



تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب زندگی آرام در دنیای پرهیاهو

نوشته سوفیا دمبلینگ

اتحاد درون گرایان

گاهی با خود فکر می‌کنم نکند تا حدی بی‌عاطفه و افاده‌ای باشم. چرا برای رفتن به مهمانی بی‌میل هستم و اندکی پس از رسیدن مایل به ترک آن هستم. چرا راجع به اینکه با چه کسی زمان می‌گذرانم انقدر سخت گیرم. چرا انقدر تنها بودن را دوست دارم؟ آیا من خجالتی بد جنس و قضاوتگر و مردم‌گریز هستم؟

من یک درون‌گرا هستم و هیچ مشکل دیگری ندارم. چند سال پیش که مطالعه درباره درون‌گرایی را شروع کردم فهمیدم من نامهربان، مغرور یا از مردم بیزار نیستم. من توانایی اداره کردن یک گفتگو را دارم و می‌توانم در جمع صحبت کنم و خیلی اوقات چنین می‌کنم.

وقتی خودم را درون‌گرا می‌نامم مردم می‌گویند نه تو نمی‌توانی درون‌گرا باشی چون توانایی ترک خانه، گفتگو و معاشرت را داری. آنها درک نمی‌کنند که تفاوت درون‌گرا ها و برون‌گراها فقط در این نیست.

هدف این کتاب اطلاع‌رسانی درباره‌ی زندگی یک درون‌گراست و کمک به شما برای یافتن همین آرامشی که من دارم.

ما درون‌گرایان، در تمام زندگی‌مان، این افسانه که برون‌گرایی بهتر است را باور کردیم. درون‌گرایی عجیب، غم‌انگیز و حتی مانند شخصیت قاتلان سریالی در نظر گرفته می‌شود. به ما گفته شده است که تنهایی زیاد ضرر دارد. هم‌چنین، ما «بسیار سخت» هستیم، چرا که گفتگویی عمیق و متفکرانه را به گفتگویی شاد ترجیح می‌دهیم. گاهی مردم خوش‌نیت

بازویمان را می گیرند و تلاش می کنند ما را به انجام کارهایی ترغیب کنند که سرگرم کننده نمی دانیم. معمولاً در مهمانی ها به خاطر احساس وظیفه شرکت می کنیم، نه با لذت. همیشه به ما گفته شده است که راه ما درست نیست و همه زندگیمان را در تلاش برای «بیرون آمدن از لاک خود» سپری کرده ایم.

اما حقیقت این است که درون گرایان یک ارتش اند و بسیار مشتاق اثبات آن. زمان آن است که دست از عذرخواهی به خاطر آنچه هستیم برداریم. درون گرایی لزوماً اشتباه نیست و برون گرایی لزوماً درست نیست. درون گرایی یک بیماری نیست. فقط یک روش عملکرد در این دنیاست. زمان آن است که ما طبیعتمان را بپذیریم و شروع به حمایت از وضعیتمان بکنیم.

یونگ چه گفت؟

فروید درون گرایی را آسیب شناسی کرده و نوعی اختلال روانی دانسته، او درون گرایی را روی گرداندن از هوس های درونی تعریف کرده است. او عقیده داشت مردم درون گرا هستند به این دلیل که نمی توانند با واقعیت روبرو شوند. خوشبختانه این نظریه در این دوره مقبولیت ندارد.

یونگ اولین کسی بود که الگوی انرژی ذهنی را پیشنهاد داد. و اظهار کرد که انرژی برای درون گرایان به سوی درون و برای برون گرایان به سمت بیرون جریان دارد. این تعریف برای ما پذیرفتنی است، چرا که دقیقاً می دانیم تحلیل رفتن انرژی مان، هنگامی که جریان انرژی بسیاری را به سمت بیرون فرستادیم، چه حسی دارد. پس از یک آخر هفته پر معاشرت نیاز دارم حداقل برای یک هفته در غار زندگی کنم.

هنس آيسنگ، يك روانشناس آلمانی-انگلیسی، معاشرت پذیری را وارد این بحث کرد. او برون گرایان را خونگرم، معاشرتی و مشتاق توصیف کرد و درون گرایان را نقطه مقابل آن افسرده، غیراجتماعی و گوشه گیر توصیف کرد. در واقع ما کمتر از برون گرایان آدم-های اجتماعی هستیم و می خواهیم این موضوع به عنوان خصوصیت ما، نه به عنوان یک کمبود دانسته شود. ما از کسانی که احساس می کنند باید ما را تغییر دهند یا از احساس اینکه باید خودمان را تغییر دهیم، بسیار خسته ایم.

در دهه ۶۰ میلادی، در مورد ۵ ویژگی شخصیتی که در زندگی نسبتاً ثابت میمانند، تحقیق کردند که برون گرایی و درون گرایی جزو این ویژگی هاست.

مارتی لانی، روانکاو و نویسنده، که یکی از هواداران اولیه جنبش طرفدار درون گرایان بود، تعدادی خصوصیات دیگر درون گرایان را به این بحث اضافه کرده است: متفکران ژرف، خلاق، خودشناس، انعطاف پذیر، مسئولیت پذیر.

از این ها که بگذریم، مشکل کاربرد غلط مفهوم کم رویی به عنوان یک هم معنی برای درون گرایی وجود دارد. در تمام این سال ها محققان و دیگران درون گرایی و کم رویی را به جای هم استفاده کرده اند، به طور حتم بر ابهام ها افزوده اند. با وجود این سردرگمی همچنین به مرور مشخص شد که درون گرایی چیزی بیش از متضاد برون گرایی است. ما قسمت اندکی از تعریف یونگ و قسمت اندکی از تعریف آيسنگ هستیم. و لانی باعث می شود احساس خوبی داشته باشیم.

هیاھوی آمریکای بزرگ

آمریکا یک فرهنگ پرهیاھوست. ما اخبار را بر سر یکدیگر فریاد میزنیم. صد ها شبکه و برنامه راجع به همه چیز صحبت میکنند. سیاست ها پر سروصدا و آماده جنگ اند و به صریح ترین و گستاخ ترین دانشمندان بیشترین توجه می شود. روشنفکران، شاعران و فیلسوفان ما اقبالی برای شنیده شدن در این هیاھو ندارند. درون گرایان ما همه با هم در حال خفه شدن هستند. هنگام مواجهه با یک آدم و راج، ما به لحاظ ذهنی عقب می کشیم. درون-گرایان دوست ندارند همه ی چشم ها رویشان باشد. اما زمانی هم که ما چیزی برای گفتن داریم، نمی خواهیم آن را فریاد بزنیم، این مسئله می تواند ناامید کننده باشد. بیش از بلندتر حرف زدن نیاز داریم محکم و پیوسته درباره حقایقمان حرف بزنیم. به اطرافیانمان می-گوییم به چه چیز نیاز داریم تا زمانی که درک شویم. دست از عذرخواهی کردن هنگام ترک مهمانی برمیداریم. زمانی که کسی سعی دارد ما را به خاطر طبیعتمان شرمسار کند، به آهستگی عقب نشینی نمی کنیم. گاهی اگر چیزی را پیوسته بگویید نیاز ندارید آن را بلندتر بگویید تا شنیده شود.

علم می گوید لزوما ما خجالتی نیستیم

کم رویی و درون گرایی هر دو مربوط به برقراری رابطه هستند. افراد خجالتی از ارتباط برقرار کردن میترسند ولی درون گرایان در همه ی اوقات مایل به برقراری ارتباط نیستند. لوییس اشمیت متخصص اعصاب، درون گرایی را به عنوان یک انگیزه تعریف کرد. یعنی تمایل اندک برای بودن با مردم. و کم رویی را به عنوان یک رفتار توصیف کرد. افراد

خجالتی در موقعیت‌های اجتماعی خوددار، عصبی و معذبند. هم درونگرایان می‌توانند خجالتی باشند هم برون‌گرایان.

می‌توان تا حد زیادی بر کم‌رویی غلبه کرد، اما بر درون‌گرایی نمی‌توان غلبه کرد و البته مشکلی هم نیست. درون‌گرایان غیر خجالتی هر زمان لازم باشد می‌توانند از لاک خود بیرون بیایند و معاشرت کنند.

آشوب بی‌صدا

بسیاری از درون‌گرایان این پیام اجتماعی که «رویشان اشتباه است و برون‌گرایی بهتر است» را درونی کرده‌اند. آنها به اطرافیان‌شان اجازه می‌دهند که آنها را به شکل یک برون‌گرا بازسازی کنند، اما هنگامی که درون‌گرایان دیگری را می‌یابند که درستی راهشان را تایید می‌کنند، ابتدا خلاص می‌شوند و سپس خشمگین. خواننده‌ای نوشته بود که نمی‌تواند بپذیرد وقتی به یک جشن عروسی احمقانه یا مهمانی حوصله سربر نمی‌رود، دیگران او را «مردم گریز» یا «سرد» صدا بزنند. من و دوستانم این پدیده را «استبداد برون‌گرایان» می‌نامیم.

کسی دیگر نوشته بود «این که خواهر کوچکم مرا "بی‌احساس" صدا می‌زند یکی از بیرحمانه‌ترین چیزهایی است که تا بحال به من گفته شده است. به خاطر درون‌گرایی افراطی‌ام، من معمولاً از بیرون خیلی آرام و بی‌علاقه به نظر می‌رسم، گرچه از درون پر از احساسات و بسیار علاقه‌مند به اتفاقات جدید هستم.» با تمام این اذیت‌ها و سوتفاهات، آیا جای تعجب است که ما گاهی بخوایم خشمگینانه رفتار کنیم؟

به حد کافی سخت

حالت پیش فرض ما «جدی و مبهم بودن» است. اما خصلت‌های واقعی ما معمولاً در گفت‌وگوهای مان آشکار است. ما افرادی هستیم که سوالاتمان بیهوده نیست و به فکر و تمرکز نیاز دارد. بعضی افراد این را دوست دارند و به سرعت با شما صمیمی می‌شوند. بعضی دیگر فرار می‌کنند.

سختی ما موجب می‌شود پرگویی‌های بی‌اساس برای ما تحمل‌ناپذیر باشد. ما از گوش دادن به صحبت‌های سطحی روزمره بیزاریم. این مسئله موقعیت‌های اجتماعی را پراسترس می‌کند.

حداقل یک تحقیق نشان می‌دهد که گفتگوی حقیقی برای به‌زیستی ما بهتر است تا صحبت‌های سطحی. ممکن است ما به حضور در گروه‌های بزرگ تمایل نداشته باشیم، اما در یک گروه کوچک و یا یک به یک احساس راحتی می‌کنیم و چیزهای زیادی برای گفتن داریم.

سخت بودن چیز بدی نیست. عمیق است. می‌تواند قدرتمند باشد و اگر بعضی افراد را می‌ترساند، برایشان متأسفم. از طرفی دیگر نیازی نیست همیشه، و همه جا با همه سخت و عمیق باشیم. من می‌گویم لحظات را انتخاب کن، مخاطبت را انتخاب کن و سپس هر قدر که برایت خوشایند است عمیق شو!

قطار آهسته افکار

دکتر رابرت ستلمک که درباره اساس بیولوژیکی تحقیق کرده است، تایید می کند که پردازش حسی درون گرایان حساس تر است. او میگوید بخاطر همین است که ما شلوغی و سروصداهای بلند و بوهای شدید را دوست نداریم. هنگامی که من به ستلمک گفتم درون گرایان آهسته تر از برون گرایان فکر می کنند، به شدت آن را رد کرد. او گفت: سرعت ادراک نتیجه عملکرد هوش است، نه شخصیت گرچه یافته او این است که درون-گرایان در عملکرد به افکار کندتر هستند.

شعله درونی

درون گرایان ممکن است برای بعضی مردم احمق به نظر برسند؛ چرا که ما در گوشه ای آرام می نشینیم، وقتی صحبت می کنیم و صورتمان بی حس است. اما آنهایی که در چشمهایمان نگاه می کنند ممکن است ببینند که شعله درونی مان به روشنی می سوزد. یونگ می گوید این موضوع نشان دهنده این است که این دنیای غنی و رنگارنگ با زندگی طغیان گر تماماً بیرونی نیست، بلکه در درون هم چیزهایی وجود دارد.

درون گرایان از این شعله ی درونشان نگهداری میکنند و زمانی که احتیاج دارند این شعله تابناک تر بسوزد، در اتاق کارشان را می بندند.

این شعله را با گفتگویی مهم، فیلم ها و کتاب های پر معنی و آثار هنری تقویت کنید و در حد امکان از موقعیت هایی اجتناب کنید که ممکن است آن را خراب کند.

آنچه سکوت می گوید

یکی از خطرات ساکت بودن این است که دیگران می توانند سکوتتان را با تفسیرشان پر کنند: تو کسلی، تو افسرده ای، تو خجالتی، تو مغروری، تو قضاوت گری و تو چیزی برای گفتن نداری. هنگامی که دیگران ما را نمی فهمند داستان خودشان را می نویسند، نه داستانی که درست باشد.

برون گرایان ارتباط می خواهند. می خواهند شنیده شوند. برای دیگران ساده است به آنها پاسخ دهند. آنها دقیقا با آنچه آرزو می کنند پاداش داده می شوند. اما درون گرایان پیام مبهمی می فرستند و این بعضی ها را عصبی می کند. ما گاهی می خواهیم در خانه باشیم اما نه همیشه. درون گرایان هم نیازهای اجتماعی دارند. بسیاری از برون گرایان تلاش می کنند با ما ارتباط برقرار کنند اما فقط زبان ما را نمی دانند. اگر تلاششان خیرخواهانه است و از شما پرسیدند عصبانی هستی؟ یا حوصله ات سررفته؟ با خوش مشربی و کمی توضیح جواب دهید: نگران نباشید من اوقات بسیار خوبی دارم. سعی کنید با زبان بدنتان نوع سکوتتان را نشان دهید.

من دوست دارم تماشا کنم

در زبان فرانسه کلمه ی «آدم ولگرد» در معنی کسی است که وقت تلف می کند یا پرسه می زند.

نمی توانم به توصیف بهتری برای یکی از بزرگترین لذت های درون گرایان فکر کنم: نشستن و تماشا کردن. من یک آدم ولگرد هستم. بسیاری از بهترین لحظات سفر من شامل

نشستن و تماشا کردن است. نشستن و تماشا کردن به مثابه یک ضیافت تمام عیار برای درون گرایان است.

کلمات جادویی برای توقف تخلیه انرژی

درون گرایان قادر به انجام شاهکارهای شگفت انگیز بسیاری مثل رفتن به مهمانی، گذراندن تعطیلات با خانواده و... هستند. اما برای چنین فعالیت های چالش برانگیزی، ما باید برای مدیریت انرژی مان و عواقب لعنتی آن هر آنچه نیاز است انجام دهیم. وقتی انرژی مان کاملاً تخلیه شده است و همچنان ادامه می دهیم ناراحت، بدجنس و عبوس می شویم و افرادی که ما را به نادیده گرفتن نیازهای خودمان متقاعد کرده بودند، متعجب می شوند که چه شده است؟

مهم ترین مهارت درون گرایان مدیریت انرژی شان است. بیشتر ما نمی خواهیم از عرصه ی زندگی پنهان شویم و درگیر بودن با جهان هستی را دوست داریم، اما اگر نتوانیم انرژی - مان را مدیریت کنیم سریعاً تحلیل می رویم و وقتی تحلیل می رویم، بدجنسی اتفاق می افتد. اهمیتی ندارد که معاشرت کردن یا نکردن راه مورد علاقه شما برای وقت گذراندن باشد، زیرا برای این که قسمتی از اجتماع باشیم، باید با دیگران معاشرت کنیم، زمان زیادی را با خانواده هایمان بگذرانیم و در کارهای گروهی شرکت کنیم. این برای ما خوب است. درون گرا بودن به معنی ترک کامل دنیا برای همیشه نیست.

دیگران ممکن است درک نکنند که هنگامی که شما، بعد از اتمام انرژی، بی سروصدا از اتاق خارج می شوید یا به آرامی در گوشه ای می نشینید، به این دلیل نیست که آنها را دوست ندارید برعکس چون آنها را دوست دارید، نمی خواهید با آنها بدجنس شوید.

بنابراین نکته مهم در این بحث ابتدا بازآموزی خود و سپس دیگران است.

در فرآیند مدیریت انرژی‌ام به چندین کلمه جادویی برخوردم، هنگامی که نیاز دارید در مقابل فشار انتظارات دیگران مقاومت کنید، این کلمات را در ذهنتان استفاده کنید:

وظیفه من نیست.

مشکل من نیست.

برای مثال اگر من واقعا نمی‌خواهم به یک مهمانی شام بروم، وظیفه من نیست که شرکت کنم. این انتخاب من است. اگر انتخاب کنم که رد کنم و احساسات کسی لطمه بخورد؛ بسیار خوب، متأسفم. اگر تنها مشکلی که با نرفتن به مهمانی شام دارم این است که یکی دیگر با آن مشکل دارد، پس این مشکل من نیست. مشکل آن شخص است. می‌بینید چگونه موثر است؟

درون‌گرایان همان برون‌گرایان شکست خورده نیستند

با درون‌گرایی معمولاً به عنوان یک فضای خالی که در آن برون‌گرایی نیست رفتار می‌شود؛ یک فقدان، نه یک حضور.

من به ابزار اندازه‌گیری برون‌گرایی که چهار وجه برون‌گرایی را اندازه می‌گیرد نگاهی انداختم:

بیان‌گری، سرزندگی، معاشرت‌پذیری و جسارت

هر کدام از این وجوه با توضیح مختصری از احساسات و میزان مثبت و منفی بودن اندازه-گیری می شود. گزینه «سرکوب احساسات» در زیرعنوان «بیانگری»، بار منفی دارد. بنابراین اگر شما جواب بله بدهید به این معنی است که کمتر برون گرا هستید، آیا این درست است؟ درون گرایان زمانی که با افرادی باشند که برای شنیدن وقت می گذارند بیشتر یا کمتر از برون گرایان احساساتشان را ابراز نمی کنند. در ذیل «جسارت اجتماعی» در پرسشنامه، «ترس از سخنرانی در جمع» هم بار منفی دارد که این هم درست نیست. من هم مانند بسیاری از برون گرایان، هنگام صحبت در جمع راحت هستم. بنابراین این مسئله هم چیزی درباره درون گرایی به ما نمی گوید.

در قسمت «معاشرت پذیری» جمله «به ندرت از با مردم بودن لذت می برید» قطعاً بار منفی دارد. این امر کاملاً به این بستگی دارد به این عوامل: چه افرادی؟ چند نفر و چه مدت؟ گزینه «احساس می کنم مقدار زیادی قدرت درونی دارم»، در میان موارد مربوط به «سرزندگی»، یک ویژگی برون گرایی قلمداد شده است. این احمقانه است. قدرت درونی چه ربطی به درون گرایی و برون گرایی دارد؟

درون گرایی از تعریف «آنچه برون گرایی نیست» بسیار فراتر است. در این سنجش، تمام ویژگی های درون گرایی لحن ناشایستی دارند.

من مردم را دوست دارم، اما نه همه‌ی آنها را و همه وقت

صرف نظر از درون‌گرایان مردم‌گریز (البته برون‌گرایان مردم‌گریز نیز وجود دارند) آن طور که بعضی از مردم فکر می‌کنند، درون‌گرایان ضد مردم نیستند.

یک درون‌گرا می‌گفت: «من متوجه شده‌ام که شمار افرادی که با آن‌ها حرف می‌زنید تناسب معکوسی دارد با سطح صمیمیتی که می‌توانید با هر یک از اعضا داشته باشید.» درون‌گرایان مردم را دوست دارند، اما در تعداد کنترل شده و کم.

اگر درون‌گرایان با افراد زیادی معاشرت نکنند احساس تنهایی نمی‌کنند، اما اگر روابطشان یک مبنای منظم نداشته باشد، احساس تنهایی می‌کنند.

توانایی محدود درون‌گرایان برای معاشرت باعث می‌شود که در ارتباط‌هایشان انتخاب‌گر شوند. آن‌ها انرژی اجتماعی گرانبهایشان را در برخوردهای خالی از انرژی تلف نمی‌کنند. مسلماً این می‌تواند غیر دوستانه باشد اگر شما مشغول نشدن با مردم را غیر دوستانه در نظر بگیرید. اما این مسئله یک نوع مراقبت از خود و مقررات شخصی است، به خاطر دشمنی با بقیه نیست.

یک تماس تلفنی ملال‌آور یا طولانی به من احساس گیر افتادن و درماندگی می‌دهد. بدتر این که طرف مقابل به کم‌طاقتی و ناراحتی‌ام ایراد می‌گیرد. تمایل درون‌گرایان به فکر کردن و به آرامی جواب دادن منجر به یک مکث طولانی می‌شود که عموماً خوشایند نیست.

ما باید برای حقوقمان بجنگیم نه اینکه میهمانی بگیریم

گرچه تمام درون گرایان اشتراکاتی دارند، ولی ما هر کدام یک نسخه‌ی منحصر به فردی هستیم و هیچ دو نفری از ما شبیه هم نیستیم. بنابراین برای زندگی کردن به روش درون-گرایان، باید اصول طبیعت خودمان را بشناسیم و نیازمان به تنهایی در عین نیاز به تعاملات انسانی را کشف کنیم.

مدیریت انرژی در خارج از خانه برای یک درونگرا اساسی است، چرا که با محترم شمردن محدودیت‌ها و مدیریت انرژی مان می‌توانیم از معاشرت بیشتر لذت ببریم و خطر بد اخلاق شدن مان را به حداقل برسانیم.

ما باید نیازمان را به طرزی محبت‌آمیز اما با رفتاری محکم شفاف سازی کنیم. آموختن نیازهای مان به دیگران می‌تواند مشکل باشد. اما اگر چیزی که قرار است لذت بخش باشد ولی برای شما لذت بخش به نظر نمی‌رسد رد کردن آن مشکلی ندارد.

اگر در میهمانی شرکت کردید، هنگامی که حس می‌کنید زمان رفتن به خانه است، خداحافظی کنید. نه عذرخواهی و نه توضیح بیش از اندازه لازم است. اگر آنها رنجیدند، مشکل شما نیست. تا زمانی که شما هیچ برنامه‌ای را بر هم نزنید حق دارید که زمان خودتان را مدیریت کنید.

تنهایی یک حالت ذهنی است

بسیاری از مردم تنها بودن را با بی کس بودن قاطی می کنند. تنها بودن یک حالت بیرونی است: یک شخص بدون افراد دیگر. بی کس بودن یک حالت درونی است. یک اشتیاق برای با دیگران بودن است. بی کسی احساسی است که درباره تنها بودن دارید.

درون گرایان احساس خوبی نسبت به تنها بودن دارند.

نیاز درون گرایان به زمان تنهایی، دلیلی بر این است که ما یک میلیون دوست نداریم. رابطه‌ی دوستی برای بقا نیاز به زمان دارد و دوستی‌های زیاد نیاز به زمان زیاد، اما تعداد دوستان ربطی به بی کس بودن ندارد.

بی کس بودن هیچ وقت خوب نیست و تنها بودن همیشه بد نیست، تنهایی دلالت بر آرامش دارد.

درون گرایان از بی کس بودن در امان نیستند. ما می توانیم در عین احاطه شدن توسط مردم بی کس باشیم، اگر کسی را برای ارتباط داشتن پیدا نکرده باشیم. ما همچنین می توانیم بی - کس شویم اگر به نیروی تنهایی اجازه دهیم که بر نیاز طبیعی مان به مصاحبت برتری یابد.

تمایل به خوشحالی

محققان به شدت پافشاری می کنند که درون گرایان خوشحال نیستند. من فکر نمی کنم که ما خوشحال هستیم، اما حتی اگر نباشیم، به نظر می رسد تحقیق‌هایی که درباره‌ی برون - گرایی و خوشحالی طراحی شده است، ما را این گونه جلوه می دهد.

ویل فلیسن دکتر روانشناس دانشگاه ویک فارست درباره رفتار یا حالت برون گرایی صحبت می کند که از آن ویژگی های درون گرایی را - که طبیعت های نهادی هستند - متمایز ساخته است. این کشف ویژه تایید می کند که درون گرایانی که خجالتی نیستند، هنگامی که بخواهند، کاملاً قادر به رفتار برون گراییانه هستند.

تحقیق فلیسن می گوید آن هایی از ما که ویژگی های درون گرایی دارند، هنگامی که مانند برون گرایان رفتار می کنند خوشحال تر هستند. او بین رفتار برون گراییانه و احساس خوشحالی ارتباطی قوی یافت.

اما هنگامی که من شروع به کاوش در تحقیق فلیسن کردم با اشتباهاتی در آن مواجه شدم.

او یک تعریف علمی بسیار ویژه ای از برون گرایی را به کار برده بود. برون گرایی را معمولاً با این صفت ها توصیف می کرد: پر حرف، مشتاق، مدعی، شجاع، پر انرژی.

برای مثال، کجا نوشته شده است که «مدعی بودن» بدین معنی است که شما مانند یک برون گرا عمل می کنید؟ درون گرایان هم می توانند مدعی باشند. ما می توانیم در گفت و گوهایی که ما را درگیر می کند پر انرژی و پر حرف باشیم. آیا این برون گراییانه رفتار کردن است؟

به طور کلی کلماتی که خوشحالی درون گراییانه را توصیف می کنند در مدل اندازه گیری فلیسن قرار نداشت.

شاید برون گرایان خوشحال تر به نظر برسند چرا که آنها همه چیز را بزرگتر جلوه می دهند.

اگر کلمات شادی مدل درون گرایان هم به تحقیق اضافه می شد، نتیجه بسیار متفاوت می شد. به احتمال زیاد علم نشان می داد که درون گرایان هم به اندازه ی برون گرایان به روش ملایم خودشان خوشحال هستند.

چه کسی خودشifte است؟

درون گرایان نگرانند که تمرکز درونی شان آن ها را خود شifte کند. فروید عقیده داشت که درون گرایان خودشifte هستند. این تهمت به خاطر یکی دانستن خجالت و درون گرایی است.

اول از همه باید «خودشifteگی آشکار» و «خودشifteگی پنهان» را متمایز کنیم.

جاناناتان چیک، روانشناس (که یک مقیاس پر کاربرد برای اندازه گیری خجالت -مقیاس چیک و باس - را با همکارش ایجاد کرد) می گوید خودشifteگی پنهان «خودشifteگی مضطرب» است و اینطور نیست که آن شخص ارجحیتی را برای خودش قائل باشد.

خودشifteگی آشکار ترکیبی مخرب از فریبندگی و فقدان همدلی است، خود شifteگان پنهان فقط خجالتی هستند.

من فکر می کنم مردم درونگرایی را با خودشifteگی تداعی می کنند، چرا که ما زمان بسیار زیادی را در ذهنمان سپری می کنیم و بیشتر به خودمان می پردازیم. شاید سکوت ما به ما اجازه دهد تا واقعاً به چیزهایی که اطراف ما اتفاق می افتد توجه بیشتری کنیم.

اگر شما این احساس را ندارید که چشم ها همیشه روی شما است، شما از خودشifteگی پنهان رنج نمی برید.

تمام خودشیفتگی‌ها بد نیست. خودشیفتگی می‌تواند توافقی باشد که نوعی از خودشیفتگی سالم است. با وجود این نوع از خودشیفتگی، ما هر زمان به این نتیجه می‌رسیم که در لحظه کنونی، همراهی خودمان جذاب‌تر از همه چیز است و با آن مخالفت نمی‌کنیم. شاید همه ما کمی خودشیفتگی درونمان داریم. این نوع از خودشیفتگی به ما کمک می‌کند تا هر روز بلند شویم و کاری را انجام دهیم که وظیفه‌ما در این دنیا است. برابر قرار دادن خودشیفتگی و درون‌گرایی منطق ناقصی است. شما ممکن است یک خودشیفته باشید، اما اگر باشید، این علاوه بر درون‌گرایی‌تان است نه به خاطر آن.

وارونه کردن مزایای درون‌گرایان

احتمالاً شنیده‌اید که برون‌گرایان در همه حوزه‌ها مزیت دارند. آن‌ها از لحاظ اجتماعی بهتر برخورد می‌کنند، از لحاظ حرفه‌ای موفق می‌شوند، رهبری بهتری انجام می‌دهند، خوشبین‌تر هستند و خاطرات بهتری دارند. این برای دل‌سردی حتی مغرورترین درون‌گرایان کافی است.

البته این مزایا تماماً یک موضوع فرهنگی است.

یک تحقیق نشان می‌دهد که در چین کودکانی که حساس و ساکت به حساب می‌آیند در میان همسالانشان مشهور هستند، اما در کانادا این کودکان کمتر شهرت دارند. برون‌گرایی فقط در بعضی از فرهنگ‌ها یک مزیت است.

مقایسه برخی از خصوصیات برون گرایی با درون گرایی:

برون گرایان واقع بین تر هستند و ورای چیزی را نمی بینند که دقیقاً مقابل صورتشان است. شاید آنها کمتر شهودی هستند.

برون گرایان استرس کمتری دارند؛ شاید به این دلیل که آنها به دقت و عمق درون گرایان درباره‌ی مسائل فکر نمی کنند. در حالی که درون گرایان ترغیب می شوند تا کس دیگری باشند؛ یعنی برون گرا.

آیا برون گرایان کمتر افسرده اند؟ سخت است که نقاط مثبت زیادی درباره افسردگی پیدا کنیم، اما اگر این بهایی است که بعضی از ما درون گرایان، به خاطر عمیق فکر کردن و احساس کردن، باید پردازیم، پس فقط باید یاد بگیریم تا آن را مدیریت کنیم.

شاید برون گرایان دوستان بیشتری داشته باشند و این جای تعجب ندارد، چرا که درون گرایان تا به این اندازه دوست نمی خواهند.

اینکه برون گرایان به لحاظ حرفه ای موفق ترند جز عقاید عام است که خیلی هم معقولی نیست. برون گرایان موفقیتشان را بیشتر فریاد می زنند یا خودشان را در برابر چشمان عموم قرار می دهند، به همین خاطر مردم می توانند موفقیت شان را ببینند. اما در این صورت ما داریم درباره دیده شدن صحبت می کنیم نه موفقیت قابل اندازه گیری.

مزیت های درون گرایان چیست؟ شمردن افکار مهم در مقابل مسائل بی مزه ای که هر روز تکرار می شود، اندازه گرفتن زمان تنهایی مفید در مقابل زمان سپری شده برای سرگرمی - های پوچ با دیگران و بالاخره با ارزش دانستن ایمیل هایی که به دقت نگارش شده است از

تماس‌های تلفنی مبهم. برون‌گرایان در همه چیز برتری ندارند؛ درون‌گرایان هم. فقط ما دوست نداریم به رخ بکشیم.

مخمسه ی مهمانی

بعضی درون‌گرایان از میهمانی‌ها بدون بهانه‌ای بیزارند و به راحتی دعوت‌ها را رد می‌کنند. آنها هیچ مخمسه‌ای ندارند. اگر میهمانی‌ای نباشد، مشکلی هم نیست. اما من کاملاً هم از میهمانی متنفر نیستم و میهمانی‌ها را یک قرارداد اجتماعی، که با دوستانمان می‌بندیم، در نظر می‌گیرم.

مهمانی‌های بزرگ می‌تواند برای درون‌گرایان یک چالش باشد، اما گاهی شما باید از پشش بر بیایید. شما می‌توانید فقط تا زمانی بمانید که میزبان متوجه حضور شما در آن جا شود.

در مهمانی‌های کوچک مردم متوجه ورود و خروج شما می‌شوند، این که شما پیش از موعد آنجا را ترک کنید، زشت است، اما مشکل شما نیست.

جهنم یک مهمانی عصرانه است

گفت و گو هدفی دارد و شاید هدف‌هایی. گفت و گو باعث می‌شود احساس دوستی پیدا شود و ماهیچه‌های اجتماعی‌مان از تحلیل رفتن محافظت شود.

این برای ما خوب است که طبیعت منزوی‌مان را به سمت ارتباط با دیگران، حتی به طور غیر عمدی، هل بدهیم. من فکر می‌کنم درون‌گرا بودن به معنی منزوی بودن نیست و نباید باشد.

ما نیاز داریم که به احساس نیازمان به تنهایی احترام بگذاریم. اما باید به مزیت‌های ارتباطات هم احترام بگذاریم. اگر این مسئله گاهی به معنی ترک حریم امنمان باشد، بگذارید باشد. گاهی چیزهایی که دوست نداریم برایمان خوب است.

تمام ارتباطات انسانی در دنیایمان از صحبت شروع می‌شود، بنابراین خودداری کردن از آن، روی هم رفته، انتخابی درست نیست.

گاهی درون‌گرایان متهم می‌شوند که به افراد برچسب کسل‌کننده می‌زنند. من حوصله‌ام از داستان‌های طولانی افرادی که نمی‌شناسم سر می‌رود. حوصله‌ام با صحبت‌های بیهوده سر می‌رود. حوصله‌ام از هر کس که در گفت و گو، تک‌گویی کند سر می‌رود.

درون‌گرایان معمولاً شنوندگان بسیار خوبی هستند. مطمئناً من در گوش دادن به صحبت‌ها بهتر هستم تا در ایجاد آن‌ها.

سیاست من می‌گوید: چیزی که باید بگویی را بگو و بعد صحبت کردن را متوقف کن! یکی از دلایلی که گوش دادن برای درون‌گرایان می‌تواند طاقت فرسا باشد این است که ما توجه می‌کنیم و عمیقاً گوش می‌دهیم. از آن جایی که ما حرف زدن خودمان را جدی می‌گیریم، سعی می‌کنیم صحبت‌های دیگران را هم جدی بگیریم. اما بیایید واقع‌نگر باشیم. هر چیز که هر کس می‌گوید مهم نیست. بسیاری از حرف‌ها تنها هوای خالی است.

بله گفتن هنگامی که می‌خواهید نه بگویید (و بالعکس)

بعضی محققان فکر می‌کنند برون‌گرایان از درون‌گرایان خوشحال‌ترند. ما آموخته‌ایم که شاید خوشحالی برای همه یکسان نباشد، بنابراین این فرضیه از ابتدا نقص دارد. برای

درون گرایان کمیت جای کیفیت را نمی گیرد و بیشتر اوقات خوشحالی برای آن ها یک اتاق ساکت در تنهایی است.

ما باید بتوانیم زمان نیاز به تنهایی و زمان نیاز به تعامل را تشخیص بدهیم. گاهی، حتی اگر خواسته غریزی ام این است که برای مدتی تنها باشم، من به سوی معاشرت حرکت می کنم. گاهی نه گفتن به دعوت ها می تواند نوعی مهربانی باشد. میل شما به نه گفتن به دوستانان هم اجازه می دهد که چنین کنند و ممکن است آن ها هم راحت شوند. نه گفتن نیاز به تمرین دارد. نیازی نیست که شما توضیح دهید چرا یک دعوت را رد می کنید. اگر تحت فشار هستید می توانید صادق باشید: « من به میهمانی های بزرگ علاقه ندارم »

به همان اندازه که می خواهیم از حق مان برای درون گرا، خانه نشین و ساکت بودن دفاع کنیم، باید بدانیم که واقعاً به معاشرت با مردم نیاز داریم. هنگامی که یاد می گیریم نه بگوییم - حتی زمانی که تحت فشاریم - هم چنین باید یاد بگیریم زمانی که قسمتی از وجود ما نه می گوید، بله بگوییم. مادامی که این کار را به خاطر دلایل درست خودمان انجام دهیم و نه برای خوشنود کردن دیگران، این کار میتواند برایمان خوب باشد.

زندگی از نگاه درون گرایان

شما زوجی را می بینید که در یک رستوران نشسته اند. هر کدام روزنامه ای دارند و در حال خواندن هستند، به عنوان یک درون گرا احتمالاً فکر می کنید: آه چقدر خوب. دوست

دارم در رابطه‌ای این قدر راحت و آسوده باشم. در حالی که یک برون‌گرا احتمالاً فکر می‌کند: چقدر غم‌انگیز! دوست نداشتم در رابطه‌ای این قدر سرد و دور باشم.

در دیدگاه درون‌گرایان شخصی با تعداد کمی دوست، برای هر یک زمان و توجه بیشتری دارد. شاید این روابط عمق بیشتری داشته باشند.

اما شاید برون‌گرایان با تعداد زیادی دوست، ظرفیت متفاوتی برای اهمیت دادن به افراد داشته باشند. شاید حتی در کولاک دوستانشان، مدیریت می‌کنند تا هر کدام از آن‌ها را یک دانه برف خاص ببیند.

صحبت‌های روزمره برای گوش‌های برون‌گرایان یک موسیقی اما برای درون‌گرایان سر و صداست. زنگ تلفن برای یک برون‌گرا ممکن است به منزله‌ی یک فرصت باشد اما برای یک درون‌گرا به منزله‌ی وقفه. یک عصر بدون برنامه برای درون‌گرایان مایه‌ی خوشی است اما برای برون‌گرایان یک شکست اجتماعی است.

تفریح به شیوه‌ی درون‌گرایان

تفریح درون‌گرایان مانند تفریح برون‌گرایان به نظر نمی‌رسد، تفریح آن‌ها معمولاً همراه با تمرکز است.

تفریح درون‌گرایان ساکت و متفکرانه است، معمولاً در تنهایی تجربه می‌شود و بیشتر اوقات به محیط‌مان مربوط می‌شود. یک فضای آرام موجب تفریح ماست، همچنین یک سرعت آرام. ما ورزش‌های بی‌سر و صدایی را دوست داریم که به ما اجازه می‌دهند در تفکراتمان غرق شویم.

ما راهپیمایی، دوچرخه سواری، قایقرانی، کوهنوردی و شنا کردن را دوست داریم چون تا حد زیادی انفرادی است.

ما مطالعه کردن را بسیار دوست داریم، حتی تئاتر رفتن را هم دوست داریم چون می‌توانیم ساکت بنشینیم و ذهنمان را تغذیه کنیم. من واقعاً فیلم باز نیستم اما نشستن در تاریکی را دوست دارم تنها به سینما رفتن لذت بخش است. تنها شدن در طول روز بسیار لذت بخش و تقریباً خبیثانه است.

ما دوست داریم که زود از خواب بلند شویم یا این که دیر بخوابیم تا خانه را در اختیار خودمان داشته باشیم.

ما بافتن، دوختن، نقاشی کردن و نوشتن را دوست داریم. ما از تمرکزی که این کارها نیاز دارند و خروجی خلاقانه‌ی آن‌ها لذت می‌بریم.

دوستان، آشنایان و دوستان مجازی

دوست چیست؟ احتمالاً همه‌ی ما تعریف خودمان را داریم. برای من دوست کسی است که با احساس تنهایی نمی‌کنم، حوصله‌ام را سر نمی‌برد، به زندگی‌اش وصل هستم و علاقه متقابلی به زندگی من دارد، هنگام درد دل گفتن با او احساس راحتی می‌کنم و خوشحال می‌شوم که لطف‌هایش را جبران کنم. تنها تعداد کمی از افراد زندگی‌م با این تعریف جور در می‌آیند.

تنهایی به معنی تنهایی جسمی نیست، بلکه به این معنی است که آیا شما از لحاظ احساسی یا ذهنی احساس وصل شدن می کنید. دوستی های گذرا نیاز درون گرایان به وصل شدن را تامین نمی کند و کمیت جایگزین کیفیت نیست.

من کلمه ی دوست را آزادانه و بی مهابا به کار نمی برم. بعضی افراد مناسب تر است که آشنا، همکار، دوست فضای مجازی و ... نامیده شوند.

دوست پیدا کردن برای درون گرایان همیشه آسان نیست، چرا که ما کم حرفیم و زمان زیادی می برد تا یک ارتباط معمولی به اندازه ی یک پیوند واقعی محکم شود.

در دوستی های جدید نکته خطرناکی برای درون گرایان وجود دارد. به محض اینکه ما شروع به سرمایه گذاری در یک دوستی می کنیم، آن چه را که در ازای آن دریافت خواهیم کرد برای ما مهم است و آن را می سنجیم. این زمانی است که تصمیم می گیریم دوستی هایی را آغاز یا تمام کنیم. برای درون گرایان این سرمایه گذاری از لحاظ انرژی صرف شده مهم است.

درون گرایی بر خط

از بسیاری جهات اینترنت برای درون گرایان یک نعمت است. «فضای مجازی» به ما اجازه می دهد که افکارمان را از ذهنمان بیرون بکشیم و نیز قبل از پاسخ دادن فکر کنیم. ما در فضای مجازی مجبور به گفتگو نیستیم و می توانیم هر زمان که بخواهیم وارد بحث شویم و برای گفتن حرف هایمان هر مقدار که نیاز است زمان داریم. از نظر یک درونگرا ارتباط نوشتاری به ما اجازه می دهد تا افکارمان را متمرکز کنیم و چیزی معنادار بنویسیم نه حرفی

از جنس و راجی‌های بی‌خود در بیشتر گفتگوها. آشنایان در بازی‌های آنلاین به دوست ارتقا می‌یابند. این روشی عالی و کم‌استرس برای درون‌گرایان به منظور پیدا کردن دوستان جدید است؛ روشی آهسته و ثابت که شما با آن موفق به شناخت یکدیگر می‌شوید.

نکته غم‌انگیز درباره ارتباط به واسطه فضای مجازی این است که مردم از آن برای جایگزین کردن تعامل حضوری استفاده خواهند کرد. ما همیشه به تعامل حضوری نیاز خواهیم داشت و حداکثر، ارتباط آنلاین جای تلفن را خواهد گرفت. در سال ۲۰۰۸ نیلسن در یک مطالعه دریافت که مردم، به جای تماس تلفنی، متن‌های بیشتری از طریق تلفن همراهشان ارسال می‌کنند. من می‌گویم این بسیار عالی است. اگر ارتباط آنلاین جای تلفن را بگیرد، درون‌گرایان بسیار از آن استقبال می‌کنند.

به جز درون‌گرایان خجالتی، که ممکن است در حالت آنلاین احساس جسارت کنند، ما معمولاً در حالت آنلاین همان افرادی هستیم که در حالت آفلاین هستیم. محققان دریافته‌اند که مردم در حالت آنلاین و آفلاین کاملاً نامتناقض‌اند.

ایمیل‌های من معمولاً یا ارتباطات مختصر و مفید یا گفتگوهای طولانی و اندیشمندانه است؛ درست مانند مکالماتم در دنیای واقعی. در حالت آنلاین، درون‌گرایان، مانند دنیای واقعی، تمایل به صرفه‌جویی در کلمات دارند. ما در حالت آنلاین صحبت‌های بیهوده را بیشتر از حالت آفلاین دوست نداریم. ما در یافتن و به اشتراک گذاشتن مقاله‌های جالب مهارت داریم، چرا که ما دوست داریم به طور آنلاین، بی‌صدا، در اطراف کنجکاوی کنیم. درون‌گرایان از اینکه روبه روی کامپیوترشان بشینند لذت می‌برند. ما چیزهای خوب

بسیاری پیدا می کنیم و از انتشار آنها خوشحال می شویم. به اشتراک گذاشتن مطالب اندیشمندانه، راهی عالی برای به راه انداختن گفتگوهای جالب است. ما در گفتن چیزها با کمترین کلمات ممکن خوب هستیم. بنابراین تعداد ۱۴۰ حرف برای ما خوب است. با وجود علاقه‌ام به ارتباط آنلاین، در پایان یک روز کاری، فضای مجازی به من همان احساس خستگی بعد از یک مهمانی یا تعامل اجتماعی رودررو را می دهد. بنابراین، ما همانی هستیم که هستیم.

درون گرایان باید همیشه نسبت به تسلط فضای مجازی در زندگی اجتماعی شان حساس باشند. بنابراین هوشیار باشید و نشانه‌های هشدار خودتان را بشناسید که به شما میگوید: «بسیار در فضای مجازی زندگی می کنید.» ارتباط آنلاین می تواند لذت بخش و رضایت بخش باشد، اما مانند تمامی روش های ارتباطی، حد و مرزی دارد.

سر و صدای خوشحالی برون گرایی

درباره برون گرایان باید بگویم که آنها تفریح بسیار خوبی هستند. برای زمانی که مشتاق کمی هیجان و سر و صدا در زندگی تان هستید. برای این هدف، یک برون گرا مانند صدای خوشحالی است. برون گرایان یک بازی هستند. آنها همیشه برای این کار آماده اند. دوستی با برون گرایان به معنی اوقات خوب و لذت بخش و شاد است و این جذاب است. به نظر می رسد بعضی درون گرایان سهواً با برون گرایان آمیخته می شوند و سپس احساس عجیب و غریب بودن می کند.

درون گرایی که در میان برون گران زندگی می کنند ممکن است بخواهند ذهن آنها را کاوش کنند تا مطمئن شوند که آنها درون گرایی را با خجالتی بودن اشتباه نمی گیرند. آیا

این ممکن است که شما در میان مردم بودن را دوست داشته باشید، اما از آن‌ها در وحشت باشید؟ اگر بخواهید شما می‌توانید بر خجالت‌تان غلبه کنید. اگر فکر می‌کنید که بودن با برون‌گرایان نیازهای اجتماعی‌تان را برطرف می‌کند، این کار ضروری نیست.

درون‌گرایان هم می‌توانند برای برون‌گرایان جذاب باشد، خصوصاً همانطور که یک درون‌گرا آنها را توصیف کرد: «مدلهایی که کانون توجه‌اند». یکی از دلایل این است که ما خوب گوش می‌دهیم و این برای برون‌گرایان - که حرف‌های زیادی برای گفتن دارند - مطلوب است. به علاوه، ما هیچ‌گاه در موقعیت‌های اجتماعی برای جلب توجه رقابت نمی‌کنیم. این برای دوستان برون‌گرایمان که از توجه دیگران انرژی کسب می‌کنند عالی است.

این مسئله گاهی می‌تواند برای ما یک مانع باشد. من هنگامی که در یک موقعیت اجتماعی با برون‌گرایان هستم، برای داشتن فرصت صحبت کردن، مبارزه می‌کنم. من در رقابت برای گرفتن زمان در گفتگوها خوب نیستم بنابراین به راحتی می‌توانم از مکالمه حذف شوم. هیچ‌کس نمی‌خواهد که فقط با درون‌گرایان یا فقط با برون‌گرایان دوست باشد؛ بلکه تلفیقی از این دو خوب است.

چون آنها شما را دوست دارند

اعضایی از خانواده که درون‌گرایی شما را درک نمی‌کنند می‌تواند مشکل‌ساز باشند. آنها فکر می‌کنند که شما را بهتر از خودتان می‌شناسند و معمولاً آنچه را که می‌گویند تصحیح نمی‌کنند. با این حال، شما خانواده‌اید! به علاوه بسیار مشکل است که به نقدهای خانواده اهمیت ندهیم، چرا که همیشه نگرانی کمی در پس ذهن‌تان وجود دارد که شاید آنها

درست می گویند و واقعاً مرا بهتر از خودم می شناسند. شاید من ترشرو، خجالتی، اخمو، سرد و یک هرزه هستم و خودم نمیدانم. با این حال خانواده فقط احساسات ما را بر نمی انگیزند؛ آنها احساساتمان را به وجود آوردند.

هنگامی که همه خانواده درباره درون گرایی تان انتقاد می کنند، راه هایی وجود دارد که برای حفظ آرامش و سلامت روان تان می توانید امتحانشان کنید. به این صورت که سر جای تان ثابت بایستید و به آنها اجازه ندهید که شما را بیازارند. چرا که هرچه بیشتر ناراحت شوید آنها احساس می کنند که احتمالاً در جایگاه درست ترند. اگر شما می دانید که یک درون گرا هستید، پس شما می دانید که یک درون گرا هستید و این کافی است. شما نباید برای اثبات آن بجنگید. اگر می خواهید خودتان را توضیح دهید، اما خودتان را برای دیگران توجیه نکنید، وارد این ماجرا نشوید. اگر شما نوجوانی در خانه هستید و مادرتان سرزنشتان میکند: «از خانه بیرون برو، خوب نیست این همه وقت تنهایی سپری کنی!» می توانید بلند شوید، از خانه خارج شوید و با کتابی به کافی شاپ یا پارک بروید. در اینجا، شما کاری را که مادرتان گفت انجام داده اید اما به روش خودتان.

گاهی می توانید در منظره آشکار پنهان شوید. گاهی جمع می تواند فشار را از روی یک فرد بردارد. یک گشت خانوادگی به مرکز خرید فرصتی را فراهم می سازد تا در میان ردیف لباسها پرسه بزنید، به رختکن برگردید و به تنهایی به داخل یک مغازه بروید. فیلم دیدن یک راه فرار دیگر است. شما با همدیگر هستید، اما نیستید. می توانید فیلم را تماشا کنید یا برای چند ساعت، به فضای ساکت خوشحال درون ذهنتان بروید.

ما از خانواده‌هایمان می‌خواهیم که طبیعتمان را درک و تحسین کنند. در طول زمان اگر شما بی‌صدا و بدون خصومت از خودتان دفاع کنید، خانواده دوست داشتنی‌تان مجبور می‌شوند که پشتتان بیایند و شما را، آن‌طور که هستید ببینند. اگر نیایند، تاسف برانگیز است اما نباید آنها را وادار کنید. تنها باید روش‌هایی بیابید تا روی آنها کار کنید.

درون‌گرایان ریزه‌میزه

اگر ما برای پذیرش درون‌گرایی در بزرگسالان دشواری داریم برای پذیرش آن در کودکان ۵ برابر بیشتر مشکل داریم. از کودکان انتظار می‌رود که ورجه ورجه کنند، آواز بخوانند، بخندند و خود را در آغوش مردم پرت کنند. انتظار نمی‌رود که یک کتاب را به پستویی ببرند، در را ببندند و روی چهارپایه کوتاهی بنشینند و برای ساعتها آن کتاب را بخوانند؛ یعنی کاری که یکی از سرگرمی‌های دوران کودکی من بود.

من از والدینی که به کودکانشان اصرار می‌کنند تا دوستان و اقوام را بغل کنند و ببوسند، وحشت می‌کنم. رفتار من با کودکان این است که بنشینم و بگذارم خودشان با من گرم بگیرند. اگر هرگز این اتفاق نیفتد، بگذارید نیفتد. هیچکس ملزم به دوست داشتن من نیست و هیچ کس نباید مجبور به تظاهر شود. به علاوه، آیا مجبور کردن کودکان به علاقه نشان دادن، هنگامی که بی‌میل هستند، به آنها نمی‌آموزد که بدنشان برای خودشان نیست؟ نمی‌خواهم یکسره با شما جدی باشم. اما احتمالاً این درس خوبی برای هیچ کودکی نیست.

برای سرپرستی یک کودک درون‌گرا، شما اول از همه نیاز دارید که با درون‌گرایی خودتان راحت باشید. هدف هر والدی این است (یا باید باشد) که با سرمشق زندگی کند،

بنابراین، اگر از درون گرایی تان احساس شرمساری کنید، یا تلاش کنید که خودتان را تبدیل به فردی دیگر کنید، چگونه می‌توانید امیدوار باشید که به کودکان بیاموزید تا در فضای ساکت خود راحت باشد؟ اگر فرزندان تان را آن گونه که هستند دوست بدارید، آنها هم شما را به روش خودشان دوست خواهند داشت؛ پریدن به آغوش تان با فریادی از اشتیاق، یا روش‌های دیگر.

دوستان بدارید، اما گاه تنهایمان بگذارید

در یک دنیای کامل، عشق بر همه چیز غلبه می‌کند و این احساس زیبایی است. اما افسوس که ما در یک دنیای ناقص زندگی می‌کنیم و گاهی عشق نیاز به کمک دارد. من داستان‌های غم‌انگیز بسیاری درباره درون‌گرایان و برون‌گرایانی شنیده‌ام که سعی داشته‌اند عشق موثر واقع شود، ولی شکست خورده‌اند.

اینطور نیست که بگوییم این هم زیستی غیر ممکن است. درون‌گرایان و برون‌گرایان می‌توانند با خوشحالی زندگی کنند. مانند هر رابطه‌ی بلند مدت، روابط درون‌گرایان و برون‌گرایان نیز مستلزم احترام متقابل، مصالحه، غم‌خواری و همدلی است. ما باید همیشه این را در ذهنمان داشته باشیم که روش ما تنها یک روش است. شناسایی تفاوت‌ها، بدون هیچ قضاوتی، اولین قدم به سوی احترام طرفین به یکدیگر برای برقراری یک رابطه است. نمی‌توانید یک برون‌گرا را برای معاشرت کمتر متقاعد کنید، همانطور که برون‌گرایان نباید درون‌گرایان را برای معاشرت بیشتر متقاعد کنند. برون‌گرایان مستحق آزادی برای معاشرت هستند و این تقصیرشان نیست. به این مسئله شبیه داشتن حق تنهایی برای خودتان نگاه کنید.

درون گرایان و برون گرایان نیاز دارند درک کنند که چگونه می توانند مذاکره‌ای سودمندانه داشته باشند. و خبر خوب این است که ازدواج‌های مختلط غیر ممکن نیست. آنچه که این ازدواج‌ها نیاز دارند صبر، یک ذهن باز و قوانین بنیادی است.

وقتی این را می گویند حالم به هم می خورد!

این جمله نقل قولی از کریستین استوارت، بازیگر فیلم گرگ و میش است. استوارت پس از شرکت در برنامه «شوی اپرا» بسیار اندوهگین شد، چرا که دستپاچه به نظر می‌رسد. همچنین از او به خاطر تنفرش از عکاسان روزنامه و اهمیت ندادن به طرفداران بازیگری‌اش انتقاد شده است. به نظر می‌رسد بعضی از طرفداران و دنبال کنندگانش احساس می‌کنند که او چیزی به آنها بدهکار است و چون او در زمینه‌ی مورد علاقه‌اش معروف شده است، آنها حق دارند که روحش را بخواهند. مردم اصرار دارند که چون استوارت جزئیات محرمانه زندگی‌اش را در شوی اپرا به وضوح نگفته است تجربه «فرش قرمز» را طاقت فرسا و ناخوشایند می‌بیند و چون سعی می‌کند تا جنبه شخصی زندگی‌اش را حفظ کند، در نتیجه به عنوان یک ستاره سینما ناموفق است. و این مسئله استوارت را بسیار آزرده می‌کند. این اتهام که ما از مردم متنفریم حقیقت ندارد و باعث میشود که ما بدجنس به نظر برسیم. اما مردم را دوست داریم، خصوصاً افرادی که با آنها صمیمی هستیم. مردم را با تعداد کم و کنترل شده ترجیح می‌دهیم، چرا که می‌خواهیم واقعاً آنها را بشناسیم.

خوش گذرانی درون گرایان پرسروصدا نیست، بعضی افراد سردرگم می‌شوند. می‌دانید درون گرایان از چه چیز متنفرند؟ تمرین‌های گروهی، جلسات طوفان فکری، همچنین

ایستادن در جلسه و کمی از خودشان گفتن به دیگران. بیشتر آنچه که ما درباره موفقیت- های شغلی، مدیریت و ساختن یک گروه موفق می دانیم قطعاً توسط برون گرایان و برای برون گرایان ساخته شده است. «همه می دانند» که رهبران کاریزماتیک رهبران بهتری هستند. جلسات طوفان فکری روشی مناسب برای حل مشکلات و پیدا شدن افکار تازه است و اعضای گروه همواره بهترین کارمندان هستند.

این طور نیست که درون گرایان در گروه اعضای خوبی نیستند. فقط نیازی نیست که ما همیشه مانند دیگر اعضای گروه در یک اتاق باشیم. ما بیشتر ترجیح می دهیم که قسمتی از پروژه برای مان تعریف شود تا با آن در دفترمان پنهان شویم و در صورت لزوم مشورت کنیم، اما به طور مستقل کار کنیم. احتمالاً محل کار مهمترین مکان برای درون گرایان است تا خودشان را اثبات کنند و راه هایی بیابند تا از توانایی هایشان استفاده بهینه کنند. یکی از شایستگی ها یا قدرت های درون گرایان، بسته به موقعیت یا کسی که از او درخواست می کنید، این است که در تصمیم گرفتن آهسته ایم. ما باید پیش از عمل فکر کنیم و بسنجیم. اگر گروهی به عمل سریع نیاز دارد، به یک برون گرا نیاز دارد. اما یک رهبر درون گرا می تواند در تمرکز و مدیریت انرژی یک گروه برون گرا را کمک کند. درون گرایان پیش از آنکه صحبت کنند با دقت فکر می کنند.

ممکن است برون گرایان برای اعمال یک تغییر چشمگیر مشتاق تر از درون گرایانی باشند که می خواهند با دقت درباره چیزها فکر کنند. این جهش های بزرگ می تواند هیجان انگیز باشند و احساس پیشرفت بدهد، اما معمولاً کدام رویکرد واقعاً نتیجه بهتری به دست

می‌آورد؟ بنابراین اعتقاد عامه درباره‌ی کیفیت برتر رهبری برون‌گرایان را نادیده بگیرید و در عوض قدرت‌هایتان را کشف و از آنها استفاده کنید.

اشتباهاتی که درون‌گرایان مرتکب می‌شوند

همه ما بسیار شگفت‌آوریم و باید بگوییم که متأسفانه کامل نیستیم. این کتاب عمدتاً بر موضوع درون‌گرایان تمرکز داشته است، اما اکنون زمان آن است که چیزهایی را در مورد درون‌گرایی مان - که ممکن است مانع ارتباطات و پیشرفت‌مان - شود بگوییم. بیشتر ما احتمالاً بعضی از این اشتباهات را گاهی مرتکب شده‌ایم.

انزوا: بعضی افراد بیش از دیگران به تعاملات اجتماعی نیاز دارند. اما برای سلامت و توسعه یافتگی، همه ما به کمی تعاملات اجتماعی بر یک اساس منظم نیاز داریم. انزوای بیش از اندازه مضر است. هنگامی که من در تنهایی‌ام احساس افسردگی می‌کنم، یا انگار دارم عجیب می‌شوم، می‌دانم که زمان آن است که خانه را ترک کنم. با یک دوست تماس می‌گیرم یا در یک مهمانی شرکت می‌کنم و هر کاری انجام می‌دهم تا دنده‌های اجتماعی‌ام دوباره بچرخند. احتیاجی نیست که چیزی عمیق و معنادار باشد، فقط کافی است که مرا دوباره به اجتماع متصل کند.

شیرجه زدن در عمق: به همان اندازه که ما گفت و گویی عمیق را ترجیح می‌دهیم، شیرجه زدن مستقیم به عمق مسایل به هنگام صرف غذا در یک مهمانی می‌تواند برای دیگران ناخوشایند باشد. گفت و گو راهی برای وارد شدن به بحث‌های سطحی است. اگر گفت و گو ادامه یافت، آن‌گاه می‌توانید در عمق رها شوید.

آزاد گذاشتن دهان: بسیاری از ما هنگامی که مضطربیم و راجی می‌کنیم. درون‌گرایان خجالتی احتمالاً مستعد این کار هستند. اگر ناگهان متوجه شدید که به سمت یک تک-گویی طولانی رفته‌اید، نفس بکشید و به اطراف نگاه کنید. آیا مردم مجذوب به نظر می‌رسند؟ پس ادامه دهید. آیا بی‌حالت و کمی ناراحت به نظر می‌رسند؟ پس تماش کنید. اشتباه گرفتن درون‌گرایی با ترس: گاهی همه ما باید کارهایی را انجام دهیم که دوست نداریم. اما اگر دیدید که نمی‌توانید خودتان را به انجام کارهای معینی متقاعد کنید، مانند تماس گرفتن با کسی که نتوانسته‌اید تلفنش را جواب دهید، آن‌چه که شما احساس می‌کنید احتمالاً ترس است نه درون‌گرایی.

البته ترس احساس مفیدی است، اما اگر این ترس مانع زندگی‌تان است و خودتان را در حسرت کارهای انجام نشده می‌بینید، شاید زمان آن باشد که در روانتان جستجو کنید. متکی بودن به افراد محدود: ما بر برتری کیفیت به کمیت در دوستی‌ها مفتخریم اما این مسئله مانند گذاشتن تمام تخم‌مرغ‌های دوستی‌مان در سبد یک یا دو دوست یا سبد خانواده مان است. اگر زمانی که مشتاق مصاحبت هستید، آن یک یا دو نفر را بارها ملاقات کنید، در خطر محتاج به نظر رسیدن یا در واقع محتاج بودن هستید. این اشتباه ممکن است باعث تنهایی شما شود. با داشتن یک دایره بزرگ از افراد انتخاب‌های بیشتری برای عمیق کردن دوستی‌های سطحی دارید.

قضاوت کردن: بعضی از درون‌گرایان اصرار دارند که میهمانی‌ها بیهوده‌اند، گفتگو اتلاف وقت است و برون‌گرایان سطحی‌اند. من این نظرات را نه به اشتراک می‌گذارم و نه تصدیق می‌کنم. میهمانی‌ها می‌توانند شادی بخش باشند و اجتماعات در طول تاریخ مهم

بوده‌اند. صحبت‌های روزمره ما را به دیگران متصل و چرخ دنده‌های ارتباطات جامعه را روغن کاری می‌کند.

تصدیق برای درون‌گرایان

تشخیص نیازهایتان و وعده برآوردن آن‌ها یک چیز است، اما برخاستن برای یک هدف مسئله دیگری است. این کار واقعا آسان نیست. برای رسیدن به یک تغییر شما به یک هدف نیاز دارید و هدف ما زندگی کردن به روش درون‌گرایان است. اما این روش چیست؟ این چیزی است که هر کدام از ما باید برای خودمان تصمیم بگیریم. تصور شما به عنوان یک درون‌گرا از یک زندگی عالی چیست؟ کجا باید از خودتان دفاع کنید و کجا باید خودتان را هول دهید؟ با چه کسانی صمیمیت بیشتری دارید؟ مشکل‌تان تلفن است یا میهمانی‌ها؟ آیا احساس می‌کنید که دوستان و خانواده‌تان شما را درک نمی‌کنند؟ این سوالات می‌توانند کمک کنند تا هدف‌مان را بشناسیم. از آنجا به بعد، باید معین کنیم که چگونه به آن‌ها برسیم. برای رسیدن به اهداف، بهتر است که حواسمان بیشتر به «چرایی» باشد تا به «چگونگی». چگونگی رسیدن به هدف پیچیده است و ممکن است در طول زمان تغییر کند.

شما به خودتان و کسانی که دوستشان دارید بدهکارید تا انرژی محدودتان را برایشان ذخیره کنید، نه اینکه برای افرادی که دوستشان ندارید تلف کنید. مدیریت انرژی‌ام لطفی به خودم و تمام اطرافیانم است. به هیچکس اجازه ندهید تا به شما بگوید هنگامی که از یک خوش‌گذرانی کنار می‌کشید، بدجنس هستید. مشخصا آن‌ها نمی‌دانند که اگر خودتان را بسیار تحت فشار بگذارید چقدر دیوانه می‌شوید. نه گفتن می‌تواند مهربانی

باشد. اگر شما به آن ها نه بگویید، آنها هم ممکن است به شما نه بگویند. دیر یا زود آنها می فهمند که آزادی برای نه گفتن عجب نعمتی است.

اینکه من ساکت به این معنی نیست که چیزی برای گفتن ندارم. بعضی افرادی که میتوانند جمعی را سرگرم کنند، داستان سرا هستند. اگر شما داستان سرا نیستید، بسیار هم خوب است. وقتی که زمان برای تو مهیا باشد، چیزهای زیادی برای گفتن دارید.

حد وسط

به این خاطر که بسیاری از ما در چرخه درون گرایی / برون گرایی می افتم، نیاز داریم که راه هایی برای زندگی مان بیابیم. ما نه می خواهیم که تماما از فعالیت های درون گراییانه خودداری کنیم و نه فکر می کنیم که عادلانه است که انتظار داشته باشیم تا خواسته هایمان به خواسته های دیگران ارجحیت داشته باشند. اما یک مرحله یادگیری و مطابقت نیز برای یافتن حد وسط وجود دارد. این کار با رها کردن عوامل فعالیت های خاصی که دوست دارید و آنچه که به طور ویژه دوست ندارید آغاز می شود. حد وسط بسیار راحت است: برای من یک گروه شش نفره بهتر است از ۱۲ نفره، یک گفتگوی تلفنی خوشایند بهتر است از یک تلفن اجباری و مدت میهمانی باید به حد کافی باشد، نه یک دقیقه بیشتر. حد وسط جایی است که من به اندازه افراد دیگر در آن راحتم و بالعکس. کمی آزمون و خطا و کمی مطابقت با این و آن و کمی گرفتن و دادن است. اما زمانی که به حد وسط میرسیم، خوب است.

ای مردم، بجنید و هم اکنون به برادران لبخند بزنید!

بسیاری از درون گرایان احساس رنجیدگی می کنند، چرا که خیلی وقت است که به ما گفته می شود راهمان اشتباه است و ما خودمان هم تقریباً این مسئله را باور کرده ایم. هم اکنون فهمیده ایم که راهمان به درستی راه برون گرایان است و به این رویه ای که تمام این سال ها با آن پرورده شده ایم که اگر افرادی سالم، دوست داشتنی و فعال هستیم، چگونه باید رفتار کنیم - احساس بی میلی می کنیم گاهی بسیار اذیت کننده است و ما به نوعی خشمگین می شویم.

شاید ما باید در مقابل آن برون گرایان اذیت کننده، شرایط را به نفع خودمان تغییر دهیم و از آنها بخواهیم تا توضیح دهند که چرا تا این اندازه سطحی و محتاج اند.

موضوع این کتاب، که امیدوارم متوجه شده باشید، این است که درون گرایی دقیقاً نوع متفاوتی از بودن است. درون گرایی شناخت، پذیرفتن و یاد گرفتن این نکته است که به روشی زندگی کنیم که احساس می کنیم راحت تر و کامل تر هستیم. ما می خواهیم که به درون گرایی خودمان احترام بگذاریم و از دیگران هم می خواهیم که به آن احترام بگذارند. اما این به آن معناست که باید به برون گرایی هم همان قدر احترام بگذاریم. زیبایی این است که وقتی دو قطب مخالف درون گرایی و برون گرایی به توازن می رسند، تعادلی را در جهان به وجود می آورند: اندیشه و عمل، سکوت و صدا، سکون و حرکت. اگر یکی زیباتر باشد، همه چیز خراب می شود.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

تابستان ۱۴۰۱