

ذهنیت درون‌گرا

چگونه از استعدادها و ویژگی‌های خاص خود
برای کسب موفقیت بهره بگیرید

سارا الیوت پرایس

مترجم:

ماریه اسمعیلی قشمی



تهران، ۱۴۰۳

سرشناسه : پرایس، سارا الیوت
Price, Sara Elliott
عنوان و نام پدیدآور : ذهنیت درونگرا: چگونه از استعدادها و ویژگی‌های خاص خود برای کسب موفقیت بهره بگیرید/ سارا الیوت پرایس؛ مترجم ماریه اسمعیلی قشمی.
مشخصات نشر : تهران: بوی کاغذ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۵۸ ص.
شابک : 978-622-8125-26-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Introvert Mindset: How to Use Your Special Talents and Unique Personality Traits to Create Success
عنوان دیگر : چگونه از استعدادها و ویژگی‌های خاص خود برای کسب موفقیت بهره بگیرید.
موضوع : درون‌گرایی
موضوع : درون‌گرایان--راهنمای مهارت‌های زندگی
شناسه افزوده : اسمعیلی قشمی، ماریه، ۱۳۵۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره : BF۶۹۸/۳۵
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۳۳۲
شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۵۹۹۶۴

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه مسجد،
پلاک ۱۹، طبقه اول، واحد سه، کدپستی: ۱۵۷۸۷۱۵۹۱۴
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۱۹۱۶۴ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳
رایانامه: info@booka.ir تارنما: www.booka.ir



ذهنیت درون‌گرا
چگونه از استعدادها و ویژگی‌های خاص
خود برای کسب موفقیت بهره بگیرید
سارا الیوت پرایس
مترجم: ماریه اسمعیلی قشمی

The Introvert Mindset:
*How to Use Your Special Talents and
Unique Personality Traits
to Create Success*
Sara Elliot Price

چاپ: اول، ۱۴۰۳ مدیر تولید: آزاده پورجواد
چاپ و صحافی: هنگام
تیراژ: ۵۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۲۵-۲۶-۸

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

مطالب موجود در این کتاب فقط با هدف ارائه اطلاعات تهیه شده است. اطلاعات این کتاب به عنوان توصیه‌های پزشکی و برای درمان یا معالجه شرایط پزشکی در نظر گرفته نشده است. همیشه قبل از استفاده از هر گونه برنامه، توصیه یا اطلاعات در این کتاب با پزشک یا ارائه دهنده مراقبت‌های سلامت و بهداشت خود مشورت کنید. خواننده مسئولیت کامل هر انتخابی را که بر اساس اطلاعات این کتاب انجام می‌شود، بر عهده دارد و می‌تواند از اطلاعات و توصیه‌های این کتاب با مسئولیت خودش استفاده نماید. نویسنده، مترجم و ناشر هیچ مسئولیتی در قبال خسارات ناشی از استفاده از اطلاعات ارائه شده در این کتاب بدون مراجعه و تأیید متخصص مراقب سلامت ندارند.

www.booka.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	بنفشه‌های کم‌رو در دنیای آفتابگردان‌های پُرشور
۱۵	آیا من درون‌گرا هستم؟
۲۱	پرسشی از شخصیت
۲۷	استعدادهای منحصربه‌فرد برای قرن بیست و یکم
۳۳	زندگی با افراد درون‌گرا
۳۹	چگونه در محل کار مورد توجه قرار بگیریم؟
۴۵	سخن پایانی
۴۷	پیوست‌ها

www.booka.ir

مقدمه

جالب است در دهه گذشته تعداد زیادی کتاب و مطالعه در مورد افراد درون‌گرا منتشر شده است. این آثار به خودشناسی هزاران نفر کمک کرده است. پس از سال‌ها لقب خجالتی، ضداجتماعی یا افسرده، درون‌گراها در سراسر جهان مالک ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فرد خود شده‌اند و لذت بردن از تنهایی قابل قبول واقع شده است.

اما این حجم از اطلاعات باعث سردرگمی همه هم شده است. آیا آنها هم درون‌گرا هستند؟ به نظر نمی‌رسد برخی از ویژگی‌های افراد درون‌گرا را دارند؟ شما می‌توانید تشخیص دهید درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ در مورد افرادی که به نظر می‌رسد از برخی جهات درون‌گرا و از جهاتی دیگر برون‌گرا هستند، چطور؟

در این کتاب به برخی از این حوزه‌ها نگاه می‌کنیم، اما بیشتر هم پیش خواهیم رفت. ما می‌خواهیم خوشحالی یک فرد آرام را در این دنیای پر سر و صدا جشن بگیریم.

علاوه بر این، نشان خواهیم داد که چگونه ویژگی منحصر به فرد شخصیتی ما موهبتی است که می‌توانیم یاد بگیریم و بر اساس آن رشد کنیم، نه نقصی که مانع پیشرفت ما در میان آن همه برون‌گراهای پرهیاهو شود یا چیزی که باعث

شود به دلایل اشتباه ما را از بقیه متمایز کند. در واقع، مزیت‌های فطری‌ای که ما به عنوان درون‌گرا داریم، می‌تواند به یک داستان موفقیت برایمان تبدیل شود. در پایان کتاب پرسشنامه آزمون درون‌گرایی / برون‌گرایی برگرفته از آزمون تیپ‌های شخصیتی شانزده‌گانه MBTI توسط مترجم پیوست شده است.

بنفشه‌های کم‌رو در دنیای آفتابگردان‌های پُرشور

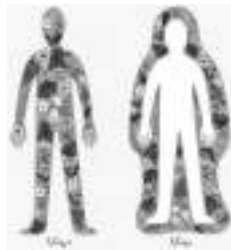
درون‌گراها ذاتاً ساکت هستند. آنها نیازی به داشتن دوستان زیاد، به اشتراک گذاشتن افکار خود با همه، یا وارد شدن به فعالیت‌های گروهی و مهمانی‌های پر سر و صدا احساس نمی‌کنند. آنها از اینکه تنها هستند خوشحالند. این بدان معنا نیست که هر درون‌گرا می‌خواهد هر دقیقه از روز را به تنهایی بگذراند. اکثریت ما در بیشتر مواقع اجتماعی هستیم. با این حال، به طور کلی، ما خوشحالیم که بدون نیاز به دیگران، کار، مطالعه و استراحت می‌کنیم. در واقع، اغلب فرار از جمع و تنها ماندن برای ما یک آرامش به بار می‌آورد، زیرا برای ما گفت‌وگوهای بی‌پایان و «مشارکت» با دیگران آسان نیست.

کلیشه

البته این را دیگران درک نمی‌کنند. به همین دلیل است که بیشتر افراد درون‌گرا سال‌ها را به عنوان افراد بسیار خجالتی سپری کرده‌اند. این تشخیص اشتباه احتمالاً در اوایل کودکی آنها اتفاق افتاده است و از آن زمان تاکنون با آن زندگی کرده‌اند. اخیراً به نقل از یک خانم سالمند گفته شده است: «درون‌گرا!!؟ چقدر جالب! فکر نمی‌کنم کسی را با این ویژگی بشناسم!». او که در واقع در تمام

زندگی خود یک درون‌گرا بوده است، نتوانسته بود درون‌گرا بودنش را تشخیص دهد، زیرا تنها تصویری که از یک درون‌گرا در ذهن داشت، کلیشه بسیار خجالتی و گوشه‌گیر بود که اکثر مردم وقتی درباره کسی به عنوان درون‌گرا صحبت می‌کنند، تصور می‌کنند.

از دیدگاه یک روان‌شناس این تصور نادرست است، زیرا این ویژگی‌ها به خاطر خجالتی بودن نیست، بلکه به علت درون‌گرا بودن است. درون‌گراها در درون خود به دنبال منبع انرژی خود هستند، در حالی که برون‌گراها به سمت بیرون و به سمت افراد دیگر می‌نگرند.



از هر چهار نفر ما یک نفر درجاتی از درون‌گرایی داریم؛ داشتن این ویژگی با راست دست بودن یا چپ دست بودن نیز بررسی شده است. این بخشی از فطرت ما است و به همین دلیل ما چیزها را متفاوت از افراد برون‌گرا می‌بینیم و انجام می‌دهیم، اما «اشتباه» یا نقص شخصیت نیست.

با این حال، تعریف سنتی همچنان ادامه دارد. افراد در مورد کم‌رو در نظر گرفته شدن به یک اندازه صبر و تحمل ندارند، چه رسد به یک ویژگی شخصیتی مانند درون‌گرایی که عموماً خارج از درک افراد است. این بدان معناست که بیشتر افراد درون‌گرا ممکن است سالها قضاوت نادرست را تجربه کرده باشند. نتیجه نهایی این است که بسیاری از افراد با این باور بزرگ شده‌اند که در ترجیحات آنان چیزی اشتباه یا غیرعادی وجود دارد.

درمان‌ها

این سوءتفاهم می‌تواند منجر به انواع مشکلات شود، از کودکانی که توسط خاله‌های مهربان «خجالتی» نامیده می‌شوند تا اصطلاحات کمتر مهربانانه‌ای که توسط سایر کودکان و بزرگسالان با بزرگتر شدن استفاده می‌شود. برخی از این

اصطلاحات شامل عباراتی مانند «خشک»، «گوشه‌گیر»، «سرد»، «غیرصمیمی» و «تنها» است.

چه اتفاقی برای این کودکان می‌افتد؟ برخی از کودکان درون‌گرا ممکن است نزد مشاور فرستاده شوند و به اشتباه به آنها برچسب فویبای اجتماعی یا حتی طیف اُتیسم زده شود. برخی دیگر توسط والدین یا معلمان خوش‌نیت مجبور شده‌اند تا در موقعیت‌های اجتماعی ناخوشایند قرار گرفته و تشویق شده‌اند که به گروه‌های مختلف بپیوندند و وادار شده‌اند برون‌گرا بودن را بیاموزند.

پنی کودکی آرام و درون‌گرا بود که افراد کمی را خارج از خانواده و مدرسه ملاقات می‌کرد. مادرش تصمیم گرفت که او باید بیشتر معاشرت کند و مخفیانه ترتیبی داد که او به گروه دختران پیشاهنگ بپیوندد. او می‌دانست که پنی بسیار عصبی خواهد شد و بنابراین تا قبل از اولین ملاقات به او چیزی نگفت و به او فرصت نداد تا خودش را برای این مصیبت آماده کند.

مواردی که پنی بتواند در ارتباط با دختران پیشاهنگی از آن لذت ببرد بسیار اندک بود، اگرچه در نهایت یک یا دو دوست پیدا کرد. فعالیت‌های گروهی پر سر و صدا، اردوهای تابستانی و ورزش برای کسی که مطالعه، بازی با خواهر و برادر و حیوان خانگی خود و انجام کارها را با خانواده‌اش ترجیح می‌داد، کاملاً غیرطبیعی بود. با این حال، والدین او در میان اکثریت قریب به اتفاق افرادی بودند که درون‌گرا را نه تنها به عنوان «فقط خجالتی»، بلکه نیازمند به توانبخشی فعالانه در نظر می‌گرفتند.

چند بار دوستان یا همکاران خوش‌نیت دور هم جمع می‌شوند و حمایت خود را اعلام می‌کنند و فرصتی برای «گفت‌وگو کردن» درباره این مشکل و آن مشکل می‌دهند؟ در مدرسه، در محل کار یا در خانه، غالب ترجیحات، بودن در میان جمع است. ما همیشه آن را در برنامه‌های تلویزیونی و فیلمها می‌بینیم. احتمالاً خواهند گفت: «نباید تنها باشی.» «می‌آیم تا در مورد آن صحبت کنیم.» «با هم بیرون رفته و روحیه‌ات را عوض می‌کنم، مهمان من!» در واقع، این

تلاش‌های خیرخواهانه برای حمایت و تشویق شما در هر مشکلی، نادرست است و حتی به فشار می‌افزاید. هیچ چیز برای درون‌گرا بهتر از تنها بودن و فکر کردن به چیزها نیست، اما این برای دیگران غیرقابل تصور است.

راه‌حل

پس چگونه می‌توانیم بین خجالتی بودن و درون‌گرا بودن تفاوت قائل شویم؟ آیا واقعاً تفاوتی وجود دارد؟ بله وجود دارد. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تصمیم‌گیری اینکه آیا شما درون‌گرا هستید یا خجالتی، این است که افراد بسیار خجالتی یا آنهایی که دارای اضطراب اجتماعی هستند، لزوماً از وضعیت خود خوشحال نیستند. آنها از تنهایی چیزی به دست نمی‌آورند، به جز احساس آرامش از عدم نیاز به اختلاط با دیگران. از سوی دیگر، یک درون‌گرا ممکن است خجالتی باشد و ممکن است این احساس آرامش را تجربه کند، اما فراتر می‌رود: «او از تنهایی سود (لذت) می‌برد.»

اگر درون‌گرا هستید، قدرت و انرژی را از تنهایی می‌گیرید. شما برای شارژ مجدد باتری‌های خود به «زمان خودم» منظم نیاز دارید و این چیزی بیش از چند لحظه آرامش و سکوت است. یعنی از تنها بودن خود نیرو بگیرید و برای هر فعالیتی که انتخاب می‌کنید وقت بگذارید. اینها اغلب شامل کارهای ذهنی مانند خواندن، نوشتن کتاب یا مکاتبه، گوش دادن به موسیقی، مطالعه و یادگیری مهارت‌های جدید یا تمرین یک سرگرمی خلاقانه است.

نویسنده بریتانیایی توماس هاردی^۱ شاهکار کلاسیک خود «دور از جمعیت دیوانه» را در سال ۱۸۷۴ نوشت. این عنوان از یک بیت از شعر معروف توماس گری^۲ در سال ۱۷۵۱ «مرثیه نوشته شده در حیاط کلیسای روستایی» گرفته شده است. هر دو اثر به عنوان موضوع اصلی فعالیت‌های روزمره مردم روستا در یک

1. Thomas Hardy; *Far From the Madding Crowd*
2. Thomas Gray; *Elegy Written in a Country Churchyard*

محیط روستایی دور افتاده است. لذت دوری کردن از شلوغی‌ها، از بگومگوهای دیگران و مشغولیت‌های آنان را می‌توان تا حد زیادی مفهوم کلیدی درون‌گرایی دانست. شاید همه ما نتوانیم به زندگی شهری پشت کنیم و به سمت آرامش و سکوت حومه شهر برویم، اما این توانایی را داریم که هر زمان که خواستیم یک پناهگاه خصوصی برای خود ایجاد کنیم.

درون‌گراها با روشی که خودشان انرژی خود را از طریق زندگی غنی درونی خود شارژ می‌کنند تعریف می‌شوند، در حالی که برون‌گراها به انرژی افراد دیگر متکی هستند. اما این مرز گاهی در هم محو می‌شود. این تمایز همیشه به صورت سیاه و سفید قابل تشخیص و واضح نیست. برخی از افراد درون‌گرا مانند افراد بی‌کس، تنها هستند. برخی به راحتی معاشرت می‌کنند. در حالی که برخی دیگر کم‌حرفند. خجالتی و درون‌گرا بودن نسبتاً معمول است، اما این دو لازم نیست با هم باشند.

جامعه ما به سمت شخصیت برون‌گرا گرایش دارد. این جور آدم‌ها هم برجسب‌هایی دارند. به احتمال زیاد در کودکی آنها را برون‌گرا، صمیمی، محبوب و با اعتماد به نفس خطاب می‌کنند. و به عنوان بزرگسالان، وقتی صحبت از دنیای کار می‌شود، به عنوان آینده‌اندیش، با نگرش پیش‌رونده و افرادی با مهارت‌های عالی تحسین می‌شوند، دقیقاً از آن دسته افرادی که احتمالاً ارتقاء می‌یابند و حرفه‌ای موفق دارند.

منصفانه نیست، درست است؟ اما درون‌گراها در واقع مزایای بزرگی دارند و ما به دنبال این هستیم که چگونه از آنها نهایت استفاده را ببریم.

www.booka.ir

آیا من درون گرا هستم؟

قبل از اینکه جلوتر برویم، بیایید در مورد درون گرا بودن بیشتر بدانیم. چگونه کسی در ابتدا می تواند بفهمد که یک درون گرا است و مثلاً از برخی مشکلات سلامت روان مانند افسردگی رنج نمی برد؟ اگر به خاطر خجالتی بودن نیست، پس چیست؟ و چه تفاوتی دارد که برچسب «درون گرا» را به خودم یا هر کس دیگری بچسبانم؟

بسیاری افراد سالها احساس کرده اند که چیزی اشتباه یا غیرعادی در مورد آنها و نحوه زندگی کردن آنها وجود دارد. برای مثال ممکن است در حیرت باشند که اگر آنها ضداجتماعی یا غیرصمیمی هستند آیا این می تواند نوعی فویبای اجتماعی باشد؟ اما از طرفی با دیگران رابطه خوبی دارند و با دوستان و همکاران خود معاشرت می کنند. آنها فقط احساس می کنند که باید برای مدتی از سر و صدا و بگومگوها دور شوند. برخی از درون گراها نیز ممکن است متوجه شوند که نگرش متفاوتی نسبت به ثروت و موقعیت دارند که برای همسالان و همکارانشان اهمیت زیادی دارد. آنقدر که به نظر می رسد ساده نیست!

اکنون زمان آزمون است.

آزمون های برخط زیادی وجود دارد که می توانید برای فهمیدن اینکه آیا درون گرا

هستید یا خیر، انجام دهید. بعضی از آنها تقریباً صدسؤالی هستند. اما یک آزمون غیررسمی خیلی خوب در تارنمای سوزان کین وجود دارد. او نویسنده کتاب *پرفروش قدرت سکوت* است که در مقدمه به آن اشاره کردیم. ممکن است بخواهید همین الان خواندن این کتاب را متوقف کنید و آزمون را امتحان کنید. بیشتر نکاتی که در ادامه می‌آید از آزمون درون‌گرای او گرفته شده است. می‌توانید با متن همراه شوید و ببینید چه موردهایی با شما تطابق دارد.

مکالمات یک به یک

درون‌گراها دوست دارند نهایتاً با یک یا شاید دو نفر صحبت کنند تا اینکه در فعالیت‌های گروهی شرکت کنند. آنها همچنین ترجیح می‌دهند به جای صحبت‌های معمول اجتماعی، بحث‌های معنادار داشته باشند.

بیان نوشتاری در مقابل بیان کلامی

بیشتر افراد درون‌گرا با ارتباط نوشتاری راحت‌تر هستند، زیرا دوست دارند قبل از صحبت کردن وقت بگذارند، فکر کنند و افکار خود را سامان ببخشند و از عملی شدن آن اطمینان حاصل کنند.

تنهایی

اگر درون‌گرا هستید دوست دارید تنها باشید. این فقط در مورد عدم تمایل به صحبت کردن یا گوش دادن به مردم نیست. می‌دانید که تنهایی بهترین راه برای تجدید انرژی است.

ارزش‌ها

درون‌گراها اغلب متوجه می‌شوند که نسبت به سایر افراد کمتر به نمادهای موقعیتی مانند ثروت و جایگاه اهمیت می‌دهند. این به این دلیل است که تمرکز

آنها بیشتر بر حوزه‌هایی مانند رشد فکری، کیفیت‌ها و ارزش‌ها است.

مهارت‌های شنیداری

ممکن است به شما گفته شده باشد که شنونده خوبی هستید. مردم نزد شما می‌آیند تا در مورد مشکلاتشان صحبت کنند، زیرا شما سریعاً راه‌حل نمی‌دهید یا وسط حرف آنها نمی‌پرید. درون‌گراها دوست دارند قبل از رسیدن به پاسخ، حقایق را بسنجند.

ریسک‌پذیری

درون‌گراها ریسک‌پذیر نیستند. آنها سازماندهی شده و استوار هستند و منتظر می‌مانند تا قبل از تصمیم‌گیری در مورد اینکه شخصاً یا حرفه‌ای خود را متعهد کنند، تمام اطلاعات مورد نیازشان را به دست آورند.

تمرکز و تأمل

اگر فردی درون‌گرا هستید، معمولاً توانایی قوی برای تمرکز روی کار خود دارید. ترجیح می‌دهید بدون وقفه کارها را پیش ببرید و از درگیر شدن در کارهایی که تمرکز زیادی می‌طلبد لذت ببرید.

مهمانی

درون‌گراها علاقه‌ای به مهمانی رفتن ندارند. آنها می‌توانند اجتماعی باشند، اما ترجیح می‌دهند که مناسبت‌های خاص را فقط با چند نفر از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده جشن بگیرند. برای درون‌گراها بسیار رایج است که از مهمانی‌ها دوری کنند، یا زودتر بیایند و زود بروند زیرا مهمانی رفتن واقعاً کار آنها نیست.

آرام

ممکن است به این عادت داشته باشید که دیگران شما را ساکت یا آرام توصیف کنند. این ممکن است فقط در گروه‌های بزرگ باشد یا زمانی که دیگران را به

پیوست‌ها

پیوست الف: آزمون درون‌گرایی-برون‌گرایی

این آزمون از آزمون تیپ‌های شخصیتی MBTI گرفته شده و با توجه به پاسخ می‌توانید تشخیص دهید درون‌گرا هستید یا برون‌گرا. هر عبارت را بخوانید و پاسخ مناسب را علامت بزنید. در پایان طبق جدول پاسخ امتیازها را جمع بزنید.

۱. آیا شناختن شما

الف. آسان است؟

ب. دشوار است؟

۲. آیا

الف. با هر کسی تا حدی که لازم می‌دانید به راحتی صحبت می‌کنید؟
ب. فقط با افراد خاصی آن‌هم در شرایط خاصی می‌توانید زیاد صحبت کنید؟

۳. شما معمولاً

الف. زود جوش هستید؟

ب. آرام و درون‌گرا هستید؟

۴. روابط دوستانه شما

الف. با افرادی محدود ولی عمیق است؟

ب. با تعداد بسیاری از افراد ولی سطحی است؟

۵. می‌توانید به طور نامحدود

- الف. فقط با کسانی که علائق مشترکی با شما دارند صحبت کنید؟
ب. می‌توانید تقریباً با هر کسی صحبت کنید؟

۶. در صحبت کردن با دوستانتان

- الف. گاهی مسائل شخصی را به طور خصوصی به آنها می‌گویید؟
ب. تقریباً هرگز چیزی را که نمی‌خواهید بگویید بیان نمی‌کنید؟

۷. آیا معمولاً

- الف. آزادانه احساسات خود را نشان می‌دهید؟
ب. احساسات خود را نشان نمی‌دهید؟

۸. وقتی غریبه‌ها به شما توجه می‌کنند

- الف. احساس ناراحتی می‌کنید؟
ب. اصلاً ناراحت نمی‌شوید؟

۹. آیا عادت دارید

- الف. به هیچ‌کس اعتماد نکنید یا حداکثر به یک نفر اعتماد کنید؟
ب. تعدادی دوست دارید که به آنها اعتماد می‌کنید؟

۱۰. آیا

- الف. فکر می‌کنید همه کسانی را که دوست دارید می‌دانند که دوستشان دارید؟
ب. به بعضی افراد علاقه‌مند هستید، بی‌آنکه بگذارید آنها بدانند؟

۱۱. وقتی با گروهی از افراد هستید معمولاً ترجیح می‌دهید

- الف. به صحبت گروهی بپردازید؟
ب. هر بار فقط با یک فرد صحبت کنید؟