

چرا با هم فرق میکنیم؟!؟

راه‌های شناخت خود و اطرافیان در نوجوانی



تالیف: مجید سبحانی

مدیر سایت آینده روشن

مشاور و مدرس استعدادیابی و شخصیت‌شناسی سنین قبل

بزرگسالی

چطور در نوجوانی متناسب با خودم باشم؟

راه‌های شناخت بهتر خود و دیگران در دوران نوجوانی

اهداف این کتاب

شما پس از خواندن این کتاب می‌توانید:

نوع شخصیت خود بر اساس بُرونگرایی/درونگرایی را با سهولت بسیار زیاد تشخیص دهید؛
خودتان را بهتر از قبل بشناسید و دلیل بسیاری از رفتارهایتان را متوجه شوید؛
تفاوت‌های دیگران با خود را متوجه شوید و از آن در جهت بهبود روابط خودتان استفاده کنید.

وارد گود صفر:

لطفا چند تا از تفاوت‌های رفتاری خودت و یکی از

اطرافیان یا دوستانت را یادداشت کن



تا حالا متوجه تفاوت‌های خودتان با دیگران شده‌اید؟



یادم می‌آید دوران مدرسه و کودکی‌ام دو گروه شلوغ‌ها و ساکت‌ها بودیم. شلوغ‌ها معمولا شیطنت بیشتری داشتند و ساکت‌ها معمولا صدای کمتری داشتند. برخی خودشان را در معرض دید قرار می‌دادند و برخی دیگر خودشان را پنهان می‌کردند. برخی از آن‌ها دوست داشتند بلندبلند صحبت کنند و هیجان زیادی داشتند تا حرفشان را همه بشنوند. تعداد دیگری هم معمولا شنونده خوبی بودند و خیلی علاقه‌ای نداشتند تا همیشه با صدای بلند چیزی بگویند. اما اگر چیزی می‌گفتند می‌شد فهمید که آن صحبت برای او موضوع مهمی هست. شاید چندان به این مساله توجه نکرده باشید. شما جز کدام دسته‌ها هستید؟ شلوغ‌ها یا ساکت‌ها؟

آن‌هایی که شلوغ‌تر هستند ممکن است خودشان را طبیعی بدانند و ساکت‌ترها هم با تعجب به شلوغ‌ترها نگاه کنند. تا به حال به آن فکر کرده‌اید؟ چرا برخی از ما تا این حد دوست داریم گوشه‌نشین باشیم و برخی در جمع‌ها همچون فواره‌ای از انرژی هستند؟ این یک راز است یا یک معما؟

شناخت خودم چرا؟

خیلی از ما به دلیل نشناختن ویژگی‌های شخصیتی خود دچار مشکلات جدی می‌شویم و لازم است تا درباره خود توضیحات کاربردی و نکات مهمی را بدانیم.



تابه حال سری به جعبه‌ابزار خانه خودتان زده‌اید؟ حتما مواجه شده‌اید که هرکدام آن‌ها برای کاری ساخته شده‌اند. شاید بد نباشد ما هم نگاهی واقع بینانه به خودمان داشته باشیم و به شکل بهتری با خود و اطرافیان برخورد کنیم.

درونگرایی چیست؟

خیلی ساده یعنی شما به شکل طبیعی دوست دارید که بیشتر اوقات زندگیتان را تنها باشید و از بودن طولانی مدت در جمع‌ها انرژی نمی‌گیرید.

ما درونگراها فرق می‌کنیم؟

برخی درونگرایی را عجیب و غیرطبیعی می‌دانند درحالی‌که اصلا این‌طور نیست این طبیعت سالم انسان‌های درونگرا است و به‌هیچ‌وجه نباید با آن مقابله کرد تا آن را تغییر داد. چون قسمت‌های بزرگی از آن قابل تغییر هم نیست. تنها شما یا دوست درونگرایتان می‌توانید قابلیت‌های خودتان را بهبود دهید تا در آینده بتوانید در زندگی خود بدرخشید و مایه افتخار خود و خانواده‌تان باشید.

درونگراها معمولا از جمع‌های شلوغ استقبال نمی‌کنند. حریم خصوصی خاصی دارند. از نوشتن خاطرات استقبال می‌کنند و از آن لذت می‌برند. دوستان کمی دارند اما با روابط عمیق‌تر!

برونگرایی چیست؟

برونگرایی مثل یک قطره روغن هست که دوست دارد در بالای آب قرار گیرد و از بودن در آب به معنی تنهایی لذت نمی برد و از آن فرار می کند. برونگرایی هم یعنی از بودن در جمع های بزرگ دوستان لذت می برد و انرژی می گیرد.

برونگرایی را با داشتن دوستان زیاد و کسی که همه آن را به عنوان یک آدم اجتماعی تر می شناسند.

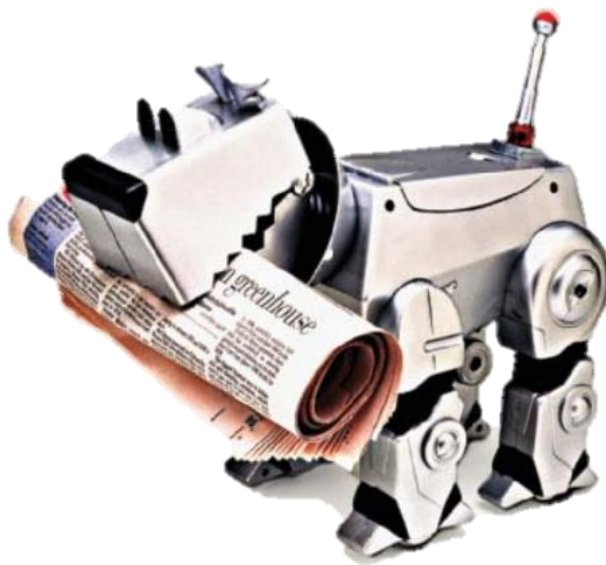
برونگرا هستم و حوصله ام سر رفته!

خیلی ساده تر برونگرایی یعنی اگر فرد چند ساعت تنها بماند حوصله اش به شدت سر می رود. باید با کسی که در خانه هست صحبتی کند، به دوستی تماس بگیرد و خوش و بش کند و یا یک قرار جمعی را تنظیم کند تا به اتفاق آن ها به جای دیگری برود. هرچقدر اطراف او شلوغ تر باشد لذت بیشتری می برد و غیر از این برایش خسته کننده است.

چرا باید بدانم که من درونگرا هستم یا برونگرا؟

تقریباً اکثر ما دوست داریم خودمان را بهتر بشناسیم. وقتی کمی بزرگ تر می شویم کم کم متوجه فرق های خود با همسن و سالان یا اطرافیان دیگر می شویم. بهتر است بدانیم این تفاوت ها کاملاً طبیعی است. شما درست متوجه شده اید!

ربات درون!



برای درک بهتر خودتان را یک ربات تصور کنید که هرکدام شما خصوصیات خودش را دارد. شما پر هستید از دستورات کامپیوتری که اگر راهش را بدانید بر ربات درون خود مسلط می‌شوید و می‌توانید خود را در راهی که برای آن ساخته شده‌اید به کار بگیرید. شما شبیه خودتان هستید و نه هیچ‌کس دیگر. یکی از مشخصات شما هم نحوه انرژی گرفتن شما است. چرا که اگر شما نیروی کافی نداشته باشید یعنی ربات درون شما باتری ندارد. پس احتمالاً دچار مشکل می‌شوید. شما فرزندان قرن بیستم بسیار بهتر از من و خیلی از بزرگ‌ترها می‌دانید که اگر یک ربات باتری نداشته باشد بایستی برای آن چکار کرد؟

بله! کاملاً درست حدس زدید، شارژر را می‌آورید و باتری‌اش را شارژ می‌کنید. منبع تغذیه برای باتری درونتان اما برق نیست. باتری شما با توجه به نوعی که دارید فرق می‌کند. گاهی برق را می‌توان از طریق باتری‌های خشک ماشین هم تامین کرد و اغلب از پریز منزل! اما می‌دانید باتری شما چگونه شارژ می‌شود. این مساله دقیقاً ارتباط مستقیم با برون‌گرا بودن یا درون‌گرا بودن شما خواننده عزیز دارد. اگر شما برون‌گرا باشید باتری شما از بودن در جمع‌های دوستانتان خیلی سریع و عالی شارژ می‌شود و حالتان کاملاً خوب خواهد شد. شما انرژی می‌گیرید و روحیه‌تان عالی می‌شود. اخلاقتان بهتر می‌شود و ذهنتان بهتر کار



می‌کند. خب چه کسی هست که این‌ها را نخواهد؟

افت شدید

اما اگر شما یک درون‌گرا باشید، هر چه بیشتر در جمع قرار بگیرید و زمان آن طولانی‌تر شود شما در انتها کم‌کم با افت انرژی و نیروی درونتان روبرو می‌شوید و جایی خواهد رسید که دیگر دوست ندارید در جمع‌ها باشید. در این وقت‌ها شما نیاز دارید که در جایی قرار بگیرید که تنها باشید و بتوانید به کارهایتان برسید و یا در تنهایی یک نوشیدنی بخورید، نقاشی بکشید، کتابی بخوانید و یا در کنار خانواده‌تان باشید و حالتان جا بیاید.

من هم، درونگرا هستم!

یادم می‌آید که همیشه خانواده‌ام به من می‌گفت تا اینقدر در خودم نباشم. چرا ساعت‌ها فکر می‌کنم و اکثر اوقات دوست ندارم که بیرون از خانه پا بگذارم. شاید برایتان جالب باشد که گاهی من را با حسنی قصه‌ها مقایسه می‌کردند که فقط با سیب می‌شد او را به بیرون از خانه هدایت کرد! البته شاید حسنی یک درونگرای بوده، کسی چه می‌داند.

اما واقعیت این بود که من از تنهایی خودم لذت می‌بردم. ساعت‌ها زمان را صرف نقاشی و طراحی می‌کردم و اتفاقاً آن‌ها هم خیلی برایشان جالب بود و من را بارها تشویق می‌کردند. می‌بینید؟ اگر هر کسی در جای درست خودش باشد قابلیت‌هایش بهتر نمایان می‌شود. پس چرا ما نخواهیم خودمان را بهتر بشناسیم؟

دانستن آن چه کمکی به ما می‌کند؟

این مساله به شما کمک می‌کند که اولاً خودتان را خوب درک کنید و دوست داشته باشید. بعد از آن می‌توانید شغلی را در آینده انتخاب کنید که در آن حس بهتری داشته باشید و بدانید که چه شغل‌هایی مناسب شما نیستند. یا از قبل خود را برای آن شغل‌ها آماده کنید. مساله دیگر راحتی و ترجیح ما هست. همه ما با یک دست راحت‌تر از دست دیگر کارهای ظریف و دقیق یا قدرتی را انجام می‌دهیم. مثلاً یا راست دست هستید و یا چپ دست.



وارد گود ۱: مادر و پدر من درونگرا هستند یا

برونگرا؟

دلایلتان چیست

همکلاسی درونگرا

در مدرسه ما هم پسر بچه‌ای را یادم می‌آید که خیلی گوشه‌گیر بود و نمی‌توانست خودش را با جمع تطبیق دهد. اوایل حرف آن‌ها را قبول نداشت، اما کم کم رویش تاثیر گذاشت و باورش شد با بقیه فرق‌های بدی دارد و نمی‌دانست با این تفاوت چکار باید کند. کم حرف بود اما هر روز کم حرف‌تر از قبل شد. شما چه فکری می‌کنید؟ آیا واقعا او مشکلی داشت؟ اگر او می‌دانست که این مساله یک مشکل نیست و هرکسی طوری آفریده شده است و تازه او تنها هم نیست احتمالا خیلی زود خودش را پیدا می‌کرد می‌توانست دوستان زیادی را که شبیه به خودش هستند راحت‌تر پیدا کند.

تفاوت از کجا آب می‌خورد؟



قبل‌تر گفتیم تا حدودی که مهم‌ترین علت این تفاوت‌ها موضوع انرژی یا همان باتری شما است. اگر باتری شارژ باشد حالتان خوب است و احساس شادی و رضایت دارید. بهتر فکر می‌کنید و تصمیمات بهتری می‌توانید بگیرید. حالا مساله این است که انرژی شما چطور شارژ می‌شود. اگر با مثال ربات بخواهم برایتان توضیح دهم به این شکل است که گاهی یک ربات با یک ژنراتور خانگی (دستگاهی که

برق تولید می‌کند) شارژ می‌شود و ربات دیگری با برق شهری! بعد از اینکه هر دو شارژ شدند یکی انرژی‌اش را صرف پرواز می‌کند و دیگری محاسبات دقیق و پیچیده ریاضی را انجام می‌دهد و جالب اینجاست که هر دو در این حالت خوشحال هستند. البته فرض می‌کنیم که اینقدر پیشرفت کرده‌ایم که ربات‌های ما خوشحال شدن را هم متوجه می‌شوند! حالا اگر جای هر کدام از ربات‌ها را با هم عوض کنیم، هر دو به مشکل می‌خورند. چون در کاری که برای آن ساخته شده‌اند استفاده نشدند.

من برونگرا هستم؟ یا درونگرا؟

اگر در جمع‌های پر تعداد دوستانتان هیجان‌زده می‌شوی و از تنهایی آنچنان لذت نمی‌بری احتمالا برونگرا هستی. گاهی هم تعجب می‌کنی که برخی از دوستانت چطور زمان‌های زیادی را در خانه می‌مانند و به کارهای تکی یا انفرادی مشغول هستند. همواره از تفریحات دسته جمعی حمایت می‌کنی و معمولا برایت سخت است که آن‌ها را ترک کنی.



اگر یک درونگرا باشی تنهایی را به بودن در جمع‌های شلوغ ترجیح می‌دهی و آهسته‌تر و ملایم‌تر صحبت می‌کنی. جمع‌های دوستان را دوست داری اما ترجیح آن‌هایی است که با شما صمیمی‌تر

هستند. معمولاً برونگراها دوستان کمتری دارند و بودن با آنها را بیشتر از جمع‌های بزرگ دوست دارید.

درونگراها به‌مرور در جمع‌ها خسته می‌شوند و به فکر بازگشت به خانه می‌افتند. اما برونگراها بعد از اینکه ملاقات تمام شد خیلی پر انرژی و شاد منتظر قرار بعدی هستند.

کدامشان بهتر هستند؟

خب رسیدیم به انتخاب خوب‌ها و بد‌ها!

لطفا دست نگه دارید. قرار نیست ما کسی را تشویق به رقابت بی‌فایده کنیم. یاد می‌آید آن زمان یک سوالی را همیشه از خودمان می‌پرسیدیم که در نبرد شیر و فیل کدام برنده خواهد شد؟

اما سوال من از شما این است که اصلاً چه دلیلی دارد این دو بخواهند با هم نبرد کنند؟ تا همدیگر را زخمی کنند. هر کدام توانایی‌های خودشان را دارند. نیازی هم نیست به همدیگر آسیبی وارد کنند. جناب شیر، سلطان جنگل مشغول شکار خودش است و فیل هم راه خودش را می‌رود! این مقایسه و کلاً مقایسه‌ها جالب هستند اما بعضی اوقات فایده‌ای ندارد این کار. البته برای من هم این مثال‌ها جالب بود اما همچنان جوابی برایشان پیدا نکرده‌ام. احتمالاً جواب خیلی درستی هم برای آن نیست!

اما قصدم از بیان این موضوع چه بود؟

با هم همدل شویم



می‌خواستیم شما را دعوت به همدلی و دوست داشتن دعوت کنیم. ما بهتر است تفاوت‌های هم را به خوبی متوجه شویم و قدم قبول کنیم که با هم کمی فرق داریم. وقتی خوب یکدیگر را درک کردیم، خواهیم دید که چقدر زندگی بهتری خواهیم داشت. بهتر دلیل کارهای هم و بسیاری از رفتارهای دوستان و خانواده خودمان را متوجه می‌شویم و سوال هایمان را متوجه خواهیم شد.

تا حالا شده که به شما یک معما بدهند و شما بعد از کمی فکر آن را حل کرده باشید؟ چه حسی در آن موقع داشتید. احتمالا حس یک قهرمان که مشکلات را یکی پس از دیگری حل می‌کند! این حس است که من و خیلی‌های دیگر در این زمان‌ها پیدا می‌کنیم. به هر حال هر شکلی که باشد قطعاً حس خوبی هست و شما از حل کردن معماها لذت می‌برید. شناختن شخصیت ما انسان‌ها هم می‌تواند به شکل حل یک معما باشد.

چطور یک درونگرا را بهتر درک کنیم؟



پس قرار شد شیرها را با فیل‌ها مقایسه نکنیم. درونگرا بودن یا برونگرا بودن هیچ مزیت خاصی ندارد و هر دو به یک اندازه با ارزش هستند. حال اگر شما یک برونگرا هستید و یک دوست یا دوستان درونگرای زیادی دارید این بخش به شما کمک می‌کند تا بهتر آن‌ها را بشناسید و دوستی‌تان را بهبود دهید. به شما دوست برونگرا حق می‌دهم که خیلی دنیای آن‌ها و رفتارهایشان را متوجه نشوید. احتمالاً خودتان را با آن‌ها مقایسه می‌کردید و دلیل کارهایشان را به خوبی متوجه نمی‌شوید.

دعوت به بیرون رفتن با یک درونگرا

تابه حال شده که به آن‌ها پیشنهاد بیرون رفتن دهید و او قبول نکند یا بهانه‌هایی به این شکل ردیف کند؟:

« دوست دارم پیام اما الان کار دارم!

حالا نمی شد بعداً؟

فلانی هم هست؟ من نمیام!

چند نفر هستیم؟ من نمیام!

چند ساعت طول میکشه؟ من احتمالا نمیام!

دقیق بگو کجا می خواهیم برویم؟ نه! نمیام!

دفعه قبل اصلا بهم خوش نگذشت! من نمیام!

حالا نمی شد دو تایی برویم؟ فکر نکنم پیام! ... »

البته منظورمان این نیست که هر کسی پیشنهاد شما را قبول نکرد و بهانه‌ای آورد را درونگرا بدانیم، اما غالب درونگراها به اندازه برونگراها بودن در جمع را دوست ندارند و یا زمان آن به حدی باید باشد که کوتاه‌تر شود که بتوانند بعد از آن مجددا انرژی خودشان را بدست آورند و به خلوت خود بروند.



مساله شایع بعدی زمان حاضر شدن است. اگر بخواهید با هم جایی بروید از قبل و چندین ساعت مانده به قرار با او زمان را مشخص کنید و از خوبی‌های بیرون رفتن بگویید. می‌توانید آن‌ها را یک هواپیمای مسافربری فرض کنید که برای بلند شدن از زمین نیاز دارند به خوبی معاینه فنی شوند. پس ۱۰ دقیقه زمان مناسبی برای آن‌ها نیست که بتوانند زود حاضر شوند. چرا که نیاز دارند تا به لحاظ روحی خودشان را آماده کنند. مخصوصا اگر جای جدیدی قرار باشد که بروند. باید به خوبی از هواشناسی اطلاعات پرواز را بگیرند!

سعی کنید بین گردش یا بیرون رفتن‌ها حتما یک روز وقت به آن‌ها بدهید که مجدد خودشان را شارژ کنند.

هم‌صحبتی با درونگراها

اگر دوست دارید بیشتر صدایشان را بشنوید بحث را به موضوعات مورد علاقه آن‌ها بکشانید و خودتان به اندازه آن‌ها یا کمتر صحبت کنید. در آن صورت حتی شاید لازم باشد فکری به حال کم کردن صحبت‌هایشان کنید! چرا که علت کم‌حرفی آن‌ها را کاملا دور کرده‌اید.

هیچ‌وقت به آن‌ها به دروغ نگویید که چه کسانی در یک جمع هستند یا خواهند بود. اگر می‌خواهید او را به جایی ببرید از قبل افراد حاضر را برایشان نام ببرید.



هوایش را داشته باش!

اگر شما دوست او هستید بدانید که برایش باارزش هستید و در شمار گروه اندک دوستانش قرار دارید، پس هوای او را همه جا داشته باشید و مطمئن باشید که او هم این کار شما را درک می کند. شما نیاز دارید.

کم گوی و گزیده گوی!

یک دوست درونگرا شنونده نسبتاً خوبی است اما این باعث نشود که مدام با او حرف بزنید چون در نهایت باعث خستگی او می شود. هنگامی که او ساکت می شود در حال فکر کردن به حرف های شما است، اما لزوماً به این معنی هم نیست که از شما بخواهند به صحبت طولانی خود ادامه دهید.

پیامک و تماس با او چگونه است

اگر جواب پیامک یا تماس شما را نداد، این به این معنی نیست که از شما متنفر هستند، احتمالاً فقط می خواهند چند دقیقه ای تنها باشند. لطفاً بیش از حد با او تماس نگیرید مگر اینکه موضوع خیلی مهمی برای گفتن داشته باشید.

تغییر از بیخ و بُن نشدنی است

به هیچ عنوان نخواهید او را به کل تغییر دهید. می توانید به آرامی کمک کنید تا بهتر درک شوند و نیز مهارت ارتباطی قوی تری هم پیدا کنند. اما می توانید از خوبی های اینکه کارهایتان را سریع تر انجام می دهید برایشان بگویید. احتمالاً تاخیر پروازهایشان کمتر شود!

اگر دوست دارید که خیلی خوب با آنها ارتباط عمیق تری برقرار کنید، در یک زمان مناسب سوالاتی در مورد ایده های آینده از آنها پرسید. سوال هایی مثل:

« به چه چیزی در زندگی خودت بیشتر از همه چیزهای دیگر افتخار می کنی؟

آیا رویا یا هدفی داری که تا به حال به کسی نگفته باشی؟

تا حالا کتابی خوانده ای که تو را تغییر داده باشد؟ »

و خواهید دید که او به هیجان آمده و با شما گرم تر از قبل صحبت خواهد کرد.

آن‌ها با دوستان کم‌تر راحت هستند و این مساله برای آن‌ها مشکل محسوب نمی‌شود. پس در صدد ایجاد دوستی‌هایی بدون علاقه آن‌ها نباشید.

چطور یک برون‌گرا را بهتر درک کنیم؟



شما، یک درون‌گرا در دنیای خودتان هستید و اتفاقاً با آن هم بسیار راحت هستید. در درون خانه مشغول تماشای یک فیلم و یا انجام تکالیف مدرسه‌تان هستید با خود فکر می‌کنید. به اتفاقات امروزتان و آن‌ها را تحلیل می‌کنید. به این فکر می‌کنید که معلم درس نقاشی شما در مورد شما چه فکر می‌کند. در این حال هستید که دوستان که خیلی هم با او هم صمیمی هستید تماس می‌گیرد و گپ و گفتی با هم می‌کنید. احتمالاً آخر تماس هم به شما می‌گوید که چرا شما کمتر با او تماس می‌گیرید. در حال توضیح این مساله هستید که خیلی به او فکر می‌کنید اما پیش نمی‌آید که تماس بگیرید! می‌فهمید که متوجه منظور شما نمی‌شود و کمی هم از این مساله دلخور است.

تلاش بیشتری کنید

باید سعی کنید کمی بیشتر به خود زحمت دهید و اگر آن دوستی برایتان مهم است هر از چندگاهی با او تماس بگیرید و حالش را بپرسید. همین کارهای کوچک بسیار موثر خواهد بود.

دیگر اینکه بین بودن در خلوت خود و بودن در جمع یک ترازو دو کفه‌ای قرار دهید و آن را بر روی نقطه صفر تنظیم کنید. در این صورت هم زندگی برایتان بسیار لذت‌بخش و آرامش‌بخش می‌شود و هم از خود حس خوبی پیدا می‌کنید و خوشحال و راضی خواهید بود.

این که شما در خانه بمانی و از نظر روحی خودت را شارژ کنی، اوایل آن چنان تاثیر ناخوشی ندارد، اما مدت زمانی که بگذرد و توجه کنی که اگر مقدار آن بیشتر از حد معینی شود، ممکن است بعدا اثرات آن به شکل خجالتی درآمدن یا ناراحتی والدین و اطرافیان از شما دیده شود. اما اگر بخواهیم به آینده نیم‌نگاهی داشته باشیم بهتر هست تا شرایطی را ایجاد کنیم که کفه ترازو برایمان در نقطه تعادل بماند.

زمان بندی داشته باشید

مثلا یک زمان بندی تعیین کنید تا مثلا هر یک هفته یا ده روز یکبار با دوستانتان به فعالیتی مناسب و یا تفریح درستی بپردازید. روی مهارت‌های ارتباطی خودتان هم وقت بگذارید و آن را قوی تر کنید. کتاب‌هایی در این خصوص بخوانید و مطمئن باشید با بودن در جمع‌ها بسیار در آینده به شما کمک خواهد کرد. به هر حال ارتباطات در حد معقول مطمئنا نیاز زندگی ما هستند و چه بهتر که آن‌ها را در مسیر رضایت خود به کار بگیریم.

مکالمات شما با برون‌گراها

برون‌گراها سریع و کوتاه صحبت می‌کنند و دوست دارند همراه صحبت فکر کنند. به طور کل سریع‌تر از درون‌گراها فکر می‌کنند و از آهستگی و سرعت کم کلافه می‌شوند. پس عکسش را انجام دهید!

جملاتی مثل:

« بگذار خودم انجامش دهم!

خیلی طولش می‌دهی!

چقدر آهسته انجام می‌دهی، سریع‌تر باش! »

احتمالا یک سر ماجرا مربوط به یک برون‌گرا است که از سرعت کم طرف مقابل خسته شده و طرف دیگر هم درون‌گرای آهسته است.

کمی جدا شدن از منطقه امن به صلاحتان است

بعد از آن کمی جدا شدن از منطقه امن برای هر کسی می‌تواند تجربه‌های جالبی به همراه داشته باشد. منطقه امن همان آشیانه هواپیمای ما است. وقتی بزرگ‌تر شدید حتما خیلی از این کارها خاطرات خوبی برای شما خواهند شد. یک دوست برونگرا می‌تواند برای شما از این نظر خیلی مفید باشد. فرصت‌های جالبی برایتان فراهم کند و تجربه شما را بیشتر کند. البته قطعا هر تجربه‌ای را توصیه نمی‌کنیم.



فکرتان را ساده به آن‌ها بگویید

آن‌ها بلند فکر می‌کنند و می‌خواهند بدانند که شما هم چه فکری می‌کنید. با چند جمله کوتاه نظرات خودتان را خیلی ساده سعی کنید برایشان بگویید تا متوجه شوند شما چگونه فکر می‌کنید. آن‌ها به شدت مکالمه را دوست دارند و می‌خواهند که شما هم مثل آن‌ها با شور و حرارت صحبت کنید. صحبت رودررو را به هر نوع صحبت دیگری ترجیح می‌دهند اما به هر حال گاهی امکانش نیست و از وسایل ارتباطی دیگر استفاده می‌کنند.

چطور بفهمم دوست من برونگرا است یا درونگرا؟

تا اینجا بسیاری از صحبت‌ها را انجام دادیم تا درک بهتری از دو نوع مهم شخصیت آدم‌های اطرافمان و خودمان پیدا کنیم. اما شاید شما بخواهید زودتر متوجه این شوید که دوست جدیدتان یا دوستان جدیدتان برونگرا هستند و یا درونگرا.

[Instagram.com/talent.teacher](https://www.instagram.com/talent.teacher)

اینستاگرام

ayandehroshan.com

عنوان سایت



مکالمات سریع و کوتاه و ترجیح دادن جمع به صحبت تکی به معنای احتمال بیشتر برونگرایی است و مکالمات آهسته و بلندتر و هدفدارتر و ترجیح دادن به صحبت‌های با نفرات کمتر به معنای احتمال بیشتر درونگرایی است. ضمن اینکه تعداد دوستان هم این را بیشتر مشخص می‌کند.

حرف کشیدن و جناب فیل

اگر خیلی علاقه‌ای ندارند که بدانند در اطرافشان چه می‌گذرد و اطرافیان چه کار می‌کنند به احتمال خیلی زیاد درونگرا هستند. حرف کشیدن از آن‌ها کار جناب فیل هست و صبر حضرت ایوب (س) می‌خواهد.

برونگراها علایقشان را راحت‌تر در معرض دید قرار می‌دهند. اگر به ماشینی علاقه داشته باشند تمام دوستانشان می‌دانند. اگر غذایی مورد علاقه‌شان باشد خانواده تماماً از آن اطلاع دارد و چیزهایی از این دست. برونگراها خیلی احتیاجی به کاوش و جستجو ندارند. اما درونگراها را تا از آن‌ها سوال نکنی خیلی از علاقمندی‌هایشان را متوجه نمی‌شوی.

یک برونگرا با چه چیزهایی خوشحال تر می شود؟



اگر قصد دارید یک برونگرا را خوشحال کنید، ترتیب دادن یک جشن هر چند مختصر با بهترین دوستانش و یا یک تفریح دسته جمعی یا رفتن به گردش با جمعی بیش از دو نفر است. اصولاً این‌ها برایش هدیه‌های مناسبی هستند و از آن استقبال می‌کند.

اگر آن فرد پدر یا مادر یا خواهر و برادر بزرگ‌تر شما هستند دعوت از پدر بزرگ و مادر بزرگ و اقوام و دوستان و آشنایانی که آن‌ها دوست دارند ببینند برای آمدن به خانه و یک مهمانی مختصر می‌تواند آن‌ها را خوشحال کند.

تشویق و تحسین در جمع

آن‌ها را در جمع تشویق کنید و طوری آن مساله را مطرح کنید که در معرض دید همگان قرار گیرند و باعث شوند یک جمعی آن‌ها را به خاطر یک کاری که کرده‌اند و یا اخلاق خوبی که در جایی نشان داده‌اند تحسین کنند. مثلاً اگر در ورزش خیلی موفق بوده‌اند این را با صدای بلند و با حرارت زیاد در جمع بگویید و از او تعریف کنید.

یک درونگرا با چه چیزهایی خوشحال تر می شود؟



اگر قصد دارید که با یک درونگرا صحبتی داشته باشید سعی کنید خوب به حرفهایشان گوش دهید و صحبت‌های معنی‌داری با آن‌ها بزنید.

نشان دهید که آن‌ها را کاملاً پذیرفته‌اید همان طوری که هستند! در مکالماتشان اگر از شما می‌پرسند حالتان چطور است، بیشتر مواقع واقعا می‌خواهد این را بداند به او بیشتر توضیح دهید.

اگر جواب تلفنتان را نداد بدانید در آن موقع از نظر روحی چندان مناسب صحبت با شما نبوده و چون نوع صحبت برایش مهم است نمی‌خواهد این صحبت چند دقیقه‌ای با شما را به شکل ناخوبی انجام دهد.

درونگراها خوشحالی خودشان را خیلی بروز نمی‌دهند. اما همین که لبخند کوچکی بزنند نشان از رضایت درونشان دارد.

وارد گود ۲: یک از دوستانتان را انتخاب کنید و
مشخص کنید به دو دلیل او برونگرا یا درونگرا
است

بعد از آن می‌توانید کتاب را به او هم نشان دهید.
احتمالا خوشش خواهد آمد

تذکر: یادتان باشد شما ممکن هست گاهی اشتباه کنید
و این مساله کاملا می‌تواند اتفاق بیفتد چرا که ما
انسان‌ها موجودات پیچیده‌ای هستیم که گاهی به
دلایلی خود را تغییر می‌دهیم و ظاهر ما با چیزی که
درون ما هست ممکن است تفاوت داشته باشد. پس
بدانید که ممکن است اشتباه کنید.

می شود هر دو بود (هم برونگرا هم درونگرا)؟

شاید برایتان این سوال پیش آمده باشد که من هم درونگرا باشم و هم برونگرا. شاید در تشخیص دچار مشکل شده باشید. این مساله اصلا چیز جدید و عجیبی نیست. به این نکته توجه داشته باشید که ما یک درونگرا یا برونگرای مطلق نیستیم. همه مشخصاتی مشابه مشخصات گروه مقابل را در خود داریم. اما معمولا ترجیح شما به یک سمت بیشتر سنگینی می کند.

شما باید بفهمید که تمایلتان بیشتر به چه سمتی است و همان سمت نوع شخصیتی شما را تشکیل می دهد.

درونگرای یا برونگرایی بیماری است؟

شاید از نظر برخی برونگراها، درونگراها به نوعی بیمار به نظر برسند یا برعکس. اما آیا این گونه است؟ پاسخ این است: به هیچ وجه! مثل راست دست بودن یا چپ دست بودن این یک مساله طبیعی است. یا مثل داشتن گروه خونی مثبت و منفی! شما هم چند مثال دیگر بزنید!



پیشنهاد برای درونگراها

خودت را دوست داشته باش! اما اگر برای داشتن زندگی فوق العاده تر و موفق تر ، چند پیشنهاد داریم:
اول اینکه مطالعه خودت را بالاتر ببر. در این صورت در جمع هایی که کیفیت بحث ها بالاتر می رود حرف های قشنگی برای صحبت خواهی داشت. **دوم:** ارتباطات خودت را قوی تر کن.

مواظب باش بیش از اندازه به درون خود نروی و کمی از لاک خود بیرون بیا



صحبت‌های درونی

وقتی صحبت‌های درونی با خودمان انجام می‌دهیم مغز برخی از صحبت‌های ما را با توهومات و ترس و نگرانی یا فکرهای اشتباه دیگر همراه می‌کند. پس بهتر است با خودمان کاملا مثبت صحبت کنیم و برای مثال از امروز تصمیم بگیریم همیشه در دلمان خود را تحویل بگیریم!

تمرین مثبت گویی

مثلا اگر کاری انجام نشد به جای این کلمات منفی بگوی، " آنقدر تمرین می‌کنم تا بتوانم انجامش دهم!" یا " به زودی زود انجامش می‌دهم!" و جملاتی شبیه این‌ها که در نهایت شما را بسیار کمک خواهد کرد.

نوشتن فکر

راه دیگر هم این است که تصمیمات و افکار خود را روی کاغذ نوشته و آن را با برای خودت بخوانی و در موردشان فکر کنی. صدای خودت را بشنو و در موردش تصمیم بگیر. خیلی زمان لازم نیست تا متوجه شوی چقدر این کار به نفع تو تمام می‌شود و راه‌های بهتری پیدا خواهی کرد.

راهکارهای زندگی بهتر برای درونگراها

من در بچگی‌ام به شدت درونگرا بودم و این مساله مرا واقعا گیج می‌کرد. خیلی اوقات از تفاوتی که با بیشتر دوستانم داشتم کلافه می‌شدم و نمی‌دانستم با آن باید چکار کرد. پدر و مادرم به من توصیه می‌کردند بیشتر در جمع دوستانم باشم. همیشه به من می‌گفتند که مجید! اجتماعی‌تر باش! بیشتر با معلمان دوست شو! اما آن زمان کسی نبود که این مساله را برایم بیشتر توضیح دهد. خیلی از ما

[Instagram.com/talent.teacher](https://www.instagram.com/talent.teacher)

اینستاگرام

ayandehroshan.com

عنوان سایت

دوست نداریم با بقیه فرق‌های زیاد و احیانا عجیبی داشته باشیم. از این مساله خوشمان نمی‌آید. البته تفاوت‌های خوب را همه دوست داریم، اما اینکه مدام توجه اطراف به شما باشد که چرا اینطور رفتار کردی و برایشان همیشه سوال باشد که دلیل کارهای شما چیست، می‌تواند باعث این شود که شما هم باور کنید که عجیب هستید!

گره‌ی چهار چشم‌ها!



انگار از یک گره‌ی دیگر آمده‌اید و به‌جای دو چشم چهار چشم در جلو سر و چهار چشم هم در عقب سر خود دارید! خب فکر کنم الان دیگر قانع شده باشید که تفاوت‌های عجیب را دست کم ما کمتر دوست داریم. اما نگران نشوید شما در زمینه برونگرایی و درونگرایی کاملا طبیعی هستید و وقتی متوجه این مساله می‌شوید، می‌توانید بفهمید که در چه موضوعاتی نیاز دارید تا رشد کنید. در چه زمینه‌هایی نیازی نیست تغییرات شدید ایجاد کنید و از خود ناراحت یا عصبانی باشید.

بیشتر مشارکت می‌کنیم

بهتر هست در جمع‌ها بیشتر مشارکت کنید. مواظب باشید درونگرایی شما راهی نباشد برای سرپوش گذاشتن بر ناتوانی و ضعف شما. اگر خجالتی هستید این مساله هیچ ارتباطی با درونگرایی شما ندارد و بایستی آن را رفع کنید. با حرف‌های ساده شروع کنید. می‌توانید لیستی برای شروع صحبت بنویسید. هیچ‌وقت اجازه ندهید که به شما بگویند بیش از حد ساکت هستی. آن‌ها نمی‌دانند که شما احتمالا علاقه کمی به بحث‌های سطحی دارید.

راهکارهای زندگی بهتر برای برونگراها



با توجه به اینکه شما ذاتا سریع تر صحبت می کنید و سریع تر تصمیم می گیرید می توانید به خیلی از برونگراها کمک کنید تا بتوانند این مهارت ها را از شما یاد بگیرند، اما این مساله طوری نباشد که آنها احساس ضعف کنند. البته همه این ها در صورتی است که آنها خودشان هم این را بخواهند. پس لطفا احتیاط کنید. می توانید پیشنهاد هم دهید. شاید الان دارید با خود فکر می کنید که این کار برای شما چه فایده ای دارد؟ شما هرچقدر به دیگران کمک کنید در نهایت به خود کمک کرده اید و در آینده دوستان بهتر و صمیمی تر و رابطه بهتری با اطرافیانتان که خیلی از آنها یک عمر با شما هستند خواهید داشت. این احساس رضایت را با چیز دیگری نمی شود عوض کرد. نظر شما چیست؟

چطور پدر و مادرم را توجیه کنم؟



شاید برای شما هم این مساله باشد که والدین از برخی رفتارهای شما ناراحت و ناراضی باشند. بگذارید یک نکته مهم را خدمت شما بگویم که ما در اینجا به مسائل تربیتی و فرهنگی و یا دینی کاری نداریم چرا که ما کارشناس آن نیستیم. اگر شما دندانان درد بگیرد پیش یک جراح مغز و اعصاب نمی‌روید. اگر شما دچار سرماخوردگی شوید هم از یک تعمیرکار ماشین روغن ترمز طلب نمی‌کنید! بهتر است کار را به کاردان بسپاریم و ما هم در این خصوص صحبتی نمی‌کنیم. برمی‌گردیم به بحث خودمان، راهی که به شما توصیه می‌کنم ارسال همین مطالب یا کتابی مرتبط به این موضوع به آن‌ها است. خوب بگردید و کتابی که در این زمینه نوشته شده است را پیدا کنید و برای آن‌ها خریداری کنید.

دوست کم خوب است یا زیاد؟

همه ما دوست داریم دوستان زیادی داشته باشیم اما اینکه این دوستی ما چقدر عمق داشته باشند و چقدر با آن‌ها صمیمی باشیم بستگی به درونگرایی یا برونگرایی ما دارد. البته داشتن روابط عمومی خوب خیلی وقت‌ها به نفع ما هست. اگر ما در هر جایی دوستی داشته باشیم و این‌ها توانایی‌های خوبی در زمینه‌های مختلف داشته باشند می‌توانیم از همدیگر کمک بگیریم و یا در آینده حتی همکاری‌های جذابی داشته باشیم. با این حال درونگراها ترجیح می‌دهند دوستان کم‌تری داشته باشند و به مدت طولانی با آن‌ها باشند. هر کجا که می‌روند دوستان هم با او باشد و خیلی خوب با هم آخت شوند.

برعکس برونگراها طبیعتا به سراغ دوستی‌های با تعداد بیشتر می‌روند و تمایل دارند هر روز به تعداد آن‌ها اضافه کنند. البته اگر شما جز هیچ کدام از توضیحات مربوط به این دو دسته نیستید، اما لااقل می‌دانید که درونگرا یا برونگرا هستید با این جملات دچار شک و تردید نشوید. چرا که ما بیشتر دستان را روی حالت شدید این دو گروه گذاشتیم و حتما شما متعلق به حد وسطی هستید که ترجیح می‌دهید.

چطور به دوستان درونگرایم کمک کنم؟

درونگراها هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شوند دوست دارند که به خوبی درک شوند. به آن‌ها همیشه فرصتی هرچند کوتاه برای فکر کردن بدهید. اگر وضعی در گفتار او می‌بینید به او کمک کنید تا بهتر شود. آن‌ها اغلب بهتر می‌نویسند تا اینکه صحبت کنند. سعی کنید او را به خوبی درک کنید و هیچ‌وقت به او انگ متفاوت بودن نزنید. طوری رفتار کنید که نشان دهد واقعا او را همان‌طور که هست دوست دارید، اما می‌توانید از توانایی‌های خودتان هم در کمک کردن به او بهره بگیرید.

دوست درونگرا داشته باشم یا برونگرا؟

دو درونگرا یا دو برونگرا راحت‌تر خصوصیات همدیگر را درک می‌کنند و هر دو به یک شکل هستند، اما واقعیت این است که بسیاری از برونگراها بهترین دوست خود را یک درونگرا اعلام می‌کنند و بسیاری از درونگراها هم یک دوست صمیمی برونگرا می‌توانند داشته باشند. موضوع مهم این است که خیلی خوب بر شخصیت برونگرا و درونگرا مسلط شویم و آن‌ها را قبول کنیم و سعی در تغییرات بزرگ در آن‌ها نکنیم.

چطور در جمع‌ها بهتر ظاهر شوم؟

برونگراها چندان با این مساله مساله ای ندارند. اما مساله ای که مهم هست این است که اگر شما یک برونگرا هستید از امروز تصمیم بگیرید که دوستان خودتان را بهتر درک کنید و به بقیه هم این مساله را نشان دهید که نباید دست روی تفاوت‌های همدیگر بگذاریم. می‌توانید این کتاب را به دوستانتان هم هدیه دهید. چه آن‌هایی که برونگرا هستند و چه درونگرا. حتی بزرگ‌ترهای شما هم خوب است که با این مساله آشنا شوند و بهتر متوجه تفاوت‌های شما بشوند.

اگر شما درونگرا هستید چیزهایی که برای شما مهم هستند را در نظر بگیرید،



درونگرایی و برونگرایی همه شخصیت شما نیست

قرار نیست همه برونگراها شبیه هم باشند، یا همه درونگراها هم دقیقا شبیه هم! تنها شباهت‌هایی هست و نمی‌توانیم آن را به کل شخصیت شما ربط دهیم. مسائل دیگری از شما هم بسیار موثر هستند. حتی نمی‌شود به راحتی از ظاهر رفتارها متوجه درون انسان‌ها شد. مثلا ما خودمان را بیشتر از دیگران اغلب دوست داریم اما گاهی انسان‌ها کاری را انجام می‌دهند که عملا به خود آسیب می‌زنند اما نتیجه آن نجات انسان دیگری است. هیچ حصار مشخصی برای انسان‌ها نمی‌توان تصور کرد. گاهی رفتارهای ما خارج از مرزهای شخصیت ما هست و این مساله علت‌های مختلفی دارد.

نکته آخر و جمع‌بندی



خودتان و بقیه را به همین شکلی که هست دوست داشته باشید! همین 😊

رسالت من چیست؟

هدف من این است تا کمک کنم آدم‌ها به شناخت دقیق‌تری از خودشان برسند، استعدادهایشان را کشف کنند و مسیر درست شغلی و تحصیلی خودشان را پیدا کنند. شاید اگر من جای شما بودم و یک مربی داشتم تصمیمات بسیار متفاوت‌تر و متناسب‌تری با خودم را انتخاب می‌کردم!

پایان

می توانید فیلمی را مربوط به موضوع درونگرایی و برونگرایی در لینک زیر ببینید. این فیلم سخنرانی خانم سوزان کین هست که یک نویسنده موفق در عصر کنونی محسوب می شود. محسوب می شود و صحبت های بسیار جالب و شنیدنی در مورد خودش و طیفی از انسان ها بیان می کند. او یک درونگرا است و از تفاوت هایش با دیگران می گوید:

http://dl.bishtarazyek.com/video/SusanCain_2012-480p-fa_1.mp4



پیشنهاد رایگان و جذاب

The screenshot shows the website interface for 'Doreh Rayegan'. At the top, there is a navigation menu with items like 'صفحه نخست', 'مقالات', 'دوره رایگان', 'فروشگاه', 'درباره ما', and 'تماس با ما'. Below the menu, there is a search bar and a list of categories. The main content area features a large image of a child pointing at a bar chart with the text: 'نمی توانید به هر کسی که می خواهید تبدیل شوید، ولی می توانید در آنچه که هستید پیشرفت بسیاری کنید'. To the right of the image is a sign-up form with the title 'ثبت نام در دوره رایگان' and a green button labeled 'دالود رایگان درس های دوره'. At the bottom of the form, it says 'ورود / ثبت نام'.

• دوره رایگان به زودی بر روی سایت آپلود خواهد شد.

فرصت را از دست ندهید!

[Instagram.com/talent.teacher](https://www.instagram.com/talent.teacher)

اینستاگرام

ayandehroshan.com

عنوان سایت

سوال دارید!؟

سوال، پیشنهاد یا هر صحبتی که دارید را برای ما ارسال کنید و پاسخ خود را دریافت کنید.

ایمیل نامه



اگر دوست دارید در زمینه‌ای خاص که به ما مربوط شود (مهارت های خودشناسی، استعدادیابی، شخصیت شناسی، مسیر شغلی) مطالب بیشتری بدانید می‌توانید در ایمیل خودتان آن را به ما ارسال کنید

info@AyandehRoshan.com

تشکرنامه

از شما که تا اینجا همراه من بودین صمیمانه تشکر می‌کنم.



[Instagram.com/talent.teacher](https://www.instagram.com/talent.teacher)

اینستاگرام

ayandehroshan.com

عنوان سایت