

همسر مناسب شما

همسران را از تنب شخصیتی مناسب خود انتخاب کنید

پاول تیگر

باربارا بارون - تیگر

ترجمه ی مهدی قراچه داغی



نقش و نگار

سرشناسه : باربارا و پاول تیگر
 عنوان و نام پدیدآورندگان : همسر مناسب شما / باربارا و پاول تیگر / مهدی قراچه‌داغی
 مشخصات نشر : تهران، نقش و نگار، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : ۴۹۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۰۲-۵۲-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : نیا
 عنوان اصلی : Just Your Type, Create the Relationship You've Always Wanted Using the Secrets of Personality Type

موضوع : انتخاب همسر
 شناسه افزوده : باربارا و پاول تیگر
 شناسه افزوده : Paul D. Tieger & Barbara Barron-Tieger
 شناسه افزوده : مهدی قراچه‌داغی، ۱۳۲۶ - مترجم
 رده‌بندی کنگره : HQ ۸۰۱ / ت ۴۸۸
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۵۵۳۷۰



موسسه انتشارات فلسفه

نقش و نگار

تهران - م. انقلاب، خ. ۱۲ فروردین، خ. شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

۶۶۴۹۶۲۳۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

همسر مناسب شما

پاول تیگر و باربارا بارون - تیگر
 مهدی قراچه‌داغی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: آرش خرمشاهی

لیتوگرافی: شادمهر

چاپ و صحافی: آراین

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.

هرگونه نقل و اقتباس از این ترجمه در هر جا بدون اجازه

کتبی ناشر ممنوع و دارای پیگرد قانونی است.

۹۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	الف
بخش یک: راز مؤثر واقع شدن عشق	۱۱
فصل اول: بیان‌های متفاوت	۱۳
به دنیای شگفت‌انگیز تیپ‌های شخصیتی خوش آمدید	۱۷
درباره‌ی نویسندگان	۱۸
پژوهش	۱۸
انتخاب همسر مناسب	۲۰
شادمان‌ها	۲۰
از بیست تا سی و چند سالگی، تولید فشار	۲۱
کارخانه‌ی استرس	۲۲
روابط، رفته رفته بهتر می‌شود	۲۳
چگونه شروع کنیم	۲۳
فصل دوم: رمزگشایی از گونه‌های شخصیتی	۲۵
آیا آماده‌اید تیپ شخصیتی خود را مشخص کنید؟	۲۷
درون‌گرا - برون‌گرا	۲۸
خلاصه‌ی جنبه‌های کلیدی	۳۲
حسی یا شمی	۳۳
خلاصه‌ی جنبه‌های کلیدی	۳۷
فکری یا احساسی	۳۷
ارتباط با جنسیت	۳۸
خلاصه‌ی جنبه‌های کلیدی	۴۲

۴۵	داوری کننده - ملاحظه کننده
۵۰	خلاصه‌ی جنبه‌های کلیدی
۵۲	گونه‌ی شخصیتی شما: چیزی بیش از چهار حرف
۵۴	در یک نگاه نقاط قوت و ضعف بر اساس ترکیبات عملکرد
۵۴	خلق و خو: چهار طبع متفاوت در انسان
۵۵	قضیه پیچیده‌تر می‌شود
۵۶	عقلانی‌ها (NT)
۵۶	آرمان‌گراها (NF)
۵۷	سنت‌گراها (SJ)
۵۷	سنت‌گرایان فکری (STJ)
۵۸	سنت‌گرایان احساسی (SFJ)
۵۸	تجربیه‌ها (SP)
۵۸	تجربه کننده‌های فکری (STP)
۵۹	تجربه کننده‌های احساسی (SFP)
۵۹	به سوی برش‌های چهارتایی

۶۱	فصل سوم: همخوانی عالی: گونه‌ی شخصیتی خود را بررسی کنید
۶۳	مهم‌ترین تا ضعیف‌ترین کارکردها
۶۴	ESTJ: برون‌گرا، حسی، فکری و داوری کننده
۶۷	ISTJ: درون‌گرا، حسی، فکری و داوری کننده
۷۰	ESFJ: برون‌گرا، حسی، احساسی و داوری کننده
۷۲	ISFJ: درون‌گرا، حسی، احساسی و داوری کننده
۷۵	ESTP: برون‌گرا، حسی، فکری و ملاحظه کننده
۷۷	ISTP: درون‌گرا، حسی، فکری و ملاحظه کننده
۷۹	ESFP: برون‌گرا، حسی، احساسی و ملاحظه کننده
۸۲	ISFP: درون‌گرا، حسی، احساسی و ملاحظه کننده
۸۴	ENTJ: برون‌گرا، شمی، فکری و داوری کننده
۸۷	INTJ: درون‌گرا، شمی، فکری و داوری کننده

۸۹	ENTP: برونگرا، شمی، فکری و ملاحظه کننده
۹۲	INTP: درونگرا، شمی، فکری و ملاحظه کننده
۹۵	ENFJ: برونگرا، شمی، احساسی و داوری کننده
۹۸	INFJ: درونگرا، شمی، احساسی و داوری کننده
۱۰۰	ENFP: برونگرا، شمی، احساسی و ملاحظه کننده
۱۰۲	INFP: درونگرا، شمی، احساسی و ملاحظه کننده
۱۰۶	تمرینی برای همه‌ی زوج‌ها
۱۰۷	بخش دو: چگونه به شریک زندگی خود عشق بورزیم
۱۰۷	مقدمه‌ای بر ترکیبات زوجی
۱۰۹	آیا اضداد به واقع یکدیگر را جذب می‌کنند؟
۱۱۲	دستمایه‌های کوچک شادی
۱۱۴	طی سال‌ها
۱۱۵	جنبه‌های مثبت و منفی برای زوج‌هایی که ترجیحات شخصیتی مشابه دارند
۱۱۸	$136 = 16 \times 16$
۱۱۸	چگونه از توصیف‌های ترکیبی استفاده کنیم
۱۲۲	چگونه ترکیب گونه‌ی شخصیتی خود را پیدا کنید
۱۲۳	فصل چهارم: سنتی‌ها SJ ها با SJ ها
۱۵۳	فصل پنجم: سنت‌گراها با تجربه کننده‌ها: SJ ها با SP ها
۲۰۳	فصل ششم: سنتی‌ها با عقلانی‌ها SJ ها با NT ها
۲۴۹	فصل هفتم: سنتی‌ها با آرمان‌گراها: SJ ها با NF ها
۲۹۳	فصل هشتم: تجربه کننده‌ها: SP ها با SP ها

فصل نهم: تجربه کنندۀها با بینشی‌ها: SPها با NTها ۳۱۷

فصل دهم: تجربه کنندۀها با ایده‌آلیست‌ها: SPها با NFها ۳۶۱

فصل یازدهم: بینشی‌ها: NTها با NTها ۴۰۵

فصل دوازدهم: بینشی‌ها با آرمان‌گراها: NTها با NFها ۴۲۹

www.ketab.ir

اولین تجربه من از تست MBTI بسیار اتفاقی بود و البته که تأثیرگذار بر زندگی‌ام! سالها قبل این تست را زدم و نتایج آن را دریافت‌م. متوجه شدم با دقتی زیاد، جزئیات روانی‌ام را تبیین کرده‌است! آنقدر حیرت کردم که به سراغ رگ و ریشه تست رفتم و متوجه شدم که در زمره ابزارهای بسیار جالب ارزیابی شخصیت است که مستند به افراد بزرگی چون پرفسور کارل یونگ و دکتر دیوید کیرسی و خانم‌ها مایرز و بریگز می‌باشد. اسم متفکر بزرگی چون کارل یونگ من را بر آن داشت تا تعمق بیشتری در این ابزار کنم. تاریخچه تست برمی‌گردد به نظریه‌ای قدرتمند که یونگ در حوالی سال ۱۹۲۰ ارائه کرده است به نام تیپ‌های شخصیتی (Personality Types) که اکنون در مجموعه ۲۰ جلدی آثار این دانشمند موجود می‌باشد. اجازه دهید خلاصه‌ای مفید از این نظریه را عرض کنم تا اهمیت کتابی که در دست دارید معلوم گردد.

۱- برخی افراد تا چیزی را خودشان نبینند، نشنوند یا لمس نکنند، اعتقادی بدان پیدا نخواهند کرد. این افراد برای حس‌های پنج‌گانه خود، ارزش بالایی قائل‌اند. در برابر این افراد منطقی، کسانی هستند که شهودی (Intuitive) هستند (نه بی‌منطق!) و به حس ششم خود نیز باور دارند و اگر چیزی به دل‌شان بیفتد، آن را رد نمی‌کنند و مثلاً رویای قدرتمند دیشب‌شان را در حد خرافه نمی‌انگارند. چنین کسانی به اطلاعات ورودی غیرحسی خود خیلی بها می‌دهند. برای درک بهتر این دو سنخ شخصیتی، می‌توانیم برداری را تصور کنیم که افراد، به تناسب منطقی بودن و شهودی بودن، در نقطه‌ای بین این دو سر قرار دارند.

۲- یونگ، درون‌گرایی (Introversion) و برون‌گرایی (Extroversion) را نیز به همین شیوه تقسیم‌بندی کرد و تأکید نمود که مردم همچنین بر این اساس که آیا انرژی خود را بیشتر در تنهایی می‌گیرند یا در جمع‌هایی که به آن تعلق دارند، قابل تقسیم‌بندی هستند.

۳- شیوه تصمیم‌گیری انسان‌ها همچنین قابلیت قرار گرفتن در برداری دیگر را دارد که یک سرش احساسات است و سر دیگرش تفکر. یعنی در موقع تصمیم‌گیری، بعضی افراد به دنبال آن هستند که چه چیزی حال آنها را خوب می‌کند و بعضی دیگر به دنبال این می‌روند که چقدر ساختار تفکرشان، قابل دفاع است..

مقاله یونگ (شاگرد محبوب فروید در دهه‌های اول و دوم قرن بیستم) به آمریکا می‌رسد و برای مادر و دختری باهوش به نام‌های کاترین کوک بریگز (۱۸۷۵-۱۹۶۸) و ایزابل بریگز مایرز (۱۸۹۷-۱۹۸۰) بسیار جذاب می‌نماید. تست به کمک دوستان آنها در ۱۹۴۰ ارائه شد و سال‌ها با قدرت پیش رفت تا اینکه دکتر دیوید کیرسی (David Keirsey) در دهه ۸۰، قطب چهارمی را به تست اضافه کرد: آدم‌های منظم در زندگی در برابر آدم‌های ملاحظه‌گر. کیرسی فهمیده بود که بعضی آدم‌ها به نحوی زندگی می‌کنند که همه امور به ترتیب پیش می‌رود و تعدادی دیگر هستند که می‌توانند کارها را با هم پیش ببرند و نقاط ضعف و قوت خودشان را دارند. با در نظر گرفتن ۴ برادر و ۸ قطب شخصیتی می‌توان فهمید چگونه «نظریه ۱۶ تیپ شخصیتی» شکل گرفت. مؤسسه MBTI^۱ سال‌هاست که این تست را در دنیا برگزار می‌کند و میلیون‌ها نفر به مدد همین بحث‌ها و کتابهای منتشر شده، به واکاوی درون خود پرداخته‌اند. من نیز سال‌ها در ایران، دانشجویان، موسسات و شرکت‌های بزرگ را با مفاهیم این بحث آشنا کرده‌ام و علی‌رغم انتقاداتی که بعضاً در فضاها علمی به این تست وارد می‌شود، همچنان خطای آن را پایین می‌دانم. مهم‌ترین نکته‌ای که دوست دارم در اینجا بیفزایم، آن است که این تست ۸۸ پرسشی نیست که به شما می‌گوید که هستید (چه بسا موقع تست، حالتان خوب نبوده باشد و پاسخ‌های اشتباه زده باشید) بلکه درک این بردارهاست که به تعیین تیپ شخصیتی شما کمک می‌کند. پل تیگر و باربارا تیگر، کتاب بسیار خوبی دارند که انتشارات نقش و نگار، آن را با ترجمه آقای مهدی قراچه‌داغی منتشر کرده است با نام

«شغل مناسب شما»^۱. با مطالعه ۴ فصل آغازین کتاب می‌توانید تیپ شخصیتی خود را دریابید، اما در این کتاب، با نکات زیباتری روبرو هستیم.

اگر انسان‌ها به ۱۶ تیپ تقسیم می‌شوند که هر یک، موفقیت، شکست، رشد و افت خود را دارد، چرا این قضیه به روابط عاطفی آدم‌ها قابل تسری نباشد؟

می‌دانیم آدم‌های فکری به نحوی عاشق می‌شوند که آدم‌های احساسی اصلاً چنین نیستند! آدم‌های شهودی که در محل کارشان توسط آدم‌های منطقی به بی‌منطقی بودن متهم می‌شوند، در منزل توسط همسران‌شان چگونه دیده می‌شوند؟ می‌خواهم بگویم که پل‌تیگر و باربارا تیگر، خیلی هوشمندانه به این بحث وارد شدند. در کتابخانه شخصی من، بیش از ده کتاب درباره نظریه ۱۶ شخصیتی است. خوانندگان محترم می‌توانند متوجه شوند که چه گنجینه زیبایی از دانش از طریق همین کتابها در حال انتقال است.

وقتی کتاب حاضر را دیدم، متوجه شدم با یک اتفاق شگرف در نشر و ترجمه در ایران مواجه هستیم و کتابی را پیش رو داریم که پُر است از تقسیم‌بندی‌های کاربردی برای ارزیابی روابط خود، به ویژه روابط عاطفی. بنده به دستور استاد عزیز، دکتر عیسی جلالی و در مقام سپاس از اهتمام جدی انتشارات نقش‌ونگار برای نشر کتابهای بسیار فاخر در عرصه فرهنگ این مملکت، افتخار یافته‌ام که این مقدمه را به خوانندگان تقدیم کنم و با بضاعت ناچیز خود در زمینه تدریس و مشاوره اعلام می‌کنم که پاسخگوی پرسش‌های شما درباره این مباحث خواهم بود.

دکتر علیرضا شیرازی - روان‌پزشک

WWW.DOCTORSHIRI.COM

۱. مهدی قراچه‌داغی، شغل مناسب شما، انتشارات نقش‌ونگار، تهران، چاپ دوم، ۱۳۸۸.