



بک جهانی کانک فوتو آ ۲۱
معاونت آموزش

روانشناسی عمومی



کرد آ ورزده: معاونت آموزش و دانشجویی بک و انجمن کانک فوتو آ-۲۱ (شماره ثبت ۲۱۵۶۵ از وزارت کشور)

پانزدهم ۱۴۰۴

روان شناسی عبارت است از: مطالعه و شناخت علمی چگونگی و چرایی ابعاد مختلف رفتار موجود زنده، به ویژه انسان.

روانشناسی از جمله علمی است که برای افرادی که با اشخاص گوناگونی در تعامل هستند می تواند مفید واقع شود.

نظریه ها این امکان را برای ما مهیا می سازند تا چارچوبی برای درک، تبیین و پیش بینی پدیده هایی که اطراف ما می گذرند، در اختیار داشته باشیم.

در روانشناسی نظریه ها در طول تاریخ تغییرات زیادی کردند. آنها ابتدا بسیار وسیع و بالطبع پیچیده بودند. از این نظریه ها به عنوان کلان نظریه ها یاد می شود. نظام روانکاوی فروید و یونگ، مکاتب گشتالت و پیازه و ... از این دست نظریه ها هستند.

نظریه ها براساس برخی ویژگی ها مثلاً ایجاز، اعتبار، ارزش اکتشافی، کاربرد گسترده و مانند آن با یکدیگر تفاوت دارند.

زندگینامه زیگموند فروید :

فروید در ششم ماه مه ۱۹۵۶ در شهر فریبرگ، متولد شد. در سال ۱۹۹۰ این شهر نام میدان استالین خود را به میدان فروید تغییر داد. پدر فروید تاجر نسبتاً ناموفق پشم بود. هنگامی که کاسبی او در موراوی با شکست روبرو شد با خانواده خود به شهر لایپزیگ، کشور آلمان و بعداً که فروید ۴ ساله بود به شهر وین، کشور اتریش نقل مکان کرد. فروید حدود ۸۰ سال در وین ماند. هنگامی که فروید به دنیا آمد پدرش ۴۰ سال و مادرش (همسر سوم پدر او) فقط ۲۰ سال داشت. پدر او فردی جدی و خودکامه بود. فروید فرزند اول مادرش بود، مادرش او را بسیار دوست داشت و از وی حمایت می کرد. فروید از همان سالهای نخستین نشان داد که بسیار باهوش است و والدینش به پرورش آن کمک کردند. برای مثال خواهران او اجازه نداشتند پیانو تمرین کنند، مبادا که سر و صدا مزاحم مطالعه فروید شود. فروید یک سال زودتر از آنچه معمول بود وارد دبیرستان شد و اغلب شاگرد اول بود. او که در زبان آلمانی و عبری روان بود در مدرسه به زبان لاتین، یونانی، فرانسوی و انگلیسی تسلط یافت و خودش زبانهای ایتالیایی و اسپانیایی را یاد گرفت. او در ۸ سالگی از خواندن آثار شکسپیر به زبان انگلیسی لذت می برد. فروید رشته پزشکی را برگزید و در حالی که در دانشگاه وین مشغول تحصیل برای مدرک پزشکی خود بود، پژوهشی فیزیولوژیکی را درباره نخاع شوکی ماهی و بیضه های مارماهی انجام داد و با این کار به این رشته خدمات شایسته ای کرد. فروید در سال ۱۸۸۱ به عنوان عصب شناس بالینی، مطبی دایر کرد و بررسی شخصیت کسانی را که به آشفتگی های هیجانی مبتلا بودند، آغاز نمود.

نظریه ها و اعتقادات فروید

او چند ماه در پاریس با ژان مارتین شارکو، روان پزشک پیشگام استفاده از هیپنوتیزم کار کرد. فروید در سال ۱۸۹۶ بعد از چند سال کار بالینی متقاعد شده بود که علت اصلی تمام روان رنجوری ها، تعارض های جنسی است. فروید معتقد بود که همین آسیب های جنسی، رفتار روان رنجور را در بزرگسالی بوجود می آورند. در حالی که فروید به اهمیت مسائل جنسی در زندگی هیجانی تأکید کرده است، خود دچار تعارض های جنسی متعددی بود. نگرش او نسبت به مسائل جنسی منفی بود.

نظریه روانشناسی فروید بسیاری از پهنه های روانشناسی را دربر می گیرد. حیطه های روانشناسی تحولی (رشد)، انگیزش و شخصیت، مهم ترین شاخه های روانشناسی هستند که از نظریه فروید تأثیر پذیرفته اند.

اساس نظریه فروید این است که انسان منبع بالقوه ای از انرژی است. وی با تأثیر از تحول علوم فیزیکی زمانه خود، انسان را همانند ماشین دارای ذخیره معینی از انرژی می داند. انرژی هیچ گاه از بین نمی رود بلکه ممکن است تغییر یابد. وی این انرژی انسانی را "لیبیدو" یا "انرژی غرایز زندگی" می نامد که در هر مرحله از تحول در جای خاصی از بدن مستقر می شود.

فروید انسان را به کوه یخ تشبیه می کند. همانطوری که سه چهارم حجم کوه یخ در زیر آب است، قسمت اعظم شخصیت ما نیز از آگاهی ها پنهان است. فروید این بخش شخصیت را ناهشیار (Unconscious) نامید. آن قسمت از شخصیت که در حیطه آگاهی انسان قرار دارد، هشیار نامیده می شود. بقیه شخصیت نیمه هشیار است که بلافاصله در حیطه آگاهی جای نمی گیرد و با تأمل می توان به آن پی برد.

فروید سپس پایگاه روانی را به سه قسمت تقسیم می کند. این بخش ها شامل "من یا خود (ego)"، "بن یا نهاد (id)" و "فرامن یا فراخود (super ego)" می باشند. "نهاد" قسمت ناهشیار انسان است و مرکز غرایز و کشاننده ها (drive) یا سائق ها است.

* مکانیزم های دفاعی (defense mechanism)

مکانیزم های دفاعی روشهایی هستند که ذهن به وسیله آنها رویدادهای روانی دردناک را تغییر می دهد تا به این وسیله تعارض و رنج روانی را به حداقل برساند. اساسی ترین و متداول ترین روشها برای تغییر دادن واقعیت های روانی، سرکوبی است. سرکوبی، دفاعی است که فرد به وسیله آن، افکار ناخواسته یا امیال منع شده را به صورت ناهشیار از ذهن می راند. فرافکنی (projection) عبارت است از نسبت دادن برداشت ها و معنی ها به دیگران و جایگزین کردن «شما» به جای «من».

* بنا به عقیده فروید سه نوع اضطراب وجود دارد :

- **اضطراب واقعی:** ناشی از تهدیدها و خطرات واقعی از جانب محیط است.
- **اضطراب عصبی:** اضطرابی که از جانب "بن" (نهاد) برانگیخته می شود و ترس از افسارگسیختگی تکانه ها و آمال جنسی و یا عدم ارضای آنها می باشند.
- **اضطراب اخلاقی:** همان ترس از وجدان است.

• یونگ، کارل گوستاو (۱۹۶۱-۱۸۷۵) - سوئیس

کارل گوستاو یونگ در شهر کسویل سوئیس به دنیا آمد. وی در رشته پزشکی به تحصیل پرداخت و در سال ۱۹۱۴ از فروید جدا شد و مکتب فکری خود را با نام "روانشناسی تحلیلی" بنیاد گذاشت. یونگ مانند آدلر از تأکید بیش از حد بر غریزه جنسی نگران بود و بجای آن، لیبیدو را به عنوان انرژی تعمیم یافته زندگی، تلقی کرد. در حالی که جنسیت بخشی از این انرژی اصلی

است؛ لیبدو شامل تلاش هایی برای کسب لذت و خلاقیت نیز هست. نظریه یونگ یکی از پیچیده ترین نظریه های شخصیت است.

*عقاید یونگ

یونگ کل شخصیت را به منزله روان (psyche) قلمداد می کرد.

روان از سه قسمت تشکیل شده است: ۱- من آگاه، ۲- ناخودآگاه شخصی و عقده های آن (complex)

۳- ناخودآگاه جمعی (collective unconscious) و نمونه های آغازین (archetype) آن.

۱- **خود یا من:** برخلاف نظر فروید که در آن فرض می شود تنها بخشی از خود در سطح هشیار قرار دارد، در نظریه یونگ خود تماماً در سطح هشیار قرار دارد. خود در این نظریه به ما احساس هویت، تداوم و احساس من بودن می دهد و همانند نظریه فروید، این خود است که مسئولیت بیشتری را برای اداره کارها برعهده دارد.

۲- **ناهشیاری شخصی و عقده های آن:** در نظریه یونگ، ناهشیار شخصی معادل مفهوم فروید از نیمه هشیار است. یونگ یک جنبه مهم ناهشیار شخصی را عقده خواند. مقصود از عقده، مجموعه ای از عواطف، خاطره ها و اندیشه های مربوط به موضوعی مشترک است.

۳- **ناهشیار جمعی و نمونه های آغازین آن:** برخلاف ناهشیار شخصی که شامل خاطرات زندگی یک شخص است، ناهشیار جمعی به قول یونگ، عبارت است از تجربه های اجدادی ما طی میلیون ها سال که بسیاری از آنها ناگفته باقی مانده و یا انعکاس رویدادهای جهان ماقبل تاریخ که با گذشت هر قرن، تنها میزان اندکی بر آن افزوده می گردد.

برخی از نمونه های آغازین (صورت ازلی) عبارتند از:

● **آنیما و آنیموس:** اصل دو جنسی بودن است، یعنی اینکه در هر انسان هم جنبه های زنانگی و هم جنبه های مردانگی توأمان وجود دارد. به جنبه های زنانگی در مردان "آنیما" و جنبه های مردانگی در زنان "آنیموس" گفته می شود.

اهمیت آنیما و آنیموس برای سلامت روان در آن است که هر دو باید بیان شوند. یعنی مرد باید ویژگی های زنانه خود (نظیر ملامت) و زن خصایص مردانه خود (چون رقابت) را همراه با خصوصیات جنسی خود بروز دهد. تا شخص هر دو جنبه خود را بیان نکند، نمی تواند به شخصیت سالم دست یابد.

● **سایه:** "سایه" نیرومندترین نمونه آغازین و بالقوه زیان بخش است. زیرا همان وجه شیطانی و حیوانی ابتدایی بشر است. این نمونه آغازین، تقریباً معادل واژه "نهاد" در نظریه فروید است.

● **پرسونا یا ماسک:** صورت اجتماعی فرد است که توسط جامعه بر او تحمیل می شود و جامعیت اصلی فرد در زیر این نقاب قرار دارد.

از دیگر مفاهیم یونگ، "برون گرایی" و "درون گرایی" است. یونگ معتقد بود که افراد در تعامل با یکدیگر دو نوع طرز تلقی و جهت گیری متفاوت را از خود نشان می دهند. البته همیشه هر دو طیف وجود دارد اما شخص متمایل تر به یک گرایش است. در حالت درون گرایی، جهت گیری اصلی فرد به درون و به جانب خویشتن است. فرد درون گرا دودل، متفکر و محتاط است. فرد برون گرا به بیرون و به جهان خارج گرایش دارد. از نظر اجتماعی درگیر می شود و فعال و متهور است.

● آدلر، آلفرد (۱۳۷۳-۱۸۷۰)

در نظریه آدلر، انسان موجودی است بی همتا، مسئول، خلاق و انتخاب کننده که همخوانی همه جانبه ای در ابعاد شخصیت او وجود دارد.

"آدلر" انسان را موجودی اجتماعی، خلاق و هدفمدار می داند که احساس حقارت زیربنای رشد روانی او را فراهم می آورد و همواره وی را در جهت تفوق و برتری، سوق می دهد.

به نظر آدلر افراد غیرعادی مریض نیستند، بلکه انسان های مایوسی هستند که نیاز به امید و شهادت دارند. به عقیده آدلر، برای شناخت عمیق و دقیق هر فرد باید وی را به عنوان موجودی بی مانند مورد مطالعه قرار داد.

* ویژگی های اصلی نظریه آدلر عبارتند از:

- ۱- احساس حقارت: (inferiority) به نظر آدلر وجود ناتوانی و ضعف در همه افراد عقده حقارت ایجاد می کند و کوشش های بعدی آنان نیز در زندگی، مصروف جبران یا پوشاندن آن می شود. سپس حقارت اساس تلاش و موفقیت انسان است.
- ۲- احساس برتری: آدلر عقیده داشت که همه افراد آدمی دارای احساس حقارت هستند و همین احساس حقارت باعث می شود که مردم در جهت ازبین بردن آن و یا در جهت بهتر و بدتر شدن، تلاش زیادی را از خود نشان دهند. این تقلا و تلاش رقابت انگیز در جهت برتر و بهتر شدن از دیگران نیست بلکه تمایل مثبتی است برای غلبه کردن بر نقصها و کمبودهای خود تا با کمک گرفتن از این منابع به تکامل فردی دست یابد.
- ۳- روش زندگی
- ۴ - خودآگاهی: آدلر همه اهمیت را به خودآگاه و هشیاری می دهد.
- ۵ - علاقه اجتماعی: فرد تلاش می کند تا آنچه را که در درون خود نمی تواند به کمال برساند در جامعه تحقق بخشد. آدلر یادآور می شود که علاقه اجتماعی جبران نهایی برای حقارت های افراد بشر است. علاقه اجتماعی سبب می شود فرد منافع شخصیش را تحت الشعاع رفاه عمومی قرار دهد.
- ۶ - غایت و هدف زندگی: آدلر برخلاف فروید، شکل گیری رفتارها را ناشی از هدفهای انسان می داند، البته از اهمیت گذشته آدمی نیز غافل نیست.
- ۷ - خود خلاق: ما قادر هستیم هشیارانه اعمال و رفتار و هدفهای خود را انتخاب کنیم.

۸ - ترتیب تولد: به نظر آدلر ترتیب تولد، عامل اجتماعی تأثیرگذار مهمی در کودکی است.

*کارن هورنای

هورنای، طرفدار اولیه حقوق زن، به عنوان پیرو فروید در برلین تعلیم دیده است، وی کارهایش را به عنوان بسط دهنده نظام فروید و نه مخالف با او توصیف می کند.

هورنای نوشت: بدبینی فروید در رابطه با روان رنجوری و درمان آن، از بی اعتمادی عمیق او نسبت به نیکی و رشد انسان برخاست. فرض او این بود که انسان محکوم به رنج بردن و یا ویرانگری است... .

● عقیده هورنای

عقیده شخصی من این است که بشر استعداد و تمایل دارد تا قابلیت هایش را رشد دهد و به انسانی شایسته تبدیل شود. من معتقدم که بشر می تواند تغییر کند و تا پایان عمر به این تغییر یافتن ادامه دهد.

مفهوم بنیادی نظریه هورنای "اضطراب اساسی" است که به صورت احساس جدایی و درماندگی کودک در دنیای بالقوه خصومت گراست، تعریف می شود. این اضطراب مادرزادی نیست و از عوامل محیطی و علل اجتماعی ناشی می شود. هورنای تنها نیروی محرک رفتار انسان را نیاز به سلامت، امنیت و رهایی از ترس می دانست.

هنگامی که اضطراب اساسی کودک تولید شد، کودک تعدادی از راهبردهای رفتاری را برای مقابله با احساس های ناامنی و درماندگی ناشی از آن در خود پرورش می دهد.

*شخصیت افراد بر پایه این پاسخ ها به سه دسته تقسیم می شود:

۱ - شخصیت تسلیم گر: که نیاز برای حرکت به سوی مردم، نیاز به تأیید و محبت و نیاز به داشتن مونس غالب از جمله مشخصه های آن است.

۲ - شخصیت جدانشده: که دوری جستن از مردم و استقلال و کمال از نیازهای اوست و نسبت به زندگی دیدگاه کناره گیری دارد.

۳ - شخصیت پرخاشگر: حرکت علیه مردم و نیاز برای رسیدن به قدرت، استثمار دیگران و برخورداری از تحسین و پیشرفت از جمله نیازهای او به شمار می آید.

از دیگر مفاهیم مهم در نظریه هورنای "خودپنداره آرمانی" است. "خودپنداره آرمانی" تصویر غلطی از شخصیت آدمی را ارائه می دهد. این خودپنداره یک نقاب ناکامل و گمراه کننده است که مانع از آن می شود تا افراد روان رنجور خود واقعی شان را بشناسند و آن را بیسندند و آنان را قادر می سازد تا باور کنند که به مراتب برتر از آنند که هستند. هورنای عقیده داشت که تعارض های اساسی شخص روان رنجور، نه مادرزادی است و نه اجتناب ناپذیر؛ بلکه از موقعیت های نامطلوب کودکی

سرچشمه می گیرند. اگر در خانواده کودک تفاهم، احساس ایمنی، محبت و ... وجود داشته باشد از پیدایش روان رنجور پیشگیری می شود

*** یادگیری**

یادگیری (learning discomfort) یک فرایند است. در هر فرایند عوامل و متغیرهایی در حال تعاملند. نوع و شدت تعامل، تغییرات گوناگونی را به دنبال می آورد. بررسی همه عوامل مؤثر در فرایند تدریس، امکان پذیر نیست. چند تا از مهمترین این عوامل که تأثیر آشکاری در روند یادگیری دارند عبارتند از: آمادگی، انگیزه و هدف، تجارب گذشته، موقعیت و محیط یادگیری، روش تدریس رابطه جز و کل، تمرین و تکرار.

*** آمادگی**

شاگرد باید از لحاظ جسمی، عاطفی، عقلی و ... رشد کافی کرده باشد تا بتواند بخوبی یاد بگیرد و یادگیری زمانی برایش مفید خواهد بود که از هر نظر آمادگی لازم داشته باشد.

*** انگیزه و هدف**

یادگیری معلول انگیزه های متفاوتی است. رغبت هر کس است که نیروی فعالیت را افزایش می دهد. برای ایجاد رغبت، لازم نیست موضوعات درسی را بطور تصنعی جالب توجه نشان داد، همین که مطالب و مفاهیم درسی براساس نیاز شاگردان تنظیم شده باشد و مسائل اساسی و واقعی آنان را مطرح سازد و به آنان در برخورد با محیط کمک کند، رغبت آنان برانگیخته خواهد شد.

یکی دیگر از عوامل ایجاد انگیزه، هدف است. هدف به فعالیت انسان جهت و نیرو می دهد. اگر انسانی در طول زندگی خود هدف قابل وصولی نداشته باشد، پویایی و حرکت خود را از دست خواهد داد. هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می کند.

*** تجارب گذشته**

آموخته ها و تجارب گذشته شاگرد ساخت شناختی وی را تشکیل می دهد. آمادگی شاگرد در حد وسیعی تحت تأثیر تجارب گذشته اوست. فرد زمانی می تواند مفاهیم و مسائل جدیدی را درک کند که مفهوم و مسأله جدیدی با ساخت شناختی او مرتبط باشد. درواقع فرایند یادگیری همچون روند رشد است. یادگیری نیز جریانی است که تجارب گذشته پایه و اساس وضع فعلی آن را تشکیل می دهد. فرد وقتی مفهومی را واقعاً می آموزد که پایه و ریشه در تجارب گذشته اش داشته باشد. اگر این ارتباط برقرار نشود یادگیری به معنی خاص خود صورت نخواهد گرفت.

*** موقعیت و محیط یادگیری**

روش تدریس معلم

یادگیری بدون تلاش و فعالیت و تعامل با محیط صورت نخواهد گرفت.

کسی که می خواهد یاد بگیرد باید فعالیتی متناسب با علایق و توان خود داشته باشد.

***توجه به کل بجای جز**

مطالعه فرایند یادگیری نشان خواهد داد که حرکت از کل به جز روند یادگیری را بهتر و فهم مطالب را آسان تر می کند. اجزا به تنهایی بی معنی و نامربوط هستند و در طرح و کل، معنی پیدا می کنند. البته کل معادل مجموع اجزا نیست و بررسی تک تک اجزا و روی هم قرار دادن آنها سبب تصور کل نمی شود. کل عبارت است از نحوه ارتباط و پیوند اجزا با هم و تا این ارتباط مشخص نشود، اجزا قابل فهم نیستند.

***تمرین و تکرار**

چنانکه آزمایش های متعدد نشان داده است، اجرای تمرین در زمان غیرمتمرکز، اثر یادگیری بیشتری نسبت به اجرای تمرین در زمان متمرکز دارد. مثلاً شاگرد موضوع مورد یادگیری را در دو تمرین بیست دقیقه ای، زودتر از یک تمرین چهل دقیقه ای یاد می گیرد.

هرگاه عملی بطور سریع و متوالی تکرار شود، اغلب موجب کاهش کارایی تمرین می شود. به این معنی که شخص در انجام دادن آن عمل به تدریج کندتر و ضعیف تر می شود تا اینکه سرانجام از انجام دادن آن سرباز می زند. درواقع خستگی یادگیری را کاهش می دهد.

***روانشناسی شخصیت**

شخصیت تشکیل شده است از الگوهای ویژه فکری، احساسی و رفتاری که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می سازد.

***ویژگی های شخصیت**

- شخصیت، سازمان یافته و سازگار است.
- شخصیت، هرچند پدیده ای روانی است اما تحت تأثیر فرایندها و نیازهای بیولوژیک قرار دارد.
- شخصیت باعث پدید آمدن رفتارها می گردد.
- شخصیت از طریق افکار، احساسات، رفتارها و بسیاری چیزهای دیگر نمود می یابد.

شخصیت انسانها را می توان با معیارهای گوناگونی به دسته های مختلف تقسیم بندی کرد. در اینجا شخصیت انسانها نخست با نحوه ارتباطشان با دیگران به دو دسته درون گرا و برون گرا تقسیم بندی شده است. متوجه باشید که هر دوی این دو نوع شخصیت کاملاً طبیعی و نرمال می باشد. برون گرایان به سوی جهان عینی متمایل بوده و درون گرایان به سوی جهان ذهنی و غیرعینی. شما با آگاهی یافتن از خصوصیات شخصیتی هر دو گروه قادر خواهید بود با شناسایی شان رابطه بهتری با آنها برقرار سازید:

*ویژگی های شخصیتی برون گرا

- ۱- علاقه مند به وقایع پیرامون خود
 - ۲- روراست و معمولاً پرحرف
 - ۳- عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه می کند
 - ۴- اهل عمل و پیش قدمی در کارها
 - ۵- به سهولت دوستان جدیدی یافته و یا با یک گروه خود را وفق می دهد.
 - ۶- افکار خود را بیان می کند.
 - ۷- علاقه مند به افراد جدید
 - ۸- بزرگترین وحشت وی آن است که نکند پس از یک فاجعه هولناک آخرین بازمانده بشر روی زمین باشد (ترس از قطع ارتباط با دنیای خارج و مردم). تنهایی برای وی بسیار آزاردهنده می باشد.
 - ۹- از تعامل و ارتباط برقرار کردن با دیگران انرژی می گیرند. ۱۰- خوش مشرب بوده اما زیاد احساساتی نیستند.
 - ۱۱- ریسک پذیرند، سریع تصمیم می گیرند، اجتماعی هستند، درک آنها آسان است، شخصیت آنها در خلوت و حضور دیگران یکسان است، معاشرتی هستند.
 - ۱۲- پس از آنکه حرف خود را زدند به گفته خود می اندیشند. علاقه مند به کار گروهی. نقل هر مجلس می باشند. موسیقی با صدای بلند و فعالیت های هیجان انگیز را بیشتر دوست دارند.
 - ۱۳- رنگهای روشن را بیشتر دوست دارند. بیشتر از اعمال دیگران خشمگین می گردند تا خودشان. اطلاعات شخصی خود را بسادگی با دیگران قسمت می کنند. رویکرد سریع الوصول را بیشتر ترجیح می دهند. تنها از روی تجارب زندگی خود درس می گیرند و نه عبرت گرفتن از دیگران.
- ۵۷-۱۴ الی ۶۰ درصد از جمعیت را تشکیل می دهند.
- البته خصوصیات فوق هیچ ارتباطی با اعتماد به نفس داشتن فرد برون گرا ندارد یک برون گرا ممکن است اعتماد به نفس پایینی داشته باشد.

*ویژگی های شخصیتی درون گرا

- ۱- علاقه مند به احساسات و افکار خودشان. نیاز به داشتن قلمرو شخصی. کم حرف، ساکت و متفکر.
- ۲- دوستان زیادی ندارد. در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارد. علاقه مند به سکوت و تمرکز. از دید و بازدیدهای غیرمنتظره و ناگهانی بیزار است.
- ۳- کارایی وی در نهایی بیشتر است. بزرگترین وحشت وی آن است که در یک جمع شلوغ قرار گیرید. ترس از آنکه فردیت خود را از دست بدهد. از فعالیت های انفرادی انرژی می گیرد.

۴ - در بین انبوه مردم بودن آنها را خسته می کند. بیشتر از دست کرده خودشان خشمگین می گردند تا دیگران. معمولاً کم رو هستند. درکشان مشکل است. اهل ایده و عقاید نو.

۵- شخصیتی متمایز در خلوت خود و در حضور دیگران دارند. مشتاق و احساساتی می باشند. معمولاً احساساتشان را بیان نمی کنند. در جمع ناآشنا ساکت اما در جمع دوستان خود راحت می باشند. تمرکزشان قوی است. برای تصمیم گیری به زمان نیاز دارند. پیش از حرف زدن می اندیشند.

۶- از در میان گذاشتن اطلاعات شخصی خود با دیگران ممانعت می کند. مایل به رویکرد آهسته اما دقیق می باشد. با مشاهده درس می آموزد (عبرت از دیگران) و پس از آموختن درس زندگی، زندگی خود را آغاز می کند.

۷- ۲۵ الی ۴۰ درصد از جمعیت را تشکیل می دهند.

این خصوصیات هیچ ارتباطی با کم رویی درون گرایان ندارد ممکن است آنها خیلی هم با اعتماد به نفس باشند. ۶۵٪ نوابغ را درون گرایان تشکیل می دهند.

افراد را از لحاظ آنکه چگونه اطلاعات کسب می کنند به دو گروه حس گر و الهام گر می توان تقسیم کرد:

* حسگرها

تمرکز بر دنیای فیزیکی، با حواس پنجگانه خود زندگی می کنند، شواهد عینی و محسوس را می بینند، علاقه مند به آنچه که هست، واقع بین، عمل گرا.

* الهام گرا

تمرکز بر جهان معنوی و ذهنی، از حس ششم، ندای درون و حدس و گمان استفاده می کنند، علاقه مند به آنچه که می تواند وجود داشته باشد، آرمان گرا، خیال باف و ماوراء امور را می نگرد.

اکنون می توان افراد را از لحاظ شیوه تصمیم گیریشان به دو گروه اندیشه ورز و احساسی تقسیم بندی کرد:

۱- اندیشه ورزان

به واقعیت ارزش می نهد، در تصمیم گیری از منطق استفاده می کند، علاقه مند به اهداف و ایده ها، متوجه استدلال غلط دیگران می شود، پیروی از ذهن عقل گرا، صادق در بیان افکارشان، نسبت به دیگران سختگیر، رفتارشان با دیگران عدالت آمیز است.

۲- احساسی ها

ارزش نهادن به هارمونی، در تصمیم گیری خود از احساسات فردی خود استفاده می کنند، هنگامی که دیگران احتیاج به کمک و پشتیبانی دارند متوجه آن می گردند. معمولاً حقیقت را پنهان می کند تا شخص مقابل خود را آزرده خاطر نکنند، مهربان با

دیگران، رحیم و بخشنده نسبت به دیگران، به آنها برچسب احساساتی و ضعیف و سست می زنند، حرفهای دیگران را به دل می گیرند، ذهنی، همدل و دلسوز.

حال می توان افراد را از لحاظ آنکه زندگی خود را چگونه می گذرانند و نحوه نگرش آنها به زندگی به دو گروه انتخابگر و سبکباران تقسیم بندی کرد:

۱- انتخابگران

مصمم، سریع تصمیم می گیرند، زندگی را استوار و قابل کنترل می کنند، سازمان یافته و منظم، جدی، قابل پیش بینی.

۲- سبکباران

پیش از تصمیم گیری ابتدا به شرایط خو گرفته و اطلاعات گردآوری می کند، زندگی را انعطاف پذیر و بدون تنش سپری می کند، ترجیح می دهد پروژه را آغاز کند اما معمولاً آن را به اتمام نمی رساند، درهم ریخته و بی نظم، بی خیال، هر کاری پیش بیاید، انجام می دهد.