

فصل دوم

ترجیحات ۴ گانه و معرفی ۱۶ تیپ شخصیتی



شخصیت شناسی و راست دست یا چپ دست بودن

همان گونه که ما راست دست یا چپ دست به دنیا می آییم و در این زمینه انتخابی نداریم و بعدها به مرور متوجه این واقعیت می شویم، تیپ شخصیتی مان را هم شخصاً انتخاب نمی کنیم و با آن به دنیا می آییم، ولی مثل خیلی هایی که توانسته اند با تمرین مداوم با دست مخالف هم بنویسند یا بازیکنان فوتبالی که با هر دو پا شوت زده اند، می توانیم با آموختن مهارت های لازم در جهت خلاف تیپ شخصیتی مان هم رشد و توسعه پیدا کنیم.

آشنایی با دروازه ذهن خوانی افراد

همان طور که در فصل اول آموختیم، بر اساس ۴ ترجیحی که از بین موارد دوگانه انجام می گیرد ۱۶ تیپ شخصیتی تشکیل می شود.

در هر ترجیح، یکی از دو قطب، تعریف کننده بخشی از شخصیت ما خواهد بود و در نهایت کلیت تیپ شخصیتی خود را از این طریق به دست خواهیم آورد.





مروری بر ترجیحات ۴گانه

• ترجیح اول

دریافت انرژی است. بر این اساس هر فردی یا درون‌گراست یا برون‌گرا.

• ترجیح دوم

دریافت اطلاعات است. افراد در این حیطة نیز متفاوت عمل می‌کنند، یا به صورت حسی و جزئی‌نگرانه به جمع‌آوری اطلاعات اقدام می‌کنند یا نگاهی شهودی و کلی‌نگرانه به جمع‌آوری اطلاعات دارند.

• ترجیح سوم

نحوه تصمیم‌گیری است. اینکه افراد به صورت منطقی تصمیم می‌گیرند یا بر اساس احساسات و ارزش‌های شخصی این کار را انجام می‌دهند.

• ترجیح چهارم

سبک زندگی است. اینکه افراد به صورت منظم و روتین زندگی را اداره می‌کنند یا با انعطاف‌پذیری بیشتری در مسیر زندگی عمل می‌نمایند.

اکنون به تفصیل به شرح هریک از موارد بالا و سرنخ‌های لازم برای تشخیص ترجیح غالب اقدام می‌کنیم.

ترجیح اول: دریافت انرژی

برون‌گرا هستید یا درون‌گرا؟

بر اساس دریافت انرژی، افراد دو دسته هستند: **یا انرژی را از بیرون و از**



جمع دریافت می‌کنند و برون‌گرا هستند (E)، یا درون‌گرا هستند و در خلوت خودشان بازسازی می‌شوند و انرژی می‌گیرند (I).

خصوصیات افراد برون‌گرا یا E (Extrovert)

۱. در جمع‌ها انرژی بالاتری دارند: افراد برون‌گرا از پیشنهاد مهمانی استقبال می‌کنند. در جمع‌هایی که تعداد محدودی از دوستان صمیمی‌شان حضور دارند با غریبه‌ها هم معاشرت می‌کنند و محیط بیرون را به خانه ترجیح می‌دهند.

برای مثال خانم برون‌گرایی را تصور کنید که با وجود کار خسته‌کننده منزل، پیشنهاد بیرون رفتن به همسر خود می‌دهد. این فرد حتی اگر خریدی هم نداشته باشد از قدم زدن در پاساژها، محیط و جمع انرژی می‌گیرد.

۲. ارتباط چشمی برقرار می‌کنند: هنگام صحبت خیلی راحتی ارتباط چشمی می‌گیرند، یعنی می‌توانند به صورت ممتد در چشم شما نگاه و صحبت کنند، چه حین ارتباط مستقیم چشمی لبخند بزنند و چه جدی باشند.

۳. در جمع غریبه‌ها راحت هستند: این افراد در ارتباط اولیه موفق هستند و نوع ارتباطشان کلامی است، برخلاف درون‌گراها که بیشتر اهل ارتباط نوشتاری هستند.

۴. تن صدای بالایی دارند: صدایشان یکنواخت (Monotone) نیست و معمولاً تن صدای بالایی دارند.

مادامی که شخصیت‌شناسی نمی‌دانیم به اشتباه به همدیگر برچسب می‌زنیم. مردم معمولاً افراد برون‌گرا را «پرو»، «چشم‌چران» و... می‌دانند،





درحالی که این تیپ شخصیتی آنهاست که باعث بروز رفتارهای خاصی می شود. برای مثال در یک رابطه اگر آقای درون گرا باشد و خانمی برون گرا، این آقا ممکن است تصور کند که ارتباط چشمی همسر او با دیگری ناشی از توجه و محبت جنسی است! که اصولاً می تواند اینگونه نباشد.

نکته دیگر اینکه با توجه به پتانسیل های این گروه بهتر است کارکنان بخش روابط عمومی و فروشنده ها از میان افرادی با این تیپ شخصیتی انتخاب شوند.

خصوصیات افراد درون گرا یا (Introvert)

۱. انرژی آنها از درونشان تأمین می شود: درون گراها کسانی هستند که از وجود خود انرژی می گیرند، یعنی در خلوت خود، خود را بازسازی می کنند و اگر نیاز داشته باشند که یک ریکاوری درونی و روحی داشته باشند، در خلوت خود مثلاً در اتاقشان، بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می مانند و این کار را انجام می دهند.

۲. جواب های کوتاه می دهند: این افراد حین صحبت و پرسش و پاسخ، جواب های کوتاه و مختصر می دهند.

- برای مثال دختر من یک فرد درون گراست. به نمونه پرسش و پاسخ های بین ما دقت کنید:

- سلام بابا، خوبی؟

- سلام

- امروز اردو رفتید؟



- بله
- کی رفتید؟
- سؤال نداره
- خب کی؟
- صبح
- با کی رفتید؟
- بچه‌های مدرسه
- همه بچه‌های مدرسه؟
- نه فقط کلاس پنجمی‌ها
- چی سوار شدید؟
- بازی
- چند تا بازی؟
- ۸ تا

اینگونه است که از ادامه مکالمه با یک درون‌گرا منصرف می‌شوید، اما بالعکس خواهرزاده‌ای دارم با تیپ شخصیتی برونگرا! به خاطر دارم در دوران نامزدی من و همسرم قرار بر خرید انگشتر نامزدی بود. طبق رسم آن زمان همسرم به همراه خواهرشان، خواهر بنده و خواهرزاده‌ام به خرید رفتند. کنجکاو بودم بدانم چه اتفاقاتی افتاده است. از خواهرزاده ده‌ساله‌ام خواستم که بگوید امروز که خرید رفتند چه شد.





به پاسخ وی دقت کنید:

دایی، صبح قرار بود ساعت ۷ بیدار بشیم ولی مامان گفت باید ساعت ۶ بیدار بشیم. بعد به من گفت این مانتو را بیوش، من گفتم نه این مانتو این رنگیه به من نمیداد! (وقفه انداختم که «می‌خواهم از خرید انگشتر بدانم، آنجا چه شد؟»)

آهان! ما رسیدیم خونه مامان عزیز (منظورش مادر من بود)، بعد مامان عزیز خامه عسل خریده بود برای صبحانه با نون تازه بربری، بعد دیدیم که بابا طالب (منظورش پدرم بود) هم صبحانه نخورده (دوباره وقفه انداختم: «دایی جان از جایی که زن دایی را دیدی بگو!»)

و همین‌طور الی آخر...

اینجاست که ممکن است به دلیل پرحرفی یک برون‌گرا از ادامه صحبت با وی منصرف شوید.

۳. دوستان کمی دارند: درون‌گراها دوستان کمی دارند ولی عمق دوستی‌هایشان زیاد است. برای مثال ۵ دوست دارند که سابقه دوستی‌شان با آن‌ها بالای ۱۰-۱۵ سال است. برخلاف برون‌گراها که اصولاً دوستان زیادی دارند، اما دوستی‌هایشان عمق کافی ندارد.

۴. در جمع‌های صمیمی برون‌گراها هستند: درون‌گراها در جمع افراد صمیمی با خودشان مانند برون‌گراها عمل می‌کنند، منتهی این مسئله ملاکی برای تشخیص درون‌گرایی یا برون‌گرایی آن‌ها نیست.

درون‌گرایان از جمله افرادی هستند که از لغو قرار یک مهمانی ناراحت نمی‌شوند، چه بسا استقبال هم می‌کنند! برای مثال با مشاهده چگونگی



رفتار یک زن برون‌گرا و شوهر درون‌گرای او می‌توان متوجه تفاوت موجود بین این دو شد.

مثلاً همین زوج در بحث خرید و پاساژگردی هم رفتارهای متفاوتی از خود بروز می‌دهند، فرد برون‌گرا حتی بدون خریدن چیزی، از گردش و پیروسه خرید لذت می‌برد، درحالی‌که همسر درون‌گرای وی همان اول پاساژ می‌نشیند و می‌گوید تو خریدت رو انجام بده و بیا!

یا در مثالی دیگر درون‌گرا و برون‌گرایی را در نظر بگیرید که در راه تبریز با هم هم‌سفرند. درون‌گرا همان ابتدا هندزفری‌هایش را در گوش خود می‌گذارد، کتاب یا روزنامه‌اش را هم باز می‌کند تا راه صحبت برون‌گرا را ببندد، اما برون‌گرا همواره راه صحبت را می‌جوید. مثلاً به شانه‌ او می‌زند و می‌پرسد:

- تبریز میرید؟

- بله

- تنها میرید؟

- بله (درون‌گرا از سؤال وی احساس هراس می‌کند و از خود می‌پرسد چرا چنین سؤال‌هایی از من کرد؟)

- چرا اونجا میرید و قصدتون از این سفر چیه؟

و الی آخر...

شما کدام هستید؟ برون‌گرا یا درون‌گرا؟

حالا وقت این رسیده است که اولین حرف از تیپ شخصیتی خود را مشخص کنید.





درون گرا هستید یا برونگرا؟ اگر درون گرا هستید از حرف انگلیسی I و اگر برونگرا هستید از حرف انگلیسی E برای معرفی خود استفاده کنید.

آیا تغییر و توسعه شخصیت ممکن است؟

حال که با اولین ترجیح از ترجیحات چهارگانه MBTI آشنا شدید، بهتر است در این باره صحبت کنیم که چگونه می‌توانیم در جهت مخالف ترجیحمان خود را تغییر و توسعه دهیم، یعنی اگر درون گرا هستیم چگونه در جایی که لازم است مثل برونگراها رفتار کنیم و برعکس.

امکان توسعه شخصیت از نگاه قرآن کریم

تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ (آل عمران ۴۷)



شَب را در پرده روز نهران سازی و روز را در حجاب شب ناپدید گردانی، زنده را از مرده و مرده را از زنده برانگیزی و به هر که خواهی روزی بی حساب عطا کنی.

لذا شخصی که صفت وی صفت مردودی در جامعه است می‌تواند خود را تغییر و توسعه بدهد و مطابق ارزش‌های جامعه رفتار کند. برای مثال ممکن است ترجیح غالب شخصی درون‌گرایی باشد، ولی طبق نظر جامعه، برون‌گرایانه رفتار کند.

همین معنا را در «یخرجهم من الظلمات الی النور» می‌توان مشاهده کرد، یعنی می‌توان انسان‌ها را از ظلمت درونی که به تعبیری تیپ شخصیتی نامتناسب با روزگار است خارج و امکان توسعه آن‌ها را فراهم نمود.



اقداماتی در خصوص توسعه درون‌گرایی و حرکت به سمت رفتارهای برون‌گرایانه

همان‌طور که گفتیم قرار نیست تیپ شخصیتی ما به‌خودی‌خود تغییر کند، اما از طرفی ما انسان هستیم و هرگز در برابر تغییر دست‌بسته نخواهیم بود. لذا قادریم تا با یک سری اقدامات، برخلاف تیپ اولیه شخصیتی خود تغییر و توسعه پیدا کنیم.

اقداماتی در خصوص توسعه درون‌گرایی و حرکت به سمت رفتارهای برون‌گرایانه:

۱. **حضور در جمع‌های غیرصمیمی:** افراد درون‌گرایی که تمایل به حرکت به سمت برون‌گرایی دارند می‌بایست از حضور در جمع استقبال نمایند و در محافل و جمع‌ها بیشتر شرکت کنند، گرچه این عمل برخلاف میلشان باشد.

۲. **مشارکت در بحث:** راه دیگر تغییر و توسعه شرکت در مباحثه و ابراز نظر است، افراد درون‌گرا باید این مورد را مدنظر داشته باشند.

۳. **برقراری ارتباط چشمی:** نکته دیگری که باید مدنظر داشت این است که یک درون‌گرا ارتباط چشمی زیاد را توهین می‌پندارد، برخلاف یک برون‌گرا که نگاه نکردن به وی برایش توهین محسوب می‌شود.

۴. **خلوت کردن قبل از حضور در جمع:** بهتر است یک فرد درون‌گرا قبل از سخنرانی یا انجام یک کار مهم در جمع، خلوتی ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای داشته باشد تا بتواند خود را آماده کند.

اقداماتی در خصوص توسعه برون‌گرایی و حرکت به سمت رفتارهای درون‌گرایانه

۱. **داشتن خلوت روزانه:** توصیه می‌شود این افراد هرروز ۱۰-۵ دقیقه فقط فکر کنند، هیچ حرفی نزنند و فقط و فقط فکر کنند. عجلتاً بهترین زمان





برای این کار آخر شب است.

۲. **توجه به حریم شخصی:** برون‌گراها با تن صدای بالا، ارتباط چشمی خوب و روابط گرمی که دارند موجب ترس درون‌گراها می‌شوند. این افراد باید حد خود را رعایت کنند و فاصله خود را با افراد و به‌ویژه جنس مخالف حفظ کنند.

۳. **مشارکت در سکوت:** به این منظور افراد برون‌گرا باید تمرین کنند که اگر پرسشی در یک جمع به عمل آمد، حتی در صورت دانستن جواب، گاه سکوت کنند.

۴. **توجه بیشتر به دوستی‌های صمیمی و نه سطحی:** این گروه باید سعی کنند عمق بیشتری به دوستی‌هایشان بدهند.

