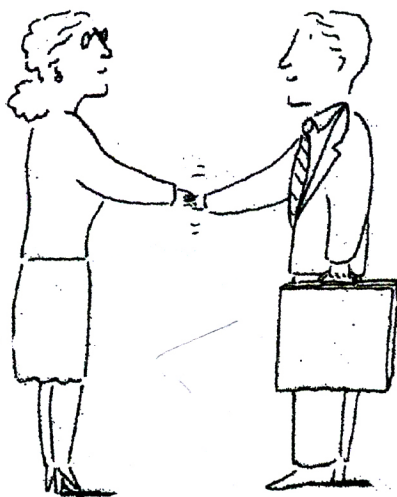


هنر شناخت مردم

چگونه می‌توان دیگران را سریع ارزیابی کرد
و به زبان خودشان با آنان سخن گفت



پُل دی. تیگر و باربارا بارون - تیگر
ترجمه محمد گذرآبادی

فهرست

بخش اول علت واقعی رفتار آدمها چیست؟

۳ مقدمه
۶ آیا به این کتاب نیاز دارم؟ ... چه چیزی از آن عاید می‌شود؟
۷ چگونه بیشترین بهره را از این کتاب ببریم
۸ جنبه‌های اخلاقی شناخت سریع مردم
۹ بخشهای مختلف این کتاب
۹ درباره نویسندگان
۱۱ فصل اول: اصول تیپ شخصیتی
۱۴ تصویر عمومی: مروری کلی بر تیپ شخصیتی
۱۷ ویژگیهای تیپ خود را پیدا کنید
۱۸ چهار بُعد تیپ
۵۷ سوپ الفبا: استفاده از حروف الفبا برای توصیف تیپهای شخصیتی
۵۷ همکوشی: چه چیزی تیپ شخصیتی را تا این حد قدرتمند می‌سازد
۵۹ فصل دوم: با خودت صادق باش
۶۳ گروههای مختلف خلق و خو
۶۳ با این حساب، تیپ من کدام است؟
۶۴ فرآیند تحقیق و تأیید
۶۶ مرور شرح حالها

بخش دوم
سیستم: یاد بگیریم چگونه مردم را سریع بشناسیم

۱۰۱	فصل سوم: ویژگیهای تیپ به منزله کلید
۱۰۲	درون‌گرا یا برون‌گرا؟
۱۰۹	حسی یا شهودی؟
۱۱۹	متفکر یا احساسی؟
۱۲۹	قضاوت‌گر یا دریافت‌گر؟
۱۳۹	فصل چهارم: خلق و خو: طبایع چهارگانه بشر
۱۴۱	سنت‌گرایان
۱۴۲	کلیدهای سنت‌گرایی
۱۴۵	هرم تیپ شخصیت
۱۴۷	تجربه‌گراها
۱۴۸	کلیدهای تجربه‌گرایی
۱۵۲	مفهوم پردازها
۱۵۳	کلیدهای مفهوم‌پردازی
۱۵۸	آرمان‌گراها
۱۵۹	کلیدهای آرمان‌گرایی
۱۶۳	تمرین مهارتی برای تشخیص انواع خلق و خو
۱۶۹	فصل پنجم: چرا چیزی که می‌بینید ... همیشه آن چیزی نیست که می‌فهمید
۱۷۱	احساسات
۱۷۳	احساسات برون‌فکنی شده
۱۷۶	کلیدهای کلی برای شناسایی احساس برون‌فکنی شده
۱۸۱	احساس درون‌فکنی شده
۱۸۲	کلیدهای کلی برای شناسایی احساس درون‌فکنی شده
۱۸۴	تمرین برای افزایش مهارت
۱۹۱	فصل ششم: به کار گرفتن سیستم
۱۹۳	۱. همیشه با چیزی شروع کنید که اطمینان بیشتری از آن دارید
۱۹۳	۲. در قضاوت عجله نکنید

۱۹۴	۳. حواستان به پیش‌داوری‌های خودتان باشد
۱۹۴	وقتی رودررو نیستید
۱۹۷	رویکردهای مختلف برای استفاده از مؤلفه‌های شناخت سریع افراد
۲۲۳	فصل هفتم: ارتباط سریع با دیگران
۲۲۳	بازنویسی قانون طلایی

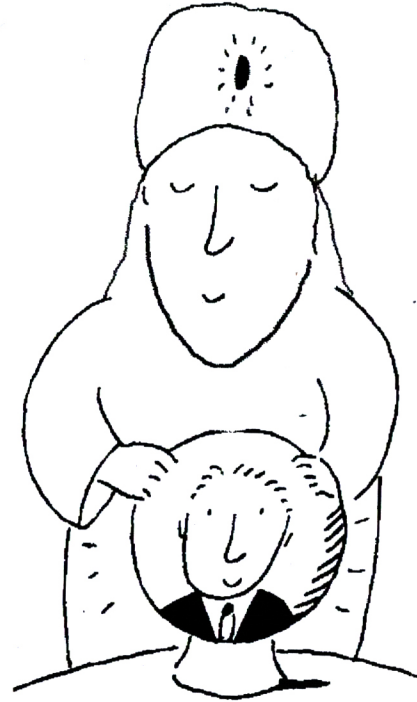
بخش سوم
آشنایی با شانزده تیپ شخصیتی

۲۵۱	فصل هشتم: آشنایی با سنت‌گراها: چهار تیپ ح ق
۲۵۱	توصیه‌هایی در مورد ارتباط
۲۵۲	چگونه یک بح مق را شناسایی کنیم
۲۵۴	چگونه یک دح مق را شناسایی کنیم
۲۵۶	چگونه یک بح اق را شناسایی کنیم
۲۵۹	چگونه یک دح اق را شناسایی کنیم
۲۶۳	فصل نهم: آشنایی با تجربه‌گراها: چهار تیپ ح ر
۲۶۳	توصیه‌هایی در مورد ارتباط
۲۶۴	چگونه یک بح م ر را شناسایی کنیم
۲۶۷	چگونه یک دح م ر را شناسایی کنیم
۲۷۰	چگونه یک بح ار را شناسایی کنیم
۲۷۳	چگونه یک دح ار را شناسایی کنیم
۲۷۷	فصل دهم: آشنایی با مفهوم پردازها: چهار تیپ ش م
۲۷۷	توصیه‌هایی برای ارتباط
۲۷۸	چگونه یک بش مق را شناسایی کنیم
۲۸۰	چگونه یک دش مق را شناسایی کنیم
۲۸۳	چگونه یک بش م ر را شناسایی کنیم
۲۸۶	چگونه یک دش م ر را شناسایی کنیم
۲۸۹	فصل یازدهم: آشنایی با آرمان‌گراها: چهار تیپ ش ا
۲۸۹	توصیه‌های کلی برای ارتباط با آرمان‌گراها

- ۲۹۰ چگونه یک بشاق را شناسایی کنیم
- ۲۹۳ چگونه یک دشاق را شناسایی کنیم
- ۲۹۶ چگونه یک بشار را شناسایی کنیم
- ۲۹۹ چگونه یک دشار را شناسایی کنیم
- ۳۰۳ فصل دوازدهم: چطور ممکن است همان نگاه سابق را به مردم داشته باشیم؟

بخش اول

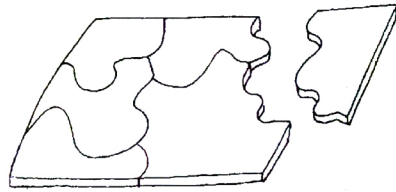
علت واقعی رفتار آدمها چیست؟



باشید^۱، به والدین کمک می‌کند فرزندان خود را بیشتر درک کنند و روشهای مؤثری برای تربیت بچه‌هایی که با هم و با والدین خود خیلی فرق دارند، ارائه می‌دهد.

باربارا به عنوان مشاور با دهها مؤسسه اقتصادی، بیمارستان و مدرسه کار کرده و به هزاران مدیر، مشاور، معلم و مربی در زمینه کاربردهای تیپ شخصیتی آموزش داده است. پل به عنوان مشاور هیئت‌منصفه، پیشگام استفاده از تیپهای شخصیتی به عنوان ابزاری جهت کمک به حقوق‌دانان برای تشخیص تعصبات و پیش‌داوری‌ها در اعضای هیئت‌منصفه و ایجاد روشهای ارتباطی مؤثر برای قانع کردن اعضای هیئت‌منصفه بوده است.

فصل اول



اصول تیپ شخصیتی:

چرا برخی کارها را انجام می‌دهیم

آدمها شکل و شمایل و قد و قامت مختلفی دارند، و مسلم اینکه هر آدمی منحصر به فرد است. اما احتمالاً با ما هم عقیده‌اید که برخی آدمها در مقایسه با دیگران، شباهت بیشتری به هم دارند. در صورتی که شخصیت مادرزادی و فطری یا نقشه ژنتیکی فرد را درک کنید که معرّف خصایص روان‌شناختی بنیادی اوست، متوجه می‌شوید رفتاری که تصادفی و اتفاقی به نظر می‌رسد، در واقع، کاملاً قابل درک و اغلب حتی قابل پیش‌بینی است. و شخصیت فرد بهترین و قابل اعتمادترین پیشگوی رفتار است.

عوامل بسیار زیادی بر رفتار تأثیر می‌گذارند: ژن‌ها، تربیت، استعدادها و تواناییهای ذاتی، پیشینه فرهنگی، دوره زمانی و محل وقوع رفتار، و نیز ویژگیهای یک موقعیت خاص. انسانها مخزن عظیمی از رفتارها را در اختیار دارند. رفتار همه ما حین یک مصاحبه شغلی با رفتاری که در یک کنسرت موسیقی راک داریم فرق می‌کند. وقتی با اعضای خانواده هستیم رفتارمان فرق می‌کند تا زمانی که با نزدیکترین دوستان خود هستیم. دلیل آن این است که موقعیت، رفتار متفاوتی را طلب می‌کند. اما این به آن معنا نیست که با تغییر موقعیت، شخصیت ما نیز تغییر می‌کند. درست برعکس، ما به عنوان انسان به اغلب موقعیتهای واکنشهای خودکار نشان می‌دهیم و به طریقی عمل می‌کنیم که برایمان راحت‌تر است. شواهد زیادی در تأیید این نظر وجود دارد و زمانی می‌توان آنها را به راحتی مشاهده کرد که توجه

1. *Nurture by Nature: Understand Your Child's Personality Type - And Become a Better Parent*

داشته باشیم شخصیت اغلب مردم کاملاً پایدار و باثبات است. به عنوان مثال، بیاید فرض کنیم شما رفیقی به نام 'اِد' دارید که همه او را آدمی مسئولیت پذیر و سختکوش می‌شناسند، و تقریباً همیشه رفتاری کاملاً جدی دارد. ممکن است گاه‌گاهی از جدیت رفتار او کاسته شود و از سبک معمول خود تخطی کند - مثلاً در جشن عروسی برادرش یا در جمع دوستان، اما معمولاً مطابق با شخصیت محافظه کار خود رفتار می‌کند، زیرا سرشت شخصیت او همین است. در واقع، اگر او یک روز جدی و دقیق باشد و روز بعد در دفتر کار خود پشتک وارو بزند، به احتمال قوی کاملاً حق دارید نگران سلامت او باشید! شاید دوست، فامیل یا همکار دیگری هم دارید که با فرد توصیف شده خیلی فرق می‌کند. او برخلاف فرد قبلی، همیشه شاد و شنگول است، به خنده و خوشگذرانی عشق می‌ورزد و ظاهراً در برابر فشارها و نگرانیهای روزمره که بیشتر ما را آزار می‌دهد مصون است. بعید است فرض کنیم این آدم فقط نقش بازی می‌کند. او احتمالاً به طور طبیعی، و برخلاف 'اِد'، بیشتر بی‌خیال و آسان‌گیر است تا جدی. و با اینکه تردیدی نیست که برخی از رفتارهای هر آدمی اکتسابی است - از والدین، خواهر، برادر و معلمان گرفته می‌شود - بخش بزرگتری از رفتارها ظهور و بروز طبیعی شخصیت مادرزادی افراد است.

با وجود اینکه مدل‌های متعدد و مختلفی برای رفتار وجود دارد - عبارتی تجملی در بیان راه‌های مختلف برای درک آدمها - ما بر این اعتقادیم که تیپ شخصیتی، خردمندانه‌ترین و مفیدترین مدل است؛ اولاً به این دلیل که مدل مذکور خصایص اصلی شخصیت را که در تمام افراد وجود دارد بدقت شناسایی می‌کند. ثانیاً این مدل رفتار را به شیوه‌ای مثبت و دور از قضاوت تشریح می‌کند. این رویکرد نمی‌گوید که این طور بودن بهتر از آن طور بودن است یا یک تیپ شخصیتی بر دیگری برتری دارد، بلکه به ما کمک می‌کند تا تواناییهای طبیعی و ضعفهای بالقوه

1. Ed

خود را تشخیص دهیم و به وضوح شناسایی کنیم. و با نشان دادن شباهتها و تفاوت‌هایمان، به ما کمک می‌کند تفاوت‌های خود را نه تنها ارزیابی کنیم بلکه گرامی نیز بدانیم.

قبل از مطالعه مقدمه‌ای بر تیپ شخصیتی، شاید بد نباشد کمی درباره پیشینه آن نیز بدانید. مفاهیم اصلی در تیپ‌شناسی مفاهیم تازه‌ای نیستند. در واقع، نخستین بار روان‌شناس سوئسی کارل گوستاو یونگ^۱ بیش از هفتاد سال پیش درباره آنها سخن گفت. اما در واقع دو زن امریکایی، کاترین بریگز^۲ و دخترش ایزابل مایرز^۳، بودند که این مفاهیم را بسط دادند. آنها بعد چهارم تیپ را به وجود آوردند و این مفاهیم را به شکلی عملی در اختیار عموم مردم قرار دادند.^۴

یکی از کمک‌های بزرگ ایزابل به ما برای درک رفتار انسان، ایجاد یک ابزار روان‌شناختی بود که با اطمینان شانزده تیپ کاملاً متفاوت را تشخیص می‌دهد. او نام این ابزار را «شاخص تیپ مایرز-بریگز»^۵ گذاشت و در چند سال گذشته، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به کمک این شاخص با مزایای شناخت تیپ‌های شخصیتی آشنا شده‌اند. از این روش به طور مرتب در عرصه کسب و کار و آموزش به مدیران برای دادن انگیزه به کارکنان، افزایش بهره‌وری و بهبود ارتباط استفاده می‌شود. به علاوه، مشاوران و درمانگران نیز از آن به طور گسترده برای کمک به افراد، زوجها و خانواده‌ها جهت درک و ارتباط بهتر با یکدیگر استفاده می‌کنند. تاکنون صدها هزار نفر از کمک‌های بی‌نهایت باارزش تیپ‌شناسی برای انتخاب شغل مناسب استفاده کرده‌اند. و اینها فقط برخی از کاربردهای متعدد آن است.

1. Carl Gustav Jung 2. Katharine Briggs 3. Isabel Myers

۴. اگر دوست دارید درباره این دو زن برجسته بیشتر بدانید، توصیه می‌کنیم کتاب کاترین و ایزابل به قلم نرانیس ساندرز را بخوانید.

5. The Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)