



«درونگراها» به چه کار جهان می‌آیند؟

تغییر علاقمندی این افراد مانند این است که کسی کباب دوست داشته باشد اما ما اصرار داشته باشیم قورمه سبزی به خورد او بدهیم.

تغییر علاقمندی این افراد مانند این است که کسی کباب دوست داشته باشد اما ما اصرار داشته باشیم قورمه سبزی به خورد او بدهیم. اصلاً ممکن است خوردن قورمه سبزی حتی برای آن فرد ضرر هم داشته باشد و تنها به علاقمند نبودن او بستگی نداشته باشد.

ایسنپلاس: بی شک بسیاری از ما خواهر، برادر و یا دوستی داریم که خلوت را به جمع و سکوت را به هیاهو ترجیح دهد. حتی شاید خودمان نیز از این دست آدم‌ها هم باشیم و با وجود اینکه ارتباط گرفتن برایمان دشوار نباشد ولی تنهایی را به شلوغی و گفتگو با آدم‌ها ترجیح دهیم. این تیپ از آدم‌ها را در دسته بندی شخصیت‌شناسی «درونگرا» می‌گویند و از قضا دوم‌زانیه یعنی امروز نیز روز جهانی درونگراهاست. ممکن است برای برخی از ما در خانواده، روابط دوستانه و محل کار؛ دچار چالش‌هایی در رابطه مان با این دسته از افراد شده باشیم و شاید خودمان درونگرایی باشیم که برونگرهای پر جنب و جوش از شکل تعامل و کنار آمدن با ما بی‌خبر باشند.

فریبا نصیری کارشناس ارشد روانشناسی در گفتگو با ایسنپلاس ابتدا تعریفی از درونگرایی ارائه می‌کند: «تعریف یونگ از فرد درونگرا، فردی است که علایق و لذت‌ها و نوع نگاهش درونی است یعنی از اموری که نزد خود دارد بیشتر لذت می‌برد. برعکس افراد برونگرا که از محرک‌های بیرونی، بودن در جمع و مورد تأیید قرارگرفتن و شنیده شدن لذت می‌برند. اما افراد درونگرا از گوش کردن، تنها بودن، تفکر و کارهایی که مجبور نشوند خودشان را در معرض قرار دهند لذت می‌برند. این تعریف کلی اموری را برای ما روشن می‌کند. ولی در جامعه گاهی افراد دچار اشتباه می‌شوند و افراد خجالتی یا نوروتیک را درونگرا می‌دانند چرا که آن فرد کم حرف است و در جمع ظاهر نمی‌شود. ولی این دلیل کافی برای درونگرا بودن نیست. از این رو ویژگی‌های مختلفی وجود دارد که ربطی به درونگرا بودن ندارد در صورتی که درونگراها وقتی وارد جمعی می‌شوند می‌توانند به راحتی صحبت کنند. یعنی در جمع دچار اضطراب و استرس نمی‌شوند.»

نصیری درباره ویژگی‌های رفتاری درونگراها می‌گوید: «فرد درونگرا می‌تواند با افراد گفتگو کند در صورتی که فرد نوروتیک اصلاً توانایی ارتباط چشمی یا کلامی با افراد را ندارد. این نکته بسیار مهم است که والدین فرزند خجالتی خود را درونگرا ندانند و باید دقیقاً به درونگرایی یا خجالتی بودن فرزندشان پی ببرند. فرد درونگرا اصلاً خجالتی نیست بلکه ترجیح‌اش این است که در تنهایی، سکوت و دنیای درونی خودش باشد. یعنی مکاشفه دارد و مطالب را به خوبی درک می‌کند اما فرد خجالتی به دلیل اینکه دچار اضطراب است، نمی‌تواند به خوبی گوش دهد و در نتیجه به خوبی هم درک نمی‌کند.»

دست به تغییر علاقمندی‌های درونگراها زنید

او همچنین در پاسخ به اینکه آیا درونگراها باید در مشاغل خاص مشغول شوند یا نه عنوان می‌کند: «بهتر است درونگراها در مشاغلی قرار بگیرند که لازم نباشند از دنیای درونی شان خارج شوند. مثلاً فروشنده بودن برای یک فرد درونگرا شغل مناسبی نیست چرا که نمی‌توانند همیشه و راحت با افراد دیگر صحبت کنند و معمولاً اشتیاقی برای گفتگو با سایر افراد ندارد. برعکس فرد برونگرا که بسیار راحت می‌تواند مشتری را جذب کند و اوقات طولانی درباره محصولات فروشگاه نطق کند. در صورتی که فرد درونگرا اصلاً کانون توجه شدن موضوع و مسئله او نیست ولی فرد برونگرا برای اینکه می‌تواند توجه افراد را جلب کند، به خوبی توجه خریدار را نیز جلب کند. در آن سمت قصه، فرد درونگرا شاید بتواند یک حسابدار بسیار خوبی باشد زیرا مراد کلامی و گفتگویی با افراد مختلف ندارد.»

این مدرس روانشناسی اما در ادامه تأکید می‌کند که افراد می‌توانند وسط این دو طیف قرار بگیرند و ممکن است ساعت‌هایی از روز دل‌شان بخواهد در جمع قرار بگیرند و در ساعات‌های دیگر اصلاً دوست نداشته باشند با کسی صحبت کنند. پس برونگرایی و درونگرایی شخصیت‌ها امر مطلق نیست.

نصیری درباره تغییر حالات رفتاری و روحیات افراد برونگرا همچنین معتقد است که نمی‌توان برای این دسته از افراد نسخه پیچید. او می‌گوید: «تغییر علاقمندی این افراد مانند این است که کسی کباب دوست داشته باشد اما ما اصرار داشته باشیم قورمه سبزی به خورد او بدهیم. اصلاً ممکن است خوردن قورمه سبزی حتی برای آن فرد ضرر هم داشته باشد و تنها به علاقمند نبودن او بستگی نداشته باشد. مسئله تغییر علاقمندی‌های درونگراها در زوجین بسیار دیده می‌شود. مثلاً خانمی برونگراست و همسر او درونگراست. مدام شاکی است که چرا همسرش در جمع و مهمانی‌ها حاضر نمی‌شود و سعی می‌کند تا او را شبیه خودش کند. این امر اصلاً امکان‌پذیر نیست. چرا که این فرد با تفکر و سکوت می‌تواند کارهایش را پیش ببرد و احتمال دارد وقتی وارد جمع می‌شود ممکن است دچار تشویش شود. برای همین باید به علاقمندی‌های این افراد که سکوت، تفکر و خلوت است باید احترام گذاشت.»

ترجیح‌شان بر شنیدن است

این کارشناس ارشد روانشناسی ادامه می‌دهد: «فرد درونگرا ترجیح‌اش بر شنیدن است. این افراد معمولاً نمی‌توانند تعداد

بالایی دوست داشته باشد. اگر هم داشته باشد، ارتباط شان با آن ها محدود است. مثلا ممکن است در محیط کار همکاری داشته باشیم که با همه سلام علیک کند اما در مورد مسائل شخصی، اطلاعات زندگی و چالش هایش هرگز با کسی صحبت نخواهد کرد. این بدان معنا نیست که این همکار ما را دوست ندارد، بلکه ترجیح او این است که خودش مشکلاتش را حل کند. بنابراین نوع حل مسئله این افراد و برخوردشان با مشکلات متفاوت است. مثلا افراد برونگرا معمولا درباره مشکلاتشان صحبت و از دیگران کمک می‌خواهند در صورتی که فرد درونگرا این مشکل را درون خودش نگه می‌دارد، حلاجی می‌کند، راه حل های ممکن را می‌سنجد و سپس دست به عمل می‌زند. اینگونه نیست که از کسی کمک بخواهد و افراد دیگر را وارد حوزه عمل کند.»

او تصریح می‌کند که در اینجا نیز خصوصا میان زوج ها چالش به وجود می‌آید که چرا همسرشان در مواقعی که مشکلی برای او به وجود آمده، کمک نمی‌خواهد و اتفاق را درون خودش نگه می‌دارد. اما در واقعیت این است که این افراد با نوع برخورد و روش خودشان در حال حل مشکل هستند.

نصیری همچنین در ادامه درباره دوستی برونگراها با درونگراها می‌گوید: «باید به علایق همدیگر احترام بگذارند. چرا که تفریحات، روش حل مسئله و روش برخورد با مسائل روزانه آن ها قطعا متفاوت است. اما به هر حال دوستی دو درونگرا و برونگرا؛ دوستی بسیار خوبی باشد. ممکن است حتی همین شنیده شدن توسط این افراد برای برونگراها، امری لذتبخش باشد چرا که معمولا افراد درونگرا تمرکز و دقت نظر بیشتری نسبت به افراد برونگرا دارند.»

او همچنین می‌افزاید «افراد درونگرا معمولا چندین ساعت می‌توانند در یک اتاق مشغول به کار خاصی شوند در صورتی که افراد برونگرا توانایی کار بدون توقف در یک اتاق، بدون خارج کردن انرژی و تماس نداشتن با افراد دیگر را ندارند. پس درونگراها در مشاغلی مانند حسابداری، مدیر فروش یا تمام مشاغلی که به دقت بالا نیاز دارند موفق باشند.»