



روان‌شناس خود باشید

مروری بر شخصیت عاطفی، جسمی، عقلی و اجتماعی شما

ژیل آزوباردی

ترجمه عربی، دکتر سید علی شمس



ترجمه عربی به فارسی، فرزانه مولایی

بکوشش جناب میرزا یاسکی

روان‌شناس خود باشید

مروری بر شخصیت عاطفی، حسی، عقلی و اجتماعی شما



نویسنده: ژیل آزوآردی

ترجمه به عربی: دکتر عقیل شیخ حسن

ترجمه عربی به فارسی: فرشته مولایی

به کوشش: حسنعلی میرزاییگی

ناشر: فراگفت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

طرح جلد: علیرضا رضایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۲۸-۴

همکاری در نشر: آینه دانش

دکتر باهر - فزافزار

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

کتابخانه ملی ایران



آزوآردی، ژیل، ..

روان‌شناس خود باشید / مروری بر شخصیت عاطفی، حسی، عقلی و اجتماعی شما / نویسنده: ژیل آزوآردی / ترجمه به عربی: دکتر عقیل شیخ حسن / ترجمه عربی به فارسی: فرشته مولایی / نشر فراگفت، قم، ۱۳۸۸.

ISBN 978-600-5553-28-4

ص. ۱۴۲

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. روان‌شناسی شخصی. ۲. شخصیت عاطفی. ۳. شخصیت حسی و عقلی. ۴. شخصیت اجتماعی. الف: عنوان.

۱۵۸/۱

BU۱۶۱۱/گ۴۸۲

۸۸-۳۲۶۴۶

کتابخانه ملی ایران

● قم: (فراگفت) خیابان سعیدیه، قبل از میدان رسالت. پلاک ۱۰ □

تلفن: ۷۷۳۶۹۷-۲۵۱

□ همراه: ۲۵۱۹۲۴۵-۹۱۲

● مرکز پخش آفرینه: ۷۷۳۳۴۵۲-۲۵۱

● تهران: (فن‌المزار - دکتر باهر) اتوبان آهنک، میدان محلاتی.

پلاک ۵۲ □ تلفن: ۳۳۳۳۱۴۵۲ و ۳۳۳۳۱۵۵۲

در جدول این خط قیاس
می‌کشید به خوشتر شانس
تشریح نهاد خود را آموز
که این سر فرست خاطر افروز
نقدی

فهرست



مقدمه ۹

فصل اول: شکل صورت و خطوط بدن / ۱۱

- چه‌گونه‌گی تعیین خطوط جسمانی ۱۳
- معیارهای معین الگوهای جسمانی ۱۴
- الگوی تنفسی ۱۴
- الگوی گوارشی ۱۴
- الگوی مغزی ۱۵
- الگوی عضلانی ۱۵
- الگوهای جسمانی از دیدگاه پیشینیان ۱۵
- الگوهای جسمانی از دیدگاه زیکو و مایک اولاف ۱۶
- ساختار کلی ۱۷
- توازن عملکردهای جسمانی ۱۷
- آب و هوای مناسب این زندگی ۱۷
- عادات‌های غذایی ۱۷
- توازن روحی ۱۸
- سرشت کلی ۱۸
- روش این الگو در سازگار شدن ۱۸
- ساختار کلی ۱۹
- توازن در وظایف جسمانی ۱۹
- آب و هوای مناسب این زندگی ۱۹

۱۹	عادات‌های غذایی
۱۹	توازن روحی
۲۰	سرشت کلی
۲۰	روش او در سازگاری
۲۰	ساختار کلی
۲۰	توازن در وظایف جسمانی
۲۱	آب و هوای مناسب این الگو
۲۱	عادات‌های غذایی
۲۱	توازن روحی
۲۱	سرشت کلی
۲۲	روش او در سازگار شدن
۲۲	ساختار کلی
۲۲	توازن در وظایف بدنی
۲۳	آب و هوای سازگار این زندگی
۲۳	عادات‌های غذایی
۲۳	توازن روحی
۲۳	سرشت کلی
۲۴	روش او با سازگار شدن
۲۴	الگوهای جسمانی از دیدگاه شلدون
۲۶	الگوی تکوینی خارجی بدن
۲۶	الگوی تکوین میانی بدن
۲۷	الگوی تکوین داخلی بدن

فصل دوم: بینی / ۲۹

۳۱	الگوی روانی و امیال از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی
۳۱	الگوی شهوت پرست
۳۲	الگوی خیال پرداز
۳۲	الگوی خودشیفته
۳۲	الگوی شهوت پرست - خیال پرداز
۳۳	الگوی شهوت پرست - خودشیفته
۳۳	الگوی خودشیفتگی - خیال پرداز
۳۳	چه گونه‌گی شناخت الگوی روانی متعلق به امیال و خواهش‌ها
۴۰	بررسی و تحلیل نتایج
۴۱	بیشترین جواب در گروه «الف»

- ۴۱ □ شخصیت شهوت پرست
- ۴۱ □ ویژگی‌های عمومی شخصیت شهوت پرست
- ۴۲ □ روابط آنها با دیگران
- ۴۲ □ خانم‌های الگوی «شهوت پرست»
- ۴۳ □ آقایان الگوی «شهوت پرست»
- ۴۴ □ زندگی زناشویی
- ۴۴ ● بیشترین جواب در گروه «ب»
- ۴۴ □ شخصیت خیال پرداز
- ۴۵ □ خصوصیات کلی شخصیت خیال پرداز
- ۴۶ □ رابطه با دیگران
- ۴۷ □ خانم‌های الگوی خیال پرداز
- ۴۷ □ مردان الگوی خیال پرداز
- ۴۸ □ زندگی زناشویی
- ۴۸ ● بیشترین جواب گروه «ج»
- ۴۸ □ شخصیت خودشیفته
- ۴۹ □ مشخصات کلی شخصیت خودشیفته
- ۵۰ □ رابطه با دیگران
- ۵۰ □ خانم‌های الگوی خودشیفتگی
- ۵۱ □ آقایان الگوی خودشیفتگی
- ۵۱ □ زندگی زناشویی

فصل سوم: دهان / ۵۳

- ۵۵ ● احساس عاطفی چیست؟
- ۵۵ □ حالت‌های عاطفی ساده
- ۵۶ □ دو قطبی بودن احساس عاطفی
- ۵۶ ● الگوهای فردمن و روزنمن
- ۵۷ □ الگوی «الف»
- ۵۸ □ الگوی «ب»
- ۶۰ ● دیداری
- ۶۰ ● شنیداری
- ۶۲ □ بررسی امتیازات
- ۶۲ ● حالت‌های عاطفی مرکب
- ۶۳ □ هوش واکنشی یا هوش عاطفی
- ۶۳ □ تخمین هوش عاطفی

- چه گونه می فهمی که واکنشی هستی؟ ۶۵
- امتیازات ۶۸
- جواب های بین صفر تا دوازده از گروه «ب» ۶۸
- الگوی سرکوب شده (خاموش) ۶۸
- جواب های بین ۱۳ تا ۲۲ از گروه «ب» ۷۰
- الگوی مستقیم ۷۰
- ۲۳ تا ۳۰ جواب از نوع «ب» ۷۲
- نوع هیجانی ۷۲

فصل چهارم: پیشانی / ۷۵

- گرایش شخصی ۷۷
- برون گرا ۷۸
- درون گرایی ۷۸
- طبقه بندی الگوها از دیدگاه هرمن ۷۹
- مخ راست و مخ چپ ۷۹
- نیمه ی چپ ۸۱
- نیمه ی راست ۸۱
- معنای برتری مخی ۸۲
- چه گونه می فهمی بیشتر مخ چپ را به کار گرفتی یا راست؟ ۸۳
- نظام لمپاوی و نظام لایه مخی ۸۴
- مخ مارپیچی ۸۴
- وظیفه ی لمپاوی ۸۵
- وظیفه ی لایه ی مخ ۸۵
- چه گونه می فهمی تحت کنترل مخ لمپاوی هستی یا لایه ی مخ؟ ۸۶
- الگوی لایه ای راست ۸۷
- زندگی شغلی ۸۷
- الگوی لایه ای چپ ۸۸
- زندگی شغلی ۸۸
- الگوی لمپاوی راست ۸۹
- زندگی شغلی ۸۹
- الگوی لمپاوی چپ ۹۰
- زندگی شغلی ۹۰

فصل پنجم: چانه / ۹۳

- هشت الگو از این خصوصیت ها ۹۵

- عوامل سه گانه در شکل گیری خصوصیات ۹۶
- شما «واکنشی» هستید یا «غیرواکنشی»؟ ۹۸
- بررسی نتایج ۹۸
- شما «پویا» هستید یا «غیرپویا»؟ ۹۹
- نتایج ۹۹
- شما «فطری» هستید یا «ثابت قدم»؟ ۱۰۰
- نتایج ۱۰۰
- الگوی خصوصیات تو چیست؟ ۱۰۱
- زودرنج (واکنشی - پویا - فطری) ۱۰۱
- فرد بسیار دلمسغول (واکنشی - پویا - ثابت قدم) ۱۰۲
- عصبی (واکنشی - عدم پویایی - فطری) ۱۰۳
- عاطفی (واکنشی - غیرپویا - پابرجا) ۱۰۴
- دمو (غیرواکنشی - پویا - فطری) ۱۰۵
- سرد (غیرواکنشی - پویا - ثابت قدم) ۱۰۶
- سیال (غیرواکنشی - غیرپویا - فطری) ۱۰۷
- تنبل (غیرواکنشی - غیرپویا - ثابت قدم) ۱۰۸

فصل ششم: چشم‌ها / ۱۱۱

- طبقه‌بندی الگوها در «راهنمای تشخیصی آماری چهارم» ۱۱۳
- پرسشنامه شخصیت ۱۱۴
- تصویر شخصیت شما ۱۱۹
- اگر به مجموعه‌های پایین جواب «بله» دادی: ۱۱۹
- شخصیت ذهن‌گرای توهمی ۱۲۱
- شخصیت دارای استعداد اسکیزوفرنی ۱۲۱
- شخصیت اسکیزوفرنی ۱۲۲
- شخصیت غیراجتماعی ۱۲۲
- شخصیت تند (بر لبه‌ی...) ۱۲۳
- شخصیت هیستریکی ۱۲۳
- شخصیت خودشیفته ۱۲۴
- شخصیت اجتنابی (دوری‌گزین) ۱۲۵
- شخصیت دنباله‌رو ۱۲۶
- شخصیت خیال پرداز - سختگیر ۱۲۶
- شخصیت سلبی - خصومت‌آمیز ۱۲۷
- شخصیت سیادت طلب ۱۲۸
- شخصیت شکست خوردنی ۱۲۸

فصل هفتم: گوش‌ها / ۱۳۱

- طبقه‌بندی الگوها از دیدگاه آیزنک ۱۳۳
- محور دوگانه ۱۳۳
- محور دوگانه ۱۳۳
- چه‌گونه‌ی تعیین شخصیت از نظر برون‌گرایی و درون‌گرایی ۱۳۴
- بیشترین امتیاز از گروه «ب» ۱۳۵
- الگوی برون‌گرا ۱۳۵
- بیشترین امتیاز از گروه «ب» ۱۳۷
- الگوی درون‌گرا ۱۳۷
- اگر شما جسور یا محافظه‌کار باشید، چه‌گونه تصمیم می‌گیرید؟ ۱۳۸
- بیشتر از ۲۲ امتیاز ۱۴۰
- الگوی واکنشی ۱۴۰

www.ketaboo.ir

مقدمه

انسان از بدو خلقت تاکنون همواره در پی کشف هویت خویش بوده است. اما در دنیای امروز، موضوع کشف هویت امری پیچیده و اساسی است، طوری که برای انسان تعیین موقعیتش ناممکن می‌نماید. بنابراین کشف هویت، کلید ارتباط صحیح با واقعیت موجود است. ما همه نیاز داریم که «ساختار روانی خود» را بدون تکیه بر دیگران یا مراجع خاصی بشناسیم. تا بتوانیم در زندگی شخصی و اجتماعی و شغلی موفق باشیم.

چه‌گونه انسان می‌تواند خود را آن‌گونه که هست بشناسد؟ آسان‌ترین راه، همان تجربه است. اگر به رفتار و کردار خود با دقت کافی توجه نماییم، اطلاعات ارزشمندی از خود و شخصیتمان کسب می‌نماییم. اما متأسفانه ما اغلب از خود به وسیله آزمایش و خطا اطلاعات کسب می‌کنیم. اما وسیله‌ی بهتری هم وجود دارد و آن آزمایش‌های روانی است. در این زمینه، مجموعه‌ی وسیعی از آزمایش‌های مخصوص کشف «ساختار روانی» و نیز روشن ساختن آن با رفتارمان را می‌یابیم.

صحت این آزمایشات توسط پژوهش‌ها و آمارهای قابل اعتماد ثابت شده و در شناساندن فرد مورد آزمایش مفید بوده است، اما هر کدام از آنها حدودی دارد. در حقیقت، هر آزمایشی برای ترسیم حدّ معینی از شخصیت، با توجه به وسایل کاوش

طراحان این آزمایش‌ها، طراحی شده است. همچنین این وسایل به حسب مکتب‌ها و زمان‌ها متفاوتند. به عنوان مثال، معیارهای تعریف مورد قبول در طبقه‌بندی الگوهای روانی فروید که بر آزمایش و بررسی روانی تکیه دارد، با الگوهای طبقه‌بندی دلاسن که بر علم طبع‌ها (سرشت‌ها) تکیه دارد، متفاوت است. طبقه‌بندی یونگ تنها بر بررسی بالینی تأکید می‌کند. در صورتی که طبقه‌بندی هرمن بر مقیاس‌های فعالیت مغز تکیه می‌کند و الخ.

در حین اجرای آزمایش‌ها، همه این تفاوت‌ها را مقابل یک انتخاب قرار می‌دهیم. یا در چارچوب یک آزمایش معین باقی می‌مانیم و در این صورت، به نتایجی دست می‌یابیم که دلیل و نشانه‌ی واقعی دارند؛ نتایجی که تنها یکی از ابعاد شخصیت را بیان می‌کند. یا اینکه چند آزمایش را انجام می‌دهیم تا کشف بیشتری از شخصیت داشته باشیم. اما این امر در اکثر مواقع به نتایجی می‌انجامد که تناقض فاحشی با هم دارند. هدف این کتاب، رفع این مشکل با روشی شخصی‌ست که خود فرد با آزمایش‌های متفاوت، آن را در ترسیم تصویری از زندگی روانی‌اش به کار می‌گیرد. در این مسیر برای اولین بار، بزرگ‌ترین دانشمندان متخصص طبقه‌بندی روش‌های شخصیت بر سر طبقه‌بندی معروف به DSMIV توافق نظر داشتند.

هر آزمایش جهت کشف یکی از ابعاد شخصیت و به صورت رمزی به یکی از عناصر صوری مرتبط می‌باشد. باید تناقض‌های آشکار از بین برود. تا حدی که به‌گونه‌ی مناسب، میان عناصر و شکل‌های متفاوت، یکپارچگی ایجاد شود. با این روش، نتایج به دست آمده از هر آزمایش، به تدریج تصویری از روان فرد را نشان می‌دهد؛ امری که امکان کشف ابعاد مختلف انسان را مهیا می‌سازد.