد درونگرا زیر پا گذاشتن حقوق آنهاست. ما برای مراجعه کنندگانمان توضیح می دهیم که طرف مقابلشان شخصیت درونگرایی دارد و بیمار نیست.»

بسیاری از افرادی که برای این مشکل به محمدی مراجعه کرده و نسبت به طرف مقابلشان که درونگرا بوده، آگاهی پیدا کرده اند، از طلاق صرف نظر کرده اند: «اگر خانواده ها در برابر ارتباطات عاطفی با همسران یا فرزندان درونگرای خود مشکل دارند، بخش زیادی از مشکلاتشان با مراجعه به روانشناسان و مشاور برطرف می شود، چون شناخت دقیق تری نسبت به یکدیگر پیدا می کنند. زمانی که می خواهیم با یک فرد درونگرا ارتباط برقرار کنیم باید وقت بسیاری صرف کنیم و پله پله جلو برویم. در برقراری با افراد درونگرا باید خویشتن داری و صبر به خرج داد و آستانه تحمل را بالا برد. اگر بخواهیم بلافاصله وارد حریم شخصی این دسته از افراد شویم، قطع رابطه می کنند. وقتی افراد شناخت بیشتری نسبت به اطرافیان درونگرای خود به دست بیاورند، به شکل راحت تری با آنان ارتباط برقرار می کنند و رابطه شان هم پایدارتر می شود.»

او معتقد است: «از افراد درونگرا می توان موارد بسیاری آموخت. آنان ریسک پذیر نیستند، و نگرانی ای برای گذشت زمان ندارند و به خودشان استرس وارد نمی کنند. کیفیت را به کمیت ترجیح می دهند.»

این روانشناس درباره اینکه تیپ شخصیتی درونگراها و برونگراها از کجا نشأت می گیرد، توضیح می دهد: «نمی توان درباره این مورد یک فرمول ریاضی ارائه داد. درصدی از این اتفاق، ژنتیکی و درصدی دیگر به عوامل محیطی مربوط می شود. هیچ رفتاری را در انسان نمی توان نام برد که حداقل یک یا دو ژن در آن نقش نداشته باشد. بنابراین ما در رفتار درونگراها قطعاً ژن را دخیل می دانیم البته بخشی از آن هم به شکل وراثتی و بخشی دیگر به مسائل تربیتی مربوط می شود که مدرسه، مسائل سیاسی و محیط اجتماعی را در بر می گیرد.»