

# تفاوت ادراک برونگراها و درونگراها - ۱ - ) مقاله (MBTI)



چهار راه متفاوت وجود دارد که به وسیله آنها می توان روند فکر کردن را توضیح داد. یکی از آن ها این است که همه ما این کار را به صورت طبیعی انجام می دهیم بدون این که حتی راجع به روند آن فکر کنیم. شما ممکن است به صورت آگاهانه انتخاب کنید که چه چیزی را می خواهید بفهمید اما شما نمی توانید آگاهانه انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که «چطور» بفهمید.

این همیشه جالب است وقتی کسی می گوید: «من در کارکرد تصمیم گیری بین T و F هستم» و یا این که می گویند «من قدیمتر ها رفتاری برونگرایانه داشته ام اما اکنون رفتارم درونگرایانه شده است». این نوع نگاه کاملاً قابل درک است. خصوصاً زمانی که می بینیم تعاریف کارکرد ها بر تایپ های شخصیتی تا چه میزان زیادی ساده سازی شده اند. اما زمانی که شما ببینید این حروف چگونه ترجیح تصمیم گیری شما را تعریف کرده و شاید اصلاً بتوانند توضیح دهند شما چگونه فکر می کنید؛ چگونه افکارتان بر اعمالتان تاثیر می گذارد اما آنها را تعریف نمی کند، شما می توانید مطمئن باشید که این ترجیحات، چیزی نیست که با مرور زمان و گذر سن و سال تغییری کند.

البته، این نباید با این مسئله اشتباه شود که انسانها نمی توانند تغییر کنند و یا این که به واسطه تایپ شخصیتی و همان حروف، برای آنها محدودیتی ایجاد شود. شما «مسلم» می توانید بر نقاط ضعف تایپ خودتان فائق آید و می توانید به نقاط قوت تایپ های دیگر هم دسترسی داشته باشید. «اما» قبل از تمام این صحبت ها، باید بدانیم کارکرد ها و ترجیحات خودمان چگونه و با چه اولویتی است. این تقریباً غیر ممکن است که شما بتوانید نقاط قوت تایپ های دیگر را پرورش دهید بدون این که اول توانایی های بالقوه خود را شناسایی و رشد دهید. در کل، اگر شما در «وهله اول» با کیستی خودتان راحت و توع پروسه طبیعی و درونی تان راحت نیستید، این بسیار آسان است که شما درگیر نقاط ضعف دیگر تایپ هایی باشید که تلاش می کنید تنها از نقاط قوت آنها بهره ور شوید.

یک درس: تیپ شخصیتی شما عوض نمی شود. شما می توانید این که با این تیپ شخصیتی چه می کنید را تغییر دهید. از این که خودتان هستید خوشحال باشید و «سپس» می توانید کارکرد ها و رفتارهایی که در دیگران می بینید را به چیزی که دارید اضافه کنید.



درونگراها، چه ترجیح J داشته باشند و چه ترجیح P، این فرایند را درون ذهنشان شروع می کنند. برای IJ ها، پروسه با بررسی قواعد و مقررات شروع می شود که در دسته اطلاعاتی قرار می گیرد حالت جهان شمول داشته و کاربرد عمومی دارد. برای IP ها، پروسه با بررسی اطلاعات و داده های جمع

آوری شده شروع می شود که از نوع اطلاعاتی هستند که مورد به مورد به صورت اختصاصی قابل دسترسی است.

بهترین تشبیهی که برای فرایند فهمیدن **برونگراها** می توان داشت، تشبیه به صحنه ای است که هنگام رانندگی کردن می بینیم. انگاری که آنها در این فرایند، در میان اطلاعاتی که در مرکز اطلاعاتی شان وجود دارد به طور دائم و به آهستگی می رانند.

با تشبیهی که گفته شد، **داشبورد IJ** ها شبکه منظم و همگنی را از اطلاعات پوشش می دهند و آنها به طور دائم، در حال یافتن تار و پود و ریشه هر کدام از این اطلاعات هستند، تار و پودی که مانند یک خط دستور کامپیوتری، باعث و بانی تمام اتفاقاتی است که اطراف آنها رخ می دهد.

**داشبورد IP** ها اما، مانند یک میکروسکوپ قدرتمند است که به واسطه آن می توانند روی جزئی ترین داده ها بزرگنمایی کرده و آن را بفهمند. جزئیات ریزی که دیگر تایپ ها شاید به سادگی از کنار آن بگذرند؛ آنها با استفاده از آن اطلاعات، می توانند نتایج پیچیده ای بگیرند.

به خاطر تمایلی که روند فهمیدن آنها به قوانین و قواعد کلی و جهانشمول دارد، **IJ** ها بیشتر به جهتی که دنیای پیرامون آنها به آن جهت می رود توجه می کنند و برای رسیدن به هدفی در آن جهت، برنامه ریزی می کنند. (که در مرحله دوم آنها-تصمیم گیری- خود را نشان می دهد). جهت دنیای اطراف می تواند خوب یا بد باشد، و این بستگی به این دارد که **IJ** مورد نظر، از رفتاری آگاهانه و سالم سود می برد یا دچار سوء رفتار است.

روند فهمیدن **IP** ها، متمایل به کار با جزئیات و داده های خاص است، به همین خاطر، آنها بیشتر به ادراک و جستجو در موقعیت های خاص علاقه نشان می دهند. چه به این معنی که استفاده تمام و کمال از یک موقعیت مد نظر باشد مانند یک **ITP** یا این که لذت بردن تمام و کمال از یک لحظه باشد مانند یک **IFP**. این جستجو در جزئیات، می تواند به نیت های خوب یا بدی باشد که بستگی به سلامت روانی یا عدم آن در **IP** مورد نظر دارد.



**برونگراها**، چه از ترجیح **J** باشند و چه از ترجیح **P**، فرایند خود را اصطلاحاً با چشمانی کاملاً باز شروع کرده و شروع به دریافت اطلاعات از دنیای اطرافشان می کنند. برای **EJ** ها، فرایند اینگونه شروع می شود که چه عمل هایی موجب کدام عواقب و نتایج می شود در نتیجه، روند تبدیل هر انتخاب به هر نتیجه را مشاهده می کنند. در طرف دیگر، برای **EP** ها، فرایند با مشاهده هر شخص، با هدف فهمیدن انگیزه آنها، شروع می شود. این شروع منجر به این می شود که آنها از عکس العمل های افراد، شخصیتشان را برای خود ترسیم می کنند.

اصلی ترین تشبیهی که فرایند فهمیدن یک **برونگرا** را می توان به آن کرد، ماهواره است. آنها مانند ماهواره امواج و سیگنال می فرستند و به عکس العمل های مختلف هر سیگنال و برگشت آنها، دقت می کنند.

گیرنده/فرستنده های ماهواره های EJ ها معمولاً مستقیم است. تمرکز آن بر روی روند روبرو است و خیلی گویا و پر سر صدا، مشغول برداشت عوارض روبرویشان هستند. EJ ها به واسطه تصمیم گیری نقش فرستندگی را در مثال ماهواره ایفا می کنند و اصولاً همه چیز در نظر یک EJ، شامل فرایند تصمیم گیری می شود. چه این چیز، یک نظر دادن ساده برای کسی باشد چه پی ریزی پایه های یک اتفاق مهم باشد. آنها می توانند روند ها را با تصمیمات جدیدی که می گیرند تغییر دهند و این کار را بر اساس استفاده از همان نتایجی که از فرستنده/گیرنده هایشان نسبت با اتفاقات اطراف می افتد می کنند اما باید این رو هم در نظر داشت که تمامی منظم ها (J) دارای کارکرد تصمیم گیری قدرتمندی هستند.

گیرنده/فرستنده های EP ها بیشتر حالت شکل پذیر دارد. آنها تلاش می کنند از تمام محیط نقشه برداری کنند و به روندی که روبروی آنها قرار دارد بسنده نمی کنند. هر کاری که یک EP می گوید یا انجام می دهد برایش حکم سیگنال ارسالی/دریافتی دارد. حتی زمانی که او دور نشسته باشد و به تماشای ارتباطات دیگران در اطرافش توجه کند، ارتباط دیگران نیز برایش حکم همین سیگنال ها را دارد. EP ها تمام دقت خود را بکار می گیرند تا دریابند که هر فردی به عنوان یک محیط، به سیگنال های ارسالی آنها چه عکس العملی نشان می دهد و نهایتاً با این اطلاعات ارسالی و دریافتی، یک تصویر کامل از انگیزه ها و کاراکتر طرف مقابل برای خود بدست می آورند و می فهمند در حالت کلی هر کسی به چه کاری میاید. بیشتر از همه EP ها به طور دائم از خودشان بازخور می گیرند تا درباره کاراکتر و انگیزه های خود نیز مطمئن تر شوند و همچنین با این کار متوجه کارکرد های دیگران نیز می شوند. این ممکن است برای غیر EP ها جنبه ای خود محورانه و خودخواهانه برای EP ها داشته باشد اما در کل، EP ها از دقت کردن در انسانهای اطرافشان لذت می برند و با کمک آنها خودشان را بهتر می فهمند.

به این دلیل که بیشتر بار فرایند فهمیدن آنها، بر روی عمل، تصمیم گیری و عواقب انتخاب ها، تکیه دارد، EJ ها در حوزه گروه هایی که تخت نظر و حمایت خود دارند، بیشتر به جهت توجه می کنند و برای رسیدن آن گروه به هدف مورد نظر برنامه ریزی می کنند. این گروه ها می توانند شامل خانواده آنها، دوستان و افرادی شوند که با آنها اعتقاد یکسان دارند.

مجدداً باید تاکید کنیم که هدفی که آنها علاقه دارند گروه های مد نظرشان را به آن هدایت کنند می تواند مثبت یا منفی باشد، و این باز هم بسته به سلامت روانی EJ مد نظر دارد.

در مقابل، به دلیلی اینکه مشاهده انگیزه و این که در مغز هرکسی چه می گذرد، اصلی ترین پیشراننده فرایند فهمیدن EP ها است، آنها بیشتر به جستجو و پویش در کاکرد های افراد مشغول هستند. و البته نوع این پویش در افراد، می تواند خوب یا بد باشد که باز هم بستگی به سلامت روانی EP مورد نظر دارد.

مقاله فوق به ترجمه مهندس فواد فرشچی از وبلاگ رسمی CPP تقدیم گردید

## ▪ ثبت نام دوره ۲۳ شخصیت شناسی به شیوه MBTI با استانداردهای بین المللی موسسه CPP

### 1. افراد با تایپهای مختلف MBTI در شبکه های اجتماعی چه رفتاری دارند ؟ ( اینفوگرافی جدید )

نزدیک به دو سوم افرادی که در اینترنت فعالیت دارند ، در شبکه های اجتماعی عضو شده اند. 65% کسانی که تیپ mbti خود را میدانند در فیس بوک عضو میباشند به نظر میرسد برونگراها و درونگراها با اعدای شبیه هم در فیس بوک حضور دارند در مجموع برونگراها در فیس بوک بیشتر میچرخند ترجیحات EF از IT وقت بیشتری را از سر کار برای فیس بوک صرف میکنند ترجیحات ENT در لینکدین بیشتر میچرخند ترجیحات N حضور بیشتری در توئیتر دارند

2. سورپرایز برای فارغ التحصیلان ۲۰ دوره گذشته mbti و خبر برای دانشجویان ثبت نامی دوره ۲۲ شخصیت شناسی به شیوه MBTI دوستان خوب ما در دوره های قبلی mbti □ موسسه CPP در سال 2013 به مناسبت 70 سالگی آزمون ، کارتهای مخصوصی منتشر کرد که به شیوه ای خلاقانه همه اطلاعات هر تیپ را خلاصه کرده است. آقای فرشچی زحمت ترجمه و طراحی مجدد این کارتها را کشیده اند و گرافیکست خوش ذوق ما آقای ارجمندی کار را نهایی کرده اند

3. نقش MBTI در انتخاب شغل جدید شغل مناسب تیپ برون گرا (E) : انتخابات کاری در طول زندگی آسانتر نمی شوند؛ بلکه چالش برانگیز تر می شوند و حتی گاهی اوقات نیازمند آن هستند که شما منطقه امن خود را رها کرده و یک سری تغییرات اساسی را بپذیرید. تیپ شخصیتی شما می تواند دیدگاهی را به شما ارائه دهد که بتوانید انتخاب های درست تری را انجام داده و با دیگران، محیط کاری، وظایف و نقش هایتان تعامل بهتری داشته باشید تا بهترین تناسب با ترجیحاتتان را پیدا کنید.

4. روابط فردی و انواع تیپ های MBTI دآوری کننده (J) یا ملاحظه گر (P) : چگونه دنیای بیرومان را سازماندهی می کنیم P : اگر ترجیحاتان ملاحظه گری است در روابط عاطفی، افرادی که دارای ترجیح P یا ملاحظه گری هستند شاید بخواهند

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

6. اخذ مدرک PROFESSIONAL PRACTITIONER در MBTI STEP I&II توسط دکتر شیرین از مرکز جهانی CPP با مسرت اعلام میکنیم در راستای ارتقای عالی استانداردهای

آموزشی خانه توانگری طوبی ، دکتر علیرضا شیری در تاریخ 31 اکتبر 2013 موفق به اخذ موفقیت آمیز مدرک بین المللی مربی حرفه ای MBTI- STEP I&II از موسسه امریکایی CPP ارگان جهانی و رسمی MBTI □ پس از کارگاه 4 روزه و پاس کردن آزمونهای مربوطه گشت.