



اگر شخصیت شما به‌گونه‌ای است که به‌طور واضح در یکی از دو حالت شخصیتی موجود قرار می‌گیرد، حتماً می‌دانید که زندگی و کار با افرادی که وجه تمایز زیادی با شما دارند تا چه اندازه می‌تواند سخت و چالش‌برانگیز باشد.

تقریباً بین یک سوم تا نیمی از جمعیت جهان در دسته درون‌گرا قرار می‌گیرد، یعنی این اشخاص در مقایسه با اشخاص برون‌گرا در محیط‌های آرام‌تر و ساکت‌تر بهترین کارایی را از خود نشان می‌دهند. اگر کسی هستید که مشخصاً خودش را در یکی از دو سوی این دسته‌بندی قرار می‌دهد، حتماً به‌خوبی می‌دانید که زندگی کردن و کار کردن با اشخاصی که تفاوت‌های زیادی با شما دارند چقدر سخت و چالش‌برانگیز است. افراد درون‌گرا تمایل دارند تا افراد برون‌گرا آن‌ها را بیش از پیش درک کرده و بشناسند.

مطلب پیشنهادی



شما درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ نقش این ویژگی‌ها در موفقیت شما چیست؟

ساکت و آرام بودن به این معنا نیست که چیزی برای گفتن وجود ندارد

در واقع، برعکس این قضیه صادق است. افراد درون‌گرا به‌عنوان اشخاص متفکر قادر به بیان نظرات خود درباره موارد بسیار زیادی هستند. اغلب اوقات، در جلسات و همایش‌های اجتماعی شاهد هستیم که افراد درون‌گرا سعی دارند تا وارد بحث شوند، اما افراد پرحرف دست از صحبت برنمی‌دارند یعنی این‌که به دیگران فرصت شرکت در بحث را نمی‌دهند.

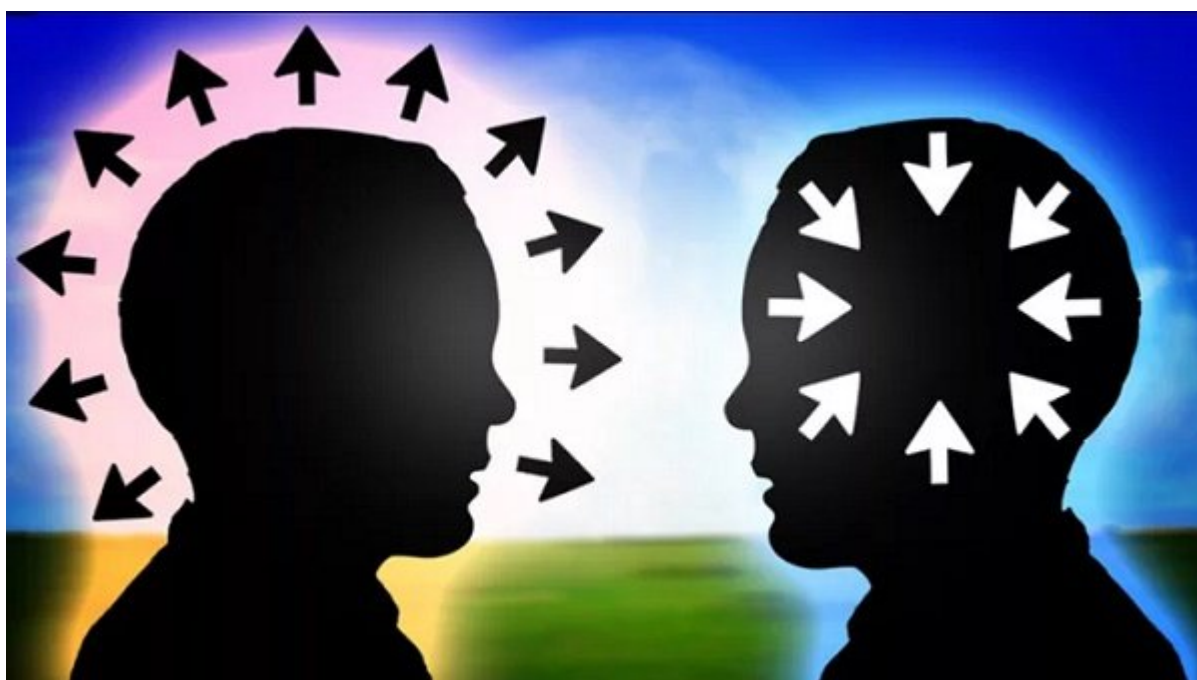


سلامت فکری و ذهنی افراد درون‌گرا کمتر از افراد برون‌گرا نیست

«الین آرون» در کتاب خود تحت عنوان "افراد بسیار حساس" به تحقیقی اشاره می‌کند که در آن دانش‌آموز چینی در شانگهای با 296 دانش‌آموز کانادایی مقایسه شدند تا مشخص شود که کدام خصوصیات و صفات شخصیتی باعث محبوبیت بیشتر این دانش‌آموزان می‌شود. در چین، دانش‌آموزانی که بیشتر "خجالتی" یا "حساس" بودند به‌عنوان هم‌بازی انتخاب شدند در حالی‌که در کانادا معمولاً این نوع از دانش‌آموزان انتخاب نشدند. فرهنگ‌های مختلف تعاریف گوناگونی از درون‌گرایی دارند.

افراد درون‌گرا می‌توانند نسبت به افراد برون‌گرا رهبران بهتری باشند

«سوزان کین»، سخنران TED در خصوص تحقیقی که توسط «آدام گرانت» در مدرسه وارتون انجام شد صحبت می‌کند. این تحقیق نشان داد که رهبران درون‌گرا اغلب نتایج بهتری از رهبران برون‌گرا می‌گیرند.



مغز افراد درون‌گرا و برون‌گرا با هم فرق می‌کند

دکتر «لویی هلگو» به تحقیقات متعددی اشاره می‌کند که از مقایسه این دو گروه با یکدیگر مشخص کرد افراد درون‌گرا عموماً فعالیت‌های الکتریکی بیشتری در غشاء مغزی خود دارند. این مسئله می‌تواند توضیح دهد که چرا این

دسته از افراد تحریکات بیرونی را محدود می‌کنند. هم‌چنین تحقیقاتی که در زمینه بررسی جریان خون مغز انجام شد نشان داد که فعالیت‌های مغز افراد درون‌گرا در غشاء جلویی بیشتر است، یعنی همان‌جایی که تمرکز و توجه کردن رخ می‌دهد. این فعالیت‌ها شامل به‌خاطر سپردن، برنامه‌ریزی کردن، تصمیم‌گیری و حل مشکل می‌شود. از طرف دیگر، جریان خون مغز این افراد در ناحیه Broca بیشتر است. این بخش به تولید محتوا در زمان صحبت کردن مربوط می‌شود.

افراد درون‌گرا توانایی فوق‌العاده‌ای در شناخت دیگران دارند، و این یک خصوصیت خوب است

در حالی‌که افراد برون‌گرا ترجیح می‌دهند جلوی یک اتاق بنشینند، افراد درون‌گرا بیشتر عقب یا گوشه‌ها را انتخاب می‌کنند. آن‌ها در این نقطه می‌توانند به‌خوبی مشاهده کنند، تحلیل کنند و چیزهای زیادی را درباره آدم‌های اطراف‌شان یاد بگیرند. اشتیاق واقعی برای دیگران می‌تواند نشان‌دهنده قدرت باشد.

علاقه‌مندان به مفاهیم پایه و اساسی درون‌گرا و برون‌گرا و ویژگی‌های هر کدام به مقالات «[شما درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ نقش این ویژگی‌ها در موفقیت شما چیست؟](#)» و «[۶ تصویر که نشان می‌دهند در مغز یک فرد درون‌گرا چه می‌گذرد](#)» مراجعه کنند.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:
25 اردیبهشت 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/news/world/12879/%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%D8%AF%D8%B1%D9%88%D9%86%E2%80%8C%DA%AF%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%B3%D8%A8%D8%AA-%D8%A8%D9%87-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D9%86%E2%80%8C%DA%AF%D8%B1%D8%A7-%D8%B1%D9%87%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C-%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF>