

چکار کنیم که احساس تنهایی نکنیم؟

حتی اگر این موضوع درست باشد، و شما فردی کاملاً درونگرا هم باشید اما باز هم امیدی برای کسب برخی خصوصیات افراد برونگرا وجود دارد.



حتی اگر این موضوع درست باشد، و شما فردی کاملاً درونگرا هم باشید اما باز هم امیدی برای کسب برخی خصوصیات افراد برونگرا وجود دارد.

برای ایجاد تغییر و تحول در خودتان باید همیشه سه اصل را رعایت کنید:

- (۱) با گروه‌های مختلف مردم راحت باشید
- (۲) ملاقات با دیگران را زیاد بر خودتان سخت نگیرید
- (۳) بدون نگرانی از اینکه چه باید بگویید باب گفتگو را باز کنید.

چگونه برونگرایی را در خود تقویت کنید

شما می‌توانید بدون اینکه دست به تغییر شخصیت خود بزنید، و فقط با برداشتن چند گام ساده مهارت‌های برونگرایی را در درونتان ایجاد کرده و تقویت کنید.

برای شروع و در اولین گام باید سعی کنید بیشتر وقت خود را با دیگران بگذرانید. اگر احساس می‌کنید با قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که به معاشرت با تعداد زیادی از افراد نیاز دارد، تحت فشار قرار می‌گیرید و معذب می‌شوید، مطمئن باشید که این موضوع زیاد ارتباطی به ساختار شخصیتی شما ندارد و تنها با این دلیل است که تجربه حضور در چنین موقعیت‌هایی را نداشته‌اید.

برای برداشتن گام اول ابتدا به یک پیش‌گام احتیاج دارید، به دلیل اینکه شما تا بحال فردی برونگرا نبودید برای ملاقات و معاشرت با دیگران انگیزه لازم را نداشتید، و تا زمانیکه این انگیزه در شما ایجاد نشود، نمی‌توانید برونگرا شوید.

اگر در چنین حلقه انزوای طلبانه‌ای گرفتار شوید، برای خلاص شدن و شکستن آن دو راه بیشتر ندارید.

- (۱) به دنبال فعالیت‌های گروهی مورد علاقه خود بگردید.
- (۲) پیله تنهایی که به دور خود تنیده‌اید را پاره کنید.

به دنبال فعالیت‌های گروهی مورد علاقه خود بگردید:

یکی از موانعی که راه اجتماعی شدن را بر بسیاری از افراد درونگرا سد می‌کند، این است که نمی‌توانند فعالیت‌های اجتماعی مورد علاقه خود را به درستی پیدا کنند.

شما می‌توانید افرادی را شناسایی کنید که از بودن در کنار آنها لذت می‌برید و در معیت آنها به انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی بپردازید. قرار نیست که شما با هر تیپ آدمی در ارتباط باشید و معاشرت کنید، چرا که سنگ بزرگ علامت نزدن است، قدم به قدم و آهسته‌آهسته خود را با وضعیت جدید وفق دهید، این روش نقطه شروع مناسبی خواهد بود.

پیله تنهایی خود را پاره کنید:

در درون تمام افراد درونگرا ترسی ناخودآگاه نسبت به قرار گرفتن در محیط‌های اجتماعی وجود دارد. راهکار دومی که به شما پیشنهاد می‌کنیم این است که این ترس‌ها را دور بریزید.

همه افراد برای خود یک حریم خصوصی دارند که در مورد افرادی که به شدت برونگرا هستند، این حریم محدود شده و زیاد به چشم نمی‌آید. اما افراد درونگرا برای خود حریم خصوصی گسترده‌تری قائل هستند.

پس در نتیجه برای اینکه فردی اجتماعی باشید باید این حریم خصوصی را محدود کنید و زیاد خود را در پیله تنهایی‌تان محصور ننمایید. اگر یک‌بار دست به این کار بزنید، تکرار آن برای‌تان راحت‌تر خواهد شد.

بطور مثال اگر تازه به یک ساختمان نقل مکان کرده‌اید و مواجه با همسایه‌های جدید چندان هم کار ساده‌ای به نظر نمی‌آید، برای

غلبه بر این ترس می‌توانید هر روز صبح شما برای سلام کردن پیش قدم شوید.

البته لازم به ذکر است که لازم نیست از همان شروع کار گام‌های بیش از حد بلندی بردارید، همیشه مسیرهای جدید را با گام‌های کوتاه شروع کنید تا رفته‌رفته به شرایط جدید عادت کنید.

هنر خوب صحبت کردن را یاد بگیرید

درست است که خوب گوش دادن مهارت بسیار مهمی است و شاید در بیشتر مواقع مهمتر از خوب صحبت کردن باشد، اما به هر حال خوب صحبت کردن خصیصه ایست که در بین تمام افراد درونگرا مشترک است.

پس شما هم اگر می‌خواهید خود را در این گروه جای دهید باید زره و کلاه خود به تن کرده و به جنگ سکوت بروید و بتوانید بی‌وقفه حرف بزنید. اما خوب می‌دانید که در عمل توانایی چنین کاری را ندارید.

مطمئناً شما و تمام درونگراها بر این عقیده‌اید که بهترین گفتگوها آنهایی هستند که به عنوان متکلم نقش کمی در آن داشته باشید، و به عنوان یک درونگرا خوب می‌دانید که از بودن در یک جمع دوستانه و تنها شنونده سخنان آنها بودن چه احساس خوبی در شما ایجاد می‌شود.

اما از همین امروز رویه خود را تغییر دهید. برای شروع تنها چند کلمه هم کفایت میکند. لازم نیست مثل یک برونگرای حرفه‌ای مسلسل وار حرف بزنید، همین که بتوانید در حد چند کلمه نظرات و احساسات خود را بیان کنید، اعتماد به نفس شما برای برخورد با موقعیت‌های اجتماعی افزایش می‌یابد.

در اینجا وقت آن شده که فوت کوزه‌گری افراد برونگرا را به شما یاد دهیم، این افراد بدون اینکه مطمئن باشند درباره چه موضوعی می‌خواهند صحبت کنند، باب گفتگو را باز کرده و همچنان به حرف زدن ادامه می‌دهند.

پس شما هم فقط حرف بزنید تا حرف زده باشید. شاید باز هم برای شما که به چنین روش‌های نه چندان دل چسبی عادت ندارید، انجام چنین اعمالی کمی سخت باشد اما به هر حال در همین حد که برای صحبت تلاش کنید پیشرفت خوبی محسوب می‌شود.

بالاخره روزی می‌رسد که شما هم مثل یک برونگرای واقعی بی‌وقفه حرف بزنید!

لذت درونگرایی

در آخر اگر از حق نگذریم، در درونگرایی لذتی هست که در برونگرایی نیست. شما به عنوان یک فرد درونگرا می‌توانید از کارایی خود حداکثر استفاده را ببرید. همچنین خلوت تنهایی بهترین فضا برای تفکر و کارهای خلاقانه است.

پس این درونگرا بودن چندان هم بد نیست و باعث افزایش و ارتقای مهارت‌های دیگر شما می‌شود. ایده‌آل‌ترین روش برای بکار بستن در زندگی تلفیقی از درونگرایی و برونگرایی است. می‌توانید به کمک مهارت‌های اجتماعی افراد برونگرا و آرامش ذهن و نظم و ترتیب افراد درونگرا از زندگی خود لذت برده و حداکثر استفاده را از توانایی‌های خود ببرید.

اصلاً مهم نیست تست‌های روانشناسی چگونه درباره شما قضاوت کنند.

برونگراها و درونگراها

برونگرایی و درونگرایی اصطلاحاتی است که #171;ک.گ. یونگ؛ وضع کرده و حاکی از دو نوع شخصیت متناقض است. فعالیت کلی یا شوق و کشش در شخص برونگرا آفاقی (یعنی متوجه دنیای خارج) و در درونگرا انفسی (یعنی متوجه بدون شخص) است.

هر کس به این هر دو متمایل است، اما همواره بر اثر محیط و خصوصیات خلقی، یکی بر دیگری تفوق دارد و به نحو بارزی آشکار می‌شود. برونگرایی حاد فرار نامعقول و غیرمنطقی از نفس و نمایش دادن احساسات در جمع است (مانند هیستری و هیجان شدید) و درونگرایی حاد عبارت از عقب‌نشینی به دنیای درون است، و درین حال خیالبافی جانشین واقع بینی می‌شود. #171;ک.گ. یونگ؛ بیماری تقسیم خاطر را اختلال مشاعر شخص درونگرا می‌داند.