

دنیای متفاوت درونگراها و برونگراها

انسان‌ها از نظر شخصیتی و رفتاری با یکدیگر بسیار متفاوت هستند و معمولاً به موضوعات مختلف زندگی در شرایط یکسان واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند.



انسان‌ها از نظر شخصیتی و رفتاری با یکدیگر بسیار متفاوت هستند و معمولاً به موضوعات مختلف زندگی در شرایط یکسان واکنش‌ها، متفاوت، نشان می‌دهند. جام جم سرا: شخصیت انسان‌ها را می‌توان با معیارهای گوناگون دسته‌بندی کرد. برونگرایی و درونگرایی دو شخصیت کاملاً متضاد انسان است که در این مبحث به تعریف آن پرداخته‌ایم. فراموش نکنید برونگرایی و درونگرایی - هر دو - کاملاً عادی و طبیعی است و صرفاً از این جهت که یکی به مسائل عینی و دیگری به موضوعات ذهنی بیشتر گرایش دارد، خلاف یکدیگر است.

در حقیقت باید گفت زندگی برونگراها در کنار دیگران معنا می‌گیرد و بودن در میان مردم به آنها انرژی می‌دهد. یک روز دوست‌داشتنی برای آنها معمولاً روزی است که یک دوجین دوست یا اعضای خانواده کنارشان باشند. آنها به حضور مردم عشق می‌ورزند، چراکه می‌توانند برای حرف‌هایشان مخاطب‌های بسیاری پیدا کنند و فرصت خوبی برای ابراز وجود خواهند داشت.

برونگراها افرادی گرم و صمیمی، دوست‌داشتنی، پرانرژی و سرشار از روح زندگی هستند. آنها بیشتر مواقع تلاش می‌کنند در مرکز توجه باشند که البته خیلی زود هم موفق می‌شوند، زیرا از نظر دیگران بیشتر این افراد، جذاب و همراهان خوبی هستند. آنها خیلی راحت می‌توانند با افراد جدید ارتباط برقرار کنند، از آن نوع آدم‌هایی هستند که وقتی وارد یک مهمانی می‌شوند با همه شروع به صحبت می‌کنند. معمولاً در پایان مهمانی هم چند دوست خوب به دوستانشان اضافه می‌شود.

برونگراها در شرایط عادی بسرعت حوصله‌شان سر می‌رود و همیشه به دنبال انگیزه هستند. کارهای تکراری آزارشان می‌دهد، مگر این که جذابیت خاصی برایشان داشته باشد یا این که آنها را مورد توجه دیگران قرار دهد. آنها دوست دارند افکارشان را حتی اگر هنوز کاملاً به آنها اعتقاد پیدا نکرده‌اند، با دیگران در میان بگذارند. بنابراین ممکن است خیلی زود تغییر عقیده بدهند. آنها نسبت به هر نوع محرکی واکنش نشان می‌دهند و جسور و خودرای هستند. این افراد معمولاً به سراغ مشاغل پرهیاهو مانند کار در رسانه‌ها می‌روند.

فواید برونگرایی

از آنجا که این افراد براحتهای دیگران دوست می‌شوند و در اجتماعات حضور فعال دارند، می‌توانند در تبادلات فرهنگی بسیاری شرکت کنند و به همین دلیل آنها همیشه داستانی برای تعریف کردن دارند. همچنین خیلی زود مهارت‌های اجتماعی را می‌آموزند و به علت این که خیلی راحت افکارشان را بازگو می‌کنند دیگران آنها را بسرعت شناخته و سریع‌تر به جمع خود راه می‌دهند. چون سعی می‌کنند در مرکز توجه باشند اعتماد به نفس‌شان بسیار بالاست و خیلی زود می‌توانند در کار مورد علاقه‌شان رشد کنند. این افراد از ماجراجویی لذت می‌برند و مثلاً آنها را می‌بینید که به سراغ مشاغل پرخطر مانند آتش‌نشانی، تعقیب توفان و غریق نجاتی در دریا رفته و عاشق ورزش‌های پرهیجان مانند صخره‌نوردی یا شیرجه در آسمان می‌شوند. این نوع مشاغل و سرگرمی‌ها می‌تواند از نظر احساسی آنها را غنی و از نظر ذهنی سرحال و پرانرژی نگه دارد.

از نظر شغلی این افراد می‌توانند فضای محل کارشان را پر از انرژی کرده، روی پروژه‌های مختلف به همراه گروه‌های کاری گوناگون بدون مشکل فعالیت کنند.

مضرات

اما برونگرایی مضراتی نیز به همراه دارد. از آنجا که این افراد براحتهای افراد بسیاری دوست می‌شوند هرگز وقت پیدا نمی‌کنند دوستی‌های عمیقی داشته باشند و معمولاً روابطشان با دیگران در همان سطح اولیه باقی می‌ماند. آنها معمولاً پس از مدتی دوستی ممکن است به این نتیجه برسند که برخی دوستی‌ها را باید رها کرد و مناسب نیستند. آنها هرگز نمی‌توانند لحظه‌ای تنها باشند و از آرامش موجود لذت ببرند، بنابراین گاهی اوقات حتی خواندن یک کتاب در اتاقی آرام و بی‌سر و صدا برایشان معضلی بزرگ محسوب می‌شود و بسرعت حوصله‌شان سر می‌رود.

از نظر شغلی نیز گاهی اوقات در دسرهایی را موجب می‌شوند:

- 1 - دوست دارند دائم در مرکز توجه باشند و وقتی این اتفاق نمی‌افتد از زندگی کاری‌شان خسته می‌شوند.
- 2 - شنونده‌های خوبی نیستند و گاهی اوقات کارها را خراب می‌کنند.
- 3 - فراموشکار می‌شوند.

درونگرایی

درونگراها با افراد کمی در ارتباط هستند، چراکه می‌خواهند روی موقعیت خود کنترل کافی داشته باشند و اگر خلاف این پیش برود اضطراب و نگرانی به وجودشان رخنه می‌کند. به‌طور کلی، افراد درونگرا علاقه‌ای به جمعیت و مورد توجه قرار گرفتن ندارند

و در اجتماعات معمولاً به سراغ کسانی می‌روند که از قبل با آنها کاملاً آشنا باشند. وقتی هم میان جمع هستند معمولاً ساکت و آرام بوده و بیشتر به سخنان دیگران گوش می‌دهند. البته اگر در صحبت کردن کمتر داوطلب می‌شوند به این معنا نیست که وقتی میان مردم هستند از وقتشان لذت نمی‌برند یا خجالتی هستند. خجالتی بودن معمولاً در نتیجه ترس و واهمه داشتن در ارتباط برقرار کردن با دیگران است. معمولاً افراد خجالتی دوست دارند با دیگران در ارتباط باشند، اما به دلیل ترس از صحبت کردن، توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران را ندارند و این موضوع آزارشان می‌دهد، اما افراد درونگرا برایشان مهم نیست که وارد جمعی شوند و با تک‌تک افراد صحبت و ابراز وجود کنند.

درونگراها بیشتر اوقات روی دنیای درونی خود متمرکز بوده و نسبت به آنچه در اطرافشان می‌گذرد بی‌توجه هستند. آنها می‌توانند میان سر و صدا براحتی کتابی به دست گرفته و مشغول مطالعه آن شوند. چراکه از تنهایی که به خود تحمیل می‌کنند لذت می‌برند و می‌توانند براحتی در دنیای بیرون را به روی خود ببندند. آنها نمی‌توانند مدتی طولانی به دیگران توجه کنند، اما می‌توانند ساعت‌ها روی موضوعات مورد علاقه خود متمرکز شوند. این افراد معمولاً به دنبال سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی تک‌نفره می‌روند. درونگراها از آنجا که بسیار محتاط هستند نمی‌توانند به سرعت با دیگران دوست شوند و معمولاً بتدریج وارد رابطه‌ای می‌شوند، اما اگر با کسی دوست شوند به دلیل این که از روی شناخت و آگاهانه انجام شده، این دوستی را می‌توانند تا پایان عمر حفظ کنند. بنابراین آنها دوستان محدود، اما قابل اعتمادی دارند. درونگراها اعتقاداتشان را تا زمانی که از آن مطمئن نباشند به زبان نمی‌آورند و وقتی عقیده‌ای را بیان کنند، می‌توانید آن را تغییرناپذیر بدانید.

فواید درونگرایی

درونگراها به دلیل کم‌حرفی می‌توانند شنونده‌های خوبی باشند و بنابراین هنگام ارتباط با دیگران همراه‌های خوبی هستند؛ زیرا براحتی سخنان دیگران را می‌شنوند و واکنش مناسب ارائه می‌دهند. از طرفی، اجازه می‌دهند دیگران بیشتر صحبت کنند و افکار و احساساتشان را راحت‌تر بروز دهند و این موضوع کمک می‌کند افراد درونگرا، اندیشمندتر و عمیق‌تر از دیگران باشند. این افراد وقتی به مشکلی برمی‌خورند، می‌توانند براحتی افکارشان را روی آن مشکل متمرکز کرده و راه‌حل‌های مناسبی پیدا کنند. همچنین این اشخاص بسیار مستقل هستند، چراکه اصلاً نیازی به تأیید دیگران ندارند.

اگرچه جمعیت کمی از مردم درونگرا هستند، اما در محل کار برای کارفرمایان بسیار باارزش‌اند:

- 1 - می‌توانند حجم بالایی از اطلاعات را پردازش کنند.
- 2 - شنونده‌های خوبی هستند.
- 3 - قبل از اظهار نظر فکر می‌کنند.
- 4 - از انجام دادن تنهایی کارها لذت می‌برند.
- 5 - برای متمرکز شدن روی کارهایشان هرگز نیازی به تشویق و پاداش ندارند.

مضرات

در دنیای مدرن امروزی درونگرایی نمی‌تواند درهای زیادی به روی فرد باز کند و شخص درونگرا فرصت‌های کمی پیش رو خواهد داشت. از آنجا که آنها افکارشان را براحتی بروز نمی‌دهند و به طور کل طبیعت مرموزی دارند، دیگران نمی‌توانند براحتی به آنها اعتماد کرده و طرح دوستی بریزند. این افراد چندان خونگرم نیستند و نمی‌توانند در کنار دیگران احساس آرامش کنند و معمولاً مهارت‌های اجتماعی را به خوبی نمی‌آموزند. مشکل دیگر افراد درونگرا این است که نمی‌توانند احساسات و افکارشان را براحتی در جمع بیان کنند و دیگران چندان علاقه‌ای به بودن در کنار این افراد نشان نمی‌دهند.

از نظر کاری نیز افراد درونگرا در کارکردن با دیگران چندان انعطاف‌پذیر نیستند.

hillinghypnotherapy / مترجم: نادیا زکالوند