

درون‌گرا یا برون‌گرا؟

یکی از این خصوصیات شخصیتی که به دلیل تاثیر بر همه جنبه‌های زندگی ما توجه زیادی را به خود جلب کرده است...



یکی از این خصوصیات شخصیتی که به دلیل تاثیر بر همه جنبه‌های زندگی ما توجه زیادی را به خود جلب کرده است، **درون‌گرایی** و بعد دیگر آن **برون‌گرایی** است. برای آگاهی از چگونگی تاثیر این ویژگی بر زندگی در آغاز بهتر است با تعریف این مفاهیم آشنا شویم.

درون‌گرایی; رفتاری است که با دیدگاه درونی، ذهنی همراه است. فرد **درون‌گرا**; آمادگی بیشتری برای خودداری و تسلط بر نفس از خود نشان می‌دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیت‌های ذهنی انفرادی می‌گذارند.

برون‌گرایی; رفتاری است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است. افراد **برون‌گرا**; از آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. معمولاً نسبت به افراد درون‌گرا اعتماد به نفس بالاتری دارند بودن در جمع و فعالیت‌های گروهی را بر فعالیت‌های انفرادی ترجیح می‌دهند.

در گذشته تصور می‌شد که یکی از دو بعد **درون‌گرایی** و **برون‌گرایی** بر دیگری از ارجحیت دارد. اما مطالعات اخیر نشان داده‌اند که چنین فرضی صحت نداشته و هر از این ویژگی‌ها دارای نقاط ضعف و قوتی است. در جدول زیر مهمترین تفاوت‌های افراد **برون‌گرا** و **درون‌گرا**؛ و **درون‌گرا**؛ در حیطه‌های مختلف که سبب تفاوت خواسته‌ها، نیازها، علایق و در نتیجه احساسات و رفتارهای آنها می‌شود، مطرح شده است.

برون‌گرایی

حل مساله: تمایل به با صدای بلند فکر کردن، خطوط کردن بهترین راه حل‌ها به ذهن در هنگام حرف زدن، نادیده گرفتن نظرات دیگران، علاقه به شرکت در بحث‌های گروهی به منظور حل مشکل

ارتباطات: ترجیح ارتباط رو در رو در صورت امکان، تمایل به دیدن واکنش‌ها و رفتارهای غیرکلامی، نیاز به بازخورد فوری، عدم علاقه به نوشتن خاطرات روزانه یا ایمیل‌های طولانی، جستجو برای یافتن فرصت‌هایی جهت گفتگو و فعالیت‌های اجتماعی

تصمیم‌گیری: دریافت اطلاعات از دیگران قبل از تصمیم‌گیری تمایل به سریع عمل کردن در موقع بحرانی

تعاملات بین فردی: انرژی گرفتن از تعامل با دیگران و احساس تخلیه انرژی به واسطه تحمل تنهایی به مدت طولانی، داشتن دوستان و آشنایان زیاد

توجه و تمرکز: تمرکز زیاد روی افراد و اشیاء دور و بر، ناتوانی در تمرکز به هنگام سکوت، خسته شدن از اجبار به نشستن و توجه طولانی مدت به یک شیء یا موضوع، اهمیت ندادن به عوامل مزاحم

نقاط قوت طبیعی: انرژی دادن به افراد و گروه‌ها، توانایی سریع عکس‌العمل نشان دادن، به وجود آمدن احساس شور و هیجان، آشنا کردن افراد به یکدیگر

نقاط ضعف طبیعی: ندادن فضا به دیگران برای صحبت کردن، توجه نکردن به اطلاعات دیگران، ننوشتن درباره مشکلات، واکنش نشان دادن قبل از فکر کردن

چگونه باعث آزار دیگران می‌شوند: با صحبت کردن و جلب توجه زیاد و اجازه ندادن به دیگران برای مطرح کردن خود در جمع سوء تعبیر دیگران در مورد آنها: شاید دیگران آنها را افرادی خودخواه که برای دیگران ارزشی قائل نیستند تصور کنند.

درون‌گرایی

حل مسئله: تمایل به پردازش درونی اطلاعات، خطوط کردن بهترین راه حل‌ها به هنگام سکوت و تنهایی، نیاز به افزایش دانش و

آگاهی قبل از بحث درباره مشکل مورد نظر

ارتباطات: ترجیح دادن ایمیل و پیام های صوتی، اجتناب از تعاملات غیرضروری، عدم علاقه به هدر دادن وقت با بحث و گفت و گو، تمایل به فکر کردن قبل از عمل، عدم علاقه به جلسات و ملاقات های طولانی مدت، جستجو برای یافتن فرصت هایی جهت تنهایی و سکوت

تصمیم گیری: تصمیم گیری مستقل دو بدون دخالت دیگران برایشان خوشایندتر است، نیاز داشتن به زمان قبل از شروع فعالیت تعاملات بین فردی: احساس تخلیه انرژی به واسطه تعاملات زیادی، اجتماعی و نیاز به تنهایی برای نیرو گرفتن دوباره، بودجه بندی دقیق " زمان مخصوص به دیگران"

توجه و تمرکز: تمرکز زیاد روی افکار و نظرات درونی، اغلب مشغول گفتگوی درونی بودن، لذت بردن از تمرکز در سکوت بر یک موضوع، ناراحت شدن از عوامل مزاحم نقاط قوت طبیعی: آرام کردن افراد و گروه ها، ارزیابی موقعیت قبل از عمل کردن، گوش دادن به نظرات دیگران، مستقل عمل کردن

نقاط ضعف طبیعی: ناتوانی از در میان گذاشتن افکارشان با دیگران، مشورت نگرفتن از دیگران، تاکید بیش از حد بر نوشتن، فکر کردن خیلی زیاد قبل از اقدام به عمل چگونه باعث آزار دیگران می شوند: با ناتوانی در ابراز عقاید، شرکت نکردن در بحث ها یا واکنش نشان ندادن نسبت به حرف های دیگران

سوء تعبیر دیگران در مورد آنها: ممکن است دیگران به اشتباه آنها را افرادی کناره گیر، خجالتی و غیرصمیمی تلقی کنند.

آشنایی ما با ویژگی های شخصیتی خود و اطرافیان مان باعث می شود که با پذیرش این تفاوت ها و احترام گذاشتن به آنها در برخورد با دیگران رفتار معقولانه تری داشته باشیم.

آزمون «برون گرایی& raquo;

آزمون زیر به شما کمک می کند تا حدس و گمان هایی را که در مورد این جنبه از شخصیتتان دارید به یقین تبدیل کرده و با توجه به شناخت و آگاهی که در مورد خودتان به دست آورده اید، در انتخاب شریک زندگی معقولانه تر عمل کنید.

نمره گذاری:

برای به دست آوردن نمره نهایی به هر گونه بلی یک امتیاز و هر گزینه خیر، امتیاز بدهید. البته در سوالات 6، 8 و 12 نمره گذاری به صورت معکوس انجام می شود، یعنی به گزینه بلی، امتیاز و به گزینه خیر یک امتیاز تعلق می گیرد. در پایان، امتیاز همه 21 عبارت را با هم جمع کنید.

عبارات زیر را با دقت خوانده و با انتخاب یکی از گزینه های بلی یا خیر به آنها پاسخ دهید.

1. آیا شمار سرگرمی های متنوعی دارید؟
2. آیا فرد پرحرفی هستید؟
3. آیا نسبتاً با نشاط و سرزنده هستید؟
4. آیا می توانید در یک مهمانی شاد شرکت کرده و لذت ببرید؟
5. آیا از ملاقات با افراد جدید لذت می برید؟
6. آیا معمولاً در موقعیت های اجتماعی، حضور غیرفعال دارید؟
7. آیا علاقه زیادی به گردن کردن دارید؟
8. آیا مطالعه را به ملاقات با مردم ترجیح می دهید؟
9. آیا دوستان زیادی دارید؟
10. آیا خود را فرد بی قیدی می دانید؟
11. آیا معمولاً در پیدا کردن دوستان تازه پیشقدم می شوید؟
12. آیا وقتی با دیگران هستید، اغلب ساکت می مانید؟
13. آیا می توانید به آسانی به یک مهمانی نسبتاً کسل کننده، جان ببخشید؟
14. آیا دوست دارید برای دوستان خود لطیفه و داستان های خنده دار تعریف کنید؟
15. آیا معاشرت با مردم را دوست دارید؟
16. آیا در گفتگو با مردم، معمولاً حاضر جواب هستید؟
17. آیا دوست دارید کارهایی را که سرعت عمل لازم دارند، انجام دهید؟
18. آیا اغلب فعالیت هایی بیشتر از آنچه وقت در اختیار دارید، به عهده می گیرید؟

19. آیا می توانید یک مهمانی راه بیندازید؟
20. آیا هیجان و شلوغی زیاد در اطرافتان را دوست دارید؟
21. آیا دیگران فکر می کنند شما فرد با نشاط و دل زنده ای هستید؟

تفسیر نتایج

نمره بالاتر از 14:

احتمالاً شما فرد برونگرایی هستید و از این رو شما برای اداره امور زندگی خویش به انگیزه ها و محرک های قوی نیاز دارید. احتمالاً شما بیشتر دارای دیدگاه عینی و خارجی بوده و دارای فعالیت عملی عالی هستید. ولی میزان تسلط بر نفستان نسبت به افراد درون گرا کمتر است. شما مایلید که بر محیط اطراف خود تاثیر گذارده و به رقابت با دیگران پرداخته و در مجامع عمومی بیشتر ظاهر می شوید.

نمره پایین تر از 14:

امتیاز شما گویای این است که احتمالاً فرد درونگرایی هستید. شما برای شروع یا ادامه دادن کارها و فعالیت هایتان به انگیزه ها و محرک های خیلی قوی نیاز ندارید. افراد درون گرا دارای دیدگاه درونی و ذهنی هستند و آمادگی بیشتری را باری خودداری و تسلط بر نفس خویش از خود نشان می دهند. احتمالاً شما ترجیح می دهید اوقات خود را به مطالعه گذرانده و بیشتر تنها باشید و چون از تنهایی لذت می برید، کمتر مایل به معاشرت با دیگران هستید.

گاهی وقت ها، بعضی از ما به دلیل زندگی با افرادی که از نظر این ویژگی شخصی با ما تفاوت دارند، دچار تعارض هایی می شویم. از آنجایی که همیشه تغییر دادن خودمان، راحت تر از تغییر دادن دیگران است، راهکارهای زیر می توانند به ما کمک کنند تا از میزان برونگرایی یا درونگرایی خود بکاهیم و بدین ترتیب با دوست یا اعضای خانواده مان صمیمت و سازگاری بیشتری داشته باشیم.

راهکارهایی برای «درون گرا«

1- شرکت در فعالیت های جمعی مورد علاقه

ممکن است از اینکه به مهمانی یا گردش برویم خوشمان نیاید. اما به هر حال هر یک از ما به موضوعاتی مانند یک فعالیت هنری (مانند نقاشی) یا ورزشی (مثل والیبال) و ... علاقه مندیم و از انجام دادن آنها لذت می بریم بهتر است که این کارها را به صورت گروهی انجام دهیم. در نظر داشته باشیم که منظور از ارتباط اجتماعی فقط شرکت در مهمانی نیست.

2- بالا بردن اطلاعات

گاهی اوقات اتفاق می افتد که ما در جمعی حضور داریم، همه در حال حرف زدن هستند و ما احساس می کنیم که هیچ حرفی برای گفتن نداریم. بهتر است قبل از حضور در جمع موضوعات احتمالی مورد بحث را پیش بینی کرده و در مورد آنها اطلاعاتی به دست آوریم.

3- ابراز احساسات در خانواده

برای اینکه بتوانیم احساسات مثبت و منفی خود را به دیگران ابراز کنیم، باید این کار را از صمیمی ترین عضو خانواده یا دوستان شروع کنیم. اگر ما خود را موظف کنیم که هر روز حداقل یک بار در مورد احساساتمان با شخصی صحبت کنیم، کم کم به این کار عادت خواهیم کرد.

راهکارهایی برای «برون گرا«

1- شمردن اعداد

اگر ما افراد برونگرا هستیم با خود تمرین کنیم که قبل از زدن حرفی یا انجام عملی تا 10 بشماریم، واکنش های معقول تر و سنجیده

تری خواهیم داشت، چه بسا در بعضی موارد تصمیم بگیریم که صحبت نکنیم و به دیگران نیز اجازه دهیم تا نظراتشان را مطرح کنند.

2- فرصت دادن به دیگران

می توانیم از یکی از اعضای خانواده یا دوست صمیمی مان تقاضا کنیم که هر گاه در جمعی زیاد صحبت می کنیم و به دیگران اجازه حرف زدن نمی دهیم، با یک کلمه رمزی ما را متوجه این موضوع کند.

3- شناختن علاقه فردی

یک انسان هر قدر هم برونگرا باشد، باز هم فعالیت انفرادی هست که از انجام آن لذت ببرد. شناسایی این علاقه و پرداختن به آن کمک می کند تا افراد برونگرا لذت بردن از تنهایی را نیز تجربه کنند و از تنهایی بی تاب نشوند.