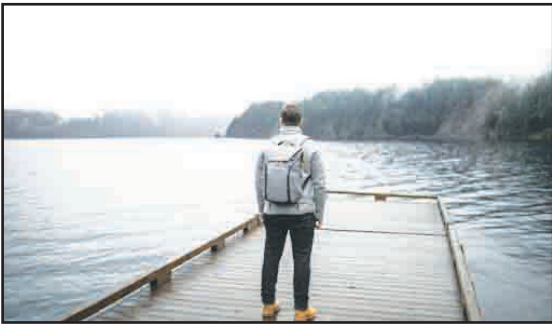




تاریخ
۱۰
دی
۱۴۰۳
دوشنبه

## معرفی ۸ تفاوت اصلی درونگرا و برونگرا بودن افراد



تیپ شخصیتی شما استفاده می‌کنند. همچنین یک راه واقعاً خوب این است که با تأمل در تجربیات خود و زمانی که راحت هستید شروع کنید. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد این واقعاً به ترجیحات شخصی شما مربوط می‌شود، آنچه برای شما بهتر است و اگر در پی بردن به آن مشکل دارید، می‌توانید از نزدیکان خود بخواهید که مشاهداتشان را بپرسند.می‌توانید از آن‌ها بپرسید که آیا شما از آن دسته افرادی هستید که تمایل به صحبت کردن دارید یا خیر. بازخورد از کسی که به او اعتماد دارید و با او احساس راحتی می‌کنید، می‌تواند بینشی به شما بدهد که بفهمید بیشتر میل به درونگرایی دارید یا برونگرایی.

۸ تفاوت کلیدی بین افراد درونگرا و برونگرا

**۱. معاشرت با دیگران**
درون‌گراها معمولاً از معاشرت با افرادی که در حلقه پسته‌ای از دوستانشان قرار دارند، لذت می‌برند. درحالی‌که افراد برون گراه از بودن در کنار مردم و صحبت کردن با اغلب افراد لذت می‌برند. درون‌گراها ذاتاً خودکفا و محتاط هستند، درحالی‌که برونگراها دوستانه، پرحرف و صمیمی هستند.

وقتی صحبت از حرف زدن به میان می‌آید، درون‌گراها بیشتر از اینکه صحبت کنند، گوش می‌دهند و در واقع قبل از صحبت دو یا سه بار فکر می‌کنند. از سوی دیگر، برون‌گراها کاملاً متفاوت هستند، آن‌ها عقاید خود را به زبان می‌آورند، در واقع سعی می‌کنند با گفتن آن‌ها دلیل چیزی را دریاپند و استدلال کنند.

**۲. نحوه شارژ شدن!**

انرژی درون‌گراها با تنهایی شارژ می‌شود، درحالی‌که انرژی برونگراها با تعاملات اجتماعی شارژ می‌شود.

**۳. گذراندن وقت!**

اگر در مورد گذراندن وقت صحبت کنیم، درون‌گراها زمانی که با خودشان وقت می‌گذرانند احساس بهتری دارند و بنابراین از تعامل اجتماعی تا معمولاً اجتناب می‌کنند. در مقابل، برونگراها دوست دارند با خانواده، دوستان و غیره وقت بگذرانند و دوست دارند اجتماعی به نظر برسند.

**۴. سکوت یا حرف زدن؟**

به نظر می‌رسد درون‌گراها ساکت هستند، اما ذهن آن‌ها پر سروصدا و همچنین فعال است. برعکس، برونگراها متفکران بیرونی هستند، زیرا می‌توانند با برقراری ارتباط کلامی با دیگران، هر موقعیتی را مدیریت کنند.

**۵. دوست‌یابی و ارتباطات!**

افراد درونگرا با افراد کمی ارتباط برقرار می‌کنند و ازاین‌رو دو یا سه دوست صمیمی را ترجیح می‌دهند. در مقابل، برونگراها افرادی فعال اجتماعی هستند که لیست دوستانشان بسیار طولانی است، زیرا هر جا که می‌روند دوست پیدا می‌کنند.

**۶. تغییر: آری یا نه؟**

درون‌گراها از تغییر متنفرند، زیرا نمی‌توانند به راحتی خود را با موقعیت‌های جدید وفق دهند. برخلاف این، برونگراها به راحتی تغییر را می‌پذیرند.

**۷. اعتماد به دیگران: راحت یا سخت؟**

برونگراها کسانی هستند که می‌توانند آزادانه با دیگران درباره خودشان صحبت کنند. برعکس، افراد درونگرا آشکارا درباره خود با افرادی که می‌شناسند و به آن‌ها اعتماد دارند، ارتباط برقرار می‌کنند.

**۸. تمرکز: سخت یا آسان؟**

یکی از ویژگی‌های اصلی افراد درون گرا این است که می‌توانند عمیقاً روی هر چیزی تمرکز کنند، درحالی‌که برون‌گراها به راحتی حواسشان پرت می‌شود زیرا نمی‌توانند برای مدت طولانی روی چیزی تمرکز کنند.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: برونگرا یا درونگرا

آن‌ها از تنهایی خود لذت می‌برند و وقتشان را بیشتر صرف خودشان می‌کنند و برای انجام کار های بیهوده انرژی نمی‌گذارند همچنین ترجیح می‌دهند که در روابطشان محتاط عمل کنند و علاقه ای ندارند که اطلاعات شخصی و خصوصی خود را با دیگران به اشتراک بگذارند.

افراد درونگرا بیشتر به عمق هر مسئله ای دقت می‌کنند و می‌توان گفت که حواسشان به همه چیز است.

**چگونه با برونگراها باید رفتار کرد؟**

محدود کردن برونگرا ها آن‌ها را بسیار آزار می‌دهد پس تلاش نکنید که برای آنها حد و مرز تعیین کنید.

اگر می‌خواهید یک برونگرا را خوشحال کنید آن را در مرکز توجه قرار دهید و مدام تشویقش کنید.

افراد برونگرا به راحتی نظرات خود را بیان می‌کنند و حتی گاهی قبل از آن فکر هم نمی‌کنند پس ممکن است موجب ناراحتی اطرافیان‌ش شوند بنابراین باید حواستان باشد که خط قرمز خود را برای آن‌ها مشخص کنید.

اگر یک برونگرا جواب شما را به صراحت داد سعی کنید از او ناراحت نشوید زیرا این یکی از معایب ویژگی های شخصیتی او است.

آن‌ها در کار تیمی به خوبی عمل می‌کنند بنابراین می‌توانید آن‌ها را سرگروه قرار دهید و دیگر نگران آن کار نباشید.

می‌توانید با یک برونگرا به تفریح بروید و مطمئن باشید که هرگز حوصلیتان سر نخواهد رفت.

چگونه با درونگراها باید رفتار کرد؟

به حریم خصوصی آن‌ها احترام بگذارید و تلاش نکنید که از کارهایش

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۱۰۱
سال
سی ام

سر در بیاورید.

به آن‌ها زمان دهید تا برای تصمیماتشان به خوبی فکر کنند و انتظار واکنش سریع نداشته باشید.

به حرف آن‌ها به دقت گوش دهید زیرا درونگراها معمولاً الکی حرف نمی‌زنند و صرفاً حرف های آن‌ها با کلی فکر بیان می‌شود.

درونگراها لزوماً کم حرف تر از برونگراها نیستند. بلکه ترجیح شان آن است که در موقعیت های مختلف به جای صحبت کردن بیشتر گوش کنند.اگر به شما توجه زیادی نشان ندادند سعی کنید ناراحت نشوید زیرا درونگراها تنها برای افراد مهم زندگیشان انرژی می‌گذارند و اهمیت می‌دهند.

اگر میخواهید یک درونگرا را درک کنید با او در خلوت و با تامل صحبت کنید تا از صحبت هایش حیرت زده شوید.

این تصور را نداشته باشید که افراد درونگرا دچار کمبود اعتماد به نفس و نقطه ضعف هستند.

در آخر توجه داشته باشید که درونگرا و برونگرا بودن به این معنی نیست که شما تا آخر یکی از این شخصیت ها را دارید و نمیتوان گفت که درونگرایی بهتر است یا برونگرایی بلکه بسیاری افراد با قرار گرفتن در موقعیت های مختلف اخلاق و شخصیشان تغییر میکند بنابراین چه شما درونگرا باشید و چه برونگرا ممکن است رفتارتان در محیط های مختلف متفاوت از تیپ شخصیتتان باشد و یا حتی به مرور تیپ شخصیتی شما تغییر کند.

امیدواریم که این مقال برای شما مفید بوده باشد و توانسته باشیم شما را با تفاوت درونگرا و برونگرا آشنا نماییم.

### تفاوت ازدواج در افراد درونگرا و برونگرا



طولانی هستند.

برونگراها به راحتی تغییر را می‌پذیرند. آنها آشکارا درباره خود با افرادی که می‌شناسند و به آنها اعتماد دارند ارتباط برقرار می‌کنند.

**درونگرایی بیماری است؟**

درونگرایی چیست؟ آیا از علائم افسردگی است؟ در موارد درون گرایی موارد زیر در افراد بیشتر رخ می‌دهد.
موقعیت های تلخ و خجالت مداوم، عدم اشتراک گذاری اقلام ناسازگاری در دوره های مدرسه و روابط دانش آموز و معلم، ناتوانی در بیان صحیح و ابراز خود، سکوت مداوم، نگاه کردن به اطراف یا چشمان خالی و همچنین وجود برخی از ضرها، تصادفات، مشکلات مالی از جمله موقعیت هایی هستند که باعث درون گرایی و در نتیجه افسردگی می‌شوند.
با وجود تکنیک های مشاوره قبل از ازدواج که توانایی باورنکردنی برای مشاهده و تمرکز دارد. هر جزئیات شخصیتی پیدا شده و مشکلات عیان می‌شوند. در صورتی که مشکل حاد باشد، می‌توانید سریعاً برای درمان و رفع آن اقدام کنید.

درونگرایی موزیانه تر از سایر اختلالات رفتاری است که ممکن است خطرات جدی ایجاد کند. درونگرایی بسته به واقعیت های تجربه شده و فراز و نشیب های زندگی اجتماعی ممکن است به موقعیتی مرتبط باشد. در این حالت سالم ترین الگو؛ مشاهده ی رفتار فرد درونگرا است.

رعایت نکردن تیپ شخصیتی در درون گرایی و برون گرایی می‌تواند منجر به مشکلات و تعارضات یا حتی خیانت شود. در این صورت به مشاوره طلاق و مشاوره خیانت همسر، نیاز خواهید داشت.

**تست شخصیت درونگرا و برونگرا**

اگر تصویری از شکل های رنگی و گوناگون را در جلوی شما قرار بدهیم و از شما بخواهیم تا شی مشخصی را در تصویر بیابید:

اگر به راحتی اشیا گفته شده را پیدا کرده اید، پس شما شخصیتی درونگرا دارید. شما توانایی باورنکردنی برای مشاهده و تمرکز دارید. هر جزئیات برای شما بسیار مهم است. دوست دارید با خودتان خلوت کنید و دوست ندارید احساسات خود را بیان کنید.

اگر حوصله تان سر رفت و دیگر به دنبال اشیاء گفته شده دست کشیدید، پس شما یک شخصیت برونگرا دارید. شما شخصیتی فعال، مشکوک و احساسی دارید. ماندن در یک مکان برای شما بسیار سخت است. دوست دارید با مردم تعامل داشته باشید و توجه آنها را جلب کنید.

اگر با حوصله جست و جو کرده اید و اشیایی را پیدا کرده اید، حتی اگر کمی سخت باشد، پس شخصیت مانگرا دارید. شما به راحتی با هر محیطی سازگار می‌شوید و همیشه راه آسانی برای برقراری ارتباط با مردم پیدا می‌کنید.

**به طور کلی بدانیم**

**افراد نوع درونگرا:**

به ایده های فکری و دنیای درونی ایده ها می‌پردازد

عمیقاً فکر می‌کند، سؤال می‌کند، در پذیرش واقعیت ها مشکل دارد ممکن است دیگران او را بی دست و پا و دست و پا چلفتی بدانند

ممکن است بین ساده لوحی کودکانه یا چیزهای عجیب و غریب غیرقابل پیش بینی در نوسان باشند

آنها ممکن است انتقاد از ایده های خود را به عنوان حملات شخصی تفسیر کنند

فیلسوفان و اکثر روشنفکران از این نوع هستند

**افراد نوع برونگرا:**

تفکر عقلانی و منطق غالب است

عملی است، نظم را دوست دارد

افکار و اعمال آنها بر اساس تجزیه و تحلیل داده های عینی است

او استدلال می‌کند که تنها حقیقت از آن خودش است و صبر ندارد در حل مشکلات مهارت دارد

احساس وظیفه قوی دارد

ممکن است فاقد محبت و تحمل باشد

دانشمندان، مدیران، تکنسین‌ها، و کلاه مهندسان در این نوع روان‌شناختی رایج هستند