

هنر و علم خودشناسی

شخصیت خود را کشف کنید،
قوت یتار را بشناسید، به خودآگاهی برسید
و یک زندگی متناسب با خود بسازید

پیتر هالینز

مترجم: آرسام هورداد

نشر نوین

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت
۱۶	شناختی
۱۸	ساختار اصل شخصیت از دید فروید
۲۱	نهاد، ود، فراخ: ترکیب این سه جزء چگونه است؟
۲۲	ماهیت این شخصیت
۲۶	چرا این بحث مهم است؟
۲۸	خلاصه فصل
۲۹	فصل دوم: پنج صفت اصلی شخصیت (مدل پنج عاملی شخصیت) ..
۳۱	پذیرا بودن نسبت به تجربه‌های جدید
۳۲	وظیفه‌شناسی
۳۵	برون‌گرایی
۳۷	خوشایند بودن
۳۸	نوروتیک بودن
۴۰	فرمول طلایی مدل پنج عاملی شخصیت
۵۰	خلاصه فصل
۵۱	فصل سوم: مایرز، بریگز و کرسی
۵۲	MBTI و تیپ شخصیتی
۵۸	تله‌هایی که باید در مورد ابزار MBTI مراقبشان باشیم
۶۰	نظریه مشرب‌های دیوید کرسی
۶۱	چهار مشرب MBTI
۶۷	خلاصه فصل

فصل چهارم: اثرات ناخودآگاه تربیت.....	۶۹
نظریه آلفرد آدلر در مورد ترتیب زمان تولد.....	۶۹
نظریه دلبستگی.....	۷۳
خلاصه فصل.....	۸۳
فصل پنجم: سرشت یا محیط؟.....	۸۵
نظریه یادگیری اجتماعی.....	۸۶
تیپ شخصیتی بر اساس منطقه جغرافیایی.....	۸۸
تدامیک غالب است: تربیت یا سرشت؟.....	۹۱
خلاصه فصل.....	۹۶
فصل ششم: استان‌هایی که خودمان می‌سازیم.....	۹۷
.....	۹۸
تست کارآزمایی.....	۱۰۴
خلاصه فصل.....	۱۰۷
فصل هفتم: سوالات خوردنی، کننده.....	۱۰۹
خلاصه فصل.....	۱۱۹
فصل هشتم: تغییر اثربخشی.....	۱۲۱
ایجاد تغییر.....	۱۲۷
خلاصه فصل.....	۱۳۴
فصل نهم: مدل‌های دیگر خودشناسی.....	۱۳۷
تیپ شخصیتی A و تیپ شخصیتی B.....	۱۳۷
تحلیل رفتار متقابل.....	۱۴۱
ارتباط شخصیت با جنسیت افراد.....	۱۴۵
شخصیت‌شناسی اینه‌گرم.....	۱۴۹
خلاصه فصل.....	۱۵۳

مقدمه مترجم

از این آشنایی و مواجهه من با مفهوم شخصیت، برمی‌گردد به سال ۱۳۸۴. جایی که مشغول مطالعه کتاب اندرچند عصبیت و رشد آدمی، نوشته‌ی بی‌نظیر روانکاو آلمانی خانم کارن هورنای بود. هر چند در مطالعه کتاب پیش می‌رفتم، حیرت و شگفت‌زدگی‌ام از این همه دقت و ظرافت در شرح هویت انسان بیشتر می‌شد. رفته‌رفته دریافتم که خودشناسی یکی از اصول کلیدی و مورد تأکید بسیاری از متفکران و اندیشمندان بوده و هست و همین باعث شعله‌ور شدن اشتیاق درونی من به منار حاکت در این مسیر شد.

این سیر ادامه داشت تا اینکه سال ۱۳۸۵ در آزمون ارشد روانشناسی موفق شدم و به‌مناسبت این سیر ادامه‌دار، برای خودشناسی به نام ابزار تیپ‌شناسی مایرز و بریگز (MBTI) آشنا شدم و پس از آن مصمم شدم تا حدی که توانم اجازه می‌دهد با ترجمه و تالیف محتوای ناب در حوزه‌های مرتبط با شخصیت و خودشناسی به هم‌وطنانم برای شناخت دقیق‌تر خصوصیات و ترجیحات خودشان یاری برسانم. یکی از انگیزه‌های اصلی من برای تم‌گزینی این حوزه، اجحاف ناروایی بود که می‌دیدم از سوی خانواده‌ها یا تفکرات قالبی جامعه در فرایند انتخاب رشته تحصیلی و چه در انتخاب شغل، به سرمایه‌های جوان کشور می‌رفت. روی این فرایندهای سرنوشت‌ساز و اساسی، گویی تنها چیزی که کم‌ترین اهمیت را داشت علاقه‌مندی، استعداد و توانمندی‌های ذاتی فرد بود. انگار این‌ها اصلاً به چشم نمی‌آمد و مهم نبود!

در ارتباطات بین فردی و خصوصاً رابطه عاطفی نیز وضع به همین ترتیب است و به نظرم می‌آید که /زواج/ تبدیل به فرایندی خودکار و خودبه‌خودی شده است. دلیل خیلی از

افراد برای ازدواج کردن این است: ازدواج می‌کنم چون بقیه هم دارند ازدواج می‌کنند! اما وقتی از این شخص می‌پرسی چرا ازدواج کردی و چرا این فرد را به عنوان همسر و همراه انتخاب کردی؟ پاسخی ندارد زیرا خودش هم دقیقاً نمی‌داند که باید چه کسی را با چه ویژگی‌هایی انتخاب کند تا بیشترین تناسب و هماهنگی را با او داشته باشد. چرا ما این معیارها را نمی‌شناسیم؟ چرا به ما نگفته‌اند که تیپ شخصیتی و عاطفی طرف مقابلمان را چطور بشناسیم و از کجا بفهمیم بیشترین تناسب و سازگاری را با کدام فرد و به چه دلیل خواهیم داشت؟ یک فرد بالغ این‌ها را چه زمانی باید بیاموزد؟ ما چه زمانی باید این‌ها را می‌آموزیم؟ آیا آمار ازدواج و طلاق، آیا آمار بیکاری فارغ‌التحصیلان دانشگاهی برای ما حرف و نکته و پیامی در این خصوص ندارد؟ آیا زمان آن نرسیده که به فردیت و هویت خودمان برگردیم و ارزش‌های درونی و عمیق خودمان را بشناسیم تا بینیم مسیری که من بیشتر به دنبالش هستم از آن می‌گیرم کجاست و چطور باید آن را پیدا کنم؟

این کتاب مقدمه و سآغاز خوبی برای مبحث خودشناسی و شخصیت‌شناسی است و خواننده را به خوبی با این مباحث آشنایی می‌دهد. این کتاب سبک و روان است و اگرچه پیشنهاد من این است که به این کتاب سنده نکنید و سیر و سفر خودشناسی را بعد از مطالعه این کتاب هم با جدیت ادامه دهید.

هنر پیتر هالینز، نویسنده این کتاب، در این است که گاهی پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین مفاهیم روان‌شناسی و فلسفی را با بیانی ساده و سلیس و شیوا به مخاطب ارائه می‌کند و عجیب این است که این کار را بدون کاستن ذره‌ای از طراف‌های علمی و آکادمیک مطالب، انجام می‌دهد. من نیز کوشیده‌ام در ترجمه، همان شیرینی و نازکی را به کار گیرم تا حتی مخاطبی که اطلاعات چندانی از این حوزه ندارد کاملاً با من هم‌پایه‌ای و نظری و اصول اولیه تئوری‌های مهم شخصیت آشنا شود. از طرفی باید به این نکته هم اشاره کنم که در ترجمه کتاب، وفاداری من به انتقال مفاهیم مدنظر نویسنده بوده است و نه ترجمه کلمه به کلمه لغات و عبارات و به این ترتیب هر جا احساس کردم مفهوم مورد نظر در قالب و لباسی متفاوت بهتر به جان خواننده می‌نشیند، در به کارگیری لغات و عبارات متفاوت تردید نکرده‌ام.

► مقدمه مترجم

در پایان لازم است از جناب آقای مصطفی طرسکی مدیر محترم نشر نوین به دلیل اهمیتی که برای گسترش و نشر دانش‌های نوین قائلند تشکر کنم، از امین یزدانی عزیز که با دقت نظر و پیگیری فوق‌العاده مسبب آشنایی من با کتاب و در نتیجه ترجمه آن شد نیز کمال تشکر را دارم و در نهایت از همراهی بسیار ارزشمند خانم فرنوش سراجزاده که هم با مطالعه و بازبینی بخش‌هایی از کتاب یاری گر من بودند و هم با یادآوری نکاتی ارزشمند دید و بینش را در ترجمه کتاب توسعه دادند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنم.

آرسام هورداد

Typeshenasi.com

تیر ماه ۱۳۹۷