

چگونه خودمان را بهتر بشناسیم

www.ketab.ir

نویسنده: زهرا سروری

Self-photocopying:
BF698/3:
۱۵۵/۳۶۴:
۷۶۲۳۱۳۶:
رده اصلی کتابگرد
رده بنام نویسنده
شماره کتاب پیش از این
وضعیت رکورد

انتشارات
مهر

نویسنده: زهرا سروری

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید گویر

شماره: ۵-۶۲-۶۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، پاساژ سجاد، پلاک ۱۳۴
تلفن: ۲۸۴۲۱۶۶۷ - ۲۱. مرکز یخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰
www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	مقدمه
۹	نکات مهم در حوزه شخصیت شناسی
۱۱	تیپ شناسی شخصیتی یا MBTI
۱۱	تیپ های شخصیتی در MBTI
۱۲	آغاز سفر خودشناسی
۱۴	فصل دوم
۱۵	کدام یک از این دو نقطه را ترجیح می دهید؟
۱۷	فصل سوم
۱۷	انواع افراد در تصمیم گیری
۲۰	فصل چهارم
۲۰	انواع سبک های اجرایی
۲۳	سه تمرین رسیدن به تعادل J و P ها
۲۵	مشرب های شخصیتی
۲۶	مشرب های شخصیتی به ترتیب
۲۶	ارتباط موثر و متقاعدسازی
۲۹	کارکردها
۳۱	تایپ دینامیک (رشد تیپ)
۳۵	معرفی ۱۶ تیپ شخصیت و ویژگی های آن ها
۴۷	سخن پایانی
۴۸	منابع

مقدمه

تا حالا فکر کردید که چگونه شخصیتی دارید؟
تا حالا ذهنتون درگیر این موضوع شده که چرا حتی با برادر، خواهر یا
مادر خودتون در یک خانواده هستید اما آنقدر از لحاظ فکری و رفتاری
فرق دارید؟

پس اگر تا حالا به این موضوعات فکر کردید، جای خیلی درستی آمدید.
چون قراره من در این کتاب به شما یاد بدم، تیپ شخصیتی تون رو پیدا
کنید و بعد از اون بریم سراغ دانستنی‌هاش. ما انسان‌ها حتی زمانی که به
مسافرت، کنسرت، سرگرمی‌های ... می‌ریم، رفتارمون متفاوته.
اول از همه اینوبگم که اکثر مشکلات و اتفاقاتی که برامون رخ میدن و ما
گیج و سرگردون می‌شیم و می‌بینیم که چرا اصلاً این اتفاق‌ها افتاد. مثلاً:
- چرا همکارم با رفتارش منو عصبی کرد؟
- چرا من و همسرم هیچ وقت برای تصمیمات مشترک آزمون تویه خوب
نمی‌ره؟

من دلیلشومی دونم و می‌خوام بهتون بگم چرا... چرا... چرا؟
بخاطر اینکه شما اول از همه خودتونو نمی‌شناسید. شخصیت خودتون
رو نمی‌شناسید. به همین دلیل، نمی‌تونید اطرافیانتون رو درک کنید و
گاهی بخاطر ندونستن خیلی چیزای راحت که با آگاهی می‌شده حلش
کرد. این کارو نکردیم و مجبور به پرداخت بهایای سنگین شدیم.

اما اینجا دیگه قراره که این ندونستن رو stop کنیم.
من قراره که همه دانسته‌هامو تو این کتاب دوست‌داشتنی و خیلی

۸ چگونه خودمان را بهتر بشناسیم

کارآمد در اختیارتون بذارم و از این به بعد زندگیتونو زیباتر از همیشه بسازید.

دوست دارم اول یه تشکر ویژه از مادر و پدر مهربونم کنم که با حمایتاشون مسیر رشد و بالندگی من رو هموار کردند و این جمله برای بردار عزیزم: «خیلی دوستت دارم.»

قبل از اینکه بحث اصلی رو بیان کنم، دوست دارم به تویی که داری این کتاب کارآمد و مفید رو می‌خونی، بگم که تو خیلی عزیز و قدرتمند و فوق‌العاده‌ای. همیشه یادت باشه که بالوروش‌ترین فرد روی زمین کسی جز توییست. فقط این تویی که باید حال دلت عالی باشه و لایق این همه آگاهی هستی.

پس این تویی که انتخاب کردی خودتو بشناسی: (اول) برای اینکه بفهمی که تو چه چیزایی مهارت داری و نقاط قوت و ضعف خودتو پررنگ‌تر کنی.

(دوم) برای اینکه تو لایق یک زندگی عالی هستی.
(سوم) برای آرامش خودت و بهتر شناختن دیگران.

تشکر می‌کنم از اساتید عزیزی که همیشه من رو راهنمایی کردند و بهترین آموزه‌هاشون رو در اختیار من قرار دادند.
