

2 января

Как жить, если вы – интроверт?

Поздравляем всех, кто устал от новогодних вечеринок, предпраздничных дедлайнов, бесконечной круговерти гостей и хочет провести время в одиночестве.

2 января — ваш праздник, Всемирный день интроверта! Слышали про такой? Согласитесь, дата для него выбрана очень правильно.

Предлагаем отложить шутки в сторону и изучить вопрос подробнее: а вдруг вы и правда интроверт?



Фото: [pixabay.com](#)

Кто такие интроверты?

В переводе с латыни (intro (внутри) + vertere (поворачивать)) интроверты – люди, которым важно черпать энергию внутри себя. Это совсем не значит, что все они – «буки» и нелюдимые молчуны. Вовсе нет. Интроверты могут быть милыми собеседниками и прекрасными друзьями. Но для того, чтобы быть в ресурсе, им время от времени нужно «выпадать» из социума и проводить время наедине с собой и своими занятиями.

Чтобы быть в ресурсе, интровертам время от времени нужно проводить время наедине с собой и своими занятиями

По мнению психологов, интроверты отличаются от экстравертов (людей, которым важно, наоборот, заряжать внутренние «батарейки» в социуме) даже на уровне мозга.

Если у первых больше включена в работу парасимпатическая нервная система (та, что отвечает за отдых и состояние спокойствия), то у вторых – экстравертов – чаще в деле симпатическая нервная система, в зоне ответственности которой – эмоции и движение.

А вы из их числа?

Конечно, чистых типов не существует. Нельзя на 100% быть интровертом или экстравертом. Можно только иметь перевес в ту или другую сторону или вовсе быть амбивертом – находится ровно посередине между двумя крайностями.

Хотите проверить?

На приведенные ниже утверждения отвечайте «да» или «нет» и считайте количество ответов.

1. Важны ли вам новые знакомства?
2. Часто ли вы охотно общаетесь с незнакомыми людьми?
3. Часто ли начинаете первый разговор с попутчиками в автобусе или другом транспорте?
4. Любите ли поговорить с коллегами и чувствуете скуку, когда остаетесь один в кабинете?
5. Большое ли у вас количество друзей?
6. Вам присуща спонтанность? Легко относитесь к перемене планов?
7. Вам проще позвонить по телефону, чем общаться в переписке?
8. Любите шумные вечеринки?
9. Легко соглашаетесь участвовать в форумах и других массовых мероприятиях?

Если на большую часть вопросов вы ответили «нет», то вы ближе к интроверту. И это достаточно неплохо. Почему?

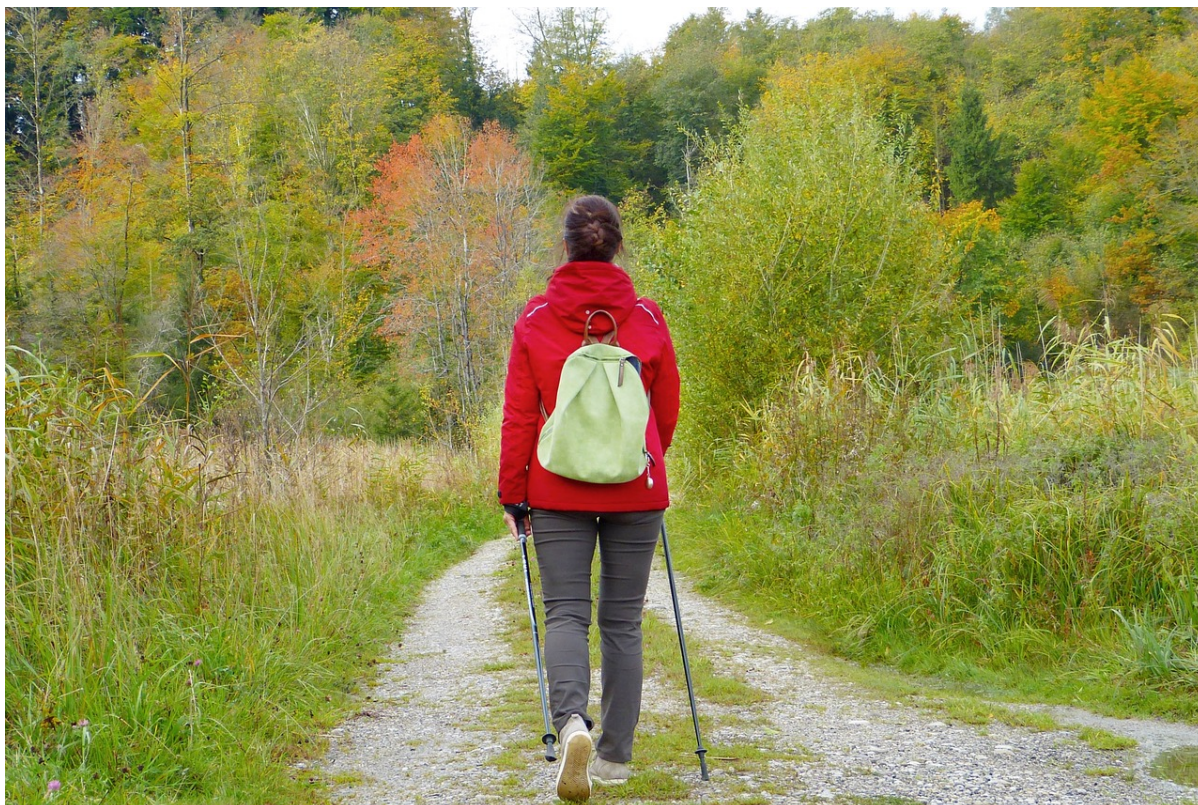


Фото: pixabay.com

Сильные стороны есть и у интровертов, и у экстравертов, просто они разные

В чем сила интровертов?

- Они упорны. Если интроверт решил разобраться в какой-то теме, будьте уверены – он сделает это настолько досконально, что впору Нобелевскую премию ему вручать. Неудивительно, что большинство ученых, сделавших известные открытия, принадлежали как раз к этому типу.
- Способны сосредоточиться на решении проблемы и выдать интересное и неожиданное решение. Причем, для этого им не нужны многоядные мозговые штормы и креатив-бригады, вся их цепочка умозаключений происходит внутри их собственной головы.
- Хорошие слушатели. Интроверты, как правило, обладают высоким уровнем эмпатии, мало говорят сами и способны создать атмосферу, в которой их друзья могут быть принятыми, понятыми и услышанными.
- Они – само спокойствие. Отчасти это как раз обусловлено типом темперамента. Когда все вокруг впадают в панику от того, что кризис захватывает планету, кони скачут и избы горят, интроверты способны отключить эмоции, взять бразды правления в свои руки (пусть даже не так громогласно, как это сделал бы экстраверт) и вселить спокойствие и уверенность во всех остальных.
- Они креативны и талантливы. В силу того, что более активная жизнь у них происходит не вовне, а внутри, у интровертов хорошо развито воображение и логический ум. А потому из них часто получаются известные деятели искусств, знаменитые художники, композиторы, архитекторы, писатели и даже актеры.
- Они – верные друзья. Небольшой, но стабильный круг общения рождает у интровертов высокую степень привязанности. Пусть друзей у них немного, но за тех, что есть, они готовы и в огонь, и в воду.

У экстравертов, безусловно, тоже много сильных сторон. Но это уже совсем другая история.



Фото: pixabay.com

Если ваш друг - интроверт?

Как строить отношения с людьми такого типа, если они есть в вашем близком окружении?

- Во-первых, как говорил Карлсон, спокойствие и только спокойствие. Не старайтесь втянуть его во все вечеринки и шумные компании, в которых вы бываете, не перегибайте с личным общением и звоните ему только по предварительной договоренности. Дайте ему личное пространство.
- Во-вторых, не устраивайте сюрпризов. Спонтанные истории из серии: «Я взял билеты, завтра летим на Кубу» ваша девушка-интроверт точно не оценит. Для нее гораздо важнее, чтобы все было размеренно и по плану. Пусть даже речь идет о путешествии мечты, не говоря уже про что-то иное.
- В-третьих, не заставляйте интроверта быть быстрым и публичным. Ему не так просто выходить, например, в прямые эфиры в соцсетях и формулировать свои мысли на публику. Он может теряться в незнакомой непривычной обстановке.
- В-четвертых, интроверты очень ценят индивидуальный подход, будь то обучение, работа или какое-то событие.
- Ну, а в-пятых, если вы считаете, что вы и есть интроверт, примерьте все рекомендации на себя, и относитесь к своим личным особенностям с уважением. С вами все в порядке. Вам не нужно быть как ваши друзья-экстраверты. У вас свой путь, и он не менее прекрасен.



Елена Соковнина

Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



