

# هنر هشیارانه زیستن

(شناخت خودشناسی و تحلیل شخصیت براساس الگوی تیپ‌های شخصیتی MBTI)

نویسنده:

فرشته شفیع



روان آگاه

## محتوا

۱۲	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۵	ویژگی های شخصیت
۱۸	عوامل تعیین کننده شخصیت
۱۸	۱- وراثت
۱۹	۲- محیط
۱۹	۳- موقعیت
۲۰	نظریه های عاملی شخصیت و عوامل بنیادین آن
۲۴	فصل دوم: تیپ های شخصیتی
۲۴	تیپ شخصیتی A
۲۵	ویژگی های شخصیتی - رفتاری تیپ A
۲۶	الگوهای رفتاری و استرسی نوع A
۲۷	رفتار نوع A و سلامت
۲۹	عوامل اصلی گرایش افراد به تیپ A
۳۰	تیپ شخصیت B
۳۰	ویژگی های تیپ شخصیتی B
۳۱	مقایسه تیپ های شخصیتی A و B
۳۳	تیپ شخصیتی درون گرا و برون گرا

۳۴	.....انواع و خصوصیات افراد درون‌گرا
۳۶	.....خصوصیات درون‌گرایی
۳۶	.....خصوصیات افراد برون‌گرا
۳۷	.....تیپ‌های شخصیت نه‌گانه اینیاگرام
<b>۴۰</b>	<b>..... فصل سوم: خودشناسی و شخصیت</b>
۴۰	.....دلایل اصلی اهمیت خودشناسی
۴۱	.....اصول دستیابی به خودشناسی بهتر
۴۱	.....چه چیزی دوست دارید؟
۴۳	.....چه چیزهایی دوست ندارید؟
۴۳	.....چه چیزهایی برای شما مهم هستند؟
۴۴	.....در چه کارهایی مهارت دارید؟
۴۵	.....چه چیزهایی در دیگران وجود دارد که شما آنها را تحسین می‌کنید؟
۴۶	.....چه چیزی در زندگی به شما انگیزه می‌دهد؟
۴۷	.....دلیل انجام کارهای خود را بدانید
۴۸	.....به خودتان اعتماد کنید
۴۹	.....راه‌های رسیدن به خودشناسی
۵۰	.....راه‌هایی که دستیابی به خودشناسی را برای شما آسان‌تر می‌کند
۵۰	.....خانواده و دوستان نزدیک
۵۱	.....مطالعه کتاب‌های خودیار
۵۱	.....آزمون‌ها و پرسشنامه‌های شخصیت‌شناسی
۵۲	.....مراجعه به روانشناس
۵۳	.....چرا خودشناسی مهم است؟
۵۳	.....۱- خودشناسی خودانتقادی را کاهش می‌دهد:
۵۳	.....۲- خودشناسی توانمندی‌های خوی را افزایش می‌دهد:

- ۵۴ ..... مراحل کاربردی خودشناسی.....
- ۵۴ ..... اهمیت آشنایی با راه‌های خودشناسی.....
- ۵۴ ..... آشنایی با مراحل آموزش خودشناسی.....
- ۵۴ ..... ۱ - نقاط قوت خود را کشف کنید.....
- ۵۵ ..... ۲ - اهداف زندگی خود را کشف کنید.....
- ۵۵ ..... ۳ - بدانید که عاشق چه چیزهایی هستید.....
- ۵۶ ..... ۴ - بدانید که مسئولیت چه مواردی را بر عهده دارید.....
- ۵۶ ..... ۵ - در آموزش خودشناسی با خودتان را بررسی و چک کنید.....
- ۵۶ ..... ۶ - شفقت به خود را تمرین کنید.....
- ۵۶ ..... ۷ - خودباوری خود را افزایش دهید.....
- ۵۷ ..... ۸ - بدانید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد.....
- ۵۷ ..... ۹ - بدانید که در چه مواردی بهترین هستید.....
- ۵۷ ..... ۱۰ - چگونه به خودشناسی برسیم: کمک بخواهید.....
- ۵۸ ..... ۱۱ - برای یافتن راه‌های خودشناسی بدانید که با چه افرادی در ارتباط هستید.....
- ۵۸ ..... ۱۲ - بدانید که در زندگی خود چه هدف‌هایی دارید؟.....
- ۵۸ ..... ۱۳ - بدانید که چگونه می‌توانید به خود اعتماد کنید؟.....
- ۵۹ ..... آموزش خودشناسی به نوجوانان.....
- ۵۹ ..... ۱ - احساسات خود را شناسایی کنید.....
- ۵۹ ..... ۲ - صادقانه خودتان را ببینید.....
- ۵۹ ..... ۳ - در یادگیری خودشناسی باید نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.....
- ۵۹ ..... ۴ - برای رشد تلاش کنید.....
- ۶۰ ..... انعکاسی از خویشتن: پرده برداری از اعماق خود شناسی.....
- ۶۰ ..... راه‌های خودشناسی: تکنیک‌هایی برای خودآگاهی.....
- ۶۱ ..... تمرین مراقبه ذهن آگاهی.....
- ۶۲ ..... خودارزیابی و پیمایش ذهنی در سفر به درون خویشتن.....

۶۲	ابزارهای خودارزیابی: مسیری ساختاریافته برای درک خود.....
۶۲	تست‌های شخصیت.....
۶۳	ارزیابی نقاط قوت و ضعف.....
۶۳	تمرین‌هایی برای شفافسازی ارزشها.....
۶۳	دریافت بازخوردهای صادقانه از دیگران.....
۶۴	نقش مربیان.....
۶۴	نقش و اهمیت بازخورد همسالان و دوستان.....
۶۴	روان درمانی و مشاوره برای راهنمایی حرفهای و خودشناسی.....
۶۵	درمان شناختی رفتاری و نقش آن در خودشناسی.....
۶۵	فواید مشاوره در دستیابی به خود شناسی.....
۶۵	تمرین تفکر خلاق و متفکرانه.....
۶۶	استقبال از تجارب جدید و نقش آن در خودشناسی بیشتر.....
۶۶	اهمیت و نقش تجارب جدید.....
۶۶	ارزش و تاثیر تجارب و امتحان کردن چیزهای جدید.....
۶۷	۱۰ گام ساده برای خودشناسی و موفقیت در زندگی فردی.....
۷۰	طراحی سفر خودشناسی.....
۷۰	خودشناسی؛ سفر پرماجرا.....
۷۱	برای رسیدن به خودشناسی چه مراحل را باید طی کنیم؟.....
۷۱	مرحله‌ی اول: ایگو پرت.....
۷۲	مرحله‌ی دوم: ایگو ورلد.....
۷۲	مرحله‌ی سوم: ایگو سلف.....
۷۳	مرحله‌ی چهارم: ایگو گاد.....
۷۴	<b>فصل چهارم: تحلیل تیپ‌های شخصیتی MBTI</b> .....
۷۴	تاریخچه تیپ شناسی.....

- ۷۵..... تست MBTI
- ۷۷..... تیپ شخصیتی ENFJ: برون گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی
- ۷۹..... تیپ شخصیتی ENFP: برون گرا - شهودی - احساسی - ادراکی
- ۸۱..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ENFP
- ۸۲..... تیپ شخصیتی ESFJ: برون گرا - حسی - احساسی - قضاوتی
- ۸۴..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ESFJ
- ۸۴..... تیپ شخصیتی ESFP: برون گرا - حسی - احساسی - ادراکی
- ۸۶..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ESFP
- ۸۶..... تیپ شخصیتی INFJ: درون گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی
- ۸۸..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک INFJ
- ۸۹..... تیپ شخصیتی INFP: درون گرا - شهودی - احساسی - ادراکی
- ۹۰..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک INFP
- ۹۲..... تیپ شخصیتی INTJ: درون گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی
- ۹۳..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک INTJ
- ۹۴..... تیپ شخصیتی INTP: درون گرا - شهودی - منطقی - ادراکی
- ۹۵..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک INTP
- ۹۶..... تیپ شخصیتی ISFJ: درون گرا - حسی - احساسی - قضاوتی
- ۹۷..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ISFJ
- ۹۸..... تیپ شخصیتی ISFP: درون گرا - حسی - احساسی - ادراکی
- ۱۰۰..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ISFP
- ۱۰۰..... تیپ شخصیتی ISTJ: درون گرا - حسی - منطقی - قضاوتی
- ۱۰۲..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ISTJ
- ۱۰۲..... تیپ شخصیتی ISTP: درون گرا - حسی - منطقی - ادراکی
- ۱۰۴..... پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ISTP
- ۱۰۵..... تیپ شخصیتی ESTJ: برون گرا - حسی - منطقی - قضاوتی

۱۰۶	پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ESTJ.....
۱۰۷	تیپ شخصیتی ENTJ: برون گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی.....
۱۰۹	پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ENTJ.....
۱۱۰	تیپ شخصیتی ENTJ: برون گرا - شهودی - منطقی - ادراکی.....
۱۱۲	پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ENTJ.....
۱۱۳	تیپ شخصیتی ESTP: برون گرا - حسی - منطقی - ادراکی.....
۱۱۵	پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ESTP.....
۱۱۶	منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

مفهوم اصلی و اولیه شخصیت<sup>۱</sup>، تصویری صوری و اجتماعی است و بر اساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، ترسیم می‌شود؛ یعنی در واقع، فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه بر اساس آن، او را ارزیابی می‌نماید. شخصیت را بر اساس صفت بارز، یا مسلط یا شاخص فرد نیز تعریف کرده‌اند و بر این اساس است که افراد را دارای شخصیت برون‌گرا، درون‌گرا و یا پرخاشگر و امثال آن می‌دانند. از شخصیت تعریف‌های متعدد و گوناگونی را ارائه کرده‌اند که به طور نمونه به چند مورد اشاره می‌شود: شخصیت را مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و تمایلات نسبتاً پایدار می‌دانند که مشترکات و تفاوت‌ها را در رفتار روانی (تفکرات، احساسات و اقدامات) افراد را که دارای استمرار زمانی است، مشخص می‌سازد و ممکن است در همان لحظه اول به‌آسانی به‌عنوان پیامد مجرد فشارهای اجتماعی و زیستی درک نشود. از نظر مورفی<sup>۲</sup> و شافر<sup>۳</sup> شخصیت مجموعه‌ای از خصایص شخص یا اشخاص است که الگوهای پایدار پاسخ به موقعیت‌ها را تبیین می‌کند. در لغت‌نامه وارن<sup>۴</sup> شخصیت به جنبه‌های عقلی، عاطفی،

---

1 Personality

2 Murphy

3 Shaffer

4 Waren

انگیزی و فیزیولوژیک یک فرد گفته می‌شود. شخصیت، مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و بی‌نظیر نیز معرفی شده است که ممکن است در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند. شخصیت عبارت است از الگوهای نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد. در واقع بحث در حوزه شخصیت، بحث در مورد چرایی متمایز بودن افراد و منحصربه‌فرد بودن انسان‌ها و تأکید بر این است که چه ویژگی‌هایی رفتار را هدایت و کنترل می‌کند. با این تأکید شخصیت الگوهایی از ویژگی‌های درونی است که رفتار را شکل داده و نحوه بروز آن‌ها را تعیین می‌سازد. بدین ترتیب روی، شخصیت را ترکیبی از ویژگی‌های فیزیکی و ذهنی تعریف می‌کند که به فرد هویت می‌بخشد. به رغم تعاریف متعدد پژوهشگران، به طور کلی می‌توان شخصیت را مجموعه‌ای پویا و سازمان یافته‌ای از خصوصیات دانست که به طرز منحصربه‌فردی بر شناخت و افکار، انگیزه‌ها و رفتار شخص در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد (محمودآبادی، ۱۳۹۸).

شخصیت، الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کنند. هنگامی که درباره رفتار بحث می‌کنیم به شخصیت اجتماعی اشاره داریم، یعنی به آن قسمت از «شخص» که دیگران می‌بینند و می‌شنوند، همان تصویری که شخص از خودش به دنیا عرضه می‌کند. شخصیت اجتماعی هر کس شامل حرکات و اطوار ظاهری (مثل طرز سخن گفتن و نحوه رفتن)، خلق و خوی کلی (روی هم رفته خوش خلق یا بدخلق بودن) و نحوه واکنش در برابر شرایط تهدید کننده و همچنین نگرش‌های مشاهده شده و بسیاری از واکنش‌های دیگر وی است. باین حال، شخصیت دارای جنبه خصوصی و نا آشکاری نیز می‌باشد. جنبه خصوصی شخصیت شامل تخیلات، تفکرات و تجاربی است که شخص نمی‌خواهد دیگران را در آن‌ها سهیم کند. از آنجایی که شخصیت خصوصی به دشواری قابل مطالعه است لذا روان‌شناسان توجه خود را به مطالعه شخصیت اجتماعی متمرکز کرده‌اند. شخصیت هر فرد، کل خصایص بدنی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی، اعم از موروثی یا اکتسابی است که او را به طور آشکار از دیگران مشخص می‌کند. شخصیت شامل آنچه فرد امروز هست و

آنچه امیدوار است بشود، می‌باشد. پس هر صفتی که فرد را از افراد دیگر ممتاز می‌کند، جنبه‌ای از شخصیت او را تشکیل می‌دهد. شخصیت، عبارت است از مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های شخص است که می‌تواند برای مقایسه اشخاص با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرد. شخصیت عبارت است از مجموع صفات جسمانی، عقلانی، هیجانی و ارادی فرد و تعامل با این عوامل است که به وسیله ظاهر، رفتار، عادات و روابط با دیگران آشکار می‌شود. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند شخص به عنوان موجودی کاملاً متمایز، شناخته شود. تعاریف بسیاری از شخصیت ارائه شده است که می‌توان به طور کلی آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کرد:

- تعاریفی که روی فردیت و یگانگی افراد تأکید می‌کنند، در این تعاریف شخصیت شامل خصوصیات است که افراد را از یکدیگر متمایز می‌نماید.
- تعاریفی که بر ساختارها و سازه‌های درونی و فرضی تأکید می‌ورزند، در این گونه تعاریف رفتارهای آشکار بخش کمی از تعریف را تشکیل می‌دهد، در این مفهوم شخصیت شامل انتزاع‌هایی است که از رفتارهای آشکار و مشاهدات رفتاری اخذ شده است.
- تعاریفی که روی تاریخچه‌ی زندگی و مراحل رشد تأکید دارند که در این دیدگاه، شخصیت حاصل رویدادهای درونی و بیرونی است. رویدادهای درونی شامل آمادگی‌های ژنتیکی و بیولوژیکی است و رویدادهای بیرونی، تجربیات اجتماعی و رویدادهای محیطی را در برمی‌گیرد.
- در نهایت در تعاریفی که بر الگوهای رفتار تأکید دارند، فرض می‌شود که شخصیت به‌طور نسبی در طی زمان ثابت مانده است و تداوم پیدا می‌کند. این ثبات در الگوهای رفتاری از مکانی به مکان دیگر و از زمانی به زمان دیگر ثابت باقی می‌ماند (شاهدی، ۱۴۰۰).