

خودت باش اما خوب باش

شخصیت‌شناسی کاربردی

(تکنیک‌های شناخت خود و دیگران)

به همراه ۵۲ تست شناخت شخصیت

خودشناسی، سبب کشف گوهر ارزشمند وجودمان است.

تأليف:

مناسب برای:

همه فرهنگ

(متخصص مدیریت، روابط و ارتباطات)

میثم دادخواه

(کارآفرین و متخصص منابع انسانی)

- انتخاب کار راهه شغلی
- انتخاب رشته تحصیلی
- جذب و استخدام
- انتخاب تیم کاری
- انتخاب همسر
- انتخاب دوست

سرشناسه	: فرمند، حمید، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودت باش اما خوب باش: شخصیت‌شناسی کاربردی (تکنیک‌های شناخت خود و دیگران) .../ به قلم حمید فرمند، میثم دادخواه.
مشخصات نشر	: تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۹ ص.: جدول.
شابک	: 978-622-6924-84-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۴۷] - ۲۴۹.
عنوان دیگر	: شخصیت‌شناسی کاربردی (تکنیک‌های شناخت خود و دیگران)....
موضوع	: شخصیت Personality
موضوع	: تیپ‌شناسی Typology (Psychology)
موضوع	: آزمون‌های شخصیت Personality tests
شناسه افزوده	: دادخواه، میثم، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	: BF۶۰۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۵۴۴۸۵

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کاگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک هفتادودو،

واحد یک

شماره تماس: ۰۹۲۲۰۱۳۷۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵

آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com

آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: خودت باش اما خوب باش

مؤلفین: حمید فرمند، میثم دادخواه

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: مونا ناصری

ناشر: انتشارات نارون دانش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6924-84-9

مقدمه نویسندگان

ما از کودکی همواره در حال تصمیم‌گیری هستیم. اینکه کدام اسباب‌بازی را انتخاب کنیم و یا با کدام یک از پنه‌ها دوست شویم.

هرچه که بزرگ‌تر می‌شویم این تصمیمات و اهمیت تأثیرشان نیز عمیق‌تر می‌شود. اینکه چه رشته‌ای بخوانیم و چه شغلی انتخاب کنیم؟ با چه کسی ازدواج کنیم؟ و اما در طول این رشد یک موضوع ثابت است و آن هم، تیر شخصیت‌ها بر انتخاب‌هایمان که گاهی بر خواسته از فرآیند ناخودآگاه ماست. این دو موضوع که در اینجا خوب بشناسیم و به نکات مثبت و منفی پروفایل شخصیتی خود پی ببریم پیش‌نیاز اخذ تصمیم‌های اثربخش در زندگی است.

از طرفی با شناخت فاکتورها و درک عوامل تأثیرگذار بر رفتار آدمی تا حد زیادی به چرایی رفتار دوستان، آشنایان و همکارانمان پی خواهیم برد، به اعتقاد این گونه است که می‌توان خردمندانه‌تر تصمیم گرفت و زندگی کرد.

در فصل اول و دوم این کتاب شما با کلیات اصول رفتاری و ابعاد شخصیتی آشنا خواهید شد، همچنین در فصل سوم به تفاوت‌های رفتار در فرهنگ‌های مختلف اشاره شده و در نهایت در فصل چهارم با انجام ۵۲ آزمون کوتاه شخصیت‌شناسی این امکان را خواهید داشت که خود را بهتر و بیشتر بشناسید،

از ویژگی‌های کتاب حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کاربردی بودن؛ توجه ویژه به جنبه‌های کاربردی و توسعه‌ای شخصیت در زندگی و محل

۲. وجود ۵۲ تست شخصیتی که می‌تواند پروفایل کامل و جامعی از شخصیت را نمایان سازد.
۳. توجه به مسائل فرهنگی و میان فرهنگی در ارتباطات و رفتار که به جرأت می‌توان گفت برای اولین بار در کشور به آن پرداخته شده است.
۴. متن روان و سلیس که سعی شده است برای هر سطحی از مخاطب مناسب باشد و هر مخاطبی به قدر وسع خود از آن بهره ببرد.
۵. استفاده از منابع اصیل در نگارش کتاب به جای استفاده از مطالب اینترنتی و یا مجلات صرفاً تجاری
۶. ارائه راه حل و راه دار به سعه برای هر تیپ شخصیتی و کمک به شناخت نقاط تاریک شخصیت افراد

همچنین این کتاب می‌تواند مخاطبین زیر را به صوت خاص داشته باشد.

۱. دانش آموزان و خانواده‌ها جهت جستجوی مناسب‌ترین رشته تحصیلی
 ۲. دانشجویان و فارغ‌التحصیلان جهت جستجوی مناسب‌ترین کار راهه شغلی
 ۳. مدیران جهت جذب و استخدام اثربخش
 ۴. کارآفرینان جهت تیم سازی و انتخاب اعضای تیم کاری
 ۵. جوانان جهت انتخاب شریک زندگی
- و همه کسانی که می‌خواهند خودشان را بشناسند و بهترین خودشان باشند.
- در پایان از همه عزیزان درخواست می‌گردد پیشنهادات و انتقادات خود را جهت بهبود کتاب به ایمیل book@iranhrclub.com ارسال نمایند.

حمید فرهمند - میثم دادخواه

فهرست مطالب

فصل اول: چستی شخصیت	۱۱
شخصیت چیست؟	۱۳
ابعاد شخصیت	۲۶
مدل MBTI	۲۸
مدل دیسک	۳۹
راهکارهای کلی بهبود شخصیت	۴۱
فصل دوم: دوگانه‌های شخصیتی (طیف‌های مختلف شخصیت)	۴۵
درونگرای - بیرونگرایی	۴۷
دوگانه فردگرایی - جمع‌گرایی	۵۲
خودگشودگی بالا - خودگشودگی پایین	۵۵
دوگانه شهودی - حسی (عقلایی)	۵۸
دوگانه احساسی - فکری (منطقی)	۶۱
دوگانه فضاوتی - ادراکی	۶۵
مرکز کنترل درونی - مرکز کنترل بیرونی	۶۸
فصل سوم: عوامل بین فرهنگی مؤثر بر شخصیت و ارتباطات	۷۳
رویکرد علوم اجتماعی	۸۰
قوت و ضعف‌های رویکرد علوم اجتماعی	۸۴
رویکرد تفسیری در ارتباطات	۸۶
قوت‌ها و ضعف‌های رویکردی تفسیری	۸۹
رویکرد انتقادی	۹۰
قوت‌ها و ضعف‌های رویکردی انتقادی	۹۱
رویکرد دیالکتیک به فرهنگ و ارتباطات بین فردی (ترکیب سه رویکرد قبلی)	۹۱
مدل کلاکهان و استرادربرگ	۹۵
فصل چهارم: تست‌های شخصیتی	۱۱۱
منابع	۲۴۷