

تپشخصیت

شما

شما چه کاری

باید انجام دهید تا در زندگی

پیشرفت کنید؟

چارلز مارتین

ترجمه‌ی سید مرتضی نظری

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

تیپ شخصیتی شما

نویسنده: چارلز مارتین
 مترجم: سیدمرتضی نظری
 ویراستار: نیلوفر نور
 طراح جلد: سید عبدالکریم موسوی
 ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی
 (وابسته به موسسه بنیاد فرهنگ زندگی)
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
 تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱
 نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی
 پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۶۴-۴

سرشناسه	: چارلز مارتین ، ۱۸۹۷ - ۱۹۸۰ م.
عنوان و نام پدیدآور	: تیپ شخصیتی شما / چارلز مارتین ؛ مترجم سیدمرتضی نظری ، Charles R. Martin
مشخصات نشر	: تهران : بنیاد فرهنگ زندگی ، ۱۳۹۴ .
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۶۴-۴ ریا: ۱۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Looking at Type: The Fundamentals Using Psychological Type To Understand and Appreciate Ourselves and Others.
موضوع	: شاخص شخصیتی مایرز-بریگز
شناسه افزوده	: نظری، سیدمرتضی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۱۳۹۴ ۲م ۲م/۶۹۸/۹۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۹۵۹۶۸

به نام خدا

فهرست مطالب

نه	مقدمه
۱	تیپ شخصیتی شما
۲	ترجیحات تیپ‌های شخصیتی چه هستند؟
۵	ترجیحات
۵	برون‌گرایی و درون‌گرایی
۷	حسی و شهودی
۱۰	تفکری و احساسی
۱۲	قضاوتی و ادراکی
	تیپ شخصیتی شما ترکیبی از ترجیحات شما
۱۵	در چهار مقیاس مختلف است
۱۶	نمرات من به چه معنا هستند؟
۱۸	پایه و اساس پویایی تیپ‌های شخصیتی
۱۸	کارکردهای روان‌شناختی
۲۷	رشد و توسعه مادام‌العمر تیپ‌های شخصیتی
۲۸	کشف تیپ شخصیتی حقیقی‌تان و تحریف تیپ‌های شخصیتی
۳۰	مقدمه‌ای بر خلق و خو
۳۱	تیپ‌های حسی - قضاوتی (SJ): وظیفه‌گراها
۳۲	تیپ‌های حسی - ادراکی (SP): عمل‌گرا

۳۲	تیپ‌های شخصی - تفکری (NT): جویندگان دانش
۳۲	تیپ‌های شهودی - احساسی (NF): آرمان‌گرا
۳۲	وظیفه‌گراها: خلق‌و‌خوی SJ و چهار تیپ ISTJ, ESFJ, ESTJ و ISFJ
۳۵	چگونه با SJ ها کنار بیاییم
۳۵	چند توصیه به SJ ها
۳۶	عمل‌گراها: خلق‌و‌خوی SP و چهار تیپ ISTP, ISFP, ESFP و ESTP
۳۸	چگونه با SP ها کنار بیاییم
۳۸	چند توصیه به SP ها
۳۹	دانش‌گراها: خلق‌و‌خوی NT و چهار تیپ ENTJ, ENTP, INTJ و INTP
۴۱	چگونه با NT ها کنار بیاییم
۴۱	چند توصیه به NT ها
۴۲	آرمان‌گراها: خلق‌و‌خوی NF و چهار تیپ ENFJ, ENFP, INFJ و INFP
۴۵	چگونه با NF ها کنار بیاییم
۴۵	چند توصیه به NF ها
۴۷	۱۶ تیپ شخصیتی به اجمال
۵۵	ISTJ .۱
۶۰	ISFJ .۲
۶۵	INFJ .۳
۷۰	INTJ .۴
۷۵	ISTP .۵
۸۰	ISFP .۶
۸۶	INFP .۷
۹۱	INTP .۸
۹۵	ESTP .۹
۱۰۰	ESFP .۱۰
۱۰۵	ENFP .۱۱

۱۱۰	ENTP .۱۲
۱۱۵	ESTJ .۱۳
۱۲۰	ESFJ .۱۴
۱۲۵	ENFJ .۱۵
۱۳۰	ENTJ .۱۶
۱۳۵	آیا تیپ شخصیتی من تغییر خواهد کرد؟
۱۳۷	کاربرد تیپ‌های شخصیتی
۱۴۳	روابط
۱۴۳	شغل
۱۴۶	آموزش
۱۴۶	معنویت
۱۴۸	کار / سازمان‌ها
۱۴۹	مشاوره
۱۵۰	حل مسئله
۱۵۳	شناخت بیشتر تیپ‌های شخصی
۱۵۶	مراجع

مقدمه

یک تجربه کلی می‌گوید: اغلب افراد به مرور زمان متوجه می‌شوند اعضای خانواده، دوستان و همکاران‌شان مثل هم جهان را تجربه نمی‌کنند و نگرش آن‌ها به دنیا متفاوت است. این کتاب مدلی مربوط به شخصیت‌شناسی ارائه می‌دهد که به ما کمک می‌کند بفهمیم چرا افراد به صورت‌های مختلف جهان را درک کرده‌اند. به گونه‌ای که با دنیای پیرامون‌شان ارتباط برقرار می‌کنند. در حالی که با ترجیحات شخصیتی مختلف توصیف شده در این کتاب آشنا می‌شوید، بی‌شک آن‌ها را در زندگی خودتان نیز تشخیص می‌دهید و با پیامدهایی که هر ترجیح در زندگی بشر به ارمغان می‌آورد و همچنین نقاط ضعفی که در اثر بی‌توجهی به این ترجیحات شخصیتی ایجاد می‌شوند، آشنا می‌شوید.

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که می‌تواند به عنوان راهنمای تفسیر «شاخص تیپ‌های شخصیتی مایرز و بریگز»^۱ که «آزمون MBTI» نیز نامیده می‌شود مورد استفاده قرار گیرد. شاخص تیپ‌های شخصیتی مایرز و بریگز روشی کاربردی برای توصیف و تشخیص افراد از طریق بررسی ترجیحات شخصی روی چهار مقیاس بسرو، گرایسی/درون‌گرایی، حسی/شهودی، تفکری/احساسی، و قضاوتی/ارزشی است. این ترجیحات با هم ترکیب می‌شوند و ۱۶ تیپ شخصیتی را به وجود می‌آورند. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی برای سؤال‌های آزمون MBTI وجود ندارد، همان‌گونه که هیچ‌یک از تیپ‌های شخصیتی خوب یا بد نیستند. در واقع، همه انواع تیپ‌های شخصیتی خوب هستند!

1. Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)

«تاریخچهٔ آزمون MBTI» اولین کتاب از یک مجموعه کتاب دربارهٔ تیپ روان‌شناختی است که به واسطهٔ آزمون MBTI تعیین می‌شوند. این کتاب مسائل اساسی مربوط به تیپ‌های شخصیتی و پویایی آن‌ها را معرفی می‌کند، توصیف‌های عمیقی از ۱۶ تیپ شخصیتی ارائه می‌دهد و کاربردهای عمومی تیپ‌های شخصیتی را بیان می‌کند. بقیهٔ کتاب‌های این مجموعه روی کاربردهای ویژه، همچون استفاده از تیپ‌های شخصیتی در مسائل شغلی و در سازمان‌ها تمرکز دارند.

این کتاب را می‌توان بدون پاسخ دادن به پرسش‌نامهٔ تیپ‌های شخصیتی خواند. با این حال، پاسخ دادن به آزمون MBTI می‌تواند به شما کمک کند ترجیحات خود را آسان‌تر مشخص کنید. یکی از بهترین راه‌های آغاز درک تیپ‌های شخصی این است که ترجیحات خودتان (دیدگاه خودتان نسبت به جهان) را درک کنید... ایند مطالبی را که در این کتاب می‌خوانید ارزیابی کرده و تعیین کنید چگونه در زندگی خودتان کاربرد دارند. سپس از این نقطه نظر استفاده کنید تا بفهمید تیپ‌های شخصیتی دیگر، چگونه به روشی متفاوت از شما به زندگی نگاه می‌کنند.

برخی خوانندگان ممکن است ترجیح دهند کل کتاب را به ترتیب ارائه مطالب بخوانند. برخی دیگر ممکن است ترجیح دهند از بعضی قسمت‌ها عبور کنند تا به توضیحات مربوط به تیپ شخصیتی خودشان که در آزمون MBTI برای آن‌ها مشخص شده است برسند. آن‌ها می‌توانند بعداً دربارهٔ این‌که تیپ شخصیتی از کجا آمده و چگونه این اطلاعات در زندگی خود استفاده قرار می‌گیرد مطالعه کنند. روشی را انتخاب کنید که بیشترین کارایی را برای شما دارد.

امیدواریم این کتاب در حال حاضر دریچهٔ هیجان‌انگیزی در زمینه تیپ‌های شخصیتی به روی شما بگشاید و در آینده نیز پایه و اساسی برای درک عمیق‌تر تیپ‌های شخصیتی برای شما فراهم کند تا به هدف ایزابل بریگز مایرز دست پیدا کنید: «استفادهٔ خلاق از تفاوت‌های فردی.»