禪

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

E
I

آیا میدانید که شما درونگرا هستید یا برونگرا؟ آیا میدانید هر کدام از این ویژگیها چه معنا و چه نشانههایی دارند؟ آیا میدانید چگونه میتوانیم یک درونگرا را از یک برونگرا تشخیص دهیم؟ آیا میدانید که با شناخت بهتر ویژگیهای شخصیتی میتوانیم در تصمیمگیریهای مهم زندگی خود آگاهانهتر عمل کنیم و در نهایت با استفاده از این ویژگیها در عرصههای مختلف زندگی خود موفقتر باشیم؟ در این مقاله جواب این این پرسشها را خواهید یافت .

درون گرا و یا برونگرا بودن یکی از بحثهای دیرینه در شناخت انسان و به ویژه شناخت شخصیت است . از دیرباز، آدمها به دو دسته بسیار بزرگ تقسیم میشدهاند : اول انسانهایی که اهل معاشرت، حرف زدن و روابط اجتماعی هستند و دوم، انسانهایی که بیشتر با خود هستند و در درون خود؛ اهل مطالعه و تعمق و کمتر اهل روابط اجتماعی گسترده .

دانلود پادکست «شما درونگرا هستید یا برونگرا؟ »

بر همین اساس، متاسفانه در فرهنگ ما درونگرایی، صفتی نهچندان پسندیده به حساب میآید و تا حدودی با آدمهای خجالتی، گوشهنشین و دوریگزین یکی گرفته میشود . اما در ادامه خواهیم دید که این دو، براساس یافتههای روانشناسی امروز، تنها دو گرایش شخصیتی هستند و هیچ کدام بر دیگری برتر ندارد . هر کدام تواناییها و محدودیتهای خاص خود را دارند . مهم این است بدانیم که به کدام دسته تعلق داریم و گرایش غالب ما کدام است تا بتوانیم در تصمیمگیریهای مهم زندگی، مانند انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل، انتخاب همسر و یا گرایشهای فکری و تخصصی از آن استفاده کنیم .

پیش از آن که وارد بحث اصلی شویم، ترجیح میدهم که نگاهی به سه نکته داشته باشیم :

1. اهمیت بحث درونگرایی و برونگرایی : امروزه برای تعیین رشته تحصیلی به ویژه در مقاطع تحصیلات تکمیلی، پیدا کردن شغل و کار مناسب، کارآفرینی و ایجاد شغل، نیازداریم که هم از خصوصیات شخصیتی خود آگاهی بیشتری داشته باشیم و هم تا حدودی با رفتارهای جمعی آشنا باشیم . بگذریم از این که شناخت خود، در پیدا کردن همسر و یا دوستان مناسب و بهطور کلی ارتباط مناسب و موثر با دیگران نیز بهکار میآید .

2. تعریف شخصیت: امروزه اغلب روانشناسان، بر این تعریف توافق دارند که شخصیت مجموعهای از صفات و ویژگیهای نسبتا پایدار و باثبات است که شخص در طول زندگی خود بروز میدهد و الگوهای فکری، رفتاری وی را تعیین میکند . افسردگی و یا عصبانیت شخصی به دلیل حادثه خاصی، ویژگی شخصیتی او محسوب نمیشود. بلکه اگر شخصی در طول دوره نسبتا طولانی از عمرش، در اغلب موقعیتهای زندگی حالتهایی از افسردگی و یا عصبانیت را به عنوان قالب رفتاری خود نشان میدهد، میتوان گفت که افسردگی و یا عصبانیت یک ویژگی شخصیتی اوست. بر اساس این تعریف میتوان گفت که برونگرایی یا درونگرایی یکی از مهمترین و ابتداییترین ابعاد شخصیت است . شخصی که برونگر است، احتمالا برونگرا میماند، اما با شناخت بهتر ویژگیهای شخصیتی خود، میتواند از وجوه مثبت آن بیشترین بهره را بگیرد و از خصوصیات منفی بپرهیزد .

3. یک طیف**:** برونگرایی و درونگرایی هر کدام دو سر یک طیف هستند . به عبارتی اگر یک خط را تصور کنید که یک سر آن برونگرایی و سر دیگر آن درونگرایی باشد، اغلب آدمها جایی در بین این دو سر قرار می گیرند و احتمالا شما فردی به لحاظ روانی سالم را پیدا نخواهید کرد که کاملا برونگرا و یا کاملا درون گرا باشد . اگر وجه غالب شخصیت فردی درونگرا باشد، حتما صفاتی از برونگرایی را هم در خود دارد .

شناخت برونگرا و درون گرا

کارگ گوستاو یونگ، روانشناس برجسته سوییسی نخستین کسی بود که به شکل علمی به ویژگیهای شخصیتی برونگرایی و درون گرایی پرداخت . او اعتقاد داشت که با شناخت زیربناهای فکری و رفتاری افراد، میتوان رفتارهای آن ها را پیشبینی کرد . یونگ معتقد بود نحوهای که ما با دنیای درون یا بیرون خود رابطه برقرار میکنیم، نشان میدهد که ما درونگرا و یا برونگرا هستیم . او کتابی کلاسیک به نام «تیپهای شخصیتی» نوشت که مورد توجه بسیاری قرار گرفت. وی در این کتاب انواع تیپها و گرایشهای شخصیتی را مشخص کرد. اندکی پس از آن که یونگ در حدود صد سال پیش نظریه شخصیتی خود را ارایه کرد، روانشناسی به نام کاترین بریگز و نیز دخترش ایزابل میر به کارهای یونگ علاقمند شدند و تلاش کردند که بر اساس یافتههای نظری یونگ، نوع کمیمتفاوت اما کاربردیتری از تیپهای شخصیتی را ارایه دهند . آن ها با ساخت تستی که به آزمون میر -برگیز (MBTI) شهرت دارد، تلاش کردند که به شناخت تیپهای شخصیتی نایل آیند . آنها در ابتدا چهار بعد شخصیتی و سپس هشت ترجیح را مشخص کردند و از ترکیب اینها در نهایت به شانزده تیپ شخصیتی رسیدند. به عبارتی، تمام انسانها پس از انجام آزمون MBTI با توجه به نمرهای که به دست میآورند در یکی از شانزده تیپ شخصیتی جا میگیرند .

چگونه برونگراها یا درون گراها را تشخیص دهیم؟

شناخت این دو بعد تیپ شخصیتی به دو روش امکانپذیر است.

1. توجه به علایم و نشانههای هر تیپ و تطبیق آن با ویژگیهای خود و یا هر شخص دیگر که قصد شاخت او را داریم .

2. انجام آزمون MBTI که علاوه بر تشخیص برون یا درونگرایی، ابعاد دیگری از شخصیت آزمونشونده را آشکار میکند .

بررسی آزمون MBTI را به فرصتی دیگر وامیگذارم؛ با یک جستجوی ساده در وب میتوانید هم به تست آنلاین و هم مداد /کاغذی دست یابید. در اینجا به علایم و نشانههای افراد برونگرا و درونگرا میپردازم .

I
E

نشانههای افراد برونگرا (Extroverts)

افراد برونگرا انرژی خود را از بیرون دریافت میکنند و آن را نیز صرف دنیای بیرون میکنند و تفاوت اصلی آنها با درونگراها نیز از همین اصل اساسی نشات میگیرد. این دنیای بیرون است که به عقربه قطبنمای آنها جهت میدهد. شما هم حتما در اطراف خود کسانی را دیدهاید - اگر خود شما هم جز آنها نباشید - که تقریبا همیشه باید با خانواده، دوستان و همکاران در ارتباط باشند و تنهایی برای اغلب آنها نوعی شکنجه محسوب میشود.

فهرست ویژگیهای افراد برونگرا (E)

- آنها انرژی خود را از دنیای بیرونی میگیرند و صرف دنیا بیرونی میکنند

- عاشق حرف زدن هستند، سریعتر حرف میزنند و هنگام حرف زدن از دستها و حرکات چهره و بدن برای رساندن منظور خود نهایت استفاده را میکنند .

- بودن در کنار دیگران برایشان انرژیزا است .

- روابط اجتماعی برای آنها الهامبخش است . برای ایجاد رابطه با دیگران پیشقدم میشوند .

- به نظر دیگران آدمهای بسیار پرانرژی و پرجنب وجوش میآیند .

- تلاش میکنند که مشکلات را از طریق بحث کردن در باره آن ها حل کنند .

- راحت میتوان آنها را شناخت، چرا که در مورد خود زیاد حرف میزنند و اطلاعات میدهند .

- دوست دارند در جمع، کانون توجه دیگران باشند .

- مدت زیادی را برای فکر کردن در مورد انجام کارها صرف نمیکنند و اغلب پس از انجام کار به آن فکر میکنند .

- بسیاری از ایده های تجاری و کسبوکار خود را از طریق گفت وگو و تعامل با دیگران به دست میآورند .

- مشکلی در استفاده از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس و یا مترو ندارند .

- تنوع فعالیتآن ها زیاد است و بیش از آنکه عمیق باشند، وسیع هستند .

- تلفن، چت، گفتوگوی ویدیویی از ابزارهای مورد علاقه افراد است .

I
شما
?
E

نشانههای افراد درونگرا (Introverts)

افراد درونگرا انرژی خود را از درون میگیرند و آن را صرف دنیای درون میکنند . دنیای درون، آنها را به خود مشغول میکند و حتی اتفاقات بیرونی نیز باید از مسیر تجربه درونی گذر کنند تا برای آن ها قابل درک شوند.معنی این حرف آن نیست که آنها آدمهایی هستند که تنها به خود توجه دارند و علاقهای به دیگران ندارند . بلکه، آنها نیاز دارند که تنها باشند و در تنهایی خود دنیا را تجربه کنند . آن ها به دیگران علاقه دارند اما نه به وسعت برونگراها . درونگراها معمولا جمع کوچکی از دوستان را در اطراف خود دارند اما روابطشان با آن ها عمیق و سنگین است .

فهرست ویژگیهای افراد درونگرا

- آن ها انرژی را از درون خود میگیرند و آن را صرف درون خود میکنند .

- اهل حرف زدن زیاد نیستند، مگر در جمع دوستان صمیمی و در مورد چیزهایی که به نظر آن ها اهمیت زیادی دارند . آنها آهسته صحبت میکنند.

- از تنها بودن رضایت دارند و در واقع در دنیای درون خویش با اندیشهها و تفکرات سروکار دارند .

- از بودن در جمع خیلی راحت نیستند و به ویژه تمایل ندارند مرکز توجه دیگران باشند .

- معمولا برای ایجاد رابطه با دیگران تمایل زیادی ندارند و یا پیشقدم نمیشوند .

- اهل سکوت هستند و به هیمن دلیل شناختن آنها دشوار است.

- پیش از آن که دست به عمل بزنند و یا به پرسشی جواب بدهند، کاملا در مورد آن فکر میکنند و برای انجام کارها باید دلایل ذهنی کافی داشته باشند .

- کم تر تمایل دارند که از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند و وسیله شخصی را ترجیح میدهند .

- هیجانات خود را به راحتی بروز نمیدهند و به همین دلیل ممکن است از دید برونگراها تا حدودی سرد به نظر بیایند .

- تنوع فعالیتهای آنها کم است اما به طور عمقی روی موضوعات کار میکنند .

- معمولا اهل مطالعه، تامل و تعمق و سکوت هستند.

- کتاب، مجله و اینترنت ابزارهای مورد علاقه آنها است؛ ایمیل را بر تلفن و چت ترجیح میدهند .

اکنون که با مفاهیم پایهای درونگرایی و برونگرایی آشنا شدهاید، احتمالا راحتتر میتوانید این بعد

از شخصیت خود را تعیین کنید. بازهم تاکید میکنم که اغلب انسانهای سالم از هر دو بعد، ویژگیهایی را در خود دارند، مهم آن است که در مجموع در کدام دسته قرار میگیرند . در ادامه اشاره کوتاهی به نقش شناخت این بعد شخصیت در موفقیت خواهیم داشت. ذکر این موضوع ضروری است که این بعد تنها یکی از چهار بعد شخصیتی این نوع تیپشناسی است و علاوه بر آن ترجیحات هر شخصیت نیز وجود دارند . منظورم این این است که تنها با شناخت این که درونگرا هستید یا برونگرا به طور کامل استعدادها و محدودیتهای خود را نخواهید شناخت؛ اما بر یکی از مهمترین بعدهای شخصیت خود آگاهی خواهید یافت . در مقالات آینده به مورد ابعاد دیگر شخصیت خواهیم پرداخت.

نقش برونگرایی و درون گرایی در موفقیت

بهروز بسیاری از خصوصیات افراد برونگرا را دارد و در واقع یک برونگرای قهار است . او متخصص منابع انسانی است. اکنون او در موقعیت انتخاب شغل قرار گرفته است و دو انتخاب در پیش رو دارد .

در یک سازمان از او میخواهند که تمام روز در اتاقی آرام و ساکت، اعداد و ارقام مربوط بهرهوری کارکنان را مطالعه کند و در نهایت بتواند با استفاده از این تحقیقات، پیشنهادات مناسبی برای بالا بردن کارآیی و بهرهوری کارکنان ارایه دهد و پس از اجرای پیشنهادات، نتایج را سنجیده و به مدیرش گزارش دهد. او در این موقعیت تنها با یک همکار و نیز با مدیرش سر و کار دارد و اطلاعات مربوط به کارکنان هم از بخشهای مختلف سازمان، برایش ارسال میشود .

در شرکت دیگر از او انتظار دارند که مسئول بخش تبلیغات و ارتباط با رسانهها باشد . او باید به همراه تیم تحت مدیریتش نهتنها با آدمها و مشتریان زیادی سروکله بزند بلکه باید کمپینهای تبلیغاتی موثری را اجرا کند . باید بتواند با دهها خبرنگار در روزنامهها و سایتها رابطه مستمر داشته باشد و از این طریق خبرهای مرتبط با شرکت را در رسانهها منتشر کند . او باید در جلسات بزرگ و کوچک زیادی شرکت کند، مدام حرف بزند، از حرفها خود ایده های تجاری بسازد، دیگران را تحت تاثیر قرار دهد تا در نهایت بتواند اهداف تبلیغاتی شرکت را پیش ببرد .

شما فکر میکنید که با توجه به گرایشهای برونگرایی شدید بهروز، او کدام شغل را انتخاب خواهد کرد . شک ندارم که شما هم با من هممعقیده هستید که شغل دوم را خواهد پذیرفت. چرا که این شغل به او این امکان را میدهد که از خصوصیات شخصیتی خود حداکثر استفاده را برای موفق شدن در شغلش ببرد . اما، پذیرش شغل اول، نهتنها باعث خواهد شد که او پیشرفتی در شغلش نداشته باشد بلکه روز به روز بیشتر دچار فرسودگی شغلی و شخصیتی شود. چرا که آدم برونگرایی مانند او نمیتواند در اتاقی محبوس شود و با آدم ها کاری نداشته باشد و تنها به اعداد و یا تئوریها محدود شود .

از سوی دیگر، شغلِ اول، میتواند موقعیت ایدهآلی برای پروانه باشد که اغلب ویژگیهای یک درونگرا را دارد . او در سازمانِ اول، این فرصت را خواهد داشت که فضایی مخصوص به خود را داشته باشد، بیآن که هر لحظه کسی به او رجوع کند . مجبور نیست مدام با دیگران صحبت کند، بلکه میتواند با آرامش به حل مشکلات پرسنلی و بهروری کارکنان بپردازد و پیشنهادهای موثری برای افزایش بهرهوری ارایه کند . جلسات طولانی او را خسته میکند و ترجیح میدهد با دو سه همکار، همکاری نزدیک و عمیق داشته باشد .

موضوع درونگرایی و برونگرایی در بحث ازدواج نیز معیار مهمی است . شاید افراد درونگرا فکر کنند که با انتخاب یک همسر برونگرا به زندگی خود سرزندگی بیشتری خواهند داد؛ همچنین برونگراها چنین تصور کنند که با انتخاب یک درونگرا به عنوان همسر، میتوانند از عمق اندیشه و آرامش او نهایت بهره را ببرند . به عبارتی تصور میکنند که هر کدام میتوانند مکمل دیگری باشند . شاید در کوتاهمدت هم این اتفاق پس از ازدواج بیفتد و هر کدام برای دیگری جذابیت فراوانی داشته باشند . اما از آنجا که ویژگیهای شخصیتی درونگرایی و برونگرایی با عمیقترین لایه های شخصیت پیوند دارند، دیر یا زود، هر کدام به ویژگی خود باز میگردند و رفتارهای دیگری را مزاحم و آزاردهنده مییابند و به این ترتیب، جنگ آغاز میشود.

همانطور که پیشتر هم گفتم، درون گرایی و برونگرایی تنها یک بعد از شخصیت انسان است و برای موفقیت در زندگی، باید به ابعاد دیگر نیز توجه کرد . اما، این بعد، یکی از بعدهای اساسی است و اگر در همین

ابتدا، در تشخیص بعد شخصیتی خود و یا دیگری اشتباه کنیم، مانند خشت اولی است که در بنای ساختمان ما کج کار گذاشته شده است. بدیهی است که با تشخیص درست این بعد از شخصیت خود و دیگران، میتوانیم زمینههای موفقیت خود را در حوزههای مختلف زندگی فراهم آوریم .

=========

از همین نویسنده :

- اگر موفقیت میخواهید، این ۲۵ ویژگی را از خود دور کنید

- اگر میخواهید قبل از ۳۰ سالگی مدیرعامل شوید، این ۳ نکته را به خاطر بسپارید

- تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب میکنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)

- ۱۱ تفاوت آدمهای مشغول با آدمهای خلاق

- ۷ قاعده که مدیران بزرگ به خود تحمیل میکنند

- اگر موفقیت میخواهید، این ۱۰ فهرست را تهیه کنید

- ۱۰ ویژگی که ما را به آدمهای غیرجذاب تبدیل میکند و راه رهایی از آنها

- ۸ اتفاق خوبی که پس از ترک شبکههای اجتماعی برای شما میافتد

- ۱۴ جایی که میتوانید رایگان و آنلاین تحصیل کنید

نویسنده :
هرمز پوررستمی
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
12:30 - 30/09/1394
برچسب:
درونگرا - برون گرا - درون گرا - برون گرایی و موفقیت - درون گرایی و موفقیت - سرمقاله - تست ام بی تی آی - تست MBTI

نشانی
□□□□:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2478/%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%AF%D8%B1%D9%88%D9%86%E2%80%8C%DA%AF%D8%B1%D8%A7-%D9%87%D8%B3%D8%AA%DB%8C%D8%AF-%DB%8C%D8%A7-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D9%86%E2%80%8C%DA%AF%D8%B1%D8%A7%D8%9F-%D9%86%D9%82%D8%B4-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D9%88%DB%8C%DA%98%DA%AF%DB%8C%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D9%88%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA-%D8%B4%D9%85%D8%A7