

قدرت سکوت

سوزان کین

www.ketab.ir

مترجم : معصومه بنیادی



سرشناسه

: کین، سوزان

Cain, Susan

: قدرت سکوت / سوزان کین؛ مترجم معصومه بشیری.

عنوان و نام پدیدآور

: تهران : آلاقل، ۱۴۰۳.

مشخصات نشر

: ۳۴۰ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ م.

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۰-۴۴-۱

شابک

: فیبا

وضعیت فهرست نویسی

: عنوان اصلی: Quiet power: the secret strengths of introverts,

یادداشت

[2016].

موضوع

: درون گرایان — ادبیات کودکان و نوجوانان

Introverts -- Juvenile literature

: عزت نفس — ادبیات کودکان و نوجوانان

Self-esteem -- Juvenile literature

: روابط بین اشخاص — ادبیات کودکان و نوجوانان

Interpersonal relations -- Juvenile literature

: خانواده‌ها — ادبیات کودکان و نوجوانان

Families -- Juvenile literature

: «بشیری، معصومه، ۱۳۷۶ - مترجم

شناسه افزوده

: ۴۴ / ۳۵ / ۶۹۸ BF

رده بندی کنگره

: ۱۵۵ / ۲۱۸۲۲۲ ج

رده بندی دیویی

: ۵۷۷

شماره کتابشناسی ملی

: اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : قدرت سکوت

نویسنده : سوزان کین

مترجم : معصومه بشیری

ناشر : نشر آلاقل

نوبت چاپ : اول، ۱۴۰۳

شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۵۶۶۰ - ۴۴ - ۱

تیراژ : ۱۰۰۰

قیمت : ۳۶۰,۰۰۰ تومان

نشر آلاقل

۷۷۵۱۰۳۴۲ - ۰۹۱۹۴۲۶۸۹۰۳ - ۰۹۱۹۳۵۷۵۰۲۷

www.alaghalam.ir

فهرست

- مقدمه..... ۵
- بخش اول : آرمان برون گرا..... ۲۵
- ۱ : تجلی همکار دوست داشتنی توانمند..... ۲۵
- ۲: حکایت رهبری کاریزماتیک..... ۴۴
- ۳: هنگامی که همکاری خلاقیت را از بین می برد..... ۹۱
- بخش دوم : بیولوژی شما، خویشتن شما؟..... ۱۲۱
- ۴: آیا خلق و خوی ما سرنوشتمان است؟..... ۱۲۱
- ۵ : فراتر از خلق و خو..... ۱۴۴
- ۶: چرا به خونسردها بیش از حد بهاء داده می شود..... ۱۶۳
- ۷: چرا وال استریت سقوط کرد و وارن بافت موفق شد؟..... ۱۹۵
- بخش سوم : آیا همه فرهنگها آرمان برون گرایی دارند؟..... ۲۲۵
- ۸: قدرت نرم..... ۲۲۵
- بخش چهارم : چطور عشق بورزیم، چگونه کار کنیم؟..... ۲۵۴
- ۹: چه زمان باید خودتان را فراتر از آنچه هستید، برون گرا نشان دهید؟..... ۲۵۴
- ۱۰ : شکاف ارتباطی..... ۲۷۹
- ۱۱ : پینه دوزها و ژنرالها چگونه کودکان ساکت را در جهانی که نمی تواند صدای آن ها را بشنود
پروورش دهیم؟..... ۳۰۲
- نتیجه گیری..... ۳۳۲

مقدمه

قطب شمال و جنوب خلق و خوی

مونتگومری^۱، آلاباما^۲، ۱ دسامبر سال ۱۹۹۵. اوایل عصر. یک اتوبوس عمومی در ایستگاه توقف می‌کند و خانمی چهل ساله با لباسی موقر سوار آن می‌شود. با اینکه تمام روز در مغازه خیاطی تاریک واقع در مجتمع تجاری مونتگومری روی میز اتو خم بوده است؛ اما با قامتی راست حرکت می‌کند پاهایش ورم کرده و شانه‌هایش درد می‌کنند. او بر روی صندلی ردیف اول از قسمت افراد رنگین پوست می‌نشیند و به آرامی مشغول تماشای پرشدن اتوبوس است تا اینکه راننده به او دستور می‌دهد که جای خود را به یک مسافر سفید پوست بدهد. زن فقط یک کلمه به زبان می‌آورد که به یکی از مهم‌ترین اعراضات حقوق مدنی قرن بیستم تبدیل می‌شود، کلمه‌ای که به آمریکا کمک کرد تا بتواند وجه واقعی خودش را پیدا کند.

و آن، گفتن "نه" است.

با گفتن این کلمه راننده او را تهدید به دستگیری می‌کند.

رزا پارکس^۳ می‌گوید: "همین کار را بکن."

یک افسر پلیس می‌آید و از پارکس می‌پرسد که چرا از جایش بلند نمی‌شود.

او به سادگی پاسخ می‌دهد: "چرا همه شما به ما زور می‌گویید؟"

افسر می‌گوید: نمی‌دانم، اما قانون، قانون است و شما بازداشتید.

بعد از ظهر روز محاکمه او و محکومیتش به رفتار آشوبگرانه، انجمن بهبود مونتگومری کلیسای بایست^۴ واقع در خیابان هولت^۵، در فقیرترین بخش شهر تجمع می‌کنند.

^۱ . Montgomery

^۲ . Alabama

^۳ . Rosa Parks

^۴ . Babist

^۵ . Holt

پنج هزار نفر جمع می‌شوند تا از کار شجاعانه پارکس حمایت کنند. جمعیت زیادی از آن‌ها به کلیسا می‌روند طوری که تمام نیمکت‌ها پر می‌شوند و جای خالی باقی نمی‌ماند و مابقی افراد با صبر و حوصله بیرون منتظر می‌مانند و به بلندگوها گوش می‌دهند. مارتین لوتر کینگ جونیور^۱ خطاب به جمع می‌گوید: "زمانی فرا خواهد رسید که مردم از لگدمال شدن زیر پاهای آهنین ظلم‌و‌ستم به ستوه می‌آیند و زمانی فرا می‌رسد که مردم از محروم شدن از آفتاب تابستان و ماندن در سرمای زمستان خسته می‌شوند".

او شجاعت پارکس را تحسین می‌کند و او را در آغوش می‌گیرد. پارکس ساکت ایستاده است اما حضور او برای جمع کافی است. این انجمن تحریم اتوبوس شهری را شروع می‌کند که ۳۸۱ روز طول می‌کشد. مردم برای رفتن به محل کارشان مسافت زیادی را پیاده‌روی می‌کنند یا با غریبه‌ها همسفر می‌شوند. آنها مسیر تاریخ آمریکا را تغییر می‌دهند.

من همیشه از رزا پارکس، تصویر زنی قدبلند با خلق‌وخوی جسورانه داشتم. کسی که می‌توانست به راحتی در مقابل مخالفان عصبانی اتوبوس بایستد؛ اما وقتی در سال ۲۰۰۵ در سن ۹۲ سالگی از دنیا رفت، آن‌کس‌های ترحیم زیادی از از او به عنوان فردی ملایم، شیرین با قدی کوتاه یاد می‌کردند. آنها می‌گفتند که رزا پارکس "خجالتی و کمرو" بود اما مانند شیر شجاع بود. آنها پر از عباراتی مانند "فروتنی افراطی" و "فردی با شهامت و آرام" بودند. شهامت داشتن و آرام بودن چه معنایی دارد؟ این عبارات به طور ضمنی مورد پرسش واقع می‌شدند. چگونه می‌توان در عین خجالتی بودن، شجاع بود؟

به نظر می‌رسید خودِ پارکس هم از این تناقض اطلاع داشت؛ زیرا زندگی‌نامه‌اش را قدرت سکوت نام نهاده بود. عنوانی که ما را به چالش می‌کشاند تا نگرش‌هایمان را زیر سؤال ببریم. چرا یک فرد ساکت نمی‌تواند قوی باشد؟ و ساکت بودن چه قابلیت‌های دیگری دارد که ما از آنها مطلع نیستیم؟

^۱ Martin Luther King Jr

زندگی‌های ما عمیقاً با شخصیت، جنسیت و یا نژاد شکل گرفته‌اند. با توجه به نظر یک دانشمند، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت یعنی "شمال و جنوب خلق و -خوی" جایی است که ما را در طیف درون‌گرا، برون‌گرا قرار می‌دهد. جایگاه ما در این زنجیره بر انتخاب دوستان و شریک زندگی، چگونگی شروع گفتگو، تحلیل تفاوت‌ها و ابراز عشق تأثیر می‌گذارد. هم چنین بر شغل‌هایی که انتخاب می‌کنیم و بر موفق شدن یا عدم موفقیت نیز هم تأثیر دارد. همین جایگاه میزان تمایل ما به ورزش، خیانت کردن، فعالیت خوب بدون استراحت، یادگیری از خطاهایمان، شرط‌بندی‌های بزرگ در بازار سهام، خشنودی معوق، رهبر خوبی بودن و پرسیدن سؤال "چه می‌شود اگر" را تعیین می‌کند. هم چنین این جایگاه بر مسیرهای مغزی، انتقال دهنده‌های عصبی و زوایای دور سیستم عصبی مان منعکس می‌شود. در دنیای امروز درون‌گرایی و برون‌گرایی جزو موضوعات تحقیقاتی جامعی در روانشناسی شخصیتی است و حسن کنجکاوی صدها دانشمند را برمی‌انگیزد.

این محققان با کمک تکنولوژی‌های اخیر به کشفیات هیجان‌انگیزی دست پیدا کرده‌اند؛ اما آن‌ها بخشی از سنتی دیرین و استانی‌اند. شاعران و فیلسوفان همواره از ابتدای تاریخ، به درون‌گراها و برون‌گراها می‌نگریستند. هر دو تیپ شخصیتی در انجیل، نوشته‌های یونانی و پزشکان رومی اشاره شده است. برخی از روانشناسان تکاملی معتقدند که تاریخ این دو تیپ شخصیتی حتی به زمان‌های خیلی قبل‌تر برمی‌گردد. همان‌طور که خواهیم دید قلمرو حیوانات هم به درون‌گراها و برون‌گراها اشاره دارد. از کرم میوه گرفته تا ماهی حلوا و میمون رزوس^۱. همانند سایر زوج‌های مکمل مردانگی و زنانگی، شرق و غرب، آزادی‌خواه و محافظه کار، انسانیت بدون هر دو تیپ شخصیتی غیرقابل شناخت است و به طور وسیعی رو به نابودی خواهد رفت. مشارکت رزپارکس و مارتین لوتر کینگ را در نظر بگیرید: یک سخنران توانا از دادن صندلی خود در یک اتوبوس مجزاسازی شده اجتناب می‌کرد و نمی‌توانست تأثیری مانند یک زن متواضع داشته باشد. او آشکارا ترجیح می‌داد که ساکت بماند اما

^۱ . rhesus

با توجه به شرایط، رفتار دیگری از خود بروز داد؛ و پارکس با اینکه تلاش کرد که بایستد و اعلام کند که رویایی دارد، اما امکان به هیجان آوردن یک جمعیت را نداشت؛ اما با کمک کینگ، دیگر نیازی نبود در این راستا کاری انجام دهد.

با این حال امروزه ما توانایی پذیرش محدوده‌ی کمی از تیپ‌های شخصیتی را داریم. به ما گفته‌اند که برای بهترین بودن باید شجاع باشیم، برای خوشحال بودن باید اجتماعی باشیم. ما خودمان را به عنوان ملتی متشکل از برون‌گراها می‌دانیم؛ که به این معناست که ما نمی‌دانیم چه کسی هستیم. با توجه به آمارهای مختلف، یک سوم تا نیمی از آمریکایی‌ها درون‌گرا هستند؛ به عبارت دیگر یک نفر از هر دو نفر یا دو نفر از هر سه نفری که می‌شناسید (با توجه به این که ایالات متحده جزو یکی از برون‌گراترین ملت‌ها قرار دارد، این رقم باید حداقل به اندازه‌ی سایر قسمت‌های جهان باشد). اگر خودتان یک درون‌گرا نیستید، قطعاً فرزندی درون‌گرا پرورش خواهید داد، یا برعکس، درون‌گرا مدیریت می‌کنید یا اینکه با فردی درون‌گرا ازدواج می‌کنید.

اگر این آمار برای شما را عجیب است، می‌تواند به این دلیل باشد که بسیاری از افراد سعی بر این دارند که خود را برون‌گرا نشان می‌دهند. برخی درون‌گراهای پنهان در زمین‌های بازی، رختکن‌های دبیرستان و راهروهای شرکت‌های بزرگ، کشف نشده باقی می‌مانند. برخی خودشان را گول می‌زنند تا زمانی که برخی از اتفاق‌های زندگی، بیکاری، پاتوقی خالی و یا اریه‌ای که با آن می‌توانند زمانشان را هر طور که دوست دارند صرف کنند، آن‌ها را به ارزیابی سرشت واقعی خودشان وا می‌دارد.

برای آنکه بفهمید که بیشتر از آن چه که فکرتان را بکنید، افراد درون‌گرا داریم، فقط کافیست موضوعات کتاب را با دوستان و آشنایان خود در میان بگذارید. قابل درک است که بسیاری از افراد درون‌گرا حتی از خودشان هم مخفی می‌شوند. ما با سازوکاری ارزشی به نام آرمان برون‌گرایی زندگی می‌کنیم. اوری رایج که می‌گوید خویشتن ایده‌آل، فردی اجتماعی است و با قرار گرفتن در کانون توجه مشکلی ندارد. یک فرد برون‌گرا، عمل را به تفکر، ریسک‌پذیری را به محافظه‌کاری و قطعیت را به

شک ترجیح می‌دهد. علاقه‌ی او تصمیم‌گیری سریع است حتی اگر در تصمیم‌هایش دچار اشتباه شود. او به خوبی از عهده‌ی کارهای گروهی و تیمی بر می‌آید. ما فکر می‌کنیم که برای هر دو تیپ شخصیتی ارزش قائلیم اما غالباً فقط یکی از آن‌ها را تحسین می‌کنیم. تیپی که به راحتی خودش را در جمع جا می‌دهد. قطعاً به افرادی که استعداد فناوری دارند و به تنهایی در گاراژ خانه‌هایشان شرکت تأسیس می‌کنند، اجازه می‌دهیم که هر نوع تیپ شخصیتی که دوست دارند، داشته باشند؛ اما آن‌ها استثنا هستند نه قانون و قاعده و آستانه تحمل ما عمدتاً در حد کسانی است که ثروت‌های خیالی دارند یا وعده چنین چیزی را می‌دهند.

درون‌گرایی همراه با پسر عموهایش یعنی حساسیت، جدیت و کمرویی، حال یک تیپ شخصیتی درجه‌دو محسوب می‌شود و در جایی بین ناامیدی و آسیب‌شناسی قرار می‌گیرد. درون‌گراهایی که در دنیایی با آرمان‌های برون‌گرایان زندگی می‌کنند مانند زنانی هستند که در دنیای مردان زندگی می‌کنند، آن‌ها به خاطر رفتاری که از درونشان نشأت می‌گیرد، دست‌کم گرفته می‌شوند. برون‌گرایی تا حدودی تیپ شخصیتی جذابی به‌شمار می‌رود اما ما آن را به معیار ظالمانه‌ای تبدیل کرده‌ایم: که اکثراً احساس می‌کنیم که باید خودمان را با آن هماهنگ کنیم.

آرمان برون‌گرا در تحقیقات زیادی ثبت شده است، اگر چه این تحقیق هیچ‌وقت تحت نامی مجزا دسته‌بندی نشده است. برای مثال افراد پرحرف، باهوش‌تر، زیباتر، جالب‌تر و برای دوستی مطلوب‌تر هستند. سرعت کلام به اندازه میزان آن اهمیت دارد. ما افرادی را که تندتر حرف می‌زنند را شایسته‌تر و دوست داشتنی‌تر از کسانی که آرام صحبت می‌کنند می‌دانیم. همین نوع تفکر در گروه‌ها هم وجود دارد. تحقیقات نشان‌دهنده این است که افراد پرحرف نسبت به افراد کم‌حرف باهوش‌تر به‌نظر می‌رسند. اگر چه هیچ ارتباطی بین ایده‌های خوب و پرحرفی وجود ندارد؛ و حتی واژه‌ی درون‌گرا نوعی ننگ است. یک تحقیق غیر رسمی توسط روانشناس لاری هولگو^۱ نشان می‌دهد که درون‌گراها ظاهراً فیزیکی خود را با کلماتی سرزننده

^۱ . Laurie Helgoe

توصیف می کردند (چشم‌های سبز و آبی، عجیب و غریب، گونه‌های برآمده)؛ اما وقتی از آن‌ها خواسته می‌شود که به طور کلی درون گراها را توصیف کنند، تصویری بی‌روح و ناخوشایند رسم می‌کردند (زشت، رنگ‌های خنثی، مشکلات پوستی). اما مرتکب اشتباه خطرناکی شده‌ایم اگر که بدون فکر آرمان برون‌گرا را بپذیریم. بعضی از بزرگترین ایده‌ها، آثار هنری و اختراعات از نظریه‌ی تکامل تا گل‌های آفتابگردان گوک و رایانه‌ی شخصی ره آورد افرادی است که ساکت و آرام هستند و می‌دانند که چطور با دنیای درونشان هماهنگ شوند و گنج‌هایی را در آن بیابند. بدون درون‌گرایان دنیا فاقد چنین آثاری بود:

نظریه جاذبه

نظریه نسبیت

شعر ویلیام باتلر بیتس^۱ "ظهور دوباره"^۲

اشعار شوپن^۳

اثر پورست "در جستجوی زمان از دست رفته"^۴

پیتربن^۵

کتاب‌های اورول "۱۹۸۴" و مزرعه مزرعه حیوانات^۶

گره در کلاه^۷

چارلی براون^۸

فهرست شیندلر، موجود فرازمینی و برخورد نزدیک از نوع سوم^۹

1. W.B. Yeats

2. The Second Coming

3. Chopin

4. Proust's In Search of Lost Time

5. Peter Pan

6. Orwell's Nineteen Eighty-Four and Animal Farm

7. The Cat in the Hat

8. Charlie Brown

9. Schindler's List, E. T. and Close Encounters of the Third kind

گوگل هری پاتر

همان‌طور که روزنامه‌نگار علمی، وینیفرد گالگر^۱، می‌نویسد: شکوه ذات آن‌هاست که باعث می‌شود به جای تعجیل در بدست آوردن انگیزه، آن را مورد تأمل قرار دهند، عاملی که در درازمدت دستاوردهای هنری و فکری به دنبال دارد. نه $E=mc^2$ و نه بهشت گمشده^۲ نمی‌تواند اثر یک فرد برون‌گرا باشد. حتی در حوزه‌هایی که درون‌گرایی کمتری را به خود جذب می‌کنند؛ مانند اقتصاد، سیاست و فعالیت‌های عملی. برخی از پیشرفت‌های بزرگ توسط افراد درون‌گرا انجام شده است که در این کتاب خواهیم دید که چگونه شخصیت‌هایی مانند الینور روزو لت^۳، ال‌گور^۴، وارن بافت^۵، گاندیو رزا پارکس، دستاوری را نه علی‌رغم درون‌گرا بودنشان بلکه دقیقاً به همان خاطر به‌دست آوردند.

با این حال، همان‌طور که در این کتاب نشان داده می‌شود، بسیاری از مهم‌ترین اصول زندگی معاصر، برای کسانی طراحی شده‌اند که از پروژه‌های گروهی و سطوح بالایی از انگیزش لذت می‌برند. در دوران کودکی می‌نماییم که کلاس‌هایمان با نظم خاصی چیده می‌شوند تا برای یادگیری گروهی مناسب‌تر باشند و مطالعات نیز نشان می‌دهند که تصور بسیاری از معلمان بر این است که دانش‌آموز ایده‌آل یک برون‌گراست.

بسیاری از ما به عنوان یک فرد بزرگسال برای سازمان‌هایی کار می‌کنیم که اصرار به فعالیت گروهی دارند، در اداره جاتی بدون دیوار، برای سرپرستانی که برای "مهارت افراد" بیش از هر چیزی ارزش قائل‌اند، برای پیشرفت کاری، از ما انتظار می‌رود که همواره خودمان را ارتقا دهیم. دانشمندانی که برای تحقیقاتشان بودجه

^۱ Winifred Gallagher

^۲ Paradise Lost

^۳ Eleanor Roosevelt

^۴ Al Gore

^۵ Warren Buffett

دریافت می‌کنند، غالباً اعتماد به نفس زیادی دارند. هنرمندانی که آثارشان دیوارهای موزه را مزین می‌کند، در بازگشایی گالری خود، ژست‌های تحسین برانگیزی به خود می‌گیرند. نویسندگانی که کتاب‌هایشان چاپ می‌شوند، همان‌هایی که زمانی افراد منزوی به‌شمار می‌رفتند، حال از سوی روزنامه‌نگاران مورد ارزیابی قرار می‌گیرند تا مطمئن شوند که برای تاک شوها آمادگی دارند. (اگر من نمی‌توانستم ناشرم را متقاعد کنم که به اندازه کافی ویژگی‌های برون‌گرایانه دارم تا آن‌ها را رواج دهم، اکنون شما در حال خواندن این کتاب نبودید).

اگر شما فردی درون‌گرا هستید، این را هم می‌دانید که تبعیضی که نسبت به افراد ساکت و آرام وجود دارد، می‌تواند منجر به دردهای روانی عمیقی شود. مثلاً در کودکی بارها شنیده‌اید که والدینتان به خاطر کمرویی شما عذر خواهی می‌کنند. (خانواده‌ای که شیفته خاندان سلطنتی بودند، مدام از پسری که با او مصاحبه کردم می‌پرسیدند: "چرا نمی‌توانی مانند پسران کندی^۱ باشی؟) یا ممکن است که در مدرسه شاید از شما خواسته باشند که از لاک خود بیرون بیایید و با بقیه همراه شوید. نگرش مضری که نمی‌تواند بپذیرد که برخی از حیوانات به طور غریزی هر کجا که می‌روند محافظشان را هم با خود می‌برند و بعضی از انسان‌ها هم دقیقاً همین‌گونه هستند. "تمام اظهارنظرهایی که در کودکی شنیدم، موزم هم در گوشم صدا می‌زند. اینکه من تنبل، احمق، کند و خسته‌کننده هستم. زمانی که به‌قدر کافی بزرگ شدم و متوجه شدم که من فقط فردی درون‌گرا هستم، این نگرش که من از نظر ذاتی مشکل دارم، بخشی از وجودم شده بود. کاش می‌توانستم بقایای آن شک و تردید را پیدا کنم و آن را از بین ببرم.

حال که فردی بزرگسال هستید، شاید هنوز هم از اینکه به خاطر خواندن یک کتاب خوب، دعوت به شامی را رد کرده‌اید، احساس گناه کنید. یا شاید دوست دارید در رستوران به تنهایی بدون نگاه‌های ترحم‌آمیز همراهانتان، غذا بخورید. یا شاید به

^۱ . Kennedy

شما گفته‌اند که "بیش از حد توی خودتان هستید" جمله‌ای که غالباً به افراد آرام و ساکت و متفکر گفته می‌شود.

البته واژه‌ی دیگری هم برای این افراد وجود دارد (اندیشمندان).

من شاهد بودم که چقدر برای درون‌گرایان سخت است که استعدادهای خودشان را ارزیابی کنند و وقتی در آخر این کار را می‌کنند چه ارزیابی قدرتمندی است. بیش از ۱۰ سال بود که مهارت‌های مذاکره را به افراد گوناگون آموزش می‌دادم. وکلای شرکت و دانشجویان دانشگاه، مدیران صندوق سرمایه‌گذاری و زوجها. البته ما اصول پایه را آموزش می‌دادیم: چگونه برای یک مذاکره آماده شویم، چه زمانی اولین پیشنهاد را بدهیم و زمانی که فردی می‌گوید "پذیرید یا فراموش کنید" چکار کنیم؛ اما من در عین حال به افراد کمک می‌کردم تا شخصیت ذاتی خود را بشناسند و چگونه از آن به بهترین شکل استفاده کنند.

اولین مراجع کننده من یک خانم جوان به نام لورا^۱ بود. او وکیل وال استریت بود؛ اما فردی آرام و رویاپرداز بود. که آن‌ها قرار گرفتن در مرکز توجه می‌ترسید و رفتار پرخاشجویانه را دوست نداشت. او توانسته بود تا حدودی آزمون سخت دانشکده حقوق هاروارد را پشت سر بگذارد. جایی که کلاس‌هایش در آمفی‌تئاترهای بزرگ و گلابدیاتوری برگزار می‌شدند و یک‌بار به قدری مضطرب بود که از رفتن به کلاس منصرف شد. حال که او در دنیای واقعی بود، مطمئن نبود که بتواند با توانی که مراجعینش انتظار داشتند، ابراز وجود کند.

در ۳ سال اول شغلش، لوران قدر تازه‌کار بود؛ که هیچ‌وقت مجبور نشده بود تا این فرضیه را آزمایش کند؛ اما یک روز وکیل ارشدی که با او کار می‌کرد به تعطیلات رفت و مسئولیت مذاکره‌ی مهمی را به او داد. موکل، شرکتی تولیدکننده در آمریکا جنوبی بود؛ که نمی‌توانست وام‌های بانک را پرداخت کند؛ و امیدوار بود که دوباره شرایط آن مورد مذاکره قرار گیرد؛ اتحادیه بانکداران که وام‌دهنده بودند، در آن سوی میز نشسته بودند.

^۱ Laura.

لورا فردی درون‌گرا بود که ترجیح می‌داد زیر آن میز قایم شود، امامی دانست که باید با چنین وسوسه‌هایی بجنگد. با اینکه بسیار عصبی بود، با شجاعت بر روی صندلی نشست، در حالی که موکلانش در دو طرف میز نشسته بودند: مشاور عمومی در یک طرف و مسئول مالی ارشد در سمتی دیگر بود. به طور اتفاقی آن‌ها موکلان محبوب لورا بودند: مهربان بودند و به آرامی صحبت می‌کردند و با آن دسته از افراد مغروری که اغلب موسسه‌شان معرفی می‌کرد، متفاوت بودند. در گذشته لورا مشاور عمومی را به مسابقه تیم یانکیز^۱ برده بود؛ و مسئول مالی او را برای خرید یک کیف برای خواهرش همراهی کرده بود؛ اما اکنون شرایط طور دیگری بود. آن سمت میز ۹ بانکدار ناراضی با کت و شلوارهای شیک و کفش‌های گران به همراه وکیلشان که خانمی با صورتی زاویه‌دار و رفتاری شجاعانه بود، نشسته بودند. این خانم به خودش شکی نداشت و حرف‌های تأثیرگذاری زد و گفت که موکلان لورا خوش‌شانس بوده‌اند؛ که می‌توانند شرایط بانکداران را بپذیرند. او گفت که این پیشنهادی جوانمردانه بود.

همه منتظر لورا بودند تا پاسخی دهد، اما چیزی به ذهن او نمی‌رسید که بگوید. پس فقط آنجا نشست. نگاه می‌کرد. همه نگاه‌ها نیز به او بود. موکلانش با ناراحتی روی صندلی‌هایشان جابجا می‌شدند. افکار همیشگی او به سراغش آمدند: من برای چنین مذاکراتی بیش از حد ساکت و آرام هستم، بیش از حد فروتن و متفکر هستم. او فردی را تصور کرد که در چنین روزی می‌توانست عملکرد بهتری داشته باشد. فردی جسور و شجاع، سلیس و آماده برای آن که مشتتش را روی میز بکوبد. برخلاف لورا، آن فرد در اواسط دوران مدرسه "خوش‌مشرَب بودن" معروف بود و برای همکلاسی‌های کلاس هفتمی او بالاترین ارزش بود و این صفت از "زیبا" در دختران و "ورزشکار" در پسران هم بالاتر بود. لورا به خودش قول داد که فقط آن روز را پشت سر بگذارد؛ و فردا به دنبال شغل دیگری برود.

^۱ . Yankees game

سپس او حرفی را که بارها به او گفته بودم را به خاطر آورد: او یک درون‌گرا بود و به همین علت قدرتهای منحصر به فردی در مذاکره داشت؛ که شاید کمتر دیده می‌شدند؛ اما قدرتمند بودند. او احتمالاً از هر شخص دیگری آماده‌تر بود. سبک صحبت کردن او قاطع و آرام بود. خیلی کم پیش می‌آمد که او بدون فکر، حرف بزند. او خلق و خوی ملایمی داشت و می‌توانست در بعضی شرایط معقول، قوی و حتی پرخاشگر باشد. او تمایل داشت که سؤال‌هایی بپرسد. سؤال‌های زیاد و دقیق به پاسخ آن‌ها گوش دهد که فارغ از شخصیت فرد، برای یک مذاکره قوی، حیاتی است.

بنابراین لورا طبق آنچه به ذهنش رسید صحبت کرد.

او پرسید: بیایید کمی به گذشته‌تر برگردیم، مبنای ارقام شما چیست؟

اگر بتوانیم بازپرداخت وام را بدین شکل تعیین کنیم، از نظر شما کارساز است؟

یا به آن شکل؟

یا به شکلی دیگر؟

در ابتدا سؤال‌هایش جنبه آزمایشی داشت اما هر چه جلوتر می‌رفت با قدرت بیشتری نظراتش را به آن‌ها تحمیل می‌کرد؛ و شفاف‌سازی می‌کرد؛ که او از شرایط اطلاع دارد و آن‌ها را نخواهد پذیرفت اما همچنان در حالت خودش باقی ماند؛ و هیچ‌وقت صدایش را بالا نبرد یا بی‌ادبی نکرد. هر وقت که بانکداران ادعایی می‌کردند که مقدر به نظر نمی‌رسید، لورا سعی می‌کرد تا سازنده باشد. منظور تان این است که این تنها راه است؟ اگر رویکرد متفاوتی را پیدا کنیم؛ چطور؟

در نهایت پرسش‌های ساده لورا فضای جلسه را تغییر داد و همه‌چیز طبق آنچه در کتاب مذاکره نوشته شده بود، پیش رفت. بانکداران از سخنرانی و تسلط خود که لورا توانایی مقابله با آن را نداشت، دست کشیدند و گفتگوی واقعی را شروع کردند.

بحث بالا گرفت. هنوز توافق نکرده بودند که یکی از بانکداران دوباره عصبانی شد. کاغذهایش را روی زمین انداخت و اتاق را ترک کرد. لورا عدم حضور او را نادیده گرفت: زیرا نمی‌دانست که چه کار دیگری می‌تواند انجام دهد. بعداً شخصی

به او گفت که در آن لحظه‌ی مهم‌بازی خوبی راه انداخته بود که "جودوی مذاکره" نام دارد؛ اما او می‌دانست که به عنوان فردی ساکت و آرام، فقط کاری را انجام می‌داد که در دنیای پر سروصدا یاد می‌گیرد؛ که به طور طبیعی انجام دهد. در نهایت طرفین مذاکره به توافق رسیدند.

بانکداران ساختمان را ترک کردند. موکلین محبوب لورا به سمت فرودگاه رفتند و لورا به سمت خانه رفت و در حالی که کتابی در دست داشت، سعی می‌کرد تا تنش‌های آن روز را فراموش کند.

اما صبح روز بعد، وکیل ارشد بانکداران آن خانم با صورتی زاویه‌دار با لورا تماس گرفت تا به او پیشنهاد شغلی را بدهد. "من تا به حال چنین فردی را ندیده بودم که در عین دلنشین بودن، محکم باشد" و روز بعد بانکدار ارشد با لورا تماس گرفت و پرسید که آیا موسسه حقوقی او در آینده نمایندگی شرکت آنها را خواهد پذیرفت؛ "ما به شخصی نیاز داریم که بتواند در انجام معاملات به ما کمک کند بدون این که ذاتش مانع از انجام کار شود." لورا بایش بردن شیوه‌ی ملایم خود، جایگاه جدیدی در شرکت و پیشنهاد کاری به سمت او داد و دیگر احتیاجی به بالا بردن صدایش یا کوبیدن مشت روی میز نبود.

امروز لورا می‌داند که درون‌گرا بودن، بخش اصلی هویت اوست؛ و او ذات متفکرانه خود را می‌پذیرد. ندای درونش که او را به زیاد از حد آرام بودن متهم می‌کرد، حال کمتر شنیده می‌شد. لورا می‌داند که هرگاه که بخواند، می‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد.

وقتی می‌گویم لورا درون‌گراست، دقیقاً منظورم چیست؟ وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، اولین موردی که می‌خواستم بفهمم این بود که محققان چه تعاریفی درباره‌ی درون‌گرایی و برون‌گرایی ارائه می‌دهند. می‌دانم که در سال ۱۹۲۱ روانشناس برجسته، کارل یونگ^۱، کتاب‌های مهمی تحت عنوان تیپ‌های شخصیتی منتشر کرده بود؛ که واژه‌های درون‌گرا و برون‌گرا را به عنوان ستون‌های اصلی شخصیت

^۱ . Carl Jung

معرفی کرده بود. یونگ می‌گفت: "درون‌گراها به دنیای درونی احساس و افکارشان تمایل دارند، برون‌گراها به زندگی بیرونی مردم و فعالیت‌هایشان گرایش دارند. درون‌گراها به مفهوم اتفاقات پیرامونشان تمرکز دارند؛ برون‌گراها در آن اتفاق غرق می‌شوند. درون‌گراها با تنها بودن انرژی می‌گیرند اما برون‌گراها زمانی نیاز به انرژی پیدا می‌کنند؛ که به اندازه کافی با مردم معاشرت نکرده باشند". اگر تا به حال تست شخصیت مایرز، بریگز^۱ را انجام داده باشید که بر اساس نحوه تفکر یونگ است و اکثر دانشگاه‌ها و ۱۰۰ شرکت برتر فورچون^۲ آن را بکار برده‌اند، پس احتمالاً باید با این ایده‌ها آشنا باشید.

اما محققان امروزه در این باره چه می‌گویند؟ طولی نکشید که کشف کردم که مفهوم همه جانبه‌ای از درون‌گرایی و برون‌گرایی وجود ندارد: این‌ها طبقه‌بندی‌های کلی مانند "موفربری" یا "شانزده ساله" نیستند که هر کسی بتواند بر سر آن توافق کند. به عنوان مثال: طرفداران پنج عصر بزرگ روانشناسی شخصیتی (که معتقدند شخصیت انسان می‌تواند به پنج ویژگی ابتدایی تقسیم شود) درون‌گرایی را نه به معنای زندگی درونی غنی، بلکه به معنای فقدان ویژگی‌هایی مانند اذعان و معاشرت توصیف می‌کنند. اصولاً معانی درون‌گرا و برون‌گرا به اندازه روانشناسان حوزه شخصیت وسیع است که بخش زیادی از زمان خود را صرف بحث درباره‌ی بهترین معنی کرده‌اند. برخی فکر می‌کنند؛ که ایده یونگ منسوخ شده است؛ برخی دیگر قسم می‌خورند که او تنها کسی است که این موضوع را به درستی درک کرده است.

با این حال، روانشناسان امروزی بر تعدادی نکته مهم توافق دارند: برای مثال اینکه درون‌گراها و برون‌گراها در سطح نیاز به محرک بیرونی برای عملکرد خوب متفاوتند. هرچه محرک‌ها کمتر باشند، درون‌گراها از این بابت راضی‌ترند، مانند هم‌صحبتی با یک دوست قدیمی، حل کردن جدول یا خواندن کتاب. برون‌گراها از محرک‌های بیرونی لذت می‌برند؛ مانند ملاقات افراد جدید، اسکی روی شیب‌های

^۱ . Myers-Briggs

^۲ . Fortune

لغزنده و بالا بردن صدای موسیقی. روانشناس شخصیتی دیوید وینتر^۱ درباره این که چرا یک فرد درون‌گرا ترجیح می‌دهد تا تعطیلات خودش را با مطالعه در ساحل سپری کند. تا اینکه تعطیلاتش را در یک کشتی تفریحی بگذراند، می‌گوید: "سایر افراد خیلی تحریک‌کننده هستند، آن‌ها سبب ایجاد احساس تردید، ترس، جنگ و عشق می‌شوند. صدنفر نسبت به صد کتاب یا صد دانه شن خیلی تحریک‌کننده‌ترند."

بسیاری از روانشناسان معتقدند: که درون‌گرایان و برون‌گرایان به طور متفاوتی عمل می‌کنند. برون‌گراها دوست دارند تا مسائل را به سرعت حل کنند. آن‌ها سریع تصمیم می‌گیرند (و گاهی با عجله) و برای آن‌ها آسان است که چند کار را با هم انجام دهند و ریسک کنند. آن‌ها حاضرند برای منافی مانند پول و جایگاه اجتماعی، دست به هر خطری بزنند. درون‌گراها غالباً آرام‌تر و آگاهانه‌تر عمل می‌کنند. آن‌ها تمایل دارند که در آن واحد بر روی یک وظیفه تمرکز کنند و قدرت تمرکز بالایی دارند. آن‌ها به ندرت به شهرت علاقمند می‌شوند.

شخصیت ما، سبک اجتماعی‌مان را هم شکل می‌دهد برون‌گراها کسانی هستند که به مهمانی شام شما شادی و نشاط می‌بخشند و به لطیفه‌های شما سخاوتمندانه می‌خندند. آن‌ها تمایل دارند که اظهار کنند و نیاز شدیدی دارند که در جمع باشند. برون‌گراها با صدای بلند فکر می‌کنند و ترجیح می‌دهند حرف بزنند تا اینکه گوش دهند و به ندرت پیش می‌آید؛ که حرف کم بیاورند و معمولاً چیزهایی می‌گویند که قصد گفتنش را نداشتند. آن‌ها با درگیری احساس راحتی می‌کنند ولی با تنهایی راحت نیستند.

در مقابل، درون‌گراها ممکن است مهارت‌های اجتماعی قوی داشته باشند و از مهمانی‌ها و قرارهای کاری لذت ببرند اما بعد از مدتی دلشان می‌خواهد که با پیژامه‌شان در خانه‌شان باشند. آن‌ها ترجیح می‌دهند که انرژی خود را صرف دوستان صمیمی، هم کلاسی‌ها و خانواده‌شان کنند. برخلاف برون‌گراها، درون‌گراها بیشتر از اینکه حرف بزنند گوش می‌کنند؛ و قبل از حرف زدن، به آن فکر می‌کنند، و غالباً

^۱ . David Winter

احساس می‌کنند که با نوشتن، بهتر می‌توانند منظور خود را بیان کنند تا در گفتگو. آن‌ها از درگیری و کشمکش بیزارند. بسیاری از آن‌ها از گفتگوهای کوتاه هراس دارند اما از مکالمات عمیق لذت می‌برند.

چند ویژگی که شامل درون‌گراها نمی‌شود:

کلمه "درون‌گرا" مترادفی برای منزوی یا مردم‌گریز نیست. درون‌گراها می‌توانند این‌گونه باشند اما غالباً بسیار دوستانه و صمیمی هستند. یکی از انسانی‌ترین عبارتها در زبان انگلیسی: فقط پیوند! توسط فورستر^۱ که به طور آشکار یک درون‌گرا بود، در زمانی در پاسخ به سؤال "چگونه به بالاترین درجه عشق انسانی دست پیدا کنیم" نوشته شده است.

درون‌گراها لزوماً خجالتی نیستند. کمرویی به معنی ترس از تأیید اجتماعی یا تحقیر اجتماعی است. درون‌گرایی که درون‌گرایی به معنای ترجیح دادن محیط‌هایی است که نسبت به سایر محیط‌ها کم‌محرك‌تر است. کمرویی ذاتاً دردناک است، اما درون‌گرایی این طور نیست. یکی از دلایلی که افراد این دو مفهوم را با هم اشتباه می‌گیرند، این است که آن‌ها گاهی با هم تداخل پیدا می‌کنند (اگر چه روانشناسان برسر درجه و میزان آن با هم بحث دارند). بعضی روانشناسان این دو گرایش را بر محورهای عمودی و افقی ترسیم می‌کنند، طیف درون‌گرا، برون‌گرا بر محور افقی و طیف مضطرب، آرام بر محور عمودی. با این مدل شما در نهایت چهار تیپ شخصیتی دارید: برون‌گرای آرام، برون‌گرای مضطرب درون‌گرای آرام، و درون‌گرا مضطرب؛ به عبارت دیگر شما می‌توانید یک برون‌گرای خجالتی باشید مانند باربارا استرایسند^۲ که شخصیت فوق‌العاده‌ای دارد؛ اما از روی صحنه بودن هراس دارد. یا می‌توانید یک درون‌گرایی باشید که خجالتی نیست، مانند بیل گیتس که معمولاً تنه‌است اما هراسی از نظرات دیگران ندارد.

^۱ . Forster

^۲ . Barbra Streisand

همچنین می‌توانید یک درون‌گرای خجالتی باشید: مانند تی. اس الیوت^۱ که در کتاب "سرزمین هرز"^۲ نوشت که می‌توانست "ترس را در مشتی گردوخاک به شما نشان دهد". اغلب از افراد کمرو به درون خود پناه می‌برند تا بتوانند از معاشرت‌هایی که باعث اضطرابشان شده است دوری کنند؛ و بسیاری از درون‌گراها کمرو هستند، به این دلیل که این پیام را دریابند؛ که تمایل آن‌ها به تفکر ایرادی دارد؛ و هم چنین به این دلیل که روانشناس آن‌ها، همان‌طور که خواهیم دید، آن‌ها را به کناره‌گیری از محیط‌های پر محرک وا می‌دارد.

کمرویی و درون‌گرایی با هم متفاوتند اما در عین حال اشتراکاتی نیز دارند. حالت ذهنی یک برون‌گرای خجالتی در یک جلسه کاری ممکن است یا یک درون‌گرای آرام بسیار متفاوت باشد. فرد خجالتی از حرف زدن می‌ترسد در حالی که فرد درون‌گرا فقط بیش از حد برانگیخته شده است؛ اما از منظر بیرونی هر دوی آن‌ها شبیه هم هستند. این مسئله می‌تواند به هر دو تیپ شخصیتی این بینش را بدهد که چگونه توجه ما به جایگاه نخست می‌تواند چشم ما را در مقابل دیدن چیزهای خوب، هوشمندانه و خردمندانه کور کند. به دلیل متفاوتی، افراد خجالتی و درون‌گرا ممکن است ترجیح دهند که روزشان را به تنهایی صرف اختراع کردن، تحقیق کردن یا پرستاری از فردی بیمار کنند یا در جایگاه رهبری به آرامی عمل کنند. این‌ها نقش‌های نخست نیستند اما افرادی که این نقش‌ها را بازی می‌کنند همگی یک الگو مشابه هستند.

اگر شما هنوز مطمئن نیستید که در کدام قسمت طیف درون‌گرا، برون‌گرا قرار دارید، می‌توانید در اینجا خودتان را ارزیابی کنید. به هر سؤال با «درست» یا «غلط» پاسخ دهید. پاسخی را انتخاب کنید که اغلب اوقات در مورد شما صدق کند.

۱. ترجیح من گفتگوهای دو نفره است نه فعالیت‌های گروهی.

۲. من اغلب تمایل دارم تا با نوشتن احساساتم را بیان کنم.

^۱ T. S. Eliot

^۲ The Waste Land

۳. من از تنهایی لذت می‌برم.
۴. به نظر می‌رسد که کمتر از دوستانم به ثروت، شهرت و جایگاه اجتماعی اهمیت می‌دهم.
۵. گفتگوهای کوتاه را دوست ندارم اما از گفتگوهای عمیق درباره‌ی موضوعی که برایم اهمیت دارد، لذت می‌برم.
۶. دیگران می‌گویند که به‌نظرشان، من شنونده خوبی هستم.
۷. من زیاد اهل ریسک نیستم.
۸. من از شغل‌هایی که به من اجازه‌ی غرق شدن در خودم را می‌دهند و کسی مزاحم نمی‌شود، لذت می‌برم.
۹. من دوست دارم که تولدم را با جمعی کوچک جشن بگیرم، با یکی یا دو تا از دوستان صمیمی یا اعضای خانواده‌ام.
۱۰. مردم می‌گویند که من آرام صحبت می‌کنم و مهربان هستم.
۱۱. دوست ندارم که قبلاً از انجام کاری، آن را به بقیه نشان دهم یا درباره‌ی آن حرفی بزنم.
۱۲. من از درگیری خوشم نمی‌آید.
۱۳. من به تنهایی کارم را به بهترین نحو انجام می‌دهم.
۱۴. من قبل از صحبت کردن، به حرف‌هایم فکر می‌کنم.
۱۵. من بعد از اینکه مدتی در جمع باشم، احساس خستگی می‌کنم حتی اگر از خودم لذت برده باشم.
۱۶. من اغلب ترجیح می‌دهم که تماس‌های تلفنی را از طریق صندوق صوتی دریافت کنم.
۱۷. اگر قرار بود انتخاب کنم، ترجیح می‌دادم که آخر هفته کاری انجام ندهم یا برنامه‌ریزی زیادی نداشته باشم.
۱۸. دوست ندارم تا چند کار را به‌طور هم‌زمان انجام دهم.
۱۹. تمرکز کردن برایم آسان است.

۲۰. در موقعیت‌های کلاسی، کنفرانس را به سمینار ترجیح می‌دهم.

هر چقدر که تعداد جواب‌های "درست" تان بیشتر باشد، بیشتر احتمال می‌رود که شما یک برون‌گرا باشید. اگر تعداد جواب‌های "درست" و "غلط" تان مساوی است، احتمالاً فردی میان‌گرا هستید. بله چنین واژه‌ای وجود دارد.

اما اگر هر سؤال را به عنوان یک درون‌گرا یا برون‌گرا پاسخ داده باشید، به این معنا نیست؛ که رفتار شما در هر شرایطی قابل پیش‌بینی است. ما نمی‌توانیم بگوییم که همه درون‌گراها حتماً عاشق مطالعه کردن هستند. یا هر فرد برون‌گرایی عاشق مهمانی است. همان‌طور که نمی‌توانیم بگوییم؛ که هر زنی به دنبال سازندگی است و هر مردی عاشق ورزش‌های رزمی است. همان‌طور که یونگ اشاره کرد: چیزی تحت عنوان برون‌گرایی مطلق یا درون‌گرایی مطلق وجود ندارد. چنین فردی در تیمارستان بستری می‌شود.

تا حدودی به این علت است که ما همگی موجوداتی پیچیده هستیم و اینکه درون‌گراها و برون‌گراها انواع مختلفی دارند. درون‌گرایی و برون‌گرایی با سایر ویژگی‌های شخصیتی و سوابق شخصی در تعامل است و انواع متفاوتی از انسان‌ها را شکل می‌دهد؛ بنابراین اگر یک مرد آمریکایی هنرمند هستید که پدرتان آرزو داشت که مانند برادرهای پر جنب و جوش‌تان عضو یک تیم فوتبال شوید، تبدیل به فردی درون‌گرا خواهید شد.

بسیاری از درون‌گراها افرادی بسیار حساس هستند که این ماجرا شاعرانه به نظر می‌رسد اما در واقع واژه‌ای فنی در روانشناسی است. اگر شما یک فرد حساس باشید، بیشتر از یک فرد عادی با سونات مهتاب بتهوون^۱ یا عبارتی پرمعنا یا عملی مهرآمیز تحت تأثیر قرار می‌گیرید. ممکن است زودتر از بقیه از خشونت و پلیدی رنج ببرید و احتمالاً وجدان محکمی دارید. وقتی کودک بودید، احتمالاً شما را خجالتی می‌نامیدند و حتی امروز نیز ممکن است در موقعیت‌هایی مانند صحبت کردن در قرار اول یا سخنرانی کردن، مضطرب شوید و احساس کنید که مورد ارزیابی قرار می‌گیرید. بعداً

^۱ . Moonlight Sonata

این نکته را بررسی خواهیم کرد؛ که چرا این مجموعه ویژگی‌های به ظاهر بی‌ربط، متعلق به یک فرد هستند و چرا این فرد اغلب درون‌گراست (هیچ‌کس دقیقاً نمی‌داند که چه تعدادی از درون‌گراها، حساسیت بالایی دارند اما ما می‌دانیم که ۷۰ درصد از افراد حساس، درون‌گرا هستند و ۳۰ درصد بقیه ادعا می‌کنند که به تنهایی نیاز دارند) تمام این پیچیدگی به این معناست؛ که هر چه در این کتاب می‌خوانید، درباره‌ی شما صدق نخواهد کرد. حتی اگر شما خودتان را یک فرد درون‌گرای مطلق بدانید در بعضی از بخش‌ها درباره‌ی کمرویی و حساس بودن صحبت می‌کنیم، درحالی که ممکن است هیچ‌یک از این ویژگی‌ها را نداشته باشید اشکالی ندارد. آنچه که در مورد شما صدق می‌کند را در نظر بگیرید و از بقیه موارد برای بهبود ارتباط با دیگران استفاده کنید.

با این وجود در این کتاب سعی بر این نداریم که بیش از حد درگیر تعاریف شویم. مشخص کردن تعاریف برای مصنفانی حیاتی است که مطالعاتشان باید به طور دقیق به این نکته اشاره کند که درون‌گرایی کدام نقطه پایان می‌یابد و سایر ویژگی‌ها مانند کمرویی آغاز می‌شود؛ اما در این کتاب بیشتر با ثمره آن مطالعات سروکار داریم. امروزه روانشناسان با دانشمندان عصب‌شناسی، استفاده از دستگاه‌های اسکن مغزی، بینش‌های روشنگرانه‌ای را کشف کرده‌اند که نگرش ما به جهان و خودمان را تغییر داده‌اند. آن‌ها به سؤالاتی از این قبیل پاسخ می‌دهند: چرا برخی افراد زیاد صحبت می‌کنند در حالی که برخی دیگر حساب شده حرف می‌زنند؟ چرا برخی افراد سرشان در کارشان است و برخی دیگر جشن تولدشان را در دفتر کارشان برگزار می‌کنند؟ چرا برخی از افراد به راحتی تحت فرمان قرار می‌گیرند. در حالی که برخی افراد نه ترجیح می‌دهند رهبری کنند نه رهبری شوند؟ آیا درون‌گرایان می‌توانند یک رهبر باشند؟ آیا فرهنگ ما ذاتاً برون‌گرایی است یا جامعه آن را تعیین می‌کند؟ از دید تکاملی، درون‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی به یک دلیل تبدیل شده است. پس این دلیل چه می‌تواند باشد؟ اگر شما یک درون‌گرا هستید، آیا باید انرژی‌تان را

صرف فعالیت‌هایی که ذاتاً به آن‌ها گرایش دارید، بکنید یا باید مانند لورا در میز مذاکره فعالیت‌تان را گسترش دهید؟

جواب امکان دارد شما را متعجب کند.

با این حال اگر فقط یک بینش از این کتاب بدست آورید، امیدوارم که این مفهوم باشد که "باید خودتان باشید". من به شخصه تأثیرات متحول‌کننده این نگرش را تأیید می‌کنم، اولین مراجعه‌کننده‌ای که داستانش را تعریف کردم به یاد دارید؟ همان که به دلیل حفظ حریم شخصی، او را لورا نامیدم؟

این داستانی از زندگی خودم بود. من اولین مراجعه‌کننده خودم بودم.

www.ketab.ir