

این ۱۶ اشتباه را هرگز با افراد درونگرا INTROVERT مرتکب نشوید) بسیار (خواندنی)



شانزده موردی که هرگز نباید درباره فردی که درونگراست، بگویید

از وبلاگ رسمی موسسه MBTI

مقاله زیر به ترجمه خانم الناز نیک صور ، کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش دیده MBTI خانه توانگری به زیور ترجمه آراسته گشته است



1. او خیلی ساکت است!

آیا این واقعا دیدگاه شما است؟ از نگاه فردی که بسیار آرام و ساکت است، بیشتر افراد پرسروصدا هستند. در بسیاری از فرهنگ ها برای آرام و ساکت بودن ارزش و پاداشی را اختصاص می دهند و صدای بلند، فرد زودجوش و رفتارهایی که ظاهری باشند را نمی پسندند. آنچه که باعث می شود شما فکر کنید که شخصی بسیار ساکت است، شاید به این دلیل باشد که شما به سادگی افراد آرامی که در اطراف شما هستند را تحت الشعاع قرار می دهید (شاید آنها در مقابل شما آرام به نظر می رسند). شما ممکن است که تلاش کنید تا ساکت شوید و بیشتر گوش کنید.

2. او خیلی کسل کننده است.

بسیار خوب، این دوباره به نقطه نظر شما بستگی دارد. اگر شما از آن افرادی هستید که در بعضی از ورزش ها و ساعات اولیه ی مهمانی ها شکوفا می شوید؛ بنابراین از نظر شما شخصی که ترجیح می دهد در خانه بماند و کتابی مطالعه کند خسته کننده است.

3. او نیاز دارد که حرف بزند

. مردم فکر می کنند که آرام بودن چیزی است که به درمان نیاز دارد و به زبان آوردن راه علاج آن است_ در صورتی که توسط شخصی به کلوب های شبانه کشیده شوند، زندگی گروهی شان به طور

معجزه آسایی تغییر می کند. حرف زدن زیاد باعث می شود که افراد ساکت زمانی که از خودشان لذت نمی برند احساس درماندگی و بی کفایتی کنند، و از سر نا امیدی به خانه بروند و در کتاب فرو روند. لطفاً، فقط ما را ترک کنید و تنهایمان بگذارید.

4. **او فقط خجالتی است.**

این از آن مواردی است که می تواند فرد را عصبانی کند. تنها به این دلیل که ما در حال حاضر خیلی صحبت نمی کنیم، به این معنا نیست که ما از حرف زدن درباره موارد مختلف می ترسیم. کمرویی، ترس از قضاوت اجتماعی است. افراد ساکت از صحبت کردن نمی ترسند، آنها به سادگی می فهمند که چه زمانی و با چه کسی باید صحبت کنند!

5. **او نمی تواند خیلی باهوش باشد (یا به تعبیری دیگر: او تنبل است) _ او هرگز در کلاس، جلسات و کارگاه ها و.... چیزی نمی گوید**

. فقط به این دلیل که ما خیلی در فضاهای گروهی صحبت نمی کنیم، به این معنا نیست که کند ذهن باشیم و یا اینکه توجهی نداریم. هنگامی که فردی با شور و هیجان درباره موضوعی بحث می کند، ما در حال پردازش کردن نکات برجسته ی آن و فکر کردن به راه حل های آن هستیم (ما در حال دریافت همه ی آن موارد هستیم). ما به خاطر صحبت کردن، صحبت نمی کنیم؛ تنها زمانی حرف می زنیم که احساس کنیم چیز مفیدی برای گفتن داریم.

6. **شما چه گفتید، من نشنیدم!؟**

بله، ما درونگراها افرادی هستیم که تمایل داریم به آهستگی (آهسته) صحبت کنیم. این اغلب اتفاق می افتد، زیرا رقابت کردن با افراد برونگرایی که در اتاقی هستند که بحث های کلی در حال صورت گرفتن است، سخت می باشد و گاهی اوقات ممکن است احساس کنیم که ارزش ندارد انرژی خودمان را صرف گوش دادن به هیاهو و صداهای بلند کنیم. این یک راه عاقلانه است تا به خاطر داشته باشیم که فردی که بلندترین صدا را دارد همیشه دارای بهترین نظرات نیست، بنابراین تلاش میکنیم که به اعضای آرام تر گروه گوش دهیم. شما مسئولیت دارید که به همان اندازه به آنها گوش دهید، زیرا آنها مجبورند در بحث های گروهی شرکت کنند.

7. **او همیشه تنها است، او دوست های بسیار کمی دارد.**

این بدان معنا نیست که او حقیر است! ما کیفیت را به جای کمیت دوست داریم، ما ترجیح می دهیم دوستان صمیمیمان کم باشند (به جای اینکه دفترچه تلفن پر از شماره داشته باشیم)؛ تا اینکه گفتگویی خالی از شور و احساس داشته باشیم. ممکن است عجیب به نظر بیاید که ما زمان مشخصی را ترجیح می دهیم تنها بگذرانیم، این کار برای شارژ دوباره انرژی مان ضروری است و ما این کار را به سادگی انجام می دهیم. البته، گاهی اوقات ما احساس تنهایی می کنیم _ اما بیشتر از افراد دیگر نیست.

8. **چیزی شده؟**

سوال دیگری که ما را واقعا می رنجاند. تنها به این دلیل که ما ساکت هستیم و در افکار خود غرق شده ایم به جای اینکه مرتبا به صورت بیهوده با شما گفتگو کنیم، به این معنی نیست که ما عصبانی، ناراحت هستیم و یا آنفولانزا داریم. ما براحتی صحبت جزئی کسل کننده را تشخیص می دهیم.

9. چرا شما از من عصبانی هستید؟

این شکل دیگری از سوال "چیزی شده است" می باشد. تنها به این دلیل که ما در افکار خود غرق می شویم و چیزی نمی گوئیم، به این معنا نیست که شما را نادیده می گیریم و یا به شما بی اعتنائی می کنیم.

10. چرا شما خیلی از مردم بیزارید؟

چی؟! جداً؟! ما از مردم متنفر نیستیم، در حالیکه هیچ چیزی بیشتر از ما نوع دوست نیست، و اولین نفری هستیم که در موقعیت اضطراری به یک غریبه کمک می کنیم. ما به سادگی موقعیت های شلوغ احتمالی را تشخیص می دهیم و مجبوریم خودمان را برون گرا کنیم و بالاتر از سروصدای موجود صحبت کنیم، که این کار خسته کننده است. این بدان مفهوم نیست که ما از مردم بیزاریم، بلکه بیشتر شبیه این است که ما از صحبت کردن در موقعیت های شلوغ پرسو صدا متنفریم.

11. شما به این زودی به خانه می روید؟

شما تازه اینجا آمده اید! آره، متاسفم، ما احتمالا شما را در این یکی نا امید می کنیم، و چیزی بیشتری وجود ندارد که ما درباره آن انجام دهیم (کار بیشتری نداریم که در این موقعیت ها انجام دهیم). واقعا از شما ممنونیم که ما را به مهمانی هایتان دعوت می کنید اما در واقع بیشتر ما از آن وحشت می کنیم _ شلوغی مکان های پرسرو صدا، صحبت های جزئی خسته کننده، منظره ناخوشایندی از تماشای افرادی که احمقانه خودشان را صرف مشروب می کنند. اما ما قصد نداریم تا به احساسات شما آسیب بزنیم بنابراین موافقت می کنیم که شما را همراهی کنیم.

12. از چه چیزی ترسیده اید؟

ما نترسیده ایم _ ما ریسک گریز هستیم. قبل از اینکه ما کاری را انجام بدهیم درمورد آن فکر می کنیم، در حالی که شما ایده ی عالی پرش از صخره را دنبال می کنید، ما ارزیابی می کنیم، سبک سنگین می کنیم که این ایده ی بسیار بدی است. فقط به این دلیل که ما با شما از صخره نمی پریم، به این معنی نیست که ترسو هستیم. فقط نشان می دهد که ما احمق نیستیم.



13. ما نیاز داریم که شما از خود ابتکار عمل نشان دهید.

آنچه که ما درباره اش فکر می کنید، کلمه ی قابل استفاده در اینجا "نشان دادن، ارائه" است نه "ابتکار عمل" (کلمه ی قابل استفاده و موثری که شما درباره ی آن فکر می کنید نشان دادن است نه ابتکار عمل). بیشتر افرادی که آرام هستند انبوهی از ابتکارات را دارند و همیشه از آنها استفاده می کنند. آنها

افرادی هستند که چیزهایی را که کار نمی کنند را می بینند و به کار می اندازند و تثبیتشان می کنند، یا به بعضی مولفه های ضروری که به آرامی و مداوم در حال اجرا هستند توجه می کنند و آنها را سازمان دهی می کنند، یا یک سیستم یا روش جدید را نصب می کنند، همه اینها در سایقه و تجربیات آنها بدون اینکه کسی توجه کند وجود دارد. این طور نیست که افراد ساکت ابتکاری ندارند، این است که آنها شاخک هایشان را حرکت نمی دهند یا در جستجوی توجه هستند برای موقع حساسی که آنها دفع اش می کنند. قبل از آنکه شما از کارمندان بابت نشان ندادن ابتکار انتقاد کنید، مطمئن شوید که علائم و نشانه های درستی به او داده اید(واقعیت امر را به درستی به او منتقل کرده اید). و اگر شما کارمند هستید، نترسید که زمانی را به یادداشت هایتان و تذکرات اختصاص می دهید، مسائل را بدون جلب توجه دیگران انجام دهید و حل کنید و اینها را در بررسی عملکردی توضیح دهید_ گاهی اوقات این موضوع برای شروع ابتکاراتتان لازم و ضروری است.

14. او بازیکن یک تیم نیست او هرگز در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند یا در کارهای تیمی حضور ندارد.

اجازه دهید که من این را تصحیح کنم، شما می گوید که این افراد شغل هایشان (کارهایشان) را به درستی انجام نمی دهند به این دلیل که خیلی در جلسات صحبت نمی کنند و ترجیح می دهند که به نوشیدنی جمعه ها نپیوندند؟ منظور شما این است که استقبال و ارزیابی شما عملکرد او را کم می کند به این دلیل که او درونگرا است؟ مراقب باشید، خیلی مراقب باشید.

هرکسی در تیم شما این توانایی را ندارد که به راهی برود که شما می خواهید(همان چیزی را انجام دهد که شما می خواهید). اما این بدان معنی نیست که آنها ارزشی ندارند. آنها ممکن است روش و یا راهی را پیش بگیرند که شما چیزی درباره آن نمی دانید_ با عضویت داشتن در گروهی که به مشکلات دیگران گوش می دهد و گزاف گویی در ایده ها وجود ندارد، و همیشه از انرژی اعضاء حمایت می کند. کارمند درونگرایی شما ممکن است خیلی ارزشمندتر از شما فکر کند. توجه می کنید که چطور شغل توصیف می شود و توانایی های کاری ارزشیابی می شوند در این روزهایی که به نظر می رسد اینها به سختی بر صفات شخصیتی بنا شده اند و واقعا برطبق اصول اخلاقی کار نمی شود؟ چیزی شبیه: عمل کردن به چالش ها، برجسته کردن اعتماد به نفس و اطمینان، به خوبی کار کردن در شرایطی که تحت فشار هستیم، خونگرم بودن و نشان دادن جدیت، به راحتی کار کردن در محیط متغیر و مبهم، عمل کردن و تصمیم گرفتن بدون داشتن تصویر کلی. به نظر می رسد که آنها می گویند، تنها یک برونگرا می تواند کار را انجام دهد؟ به نظر می رسد برای من این چیزی شبیه تبعیض است.

15. شما جامعه ستیز هستید.

خیلی خوب، من می دانم که گاهی اوقات، زمانی که افراد برونگرا به نیازهای من که سکوت و زمانی تنها بودن است احترام نمی گذارند عصبانی می شوم، اما من قصد ندارم که مسلسل بگیرم و مردمی که در یک مرکز خرید شلوغ پرسروصدا هستند را بکشم. ضد اجتماعی یکی از آن کلماتی است که به عرف مشترک ما رخنه کرده و به عنوان یک مترادف برای درونگرایی، خجالتی بودن و ساکت بودن به اشتباه استفاده می شود.

هیچ یک از توضیحات بالا مربوط به افراد درونگرا نمی شود. بنابراین، لطفاً به ما جامعه ستیز نگوئید.

16. **جانی کوچولو خیلی ساکنه، شما درباره او نگران نیستید؟ شما باید او را به یک متخصص نشان دهید، ممکن است اسیسم و باشد**

. چطور مردمی که راجع به چیزی تخصص ندارند درباره آن اظهار نظر می کنند؟ مگر اینکه شما بخواهید فردی را بترسانید، لطفاً، هرگز تلقین نکنید که سکوت آنها نوعی از شرایط ذکر شده است. همه ی انواع آسیب هیجانی و مسائلی که مربوط به عزت نفس می شوند زمانی رخ می دهند که مردم به القابی (برچسب) که دیگران به آنها داده اند اعتقاد داشته باشند، و اینکه چیزهای نادرستی درباره آنها وجود دارد.

بعضی از جنبه های درونگرایی به نظر می رسد می تواند شبیه جنبه هایی از اسیسم باشد مثل در لاک خود فرو رفتن، به راحتی توسط محرک های خارجی مضطرب شدن و اما در چیزهای دیگر شبیه نیستند. اگر کودک شما درونگرا است، مطلقاً مورد اشتباهی درباره آنها وجود ندارد، آنها کاملاً عادی هستند، و به دیگران اجازه ندهید که طور دیگری باور داشته باشند.

با افتخار به دانشجویان خود در سراسر ایران اعلام میکنیم که دکتر شیری ، مدیر آموزشی خانه توانگری طوبی بعد از طی کارگاه علمی CPP تنها مرجع رسمی جهانی MBTI □ از اول نوامبر 2013 رسماً جایگاه PROFESSIONAL PRACTITIONER را در برگزاری MBTI Step I/II از سوی دارا میباشد. ما با تغییر پروتکل های آموزشی خود و برگزاری کارگاه های تخصصی متناسب با استاندارد جهانی ، دسترسی فرزندان ایران را به دانش تیپولوژی یونگی را تسهیل میکنیم