



سکوت قدرت درون گراها، نوشته سوزان کین

دوستان عزیز وبسایت آموزش سخنرانی و فن بیان سلام

سعی داریم هرماه کتابی را برای شما عزیزان معرفی کنیم و کتابی که این ماه برای شما در نظر گرفتیم، کتاب سکوت قدرت درون گراها در دنیایی که از حرف زدن باز نمی ایستند نوشته خانم سوزان کین است.

این کتاب در خصوص درون گرایی و ویژگی های این افراد و همچنین روابط بین افراد درون گرا و برون گرا صحبت شده که با توجه به اینکه **بیش از یک سوم جامعه رو افراد درون گرا تشکیل می دهند**، پیشنهاد می کنم چه افراد درون گرا حتماً این کتاب را مطالعه کنند و از ویژگی های شخصیتی شان آگاه شوند و بدانند چگونه بتوانند انرژی های خودشان را آزاد کنند و از پتانسیل های خودشان به خوبی استفاده کنند و همین طور افراد برون گرا با توجه به اینکه حتماً یکی از نزدیکانشان حالا چه در روابط اجتماعی، چه در خانواده و یا در محیط کار درون گرا هست بتوانند با آنها ارتباطات بهتر و مؤثرتری داشته باشند.

این کتاب در سال ۲۰۱۲ منتشر شده و در آن سال جزو سه کتاب پرفروش آمازون بوده و خوشبختانه کتاب، به روزی هست و به فارسی توسط خانم ها نرگس جوادیان و نعیمه اعتدال مهر ترجمه شده و این کتاب در دسترس هست و می توانید تهیه کنید.

خانم سوزان نویسنده کتاب، به شدت درون گرا بوده و درباره خودشان می گویند: گوش دادن را به حرف زدن، مطالعه را به روابط اجتماعی و شرکت در فضاهای مجازی را به شرکت در گروه های اجتماعی ترجیح می دهند و با توجه به اینکه سخنران خوبی نبودند، تعجب می کنند که چگونه در چند سال گذشته بیش از صد سخنرانی بزرگ را داشته اند، یک سخنرانی بسیار عالی هم در تد داشتند که در انتهای این مقاله ویدئوی آن را قرار دادیم و شما می توانید مشاهده کنید.

سخنرانی ایشان، بسیار عالی هست که موضوعش درباره درون گرایی است.

اگر بخواهم توضیح بیشتری درباره کتاب بدهم، همان طوری که در ویدئوی قبلی در خصوص درون گرایی توضیح داده بودم و با توجه به اینکه بیش از یک سوم جمعیت را درون گراها تشکیل می دهند، لازم هست که افراد این ویژگی های خودشان را بشناسند و این را در نظر بگیرند که جامعه درسته افراد را به سمت برون گرایی سوق می دهد و درون گرایی یک بار منفی برای بیشتر افراد دارد، ولی این را در نظر بگیرید که اگر افراد درون گرا نبودند شاید جای خیلی از این ایده های ناب و کارهای بزرگ در دنیای ما خالی بود.

کارهای بسیار بزرگی توسط افراد درون‌گرا انجام شده و به‌جای اینکه افراد درون‌گرا سعی کنند به برون‌گرایی تظاهر کنند و انرژی‌های خودشان را هدر بدهند، سعی کنند در همان جایی که هستند آن را پیدا کنند، هم احساس راحتی بیشتر دارند و هم می‌توانند بیشتر از آن توان و انرژی‌ای که دارند، استفاده کنند.

در این کتاب یک فصلش در خصوص این موضوع هست که با شخصیت‌های مخالف چطور برخورد داشته باشیم یعنی اگر درون‌گرا هستیم با یک برون‌گرا و اگر برون‌گرا هستیم با یک درون‌گرا چگونه برخورد کنیم.

مثال: شاید برای فردی با شخصیت برون‌گرا، سکوت یک درون‌گرا آزار دهنده باشد و بالعکس برای یک درون‌گرا

عجیب باشد که بعد از یک روز پرمشغله و شلوغ، چگونه یک برون‌گرا همچنان پرانرژی هست و شاید ترجیح بدهد که به مهمانی هم برود، در این کتاب درباره روش‌های ارتباطی این دو شخصیت و حل مشکلاتشان آموزش‌های بسیار خوبی ارائه داده شده است که با مطالعه می‌توانیم خیلی از این مشکلات را برطرف کنیم.

ما اگر درک درستی از افراد دیگر با ویژگی‌های شخصیتی متفاوت داشته باشیم، این موضوع خیلی به ما کمک می‌کند و می‌بینیم که چقدر روابطمان بهتر می‌شود.

یک فصل دیگر این کتاب به کودکان درون‌گرا پرداخته است و پیشنهاد می‌کنم که والدین و معلمین این فصل را به‌دقت مطالعه کنند، چون اگر کودکان درون‌گرا از همان دوران کودکی این ویژگی‌شان شناخته نشود و در زمین‌بازی، خانه و مدرسه نتواند انرژی‌هایشان را آزاد کنند و به‌طور مناسب با آن‌ها برخورد نشود، ممکنه که در آینده نتواند جایگاه واقعی خودشان را پیدا کنند و به همین دلیل فرصت‌های خوب زیادی را از دست بدهند.

دوستان گرامی به این نکته توجه کنید که شخصیت درون‌گرا و برون‌گرا به‌طور مطلق وجود ندارد و درون‌گرایی و برون‌گرایی یک طیف گسترده هست که هر کدام از افراد با توجه به ویژگی‌های شخصیتی‌شان در یک قسمت از این طیف قرار دارند، به همین دلیل **یک فرد نمی‌تواند بگوید من درون‌گرا و یا برون‌گرای مطلق هستم.**

هر کدام می‌توانند قسمتی از ویژگی‌های این طیف را داشته باشند ولی **افراد می‌توانند با کسب مهارت‌های دیگر این مهارت‌ها را توسعه بدهند**، توسعه این مهارت‌ها با اینکه ما بخواهیم کلاً نقش یک شخص برون‌گرا و درون‌گرا را بازی کنیم کاملاً متفاوت هست، با شناخت ویژگی‌های خودمان و همچنین ویژگی‌های شخصیتی‌مان، می‌توانیم از ویژگی‌های شخصیتی تیپ مخالف خودمان هم استفاده کنیم ولی با آگاهی و دانش کامل

در این کتاب از مشاهدات عینی و مطالعات علمی به‌روزی استفاده شده است. بسیاری از این ویژگی‌های شخصیتی، به مسائل ژنتیکی و فیزیولوژیکی مرتبط است و قسمتی به محیط، جامعه و جغرافیایی محل سکونت ما بستگی دارد و همه این‌ها بر این مطالبی که گفته شد و بر روی این ویژگی‌های شخصیتی اثر دارد.



بیشتر از یک نفر...

در پایان این کتاب خانم سوزان کین جمله بسیار زیبایی دارند که دوست دارم برایتان بیان کنم.

ایشان می‌نویسند که:

راز زندگی شاد این است که زیر نور مناسب قرار بگیری

برای بعضی‌ها نور روی سن تئاتر جذاب است و برای بعضی دیگر نور چراغ مطالعه روی میز

کشف کنید برای چه کاری به این دنیا آمده‌اید و اطمینان حاصل کنید که مأموریتتان را انجام خواهید

داد

در پایان از شما دوستان عزیز تقاضا می‌کنم چنانچه درباره این کتاب نظری دارید در قسمت دیدگاه‌ها با ما به

اشتراک بگذارید و یا اگر قسمتهایی از این کتاب، برایتان جالب بود و می‌خواستید دوستان دیگر هم از آن

اطلاع داشته باشند برای ما در قسمت نظرات بنویسید.

ممنون از توجهتان

پیروز و موفق باشید