

درونگرا هستید یا برونگرا؟

مدت هاست روان شناسان افراد را به ۲ تیپ شخصیتی برونگرا و درونگرا تقسیم کرده اند. پس از طرح این موضوع در حیطه علم روان شناسی، تعداد بی شماری از محققان و کارشناسان درباره این موضوع تحقیق و تفحص کردند ...



سلامت نیوز : مدت هاست روان شناسان افراد را به ۲ تیپ شخصیتی برونگرا و درونگرا تقسیم کرده اند. پس از طرح این موضوع در حیطه علم روان شناسی، تعداد بی شماری از محققان و کارشناسان درباره این موضوع تحقیق و تفحص کردند و آزمون های ارزیابی فراوانی برای تشخیص تیپ شخصیتی افراد تهیه و ارائه شد؛ آزمون هایی برای دسته بندی افکار، احساسات، قضاوت و درک فرد به منظور بررسی کلینیکی تیپ شخصیتی وی.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ به گفته روان شناسان یکی از بهترین، سریع ترین و دقیق ترین آزمون ها برای شناسایی شخصیت فرد، پاسخ به این سوال است: «؛ وقتی تحت فشار هستید، خسته اید، ناراحتید، عصبانی هستید و استرس زیادی دارید، چه چیزی حالتان را بهتر می کند؟» به این سوالات به ۲ شیوه مشخص می توان پاسخ داد که در ادامه مطلب به آن اشاره می کنیم. درونگرایی و برونگرایی. روان شناسان تمام افراد را به ۲ دسته درونگرا و برونگرا تقسیم می کنند، اما بیشتر مردم درونگرایی را با خجالتی بودن مترادف می دانند. به نوشته مجله روان شناسی بهتر است این نکته را در همین ابتدای بحث روشن کنیم تا مشخص شود که این دو مفهوم با هم، نقاط افتراق زیادی دارد. درونگرایی گرایش به دنیای درونی انسان یعنی افکار، احساسات، تجربیات و نظریات فرد و جمع است. فرد درونگرا رضایت و مفهوم زندگی را نه از افراد، اشیا و جهان خارج بلکه از درون زندگی می گیرد. در مقابل فرد برونگرا به طور اخص دستاوردهایش را چه به لحاظ مادی و چه به لحاظ معنوی، از طریق برقراری ارتباط با جهان خارج می یابد.

البته هیچ کس درونگرا یا برونگرای مطلق نیست بلکه این دو مفهوم در ۲ قطب این محور قرار دارد و بیشتر افراد بین این دو قطب و در نزدیکی یکی از آن ها قرار می گیرند. افراد درونگرا به معنای واقعی آن در بیشتر جوامع به ویژه جوامع غربی در اقلیت هستند و حتی غیرطبیعی توصیف می شوند. درونگرایی صرف اغلب با ترس از اجتماع، اختلال اسکیزوئید، اوتیسم و حتی سایکوز همراه است؛ وقتی که فرد به کلی با واقعیت بیرون قطع ارتباط کرده است. از طرف دیگر برونگرایی صرف نیز با فعالیت اجباری، اعتیاد به کار، مانیا(جنون) و رفتارهای اعتیادگونه همراه است؛ طبیعی است که سلامت روان در گرو ایجاد تعادل بین این ۲ قطب است. این دو ویژگی بدون شک تحت تاثیر تربیت و محیط به فعلیت درمی آید. به عنوان مثال در جوامع غربی برونگرایی از دوران کودکی آموزش داده می شود و در جامعه به عنوان یک فرم اجتماعی پذیرفته شده است.

در نتیجه بسیاری از افراد درونگرا که به سوی رفتارهای برونگرایانه متمایل شوند، در نهان احساس اضطراب دایمی، افسردگی و خستگی مفرط می کنند. گاهی جامعه و فرهنگ اجتماعی گرایش به یک تیپ شخصیتی را تشویق می کند. به طور کلی اغلب افراد درونگرا برای برقراری ارتباط با جهان خارج دچار مشکل هستند و افراد برونگرا نیز به همین اندازه و با تنهایی و در خود ماندن مشکل دارند. اصرار هر یک بر رفتارهای درونگرایانه یا برونگرایانه اغلب باعث شکل گیری الگوی رفتاری اجتنابی می شود.

روان شناسی معاصر بر این نکته مهم تاکید می کند که پذیرش و محترم شمردن هر یک از این ویژگی ها در جای خود ارزش بسیاری دارد. یونگ روان شناس معروف تاکید می کند: «؛ نکته اساسی در شناخت تیپ شخصیتی این است که این دو ویژگی در واقع همانند لنزی است که ما جهان را از آن نگاه می کنیم و تصمیم می گیریم چگونه زندگی کنیم و یا واقعیت ها را تفسیر کنیم.» اگر در پاسخ به پرسشی که در مقدمه به آن اشاره شد ترجیح می دهید در منزل بمانید، کتاب بخوانید، دوش بگیرید، موسیقی گوش کنید یا کاری را به تنهایی انجام دهید به احتمال زیاد درونگرا هستید. در مقابل اگر ترجیح می دهید به مهمانی بروید، به ملاقات دوستان بروید و یا کار هیجان انگیزی انجام دهید احتمالاً برونگرا هستید.

حال چه اتفاقی می افتد اگر فردی نداند درونگراست یا برونگرا؟ اگر کسی نتواند به این سوالات پاسخ قاطع دهد، چطور؟ اگر افراد درونگرا سعی کنند مانند افراد برونگرا زندگی کنند، با مشکلاتی روبه رو می شوند، زیرا ارتباط با خود درونی شان قطع می شود؛ همین اتفاق هم برای برونگرایان می افتد اگر ویژگی های ذاتی خود را در نظر نگیرند، به عقیده دکتر یونگ «؛ فردیت» در افراد درونگرا با پرورش و ترکیب ویژگی های ثانویه فردی (برونگرایی) و در افراد برونگرا با پرورش ویژگی های ثانویه فردی (درونگرایی) شکل می

گیرد. برای هر دو گروه، این کار بسیار دشوار است زیرا آن چه برای یک درونگرا ساده است برای فرد برونگرا بسیار دشوار می نماید.

اما نکته این جاست که این تلاش نباید با حذف ویژگی های اولیه یا اصلی فرد همراه باشد زیرا در این صورت، فرد به فردیت مورد نظر دست پیدا نمی کند. فرد درونگرا با حفظ خصوصیات فردی باید برونگرایی را یاد بگیرد و فرد برونگرا با حفظ ویژگی های فردی باید درونگرایی را فرا بگیرد اما برونگرا بماند. تعادل، کلید اصلی است و همچنان که در روان کاوی آمده است، پذیرش و مراقبت از ویژگی های فردی ضروری است زیرا رد کردن ویژگی های ذاتی افراد در نهایت تاثیر مخرب بر شخصیت فرد می گذارد.

در همین ارتباط با دکتر رضا مهدوی روان پزشک گفت وگویی انجام دادیم. دکتر مهدوی با اشاره به این که شخصیت انسان متشکل از ۳ جزء اصلی شامل خلق و خو، کاراکتر و روان است، به خراسان می گوید: خلق و خو همان چیزی است که ما به مزاج و طبع هم تعبیر می کنیم و فردی را آرام و خونسرد و دیگری را پرحرارت و عصبی توصیف می کنیم. اولین چیزی که در شخصیت انسان در بدو تولد آشکار می شود همین خلق و خوست بر این اساس بعضی نوزادان آرام و برخی دیگر دشوار هستند. کاراکتر شامل مکانیسم های دفاعی خاصی است که هر فردی در شخصیت خود دارد. «#روان» انسان مربوط به درک فرد از خود و زمان حال می شود. به این ترتیب بسته به این که افراد چه خلق و خویی با چه نوع کاراکتری را داشته باشند، با انواع شخصیت ها روبه رو می شویم.

زیرا خلق و خو و کاراکتر هر یک تقسیم بندی های جزئی تری دارد. دکتر مهدوی با بیان این که چه درونگرایی چه برونگرایی در حد افراطی مشکلاتی را در روابط فردی و اجتماعی به وجود می آورد، تاکید می کند: حد وسط آن شخصیت سالم و طبیعی است که به موقع و تحت شرایط درون گرا و در هنگام ضرورت برون گراست. به عبارتی باید تعادل را به افراد آموخت و تلاش کرد که خودآگاهی افراد را بالا ببریم. هر قدر اطلاعات فرد از ویژگی های شخصیتی اش بیشتر باشد، قطعاً بهتر می تواند کنترل رفتارها و هیجانات خود را به دست بگیرد. آموزش و دادن اطلاعات در این مورد در سنین نوجوانی به فرد کمک می کند ریشه مشکلات خود را شناسایی کند و سطح خودآگاهی اش افزایش یابد. از طرف دیگر والدین هم می توانند با شناسایی این ویژگی ها در فرزند خود، زمینه را برای موفقیت رشد تحصیلی و افزایش تعاملات اجتماعی فراهم کنند.