

2 نگرش برای درک جهان؛ نظریه درونگرایی و برونگرایی یونگ

آیا تا به حال با دقت به آدم‌های اطرافتان دقت کرده‌اید؟ برخی از آنها بسیار اجتماعی و اهل گفت و گو هستند درحالی که برخی اغلب ساکت و کناره‌گیر هستند؛ دلیل این تفاوت چیست؟ آیا خودتان بیشتر فردی اجتماعی هستید یا به تنهایی علاقه دارید؟ اینها سوالاتی هستند که با کمک نظریه درونگرایی و برونگرایی یونگ، به آنها پاسخ خواهیم داد.

"کارل یونگ"، روانشناس سوئیسی، توانست با مطرح کردن 2 جهتگیری در درک جهان توسط آدم‌های مختلف ما را به درک عمیق‌تری از انسان برساند. در ادامه، مفصل به تعریف و تفاوت درونگرایی و برونگرایی در دیدگاه یونگ می‌پردازیم و برخی از سوءتفاهم‌ها را برطرف می‌کنیم.

با مطالعه این مقاله، می‌توانید پتانسیل شخصیت خودتان را نیز بهتر درک کنید. تا پایان مقاله همراه ما باشید.

2 گرایش متضاد؛ درونگرایی و برونگرایی در نظریه شخصیت یونگ

همانطور که در "نظریه انرژی روانی یونگ" توضیح دادیم، در روان ما انرژی‌ای وجود دارد که به فعالیت‌های روانی و ذهنی ما سوخت می‌رساند. این انرژی که یونگ آن را انرژی روانی یا همان "لیبیدو" نامید، در تمام انسان‌ها مشترک است.

یونگ در ادامه مطرح کرد که این انرژی روانی در افراد مختلف می‌تواند به 2 مسیر هدایت شود. یونگ این 2 جهتگیری یا گرایش متضاد را درونگرایی و برونگرایی نامید. انرژی روانی در برخی افراد به سمت بیرون و در برخی دیگر به سمت درون هدایت شده و این باعث تفاوت معنادار در شخصیتشان می‌شود.

به طور خلاصه، برونگرایان که انرژی روانی‌شان به سمت بیرون متمایل است، افرادی معاشرتی و از لحاظ اجتماعی جسور هستند و به دیگران و دنیای بیرون گرایش دارند.

درونگرایان که انرژی روانی‌شان به سمت درون گرایش دارد، کناره‌گیر و اغلب خجالتی هستند و تمایل دارند بر افکار و احساساتشان و به صورت کلی دنیای ذهنی درونشان تمرکز کنند.

افراد برونگرا معمولاً انرژی خود را از در جمع بودن و تعامل با محیط و مردم می‌گیرند درحالی که یک فرد درونگرا از تنهایی و تمرکز بر افکار و احساساتش انرژی می‌گیرد.

اگر بخواهیم مثال بزنیم، افراد برونگرا هنگامی که در جمع و در حال تعامل با افراد هستند و می‌گویند و می‌خندند انرژی می‌گیرند درحالی که افراد درونگرا بعد از کمی که در جمع هستند، خسته می‌شوند و نیاز دارند تنها شوند و به قول معروف، "شارژ اجتماعی بودنشان" زود تمام می‌شود.

یونگ همچنین اشاره می‌کند این دو گرایش تعیین می‌کنند که فرد بر چه اطلاعات و تجربیاتی تمرکز کند. برونگراها عمدتاً به داده‌ها و اطلاعات عینی اعتماد می‌کنند درحالی که درونگراها بیشتر روی برداشت‌های ذهنی تمرکز دارند.

تصور کنید در شرکتی یک جلسه کاری در جریان است که مدیر شرکت دارد برای کارکنانش از سیاست‌های شرکت صحبت می‌کند. کارمند برونگرا، به نمودارها، آمارها و تصمیمات مدیر توجه می‌کند و کاملاً بر داده‌های واقعی و بیرونی تمرکز دارد.

از آن طرف یک کارمند درونگرا، بیشتر به حالت چهره، لحن مدیر و شکلی که کلمات را انتخاب می‌کند توجه می‌کند. درواقع او بیشتر به احساسات، نیت‌ها و حس‌های درونی خودش به ماجر دقت می‌کند. بدین شکل درونگرایی و برونگرایی در نوع توجه افراد به اطلاعات یکسان، تاثیر می‌گذارد.

گرچه هر دو جهتگیری، یعنی درونگرایی و برونگرایی، در همه‌ی افراد وجود دارد اما یونگ تاکید کرد که فقط یکی در شخصیت مسلط می‌شود. جهتگیری مسلط، رفتار و تمایلات فرد را هدایت می‌کند. با این حال جهتگیری غیرمسلط همچنان در روان فرد باقی می‌ماند و ممکن است گاهی خود را نشان بدهد.

برای مثال قطعاً شما هم دیده‌اید افراد درونگرایی را که در شرایط خاصی ناگهان معاشرتی می‌شوند یا از آن طرف، افراد برونگرا ممکن است گاهی بسیار کناره‌گیر شوند و در خود فرو بروند.

گرایش غیرمسلط همچنین ممکن است خود را در تمایلات ما نشان دهد. برای مثال ممکن است فردی درونگرا، شیفته‌ی یک فرد برونگرا شود یا بالعکس.

چرا شناخت نظریه درونگرایی و برونگرایی یونگ مهم است؟

ما انسان‌ها اغلب عادت کرده‌ایم فقط دنیا را از زاویه دید خودمان ببینیم. برای اکثر ما سخت شده است که تفاوت‌ها را درک کنیم و بفهمیم که همه شبیه ما فکر نمی‌کنند و اساساً شخصیت هرکسی متفاوت است. ما به کسانی که با ما فرق دارند، به چشم افراد غیرعادی نگاه می‌کنیم.

اگر برونگرا باشیم، افراد درونگرا را حوصله‌سریب، خسته‌کننده و بیش از حد منزوی می‌بینیم و اگر درونگرا باشیم، برونگرایان را سطحی و بیش از حد نیازمند توجه دیگران می‌بینیم که هیچ عمقی ندارند.

حال اگر ما به این درک برسیم که افراد گرایش‌های متفاوتی با ما دارند و این کاملاً طبیعی است، دیگر درگیر این تفکرات اشتباه نمی‌شویم. این در ارتباطات میان‌فردی اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند.

فرض کنید شما برونگرا هستید و دوستی دارید که درونگراست. اگر نسبت به این تفاوت‌های شخصیتی آگاه نباشید، ممکن است از اینکه دوست درونگرایتان خیلی با شما رفت و آمد نمی‌کند و اغلب ترجیح می‌دهد تنها باشد، دلخور شوید اما اگر بدانید که او اساساً دنیا را به شیوه‌ی متفاوتی از شما درک می‌کند، آنگاه دیگر خیلی چیزها را به خود نمی‌گیرید و می‌توانید او را درک کنید.

اگر یک فرد درونگرا و برونگرا با هم در رابطه باشند و نتوانند یکدیگر را درک کنند، بدون شک این رابطه کار نخواهد کرد و به مشکلات اساسی بر می‌خورند. نه فرد درونگرا شریک عاطفی برونگرای خودش را درک می‌کند و نه بالعکس و برای همین همیشه دچار سوءتفاهم خواهند بود.

همچنین فهمیدن گرایش غالب در شخصیت خودتان از این نظر مهم است که می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که با روحیه‌ی شما سازگار است. مطالعات نشان داده‌اند که افراد برونگرا در مشاغلی که نیاز به تعامل زیاد دارند مانند فروش، رهبری یا خدمات مشتری عملکرد بسیار بهتری دارند.

از آن طرف درونگراها در مشاغلی که نیازمند تمرکز عمیق و کار مستقل است خوب عمل می‌کنند؛ مشاغلی مانند پژوهش، نویسندگی یا برنامه‌نویسی. به صورت کلی، شناخت و همچنین پذیرش گرایش مسلط درون خودتان به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت خودتان را تقویت و نقاط ضعف‌تان را بهتر مدیریت کنید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

درونگرایی و برونگرایی در آزمون‌های شخصیت

بدون شک تا به حال اسم تست MBTI را شنیده‌اید یا خودتان تستش را انجام داده‌اید. استفاده از این تست امروزه بسیار رایج است و افراد زیادی آن را انجام داده و سعی می‌کنند خودشان و دیگران را بهتر بشناسند.

چیزی که اغلب افراد نمی‌دانند این است که مبنای آزمون MBTI، نظریه یونگ است. این آزمون علاوه بر درونگرایی و برونگرایی، سه بُعد دیگر شخصیت یعنی حس/شهود، تفکر/احساس و قضاوت/ادراک را نیز شامل می‌شود. با استفاده از این تست، می‌توانید بفهمید کدام جهتگیری در شما غالب است؛ درونگرایی یا برونگرایی.

همچنین "مدل پنج‌عاملی" یا همان Big five نیز این جنبه از شخصیت را مورد بررسی قرار می‌دهد و با انجام آن تست نیز می‌توانید میزان برونگرایی و درونگرایی خود را روی یک طیف مشخص کنید (هیچ‌کس صد در صد درونگرا یا برونگرا نیست).

این دو تست برای اینکه بفهمید چه میزان درونگرا و یا برونگرا هستید، بسیار مفید هستند و انجام آنها را به شما پیشنهاد می‌کنم. سوءتفاهم‌های رایج درباره مفهوم درونگرایی و برونگرایی

از آنجایی که مفهوم درونگرایی و برونگرایی در میان عامه‌ی مردم بسیار رایج است، طبیعی است که در پی آن یکسری برداشت‌های اشتباه نیز جا بی‌افتند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

یکی از برداشت‌های غلط این است که افراد یکی از این دو گرایش را به شکل مطلق دارند و فرد درونگرا دیگر کامل درونگراست و فرد برونگرا کامل برونگرا. همانطور که یونگ نیز اشاره کرد، همه‌ی ما این دو گرایش را داریم و روی یک طیف قرار داریم که برخی در این طیف بیشتر به سمت درونگرایی هستند و برخی بیشتر به سمت برونگرایی.

این اما به هیچ‌وجه مطلق نیست و ما در طول روز ممکن است بین برونگرایی و درونگرایی جابجا شویم هرچند که یکی از آنها بیشتر خود را در شخصیت ما نشان می‌دهد.

برداشت اشتباه بسیار رایج دیگر این است که مردم اغلب درونگرایی را برابر با خجالتی بودن و برونگرایی را برابر با اجتماعی بودن در نظر می‌گیرند درحالی که اصلاً اینطور نیست. درست است که خجالتی بودن در میان درونگرایان بسیار رایج‌تر است اما این به این معنا نیست که هر فرد درونگرایی لزوماً خجالتی است و اگر فردی اجتماعی باشد پس حتماً برونگراست.

یک درونگرا می‌تواند در تعاملات اجتماعی بسیار ماهر باشد اما تفاوت اصلی افراد درونگرا و برونگرا، همانطور که اشاره کردیم، در این است که فرد درونگرا بیشتر از تنهایی انرژی می‌گیرد و فرد برونگرا از در جمع بودن و این به این معنا نیست که افراد درونگرا نمی‌توانند در تعاملات اجتماعی موفق باشند یا خجالتی هستند یا هر فرد اجتماعی لزوماً برونگراست.

یک نکته‌ی بسیار مهم دیگر که خود یونگ و پیروانش نیز بر آن تاکید کردند، این است که هیچ‌کدام از این دو جهتگیری بهتر از آن یکی نیست. هر دو گرایش، تنوع‌های شخصیتی سالم هستند و در جامعه، هم به افراد برونگرا نیاز داریم و هم درونگرا و اصلاً نباید تصور کنیم که یکی از این دو بهتر از آن یکی است.

یونگ حتی مشاهده کرد که این دو تیپ شخصیتی، یعنی برونگرایی و درونگرایی، در تمام سطوح جامعه به طور مساوی توزیع شده‌اند و جنسیت نیز تاثیری در آن ندارد.

پس اگر برونگرا یا درونگرا هستید، این فکر که کاش آن یکی گرایش را داشتید کنار بگذارید. کاری که شما باید انجام دهید این است که گرایش مسلط در شخصیتتان را در آغوش بگیرید و مسیر زندگی و کاریتان را تا حد امکان طوری برنامه‌ریزی کنید که با شخصیتتان هماهنگ باشند و بدین شکل می‌توانید هم به رضایت بیشتری در زندگی برسید و هم در مسیر کارتان پیشرفت کنید.

کلام آخر در ارتباط با نظریه درونگرایی و برونگرایی یونگ

در این مقاله سعی کردیم که تا حد امکان، با زبان ساده و مفصل درباره‌ی درونگرایی و برونگرایی در دیدگاه یونگ صحبت کنیم. درک این دو گرایش و تشخیص آن در خودمان و دیگران، باعث بهبود روابط اجتماعی، انتخاب درست‌تر مسیر شغلی و به صورت کلی درک تفاوت‌ها میان انسان‌ها می‌شود.

نظریه‌ی درونگرایی و برونگرایی یونگ تا به امروز بر روانشناسی شخصیت تاثیر داشته و بسیار کاربرد دارد و درک آن باعث درک بهتر نظریات یونگ و همچنین عمق روان انسان می‌شود.

منابع: کتاب "نظریه‌های شخصیت" از "دوان پی. شولتز" و "سیدنی الن شولتز" / فصل سوم بخش "نظام‌های شخصیت"

C. G. Jung psychological Types/ Fiona Ross "The Society of Analytical Psychology/ Rain Mason "Jung Notions of Extraversion and Introversion"