

باورهای اشتباه درباره درون گراها

هر چند درون گراها یک سوم تانیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند اما درک درستی درباره این تیپ شخصیتی وجود ندارد



دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

درون گرایی، یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً تصورات درستی درباره آن وجود ندارد. طبق بررسی ها، درون گراها یک سوم تانیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند اما به نظر می رسد دیگران آن ها را درک نمی کنند. در این مطلب از باورهای غلط و سوء تفاهم هایی که درباره درون گراها وجود دارد، صحبت می کنیم. پس اگر درون گرا هستید یا در اطراف شما آدم های درون گرا وجود دارند، این مطلب برای شما مفید خواهد بود.

۱ خجالتی اند | درون گراها بیشتر از حرف زدن، گوش می دهند اما این رفتار بدین معنا نیست که خجالتی هستند. مردم گاهی اوقات فکر می کنند فقط به این دلیل که فردی ساکت است، یعنی خجالتی است. این مهم است که بدانیم بین درون گرایی، کمرویی و اضطراب اجتماعی تفاوت زیادی وجود دارد. افراد درون گر الزوماً صحبت کردن با دیگران دلهره نمی گیرند اما خب ممکن است افراد درون گرا هم مثل دیگران دچار اضطراب اجتماعی یا کمرویی شوند.

۲ به خاطر افسردگی از جمع گریزانند | این که یک فرد درون گرا دوست دارد گاهی از جمع دور باشند، از افسردگی نیست. زمانی که یک درون گرا احساس می کند از معاشرت بیش از حد اشباع شده است، برای تجدید قوا به خلوت نیاز دارد. متأسفانه، افراد گاهی اوقات این تمایل به تنهایی را به اشتباه به عنوان یک احساس منفی، مانند عصبانیت، افسردگی، عبوس یا مضطرب بودن تعبیر می کنند که اشتباه است.

۳ سرگرمی ندارند | شاید آن ها در اجتماعات و دورهمی های پر سرو صدا، ساکت باشند اما به این معنی

نیست که آن ها سرگرمی ندارند. در بسیاری از موارد، درون گراها به نشستن و تماشای تمام مناظر، صداها و مکالمات جالب رضایت می دهند. آن ها کنجکا و هستند و می خواهند در مورد جهان و افراد اطراف خود اطلاعات بیشتری کسب کنند. شاید برون گراها این کار را با شروع مکالمه و پرسیدن سوال انجام دهند اما درون گراها بیشتر گوش می دهند و فکر می کنند. **۴ عجیب و غریب هستند** | همان طور که گفته شد بر اساس برخی برآوردها، تقریباً نیمی از جمعیت جهان را درون گرا تشکیل می دهند. تنها بر اساس همین ارقام هم، درون گرایی مطمئناً چیز عجیب و غریبی نیست اما بعضی از اطرفیان درون گراها گاهی اوقات به طور غیر منصفانه ای، آن ها را در دسته افراد عجیب و غریب قرار می دهند که در ست نیست.

۵ بی ادبی بنزید، به احساس راحتی آن ها هم فکر کنید. درون گراها هنگام ملاقات ها ساکت و محتاط هستند و دانستن این که به چه چیزی فکر می کنند، دشوار است و شاید همین باعث شود دیگران آن ها را بی ادب بدانند. قبل از این که در

برداشت اول این رفتار را به بی ادبی ربط دهید، شخصیت و ارتباطات بین فردی او را در نظر بگیرید.

۶ از مردم متنفرند | درون گراها از مردم متنفر نیستند فقط تادلایی برای حرف زدن نبینند، حرف نمی زنند. در واقع، درون گراها معمولاً به مردم علاقه زیادی دارند. آن ها صافاً با صحبت کردن و معاشرت ز زیاد احساس خستگی می کنند. صحبت های کوتاه چیزی است که بیشتر درون گراها را به هم می ریزد. چیزی که آن ها نیاز دارند، دلیلی برای صحبت کردن است.

۷ باید در مان شوند | درون گرایی اشکال یا بیماری نیست که نیاز به درمان یا پرونگر شدن داشته باشد. درون گرایی معمولاً به عنوان چیزی تلقی می شود که باید بر آن غلبه کرد در صورتی که یک تیپ شخصیتی است و نیازی به درمان ندارد. درون گراها نیازی به تبدیل شدن به افراد پرونگر اندازند.

۸ بی احساس هستند | افراد درون گر ممکن است احساسات خود را در چهره و رفتارشان بروز ندهند اما این بدان معنا نیست که به چیزی که شما می گویند علاقه ندارند. این افراد ترجیح می دهند احساساتشان را نسبت به دیگران کنترل و آن ها را درون ریزی کنند. ممکن است فرد درون گرایی تفاوت به نظر برسد اما در واقع این گونه نیست.

۹ به کار گروهی علاقه ندارند | افراد درون گرا معمولاً بهترین تلاش خود را هنگام انجام کار ها به تنهایی انجام می دهند؛ بنابراین ممکن است همکاران دچار بداشت اشتباهی از آن ها شوند و فکر کنند که آن ها نمی خواهند در کار گروهی مشارکت داشته باشند. با وجود این که افراد درون گرا هنگامی که احساس کنند در گروه های بزرگ صدایشان شنیده نمی شوند و لازم است چندین بار صحبت شان را تکرار کنند تمایل به سکوت پیدا می کنند اما هنگام مشارکت در گروه های کوچک برتری دارند و تا زمانی که نظر آن ها مورد احترام واقع شود از کار کردن در چنین محیط هایی لذت می برند.

۱۰ در صحبت کردن در جمع ضعیف هستند | برخی از افراد درون گر صحبت کردن در جمع های بزرگ را دوست ندارند اما برخی دیگر هم استعداد طبیعی سخنوری دارند. درون گرایان به صورت کلی زمان بیشتری را برای آماده شدن برای سخنرانی و ارائه صرف می کنند. بر خلاف باور عموم مردم، بسیاری از سخنران ها و مجری های موفق درون گرا هستند. درون گرایان اغلب برای افرادی که نمی شناسند بحث نوشتن زیادی از خود را افاش نمی کنند و سخنرانی یا اجرا اینار توسط نقش بازی کردن است. دلیل این که بسیاری از درون گرایان تمایل به سخنرانی در جمع ندارند این موضوع است و همچنین آن ها پس از سخنرانی به زمانی برای انرژی گرفتن پس از اجرا نیاز دارند.

اتاق مشاوره

حس خوبی به دامادمان ندارم

پسری ۲۳ ساله هستم. دامادمان که تقریباً یک سال است به خانواده ما اضافه شده، جایی در دلم ندارد و حس خوبی به او ندارم. نمی توانم مثل برادرهایم دوستش داشته باشم. راهنمایی کنید که بتوانم ارتباط بهتری با او برقرار کنم.

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، گفته اید نمی توانم دامادمان را مثل برادرهایم دوستش داشته باشم. این که برادرهای تان

را خیلی دوست دارید، یک امر بدیهی است زیرا سال هادر کنار هم بوده و لحظات شادی و غم را باهم تجربه کرده اید و به هم انس گرفته اید. بنابراین این یک امر طبیعی است و معمولاً برای همه اتفاق می افتد. توجه داشته باشید که مقایسه کردن میزان علاقه به برادرهایتان یا هریک از اعضای دیگر خانواده با فردی بیرون از خانواده مانند داماد صحیح نیست.

● پرویزی های مثبت تمرکز کنید در دیدارها و مرادات خود با دامادتان از او یک شخصیت مثبت و دوست داشتنی در ذهن خود ایجاد کنید و بیشتر بر ویژگی های مثبت و جنبه های خوب شخصیت وی تمرکز داشته باشید. توجه داشته باشید که قرار نیست داماد شما یک انسان بی عیب و نقص باشدو ممکن است مثل خود شما و همه انسان های دیگر در کنار ویژگی های مثبت و نقاط قوت خود ضعف ها و ایرادهایی هم داشته باشد ولی آن چه مهم است کم رنگ دیدن این خصوصیت ها و بزرگ نمایی خوبی هاست زیرا عیب جویی و بزرگ نمایی نقاط ضعف باعث می شود که به تدریج یک شخصیت

تربیت فرزند

چرایی مضطرب شدن کودکان از یادگیری یک زبان جدید

یادگیری زبان جدید برای کودکان می تواند مملو از اضطراب باشد و بر توانایی آن ها برای یادگیری و لذت بردن از این فرایند تأثیر بگذارد. زبان آموز کم سن و سالی را تصور کنید که در کلاس زبان نشسته، قلبش می تپد و کف دستش عرق کرده است. ترس از اشتباه کردن یا درک نکردن دستورهای معلم مشارکت آن ها را به صفر می رساند. این سناریو، متأسفانه برای بسیاری از زبان آموزان یک واقعیت است. به گزارش «فرارو» اضطراب یک تجربه رایج برای کودکانی است که زبان جدید را یاد می گیرند و درک اشکال مختلف آن و این که چگونه می تواند مانع یادگیری شود، بسیار مهم است.

● درک اضطراب در زبان آموزان کم سن و سال اضطراب به زبان ساده احساس نگرانی یا عصبی بودن است و در کودکانی که زبان انگلیسی را به عنوان زبانی غیر از زبان مادری یاد می گیرند، می تواند به روش های مختلفی ظاهر شود. اضطراب عملکرد دوترس از اشتباه کردن در مقابل دیگران، می تواند منجر به بی میلی به صحبت یا شرکت در کلاس شود. اضطراب اجتماعی، ترس از قضاوت شدن توسط همسالان، می تواند مانع دوستی کودکان با همکلاسی هایی شود که به راحتی زبان جدید را صحبت می کنند. علائم فیزیکی مانند سردرد، معده درد و مشکل در تمرکز مردم از علائم رایج اضطراب در کودکان هستند.

● سخنی با والدین و معلمان ابزارهای خاصی وجود دارد که والدین و مربیان می توانند کودکان را برای مدیریت اضطراب مربوط به یادگیری زبان جدید به آن ها مجهز کنند. جملات تاکیدی مثبت مانند «تو می توانی» و «اشتباه کردن در فرایند یادگیری طبیعی است» می تواند به کودکان کمک کند تا افکار منفی را به چالش بکشند و اعتماد به نفس پیدا کنند. تقسیم تمرین ها به مراحل کوچک تر و قابل مدیریت می تواند باعث شود که فرایند یادگیری کمتر استرس زا به نظر برسد. مهم تر از همه، جشن گرفتن پیشرفت و بردهای کوچک است، هر چقدر هم که بی اهمیت تمسخر یا قضاوت شدن توسط همسالان یا معلمان خود هستند. احساس متفاوت بودن یا همکلاسی هایی که ممکن

نکته ها

۷ نکته تربیتی برای مدیریت چالش های کودکان بیش فعال



- ۱- تعیین مرزهای رفتاری مشخص**
- ۲- برنامه ریزی منظم روزانه**
- ۳- داشتن دستورالعمل های تربیتی دقیق**
- ۴- تشویق کارهای مثبت فرزند**
- ۵- مداخله به موقع**
- ۶- نظارت بر فعالیت بدنی**
- ۷- ایجاد موقعیت های اجتماعی لذت بخش برای او**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیاک ۲۰۰۹۹۹۶۶۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۴۵۷۶۰۰

* من تا حالا ۳ بار خون دادم. به بقیه هم توصیه می کنم این کار رو انجام بدن. به سلامت خون شون هم کمک زیادی می کنه.

* من آن ویدئویی که در شبکه های اجتماعی پر باز دید شده و نوجوانان می گویند یادشان نیست که آخرین بار چه زمانی والدین شان از آن ها تعریف کردند، ندیدم ولی خیلی تلخه.

* درباره میوه هایی که مناسب میل کردن در شب نیست، هندوانه و خربزه چطور ؟

* اطلاعاتی که در صفحه اول زندگی سلام در باره اهدای خون نوشته شده بود تا حالا نشنیده بودم. مثل این که با هر بار اهدای خون، جان ۳ نفر را نجات می دهیم و از هر ۳ نفر، یک نفر در طول عمرش به خون نیاز پیدا می کند.

* استرس شبیه دوو میدانی شده. دوو میدانی مادر رشته های ورزشیه و استرس هم مادر بیماری های جسمی. مربوط به مطلب «استرس چطور باعث تشدید درد می شود»؟.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۰ مرداد ۱۴۰۳
- ۲۵ محرم ۱۴۴۶
- ۳۱ جولای ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۶۸

خانواده مشاوره