

به نام خدا

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۲۵	ISTJ
۲۹	ISFJ
۳۳	INFJ
۳۷	INTJ
۴۱	ISTP
۴۵	ISFP
۴۹	INFP
۵۳	INTP
۵۷	ESTP
۶۱	ESFP
۶۵	ENFP
۶۹	ENTP
۷۳	ESTJ
۷۷	ESFJ
۸۱	ENFJ
۸۵	ENTJ

مقدمه مترجم

آزمون تیپ‌شناسی شخصیتی مایر - بریگز، روشی است که براساس مطالعات عمیق روان‌شناس مشهور کارل گوستاو یونگ، ابداع شده و گرایش‌های شخصیتی افراد را در چهار بُعد مختلف می‌سنجد:

۱. این‌که افراد بیشتر از دنیای درونی خودشان انرژی می‌گیرند یا از جهان بیرونی (درون‌گرایی یا برون‌گرایی)،
۲. این‌که افراد ترجیح می‌دهند اطلاعات را از طریق حواس پنجگانه‌شان از محیط اطراف دریافت کنند و یا از طریق شهودشان، (حسی بودن یا شهودی بودن)،
۳. آیا افراد ترجیح می‌دهند پدیده‌ها و اتفاقات مختلف را براساس عقل و منطق‌شان بررسی کنند و تصمیم بگیرند یا بر پایه‌ احساسات‌شان، (منطقی یا احساسی بودن)،
۴. و بعد آخر هم نشان می‌دهد که اشخاص در زندگی‌شان چگونه جهت‌گیری می‌کنند. آیا مایل‌اند سریع درباره‌ موضوعات مختلف تصمیم بگیرند و تکلیف همه چیز را مشخص کنند یا ترجیح می‌دهند موضعی باز داشته باشند و تصمیم‌گیری‌ها را به تأخیر می‌افکنند؟ (قضاوت‌کننده یا مشاهده‌کننده بودن).

این آزمون براساس مطالعات و بررسی‌های یک مادر و دختر آمریکایی به نام‌های کترین بریگز و ایزابل مایر تهیه شد و در طول مدت ۲۰ سال توسعه داده شد و بعد از آن هم به مدت ۲۰ سال دیگر، تحقیقات فراوانی روی آن انجام گرفت تا این‌که نتایج آن در سال ۱۹۷۵، منتشر گردید. امروزه روش تیپ‌شناسی شخصیتی متداول‌ترین و پرکاربردترین آزمون شخصیت‌شناسی در سراسر جهان است.

در این روش شخصیت هر فرد با ۴ حرف انگلیسی نمایش داده می‌شود که نشان‌دهنده گرایش‌های آن فرد در هر کدام از چهار بعدی است که در بالا توضیح داده شد. بر این اساس ۱۶ تیپ شخصیتی مختلف وجود خواهد داشت که شخصیت هر کدام از ما با یکی از این ۱۶ تیپ شخصیتی مطابقت پیدا می‌کند. این ۱۶ تیپ شخصیتی عبارت‌اند از:

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

هر کدام از ۴ بُعد شخصیتی، دو گرایش مختلف و متفاوت را دربر می‌گیرند. اگرچه هر کدام از ما تا حدودی هر کدام از این هشت گرایش را در شخصیت خودمان داریم ولی در هر کدام از این ابعاد شخصیتی کشش ما به سمت یکی از گرایش‌ها قوی‌تر خواهد بود و آن را به‌طور محسوس‌تری در رفتارها و شخصیت خودمان بروز می‌دهیم.

محققان حوزه تیپ‌شناسی شخصیتی بر این باورند که ما با چهار گرایش شخصیتی مشخص متولد می‌شویم و در نیمه اول زندگی مان به تقویت این چهار گرایش می‌پردازیم تا بتوانیم شخصیت قوی و مستحکمی را شکل دهیم. اما در نیمه دوم زندگی مان بیشتر به تقویت چهار گرایش شخصیتی ضعیف‌تر در خودمان خواهیم پرداخت تا بتوانیم تعادل و همگونی را در شخصیت مان ایجاد کنیم و قدرتمندتر شویم. به‌عنوان مثال یک فرد درون‌گرا ممکن است به تقویت برون‌گرایی در خودش بپردازد و یک فرد برون‌گرا ممکن است توجه بیشتری به دنیای درونی خودش نشان بدهد.

امروز آزمون MBTI توسط میلیون‌ها نفر در سراسر جهان برای پیدا کردن زمینه شغلی مناسب، ایجاد تیم‌های کاری مؤثر و قدرتمند، آفریدن

مقدمه مترجم ۷

سازمان‌های پیشرو و قدرتمند، و همچنین برای ایجاد اعتماد به نفس، تقویت روابط بین‌فردی و برای به‌کارگیری روش‌های آموزشی و یادگیری مناسب، به‌کار گرفته می‌شود.

با شناختن تیپ شخصیتی‌تان شما قادر خواهید بود که به درک و شناخت عمیق‌تری از خود برسید و با شناخت تیپ شخصیتی دیگران هم می‌توانید آن‌ها را بهتر درک کنید و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود ببخشید، دلایل اختلاف‌نظرها و کشمکش‌ها با دیگران را درک کنید و این درگیری‌ها را کاهش دهید، زمان‌تان را بهتر مدیریت کنید، شناخت بهتری روی نقاط قوت و ضعف خودتان و دیگران پیدا کنید و بفهمید که چه کارها و فعالیت‌هایی مناسب تیپ شخصیتی شماست و رضایت بیشتری برای‌تان به دنبال خواهد داشت.

تیپ‌شناسی شخصیتی در زمینه شغلی و حرفه‌ای، روابط بین‌فردی و احساسی و همچنین در زمینه خودشناسی و رشد شخصی، ابزار بسیار قدرتمندی است و آشنایی با این روش و استفاده از آن کمک مؤثری برای پیشرفت در همه زمینه‌های زندگی فردی و همچنین مدیریت روابط با دیگران است.

آن‌چه که در این کتاب آورده شده، استفاده از روش تیپ‌شناسی شخصیتی برای مدیریت مؤثر زمان و استفاده بهینه از آن است. در این کتاب شما ابتدا با تیپ شخصیتی خودتان آشنا خواهید شد و بعد در بخش مربوط به آن، با روش‌ها و تکنیک‌های مفیدی که به شما برای مدیریت و کنترل زمان یاری خواهد رساند، آشنا می‌شوید.

امیدوارم که با مطالعه این کتاب نسبت به روش قدرتمند «تیپ‌شناسی شخصیتی» و تکنیک‌های بسیار مؤثر آن بینشی پیدا کنید و این آغازگر استفاده بیشتر شما از این روش جذاب و مفید در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان باشد.

فرناز منتظری‌فر

مقدمه

افراد مختلف با روش‌های متفاوتی زمان‌شان را مدیریت می‌کنند. بعضی‌ها دوست دارند قبل از شروع هر کاری، برنامه دقیق‌تری بریزند و تمام منابع و وسایل لازم برای انجام آن کار را از قبل فراهم کنند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند بدون معطلی آن کار را شروع کنند و به تدریج و در طی انجام آن تصمیم بگیرند که در ادامه چه کنند. بعضی‌ها نیاز به اطلاعات خیلی زیاد و کامل دارند تا بتوانند کارشان را به بهترین نحو انجام دهند و بعضی دیگر اطلاعات خیلی زیاد را اضافی و دست‌وپاگیر می‌دانند و احساس می‌کنند سرعت‌شان را کاهش خواهد داد. افرادی که با هم در یک تیم کاری روی یک پروژه کار می‌کنند، بعضی‌هایشان از همان ابتدا روحیه کار گروهی قوی‌ای دارند و به خوبی با دیگران همکاری می‌کنند و بعضی دیگر احتیاج دارند ابتدا مدتی به تنهایی خودشان روی آن پروژه کار کنند تا بتوانند بعد از آن با دیگران مشارکت کنند و کار را به صورت گروهی به انجام برسانند.

مدیریت زمان و تیپ‌های شخصیتی مختلف

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا افراد مختلف با شیوه‌های مختلفی زمان‌شان را مدیریت می‌کنند. یکی از عواملی که به عنوان عاملی قوی در بروز این تفاوت‌ها شناخته می‌شود، تیپ‌های شخصیتی متفاوت افراد مختلف

است. براساس تئوری تیپ‌های شخصیتی، این یک موضوع طبیعی است که اشخاص با گرایش‌های شخصیتی متفاوت، کارهای‌شان را به شیوه‌های مختلفی انجام دهند، مثل مدیریت زمان و انجام وظایف محوله. تیپ شخصیتی روان‌شناختی ما می‌تواند تأثیرات مختلفی روی نحوه انجام کارهای‌مان بگذارد. مثلاً این‌که چگونه برنامه‌ریزی می‌کنیم، منابع موردنیازمان را چگونه سازمان‌دهی می‌کنیم، در مقابل زمان نهایی که برای تحویل پروژه‌های‌مان تعیین شده چگونه رفتار می‌کنیم، کی و چگونه با دیگران در انجام کارها مشارکت می‌کنیم، سرعت انجام کارهای‌مان، نحوه برخوردمان با حوادث و اتفاقات غیرمنتظره و این‌که در انجام کارها ترجیح می‌دهیم از روش‌های از پیش امتحان شده استفاده کنیم یا به دنبال راه‌حل‌های نوآورانه هستیم، همه و همه مواردی هستند که از تیپ شخصیتی ما سرچشمه می‌گیرند.

مدیریت مؤثر زمان

اگر شما تاکنون کتابی درباره مدیریت زمان خوانده باشید یا در کلاسی آموزشی درباره این موضوع شرکت کرده باشید، احتمالاً فهمیده‌اید که برای مدیریت زمان باید اهداف روزانه و هفتگی برای خودتان تعیین کنید، براساس اولویت‌بندی که برای اهداف‌تان تعیین کرده‌اید روی آن‌ها کار کنید، فعالیت‌های غیرمفید را به حداقل برسانید و فهرستی از کارهای در دست انجام‌تان داشته باشید. خیلی از متخصصان مقوله مدیریت زمان بر این باورند که «مدیریت مؤثر زمان» از ترکیب تکنیک‌های مشخصی مثل این‌ها تشکیل می‌شود.

تاکنون از این تکنیک‌هایی که برای مدیریت مؤثر زمان آموخته‌اید، چقدر استفاده کرده‌اید؟

برای بعضی از افراد بسیار راحت‌تر است که این روش‌های سنتی را به کار بگیرند و بعضی دیگر استفاده از این روش‌ها را دشوارتر می‌یابند و ترجیح

می دهند که از بین آن‌ها روش‌هایی را که برای‌شان مناسب‌تر است انتخاب کنند و به کار ببرند و در عین حال بعضی دیگر از افراد هم اصلاً نمی‌توانند از این تکنیک‌ها برای انجام کارهای‌شان استفاده کنند.

در واقع مطالعات روان‌شناسی انجام گرفته نشان داده است که این تکنیک‌ها و روش‌های سنتی مدیریت زمان برای بعضی از افراد با تیپ‌های شخصیتی خاصی مناسب‌تر هستند.

به عنوان مثال افرادی که دارای گرایش شخصیتی قضاوتی هستند بهتر می‌توانند این روش‌ها را به کار بگیرند تا افراد ادراکی. در ضمن افرادی که درون‌گرا، حسی و منطقی هستند هم در به‌کارگیری این روش‌ها موفق‌تر از افراد برون‌گرا، شهودی و احساسی هستند ولی در عین حال باید به خاطر داشت که هر کدام از این موارد جنبه خاصی از شخصیت یک فرد را توصیف می‌کنند و نمی‌توانند کاملاً توضیح دهند که او چگونه آدمی است. (کامرو، بارگر و کیدبای ۱۹۹۷؛ مایرز، مک‌کالی، کونک و هامر ۱۹۹۸).

بررسی تیپ‌های شخصیتی مختلف می‌تواند به‌خوبی به ما نشان دهد که چرا بعضی از افراد به‌راحتی می‌توانند از این روش‌ها برای مدیریت زمان‌شان استفاده کنند و بعضی دیگر با دشواری‌های زیادی برای مدیریت زمان روبه‌رو می‌شوند.

«جودی پروست» دیدگاه جدیدی را درباره مدیریت زمان مطرح کرد. او معتقد بود که نیاز نیست حتماً روش خاصی را برای مدیریت زمان الزامی بدانیم؛ بلکه مدیریت زمان در واقع به معنی «مسئولیت‌پذیری در استفاده از زمان در زندگی» است.

اگر چنین دیدگاهی را بپذیریم، پس مدیریت زمان مؤثر در واقع به‌کارگیری روش‌هایی است که به بهترین نحو بتواند به ما کمک کند تا بتوانیم به اهدافی که برای‌مان مهم هستند، دست پیدا کنیم و الزاماً نیازی نیست همه ما با وجود تیپ‌های شخصیتی متفاوت از یک روش پیروی کنیم. شناخت تیپ‌های شخصیتی می‌تواند به ما کمک کند تا خود واقعی‌مان را بشناسیم و به

آن احترام بگذاریم.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

در این کتاب به طور خلاصه روش هایی را که هر کدام از تیپ های شانزده گانه شخصیتی در زمان بندی های شان به کار می برند، مطالعه خواهید کرد. فصل مربوط به هر کدام از تیپ های شخصیتی دارای سه قسمت است:

– مرور اجمالی در این بخش در قسمت هایی جداگانه درباره نحوه برنامه ریزی، روابط، انگیزش ها و استفاده از روش های برنامه ریزی در هر کدام از تیپ های شخصیتی، توضیح خواهیم داد.

– تیپ های شخصیتی مختلف درباره شیوه های برنامه ریزی خودشان چه می گویند:

در این بخش نحوه عملکرد هر کدام از تیپ های شخصیتی را در مدیریت زمان بررسی خواهیم کرد و نگاهی هم به تله هایی خواهیم داشت که ممکن است آن ها را گرفتار کند و باعث شود که مدیریت زمان شان را از دست بدهند.

– به تعویق انداختن در این قسمت تأثیر تیپ شخصیتی بر روی نحوه انجام کارها را مطالعه می کنیم و مطالبی درباره این که چرا افراد آگاهانه یا ناآگاهانه انجام کارهای شان را عقب می اندازند، خواهیم آموخت.

در ضمن به خاطر داشته باشید که بعد از این که تیپ شخصیتی خودتان را شناختید و فصل مربوط به آن را مطالعه کردید، ممکن است احساس کنید که تمام موارد آن فصل دقیقاً و کاملاً در مورد شما صدق نمی کند. این موضوع طبیعی است چون هر انسانی منحصر به فرد است و شدت گرایش ها در چهار بُعد مختلف شخصیتی او متفاوت هستند. ولی با این حال سعی کنید که از بین

مطالب فصل خودتان، نکاتی را که فکر می‌کنید در مدیریت بهتر زمان و کارهای تان به شما کمک خواهند کرد، بیاموزید و در زندگی تان به کار ببرید.

اگر نمی‌دانید که تیپ شخصیتی تان چیست

در این کتاب روش‌هایی را که هر کدام از تیپ‌های شانزده‌گانه شخصیتی برای مدیریت زمان و کارهای شان مورد استفاده قرار می‌دهند، بررسی می‌کنیم. این تیپ‌های شخصیتی براساس شاخص شخصیتی مایرز - بریگز تعیین می‌شوند. این روش که MBTI نام دارد به‌طور گسترده‌ای مورد استفاده است و به افراد کمک می‌کند تا بتوانند تیپ شخصیتی شان را تعیین کنند. در این روش هشت ویژگی شخصیتی که چهار جفت را می‌سازند، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در واقع براساس تئوری تیپ‌های شخصیتی ما از تمام این هشت ویژگی برخورداریم و از آن‌ها در زندگی مان استفاده می‌کنیم، ولی در مورد هر کدام از این چهار جفت ویژگی، تمایل و گرایش مان به یکی از آن‌ها بیشتر است. مثلاً در مورد جفت ویژگی درون‌گرایی - برون‌گرایی گرایش درونی ما بیشتر به سمت درون‌گرایی یا برون‌گرایی خواهد بود.

چهار ویژگی شخصیتی که شما گرایش بیشتری به آن‌ها دارید، تیپ شخصیتی شما را تشکیل می‌دهند و شخصیت شما را از لحاظ روان‌شناختی روشن می‌سازند.