

به نام خدا

## فهرست مطالب

سیزده

مقدمه

### بخش نخست ۱

۳	۱	ترجیحات در زندگی و عشق
۳		ترجیحاتی برای تفاوت
۸		شرط لازم: تساوی بدون تشابه
۱۳		ترجیحات
۲۵		تعامل ترجیحات متضاد
۳۷	۲	نقش قدرت در روابط عاشقانه
۳۷		تعاریف تیپ‌ها و قدرت به‌طور خلاصه
۴۹		تیپ‌های قدرت و عشق
۵۷	۳	مشاوره با تیپ‌های شخصیتی
۵۷		مشاوره و خودآگاهی
۵۹		استفاده از نقاط قوت تیپ‌ها در مشاوره
		استفاده از تیپ شخصیتی در مشاوره با زوج‌ها:
۶۳		برخی مطالعات موردی

هفت

۷۳	۴	مرتبط ساختن تیپ شخصیتی مراجع با روش‌های مشاوره
۷۳		مراجعان تفکری برون‌گرا (ESTJ, ENTJ)
۷۵		مراجعان احساسی برون‌گرا (ESFJ, ENFJ)
۷۵		مراجعان حسی برون‌گرا (ESTP, ESFP)
۷۶		مراجعان شهودی برون‌گرا (ENTP, ENFP)
۷۷		مراجعان احساسی درون‌گرا (ISFP, INFP)
۷۸		مراجعان تفکری درون‌گرا (ISTP, INTP)
۷۸		مراجعان حسی درون‌گرا (ISTJ, ISFJ)
۷۹		مراجعان شهودی درون‌گرا (INTJ, INFJ)

۸۱	۵	تیپ‌ها در عرصه جهانی و عشق
۸۱		تیپ‌های عشقی و زندگی مراجع خود را بشناسید
۸۳		برون‌گرا - حسی - تفکری - قضاوتی (ESTJ)
۸۴		برون‌گرا - شهودی - تفکری - قضاوتی (ENTJ)
۸۶		برون‌گرا - حسی - تفکری - ادراکی (ESTP)
۸۸		برون‌گرا - حسی - احساسی - ادراکی (ESFP)
۹۰		برون‌گرا - حسی - احساسی - قضاوتی (ESFJ)
۹۲		برون‌گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی (ENFJ)
۹۴		برون‌گرا - شهودی - تفکری - ادراکی (ENTP)
۹۶		برون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی (ENFP)
۹۸		درون‌گرا - حسی - تفکری - قضاوتی (ISTJ)
۱۰۰		درون‌گرا - حسی - احساسی - قضاوتی (ISFJ)
۱۰۲		درون‌گرا - حسی - احساسی - ادراکی (ISFP)
۱۰۴		درون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی (INFP)
۱۰۶		درون‌گرا - حسی - تفکری - ادراکی (ISTP)
۱۰۸		درون‌گرا - شهودی - تفکری - ادراکی (INTP)

- ۱۱۰ درون‌گرا - شهودی - تفکری - قضاوتی (INTJ)  
۱۱۲ درون‌گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی (INFJ)

### بخش دوم ۱۱۵

- ۱۱۷ ۶ عملکرد تیپ‌ها در تعامل با یکدیگر: برون‌گراها با برون‌گراها  
۱۱۷ بهترین تیپ برای من کدام است؟  
۱۱۸ تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ENTJ/ESTJ) با هم  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ENTJ/ESTJ)  
۱۲۱ با تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ENFJ/ESFJ)  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ)  
۱۲۳ با تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP)  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ-ENTJ)  
۱۲۵ با تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP-ENFP)  
۱۲۷ تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با هم  
تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ)  
۱۲۹ با تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP)  
تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ)  
۱۳۱ با تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)  
۱۳۳ تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با هم  
تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با  
۱۳۵ تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)  
۱۳۷ تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با هم  
  
۱۳۹ ۷ تیپ‌ها در تعامل با یکدیگر: درون‌گراها با درون‌گراها  
۱۴۰ تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ) با هم

- تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)  
۱۴۲ با تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)  
تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ) با  
۱۴۴ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)  
تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ) با  
۱۴۶ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)  
۱۴۹ تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP) با هم  
تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP) با  
۱۵۱ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)  
تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP) با  
۱۵۳ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)  
۱۵۵ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ) با هم  
تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ) با  
۱۵۸ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)  
۱۶۰ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP) با هم
- ۸ تیپ‌های شخصیتی در تعامل با یکدیگر: برون‌گراها با درون‌گراها  
۱۶۳ گفت‌وگوی برون‌گرایی و درون‌گرایی  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ)  
۱۶۴ با تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با  
۱۶۶ تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با  
۱۶۹ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)  
تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با  
۱۷۲ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

- تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با  
۱۷۳ تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با  
۱۷۵ تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)
- تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با  
۱۷۷ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با  
۱۷۹ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)
- تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با  
۱۸۱ تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با  
۱۸۳ تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)
- تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با  
۱۸۶ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با  
۱۸۸ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)
- تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)  
۱۹۰ با تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با  
۱۹۲ تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)
- تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با  
۱۹۴ تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)
- تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با  
۱۹۶ تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

### بخش سوم ۱۹۹

۲۰۱	۹	نگاهی دقیق‌تر به نقاط تضاد
۲۰۳		عوامل قدرت در تضادها
۲۲۷		عوامل درونی در اختلافات
۲۳۸		نقش اولویت‌ها در اختلافات
۲۵۳		سایرین، به منزلهٔ عاملی در اختلافات
۲۶۷	۱۰	فرآیند فردیت و سیر تکاملی تیپ شخصیتی
۲۶۷		خاستگاه خانوادگی چگونه روی روابط زوج‌ها تأثیر می‌گذارد
۲۷۲		رشد شخصی در قالب فردیت
۲۷۹		نیروهای تیپ
۲۸۴		سیر تکاملی تیپ و فردیت
۲۹۶		تیپ متعالی
۳۰۱		خلاصه
۳۰۳		مراجع
۳۰۶		مطالعهٔ بیشتر
۳۰۷		منابعی دیگر
۳۰۸		پیوست الف تعاریف انواع فرآیندهای ذهنی

### سرود روابط

سعی نکن مرا تغییردهی یا نقد کنی؛ آینه‌ام باش تا بتوانم در تو  
خویشتن را ببینم و به سبک و سیاق خود رشد کنم.

مرا همان‌گونه که هستم دوست بدار، متفاوت از خودت. برای  
تفاوت‌های مان ارزش قائل باش و بگذار تا آن‌ها نیروهایی در  
میان ما باشند تا با اتکا به یکدیگر و با هم رشد کنیم.

اگر از دیدن قسمت تاریک تو خشمگین یا وحشت‌زده  
می‌شوم، از تو خواهم خواست این حقیقت را بپذیری، اما تو را  
سرزنش نخواهم کرد و از تو انتظار عذرخواهی نخواهم  
داشت.

اگر می‌بینی در سایه‌ام ایستاده‌ام، لطفاً به آهستگی نور را به  
دروم راه بده، یا صادقانه به من بگو، اما سرزنش نکن یا  
نخواه که عذرخواهی کنم.

بگذار روابط ما فقط من و تویی نباشد؛ بگذار رنگی از ما هم  
داشته باشد!

نویسندگان

## مقدمه

ما روانشناسانی هستیم که هر یک بیش از بیست و پنج سال از عمر خود را در دانشگاه هاوایی و مطب خصوصی، صرف مشاوره پیش از ازدواج، ازدواج و پس از ازدواج نموده‌ایم. طی این مدت، در واقع با هزاران زوج مواجه شدیم که در برخی از جنبه‌های روابط خود مشکل یا تضادی را تجربه می‌کردند. تقریباً بدون استثناء، در کار خود از ابزاری تحت عنوان آزمون تحلیل شخصیت و شغل مایرز بریگز (MBTI) استفاده کردیم. و تقریباً بدون استثناء آن را ابزاری سودمند یافتیم. ما به کارکنان و دستیاران خود در مرکز مشاوره دانشگاه هاوایی، نحوه استفاده از ابزار MBTI با هیئت علمی و گروه‌های مردمی را آموزش دادیم. این ابزار در میان معیارهای روانشناختی ارائه شده در دانشگاه هاوایی، وسیع‌ترین کاربرد را داشته است.

در اواخر دهه ۱۹۷۰، راث معیار شخصیت‌شناسی MBTI را در یک پروژه تحقیقاتی جامع به کار برد که طی آن از ۱۶۷ زوج استفاده کرد تا تأثیر تیپ شخصیتی در رضایت از ازدواج را مشخص کند. او بابت این بخش از تحقیقات، نخستین جایزه گرامیداشت ایزابل بریگز مایرز را دریافت کرد.

جین، یکی از نخستین کاربران معیار MBTI، در سال ۱۹۶۵ زمانی که دانشجوی دکترا در دانشگاه آبورن بود، استفاده از آن را آغاز کرد. وی. هارولد گرانت، مدیر مرکز مشاوره آبرن در آزمون‌ها و کلاس ارزیابی‌های خود، معیار MBTI را به دانشجویان معرفی کرد. جین که نخستین مبانی (۱۹۶۲) MBTI را مورد مطالعه قرار داد، تحت تأثیر این ابزار سنجش قرار گرفت و پس از فارغ‌التحصیل شدن، آن را به دانشگاه هاوایی آورد و به



راث معرفی کرد. آن‌ها همراه با یکدیگر، بیش از هر فرد دیگری در دنیا، به استفاده وسیع از پاسخ‌نامه‌های این ابزار پرداختند. ایزابل مایرز تصمیم گرفت تا راث و جین را در نشست انجمن روانشناسی آمریکایی ملاقات کند، زیرا معلوم بود که آنان به کار وی علاقمند شده بودند. به این ترتیب بود که ارتباطی بلندمدت و شگفت‌انگیز با یکی از ابداع‌کنندگان ابزار MBTI آغاز شد. ایزابل مایرز در واقع فرد بسیار خاصی بود و در حقیقت خود را وقف کارش کرده بود.

ابزار سنجش MBTI، بر مبنای نظریه کارل گوستاو یونگ شکل گرفته و در کتاب وی تحت عنوان تیپ‌های شخصیتی<sup>۱</sup> توصیف شده است. احتمالاً بسیاری از شما با یونگ و برخی از نظریه‌های او آشنایی دارید. البته دانستن نظریات یونگ مفید است اما درک نظریات یونگ به منظور درک معیار MBTI و مطالب کتاب حاضر ضرورت ندارد.

کاترین کوک بریگز و دخترش ایزابل بریگز مایرز<sup>۲</sup>، بخش اعظم زندگی خود را وقف مطالعه نظریات یونگ و ابداع ابزار سنجش خود کردند. پسر مایرز، پیترو و عروس سابقش کتی مایرز هنوز هم به‌طور عمیق در این کار فعالیت دارند و به راهی که کاترین بریگز و ایزابل آغاز کردند ادامه می‌دهند. بسیاری دیگر، به‌ویژه ماری مک کالی از مرکز کاربردهای تیپ شخصیتی در گینزویل، فلوریدا، سالیان بسیاری از زندگی خود را صرف کمک به دیگران، به‌کارگیری و تحقیق در خصوص نظریات مربوط به تیپ‌شناسی در راستای بهره‌گیری سازنده از تفاوت‌های تیپ‌های شخصیتی نموده‌اند.

زوج‌هایی که راث و جین سال‌ها با آنان کار کرده‌اند، اشاره داشتند که وقتی از نتایج آزمون MBTI خود مطلع شدند، درک بهتری از خودشان پیدا کردند و شناخت آن‌ها از شریک زندگی‌شان کامل‌تر شد و به‌علت اختلافات

- 
1. Psychological Types/Carl Gustav Jung
  2. Katharine Cook Briggs, Isabel Briggs Myers

خود پی بردند. البته، شناخت، صرفاً گام نخست در حل چنین اختلافاتی است، اما زمینه لازم برای پیشروی به سمت تعامل مؤثر با تفاوت‌ها و سوء تفاهم‌ها را برای مان فراهم می‌آورد. راث و جین با هدف بسط دادن این آگاهی بنیادی به قشر وسیعی از مخاطبان، به کمک یکدیگر، کتاب تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) را به رشته تحریر درآوردند که راهنمایی عملی برای زوج‌هایی است که درصدد بهبود و غنا بخشیدن به روابط خویش هستند.

نسخهٔ بازبینی شده کنونی این کتاب به‌طور عمده زیر نظر مشاوران روانشناسی به رشته تحریر درآمده است. مشاوران ازدواج می‌توانند کتاب تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها را به زوج‌ها توصیه کنند یا از آن به‌عنوان چارچوبی ذهنی در روش مشاوره خود بهره بگیرند. مشاهدات و توصیه‌هایی که در این کتاب به آن‌ها اشاره می‌کنیم، برگرفته از تجربه ما طی سالیان طولانی مشاوره با زوج‌هاست که به‌واسطهٔ تحقیق براساس معیار تیپ‌شناسی مایرز بریگز و سوابق دال بر رضایت زوج‌هایی با ارتباط دو سال یا بیشتر به دست آمده‌اند. تعاریف ویژگی‌های شخصیتی تیپ‌ها در روابطی که در این نوشته به آن‌ها اشاره شده، به‌طور نسبی براساس اطلاعات به دست آمده از افرادی است که دارای سلامت روانی هستند و در زندگی خود مشکل روانشناختی جدی نداشته‌اند. ما از همهٔ کسانی که در این مسیر همراهمان بودند سپاسگزاریم، به‌ویژه از مراجعان و بیماران مان که مشارکت وسیعی در شناخت ما از این مقوله داشتند. لزلی کاتلین جونز، دختر جین، دیدگاه‌های ارزشمندی را با ما در میان گذاشت. به‌منظور حفظ حریم خصوصی اشخاص، نام افراد حاضر در جلسات مشاوره، تغییر یافته‌اند. با وجود این، موارد کاربردی اصلی، دست‌نخورده ارائه شده‌اند.

---

## 1. Intimacy and Type

---

## بخش نخست

---

## ترجیحات در زندگی و عشق

«با وجود تمام مخالفان خشمگین این باور، حقیقت همچنان باقی است که عشق، مشکلات و تضادهای آن، در زندگی بشر اهمیت بنیادی دارد و همان‌گونه که پژوهش‌های دقیق همواره نشان می‌دهند، این موضوع بسیار بیش از آنکه افراد می‌پندارند، حائز اهمیت است.»  
یونگ، دو رساله درباره روانشناسی تحلیلی<sup>۱</sup>

### ترجیحاتی برای تفاوت

هر کسی متفاوت خلق شده است. منحصر به فرد بودن یک موهبت است. با این همه می‌توان با مشخص کردن کلی برخی از تفاوت‌های شخصی، به درک خود از روابط کمک کرد. مراجعان ما می‌توانند با چنین نگرشی، حتی به مسائلی درباره خودشان و دیگران که روزی باعث رنجش و عصبانیت‌شان می‌شد، بخندند. کارل یونگ، کاترین بریگز و ایزابل مایرز، راهی را پیش روی ما قرار داده‌اند که می‌توانیم از طریق آن نسبت به خودمان نگرشی دیگر پیدا کنیم و آن را به مراجعانمان نیز توصیه کنیم. آن‌ها تمایزات طبیعی بین انسان‌ها به لحاظ نوع نگرش آن‌ها به جهان، روش دریافت اطلاعات و نحوه تصمیم‌گیری‌شان را وصف نموده‌اند. شناخت این تفاوت‌های طبیعی، انتخاب‌ها را افزایش و حداکثر آزادی را در تصمیم‌گیری به ما می‌دهد.

---

1. Two Essays on Analytical Psychology/C.G.Jung

#### ۴ تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها

راهی ساده برای درک منظور ما از به‌کارگیری واژه «ترجیح»، این است که آن را در قالب دو دست خود ببینید. اگر راست دست هستید، پس دست راست، دستی است که شما «ترجیح» می‌دهد با آن کار کنید. این بدان معنا نیست که شما از دست چپ خود استفاده نمی‌کنید، زیرا هر کسی هر روز این کار را می‌کند. می‌توانید این تمرین را انجام دهید: روی یک صفحه کاغذ، با دستی که ترجیح می‌دهید نام‌تان را بنویسید. آنگاه همین کار را با دست دیگری انجام دهید. مگر در صورتی که تفاوت خیلی زیادی با اغلب ما داشته باشید، نخستین بار که اسم‌تان را نوشتید (با استفاده از دستی که ترجیح می‌دهید)، نسبت به بار دوم (استفاده از دست دیگری) احساس راحتی بیشتری داشتید و نتیجه به دست آمده نیز بهتر خواهد بود. هنگام بحث درباره موضوع «ترجیحات»، این مثال را به‌خاطر داشته باشید، زیرا گرچه هر یک از ما سبک خاص خود را به‌کار خواهیم بست و با آن بیش از روش‌های دیگر احساس راحتی خواهیم داشت، اغلب شاهدیم که افراد رفتارهایی متفاوت از شیوه‌های خود را بروز می‌دهند.

ما می‌خواهیم مفاهیم ذکر شده در این کتاب برای شما مفرح و لذت‌بخش باشد. اما در عین حال انتظار داریم نگاهی عمیق‌تر و فراتر از سرگرمی به مطالب کتاب حاضر داشته باشید و پیامی را دریافت کنید که می‌تواند زندگی شما و مراجعان‌تان را تغییر دهد. ما قصد نداریم با طبقه‌بندی و دسته‌بندی افراد در تعاریف عمومی، منحصر به فرد بودن آنان را به حداقل برسانیم. برعکس، ما به فردیت خودمان و آنچه هستیم افتخار می‌کنیم. همچنین می‌خواهیم روشی را پیش‌روی شما قرار دهیم که با به‌کارگیری آن، این توانایی را به زوج‌ها بدهید که نسبت به خودشان و یکدیگر درک بهتری داشته باشند.

درک سبک رفتاری فردی دیگر، به معنای کنار آمدن با رفتار مخرب یا غیرقابل قبول وی نیست. بلکه، بدین معناست که هر طرف رابطه، به روشنی به ویژگی رفتاری فرد مقابل واقف باشد و هر کدام بدانند که چه انتظار

## فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۵

معقولی می‌توانند از طرف مقابل خود در یک رابطه داشته باشند. مفهومش این نیست که مراجعان شما اجازه دارند تا با بدترین روش‌هایی که والدین‌شان داشتند با یکدیگر رفتار کنند یا تضادهای گذشته را بازآفرینی کنند. کارل یونگ از ما می‌خواهد که آگاهی خود را افزایش دهیم و به‌واسطهٔ این آگاهی، به گزینه‌های بیش‌تری دست پیدا کنیم. وقتی گزینه‌های بیش‌تری داشته باشیم، آزادی عمل بیش‌تری نیز خواهیم داشت.

به‌هر حال، مردم همیشه این امکان را دارند که رابطه‌ها را ترک کنند؛ اما مراجعان شما می‌توانند این گزینه را هم داشته باشند که بمانند و با برخی از همان ویژگی‌هایی که در وهلهٔ نخست آن‌ها را به سمت شریک‌شان جذب کرده است مواجه شوند، ویژگی‌هایی که ممکن است به مرور زمان نمایی منفی پیدا کرده باشند. مراجعان همچنین این فرصت را دارند که با رفتار منفی خود مقابله کنند، رفتاری که به وجهی اجتناب‌ناپذیر یک رابطهٔ صمیمی را تهدید می‌کند.

بسیاری از مردم به‌راحتی برای موفقیت در حرفهٔ خود تلاش می‌کنند، اما برای تلاش به منظور موفقیت در یک رابطه، ضرورتی حس نمی‌کنند. ما بر این باوریم که داشتن رابطهٔ خوب با انسانی دیگر، مهم‌ترین بخش از یک زندگی رضایت‌بخش است. بدان معنا که ارزش آن را دارد که مراجعان شما با صرف زمان و تلاش، دیدگاهی واقع‌بینانه از روابط خود داشته باشند و دست به‌گزینش‌ها و اعمالی بزنند که آن روابط را ارتقا دهند. این امر معمولاً مستلزم رشد هر دو طرف رابطه است. برخی اوقات، نگاهی که مشاور از بیرون رابطه به افراد دارد، به هر یک از طرفین رابطه کمک می‌کند تا نیروهای مابین خود را بشناسند و با تکیه بر آن‌ها به سمت رابطه‌ای پربارتر گام بردارند.

### نسخهٔ مشاوران

کتاب تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها، در وهلهٔ نخست برای مشاوران

## ۶ تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها

به چاپ رسیده است، افرادی حرفه‌ای همچون روانشناسان، رهبران دینی یا مددکاران اجتماعی که سعی در حل مشکلات زوج‌ها دارند. وقتی برای نخستین بار مشاوره با زوج‌ها را آغاز کردیم، بسیاری از همکاران مان به ما هشدار دادند که از ملاقات با هر دو طرف یک رابطه اجتناب ورزیم، زیرا به هر حال طرف یک نفر را خواهیم گرفت (آگاهانه یا ناخودآگاه) و این منصفانه نخواهد بود. ما متوجه شدیم که این امر حقیقت نداشت، و امروز بسیاری از مشاوران از ارزش ملاقات با هر دو طرف رابطه آگاه‌اند و دلایل ارزشمندی آن عبارت‌اند از:

- به این طریق، نقل قول‌هایی که به مشاور منتقل می‌شود، شفافیت بیشتری دارد و احتمال تحریف آن‌ها کمتر است.
- مشاور درمی‌یابد که هر یک از طرفین می‌خواهد در مقابل دیگری چگونه به نظر برسد و چه بگوید.
- مشاور این فرصت را دارد تا سخنان ناراحت‌کننده یا ناشی از دریافت نادرست هر یک از طرفین را به گونه‌ای مثبت‌تر بیان کند تا طرف مربوطه بتواند پیام موردنظر را دریافت کند.
- مشاور می‌تواند قواعدی را بنا کند تا از ناسزاگویی و بددهنی یا سایر رفتارهای منفی افراد طی جلسات مشاوره و زندگی بیرونی یک زوج جلوگیری کند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های موردنظر ایزابل مایرز برای رابطه خوب، احترام متقابل است که خوشبختانه می‌توان در چنین بستری آن را پرورش داد.
- مشاور می‌تواند با بهره‌گیری از ابزار تیپ‌شناسی MBTI، درک عمیقی از تفاوت رفتار و نگرش هر یک از طرفین رابطه به دست آورد، حتی اگر نتایج این آزمون مورد استفاده قرار نگیرند.
- مشاور می‌تواند تأکید کند که تغییر دادن رفتار یا نگرش برای هر تیپ شخصیتی به طور یکسان دشوار است. شاید تغییرات رفتار یا نگرشی که ممکن است برای یک تیپ شخصیتی آسان باشد، برای دیگری چنین

فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۷

نباشد. باید از هر تیپ شخصیتی خواسته شود تا کاری را که برای هر دو طرف به یک میزان دشوار است، انجام دهد. رنج ناشی از تغییر نباید تنها به یک طرف رابطه تحمیل شود.

طبیعی است که مشاوران همچنان می‌توانند در صورت لزوم با افراد جلسات انفرادی داشته باشند. در هر حالت، مشاوران باید به شدت به این نکته توجه کنند که حریم خصوصی جلسه هر یک از طرفین به هیچ نحو، خواه گفتاری یا غیرگفتاری زیر پا گذاشته نشود. به عنوان مثال، اگر یکی از طرفین از شما سؤال کند که آیا طرف دیگر با کسی ارتباط دارد، باید چهره‌ای بی‌طرفانه به خود بگیرید و مقوله حریم خصوصی را به مراجع یادآور شوید.

شما می‌توانید با استفاده از نتایج آزمون MBTI، به گونه بی‌نظیری «تفاوت واقعی استعدادها» را توصیف و ارتباط شفافی بین آن‌ها را پیدا کنید که این امر می‌تواند به ارتقاء سطح رابطه کمک کند، در عین حال که ممکن است منجر به تضادهایی بین افراد گردد. برخی از زوجها شگفت‌زده می‌شوند از اینکه می‌بینند با اینکه ما تنها یک بار آن‌ها را ملاقات کرده‌ایم، چقدر خوب توصیف‌شان می‌کنیم. گاهی اوقات همان رفتاری که شخص را مجذوب دیگری کرده است، می‌تواند به مرور زمان آزاردهنده شود. شما باید برای «استعدادهای» متفاوت ارزش قائل شوید و شوخ‌طبعی روشی است که همیشه می‌تواند به تغییر دیدگاه افراد کمک کند. خوشبختانه شما می‌توانید به مراجعان کمک کنید تا به اهداف‌شان دست پیدا کنند. یکی از پرسش‌های خوبی که می‌توانید در آغاز مطرح کنید این است: «در نهایت انتظارات از جلسه مشاوره چیست؟» هر دو طرف رابطه نیاز دارند تا خودشان پاسخ بگویند نه اینکه کسی دیگر پاسخ‌شان را بدهد یا کلام‌شان را قطع کند. گاهی اوقات مشاور نقش حکم را پیدا می‌کند. امید است که بتوانید نیروها را به خوبی هدایت کنید، نیروهایی که می‌توانند چالش‌انگیز باشند.



### شرط لازم: تساوی بدون تشابه

ایجاد رابطه با شریکی برابر می‌تواند چالش بزرگی باشد. برای چنین شراکت‌هایی، الگوهای مؤثر و از قبل آماده‌ای وجود ندارند. شراکت‌های تجاری همیشه سودآور از آب در نمی‌آیند. امروز، با اینکه همه ادعا می‌کنند پدرسالاری رنگ باخته است، هنوز هم در خانواده‌ها باورهای مبنی بر نقش جنسیتی وجود دارند که همچنان انتظارات ما را دربارهٔ اینکه شریک‌مان چگونه «باید» رفتار کند، شکل می‌دهند. چنانچه مردانی که خواستار شریکی برابر هستند و به او ارجح می‌نهند، با زنی ازدواج کنند که با برخی از کهن‌الگوهای آزموده نشده وجودشان همخوانی نداشته باشد، ممکن است واکنش‌های منفی نشان دهند. ممکن است مرد از همسر خود انتظار داشته باشد که نسبت به او مهربانی، دلسوزی و توجه نشان دهد، بی‌آنکه عصبانی شده یا دلخور شود. از سوی دیگر، اگر یک شریک مرد پندارهای ناخودآگاه زن از نقش جنسیتی موردانتظار او را برآورده نکند و نیازهای اقتصادی او را از صمیم قلب و بدون شکایت تأمین ننماید، ممکن است با واکنش‌های منفی زن مواجه گردد. همان‌طور که در این کتاب خواهیم دید، چنین فرضیاتی دربارهٔ رفتار شریک‌مان از محدودهٔ جنسیت‌پا فراتر نهاده و وارد عرصهٔ تیپ شخصیتی نیز می‌گردند. در روابط دنیای معاصر، قبل از ورود به یک رابطه، باید انتظارات‌مان از خود و سایرین شفافیت بیشتری داشته باشند. ما باید با این چالش مواجه شویم و الگو یا الگوهایی را خلق کنیم که به قدری انعطاف‌پذیر باشند که با هر زوجی انطباق پیدا کنند و با این حال دارای چنان ساختاری باشند که لازم نباشد دربارهٔ هر تصمیمی گفت‌وگو و بحثی طولانی صورت گیرد.

خانواده، مدرسه و محیط کار به‌ندرت چنین الگوهایی را پدید می‌آورند. همچنان که بزرگ می‌شویم، پدر و مادر، کم‌کم پا به سن می‌گذارند و لذا «مسئول» می‌شوند. شاید آن‌ها محصور تفاوت‌های نقش خود شده باشند، اما در واقع هرگز به این موضوع اشاره نکرده‌اند. دربارهٔ خواهر و برادران‌مان

## فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۹

نیز همین‌طور است، اگر مسن‌تر باشند، در رتبه‌بندی خانوادگی بالاتر از ما قرار می‌گیرند و اگر جوان‌تر از ما باشند، پایین‌تر. در محل کار، رئیس شما کسی است که می‌تواند روی شما اعمال قدرت کند. معلمان، در هر سطحی، از کودکان تا دانشگاه، بنا به فضیلتی که برای دانش بیش‌تر آن‌ها قائل هستیم، جایگاهی بالاتر از ما دارند.

اما دوستی با علاقمند شدن به فردی برای ازدواج، فرق دارد. شور و هیجانی که در یک رابطه عاشقانه رشد می‌کند، معمولاً در یک رابطه دوستی برابر، پدید نمی‌آید. نه گفتن به یک دوست، راحت‌تر از نه گفتن به یک شریک است. در یک رابطه دوستی، رفتن و کمی دیرتر آمدن یا هرگز برنگشتن، آسان‌تر است. در این عرصه، آزادی و قدرت انتخاب بیش‌تری وجود دارد. در یک رابطه دوستی، رشته‌های عصبی و پیچیدگی‌های نقش پدر و مادر فعال نمی‌گردند. اما، دوستی‌ها عرصه مناسبی برای آغاز مشاهده الگوهای برابری هستند.

چه می‌شد اگر می‌گفتیم هرگز با همسران بدتر از بهترین دوست‌تان رفتار نکنید؟ آیا این معیاری است که بتواند در الگوی ذهنی ما گنجانده شود؟ چه شاخص‌های دیگری هستند که می‌توان درباره آن‌ها بحث کرد، آن‌ها را پذیرفت یا رد کرد؟ اگر کسی حق و تو نداشته باشد، تصمیمات چگونه اتخاذ می‌شوند؟ ما وانمود نخواهیم کرد که به این سؤالات پاسخ می‌دهیم. در این مرحله هر زوج باید در صدد یافتن پاسخ‌های خود باشد. خوشبختانه در این فرآیند، مفاهیم جدیدی آشکار خواهند شد که می‌توانند به روابط عاشقانه شفافیت ببخشند.

ایجاد رابطه برابر، نیازمند میزانی از آگاهی است. شاید دو فرد مستقل به این نتیجه برسند که توافق‌ها و مذاکرات موردنیاز، هزینه گزافی است که باید برای دستیابی به این هدف پردازند. شاید دو فرد وابسته، حتی اگر بخواهند، برایشان سخت باشد که یکدیگر را ترک کنند. یک فرد مستقل و یک فرد وابسته باید به روشنی بدانند که در این رابطه چه سهمی دارند. اگر یک طرف

## ۱۰ تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها

رابطه به لحاظ عاطفی و دیگری به لحاظ مالی وابسته باشد، آیا این خوب است؟

---

### «در روابط زوج‌ها، برای طرفین آسان نیست که به خود و دیگری اجازه بدهند که متفاوت باشند.»

---

در روابط زوج‌ها، برای طرفین آسان نیست که به خود و دیگری اجازه دهند که متفاوت باشند. توجه به نقاط تشابه یا تفاوت‌ها، از زاویه‌ای مثبت می‌تواند موجب رشد رابطه شود. ما به شما کمک خواهیم کرد راه‌هایی را پیدا کنید که تا بتوانید با بهره‌گیری مؤثر از نقاط تفاوت و تشابه زوج‌ها، آن‌ها را به سمت ازدواج یا روابط بهتر راهنمایی کنید. این چالش شماست که به آن‌ها کمک کنید تا به تفاوت‌ها ارج بنهند و خوشحال باشند از اینکه این همه تنوع انسانی وجود دارد که می‌توانند از میان آن‌ها شریکی برای خود برگزینند.

قبل از آنکه وارد جزئیات روابط و آزمون تیپ‌شناسی MBTI شویم، در اینجا دو نمونه از نحوه استفاده ما از نتایج این آزمون در فرآیند مشاوره زوج‌های مان را می‌بینید. شاید این نمونه‌ها به شما کمک کنند تا به میزان ارزش آزمون تیپ‌شناسی MBTI پی ببرید. از آنجا که اغلب افراد در روابط خود با تفاوت‌های شان دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مثال‌هایی را به کار می‌بریم که در آن‌ها تفاوت، منشأ مشکل بوده است.

### قصه دو زوج

مرد تفکری / زن احساسی. وقتی دیوید و بتی در شصت سالگی بودند کار ما با آن‌ها آغاز شد. آن‌ها بیش از چهل سال بود که با هم ازدواج کرده بودند و سه فرزند بزرگسال داشتند. آن‌ها قفقازی و کاتولیک هستند و در ساحل غربی بزرگ شده‌اند. این زوج از طرف مشاور یک کلیسا به ما معرفی شدند که فکر می‌کرد، مشاوره‌اش با آن‌ها بی‌نتیجه مانده بود.

فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۱۱

طی گفته مشاور کلیسا، بتی تقریباً در طول جلسه یک ریز گریه می‌کرد. دیوید در طول جلسه حالت تدافعی داشت. هرگز بین آن‌ها مشکلی جدی از قبیل مواد مخدر، خیانت و... وجود نداشت. هر دوی آن‌ها خود را افرادی نجیب و اخلاقی می‌دانستند. بتی به نقطه‌ای رسیده بود که فکر می‌کرد راه‌هایی از وضعیتی که در آن به شدت احساس ناخرسندی می‌کرد، طلاق یا خودکشی است.

ما دریافتیم که تفاوت نخست بین این دو زوج این بود که دیوید با فکر خود تصمیم‌گیری می‌کرد (تفکری)؛ او بر این باور بود که اگر دلیلی «منطقی» برای انجام کاری وجود داشته باشد، آن کار باید انجام شود. از سوی دیگر، بتی به ندای قلبش (احساسی) گوش فرا می‌داد و احساسات افراد در فرآیند تصمیم‌گیری او حرف نخست را می‌زد.

این خیلی عجیب بود که آن‌ها هرگز به این تفاوت بین خود پی نبرده بودند. به تدریج و با قدری راهنمایی، دیوید توانست هنگام مطرح شدن موضوعات گذشته در جلسه مشاوره، موضع دفاعی خود را رها کند. از سوی دیگر با قدری راهنمایی بیش‌تر، بتی یاد گرفت که چگونه به تجارب خود در این ازدواج اشاره کند، بدون اینکه شروع به سرزنش یا حمله نماید.

بتی در تمام زندگی خود سعی کرده بود دختر، همسر و مادر «خوبی» باشد. این بدان معنا بود که او سعی کرده بود آنچه را که از او انتظار می‌رفت، انجام دهد بدون اینکه نیازهای خود را بیان کند. در نهایت، رنجش و دلخوری‌های او چنان وسیع شده بود که دیگر نمی‌توانست احساسات خود را کنترل کند. دیوید اقدام به درمان کرد با این امید که بتی هم بتواند «بهبود» یابد.

حدود سه ماه طول کشید تا بتی و دیوید توانستند به حرف یکدیگر گوش دهند و به خودشان و به یکدیگر بخندند. در آن نقطه، ارتباط مؤثرتری با هم داشتند و واقعاً از بودن با یکدیگر لذت می‌بردند. دیوید، نیازمند مسئولیت‌پذیری مهرآمیز و عاطفی بتی، اما توأم با مثبت‌اندیشی وی بود.

## ۱۲ تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها

بتی به طرز فکر منطقی دیوید نیاز داشت، به شرط آنکه از این ویژگی در جهت نقد کردن او بهره نمی‌جست. هر دوی آن‌ها گزارش کردند که «آزمون» MBTI به درک متقابل آن‌ها از یکدیگر و پذیرش تفاوت‌هایشان کمک کرده بود.

زن برون‌گرا / مرد درون‌گرا. سالی و فرانک نیز آزمون تیپ‌شناسی MBTI را در ارتقای رابطه خود سودمند دانستند. سالی، یک قفقازی خوش برخورد بسیار احساساتی، با مردی به نام فرانک که یک ژاپنی ساکت و حساس بود، در دانشکده فوق‌لیسانس ساحل شرقی آشنا شده بود. آن‌ها با وجود اعتراضات والدین‌شان با هم ازدواج و توافق کرده بودند که به هاوایی عزیمت کنند، جایی که در آن ازدواج نژادهای مختلط مرسوم‌تر و پذیرفتنی‌تر بود. آن‌ها دو فرزند ۴ و ۶ ساله داشتند که هر دو سالم و پر جنب‌وجوش بودند. سالی و فرانک در مجموع از ازدواج خود راضی بودند، اما می‌خواستند برای شناخت نیازها و توانایی‌های متفاوت خود در حل مشکلات، کمک بگیرند.

فرانک، در بخش توسعه نیروی انسانی شرکت بزرگی کار می‌کرد؛ او با افراد تحت سرپرستی خود تعامل مداوم و خوبی داشت. سالی تصمیم گرفت حرفه‌اش را رها کند و زمان و انرژی‌اش را صرف خانواده خویش نماید. اما به تدریج انگیزه خود را از دست داده بود، زیرا فرانک تنها کسی بود که با او در ارتباط بود. هر قدر نیاز او به این ارتباط بیشتر می‌شد، به نظر می‌رسید که فرانک از این کار سر باز می‌زد و خود را کنار می‌کشید. از سوی دیگر، فرانک مدعی بود که همسری وفادار و سخت‌کوش است و خواسته‌های سالی به تدریج غیرمنطقی شده است.

ما در فرآیند درمان، از ابزار MBTI استفاده کردیم تا به تفاوت‌های بین برون‌گراها (سالی) و درون‌گراها (فرانک) نگاهی بیندازیم. سالی متوجه شد که این غیرواقع‌بینانه است که از فرانک انتظار داشته باشد تا کمبود او در زمینه ارتباط با دیگران را جبران کند. فرانک متوجه شد که سالی کاملاً حق دارد که

### فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۱۳

نیازش به ارتباط با او، بیش از نیاز او برای ارتباط با سالی باشد. هر یک از آنها مسئولیت بهبود بخشیدن به این وضعیت را به عهده گرفتند. سالی به اتحادیه رأی دهندگان زن<sup>۱</sup> پیوست و در آنجا روابط دوستانه ارزشمندی پیدا کرد. در عین حال، احساس کرد که به دنیای بزرگسالی خود بازگشته است.

فرانک متوجه شد که کار کردن در باغچه‌اش موجب شده تا انرژی دوباره‌ای به دست آورد. به محض اینکه به خانه می‌آمد، لباس‌هایش را عوض می‌کرد و یک ساعت به تنهایی در حیاط خانه مشغول کار می‌شد. بعد احساس می‌کرد که می‌خواهد وارد منزل شود و بقیه روزش را با سالی بگذراند.

حالا دیگر هر دوی آنها یعنی سالی و فرانک کمتر به سرزنش یکدیگر می‌پرداختند و نیازهای یکدیگر را بیش‌تر درک می‌کردند. این‌که بدانیم برخی از رفتارهای همسرمان که آزاردهنده تلقی می‌کنیم، فقط بازتابی از گرایش طبیعی اوست و نه تصمیمی آگاهانه برای مشکل‌آفرینی، کمک زیادی به ما می‌کند. ما همیشه از هر دو طرف رابطه می‌خواهیم روی رفتارهایی کار کنند که رابطه متعادل و سالم آنها را با مشکل مواجه می‌کنند. به ندرت اتفاق می‌افتد که در رابطه‌ای، تنها یک نفر نیاز داشته باشد رفتارش را تغییر دهد و آگاهانه‌تر عمل کند. وقتی قرار باشد هیچ‌یک از طرفین را سرزنش نکنیم، می‌توانیم گام‌های بلندتر و سریع‌تری برای حل مسئله برداریم.

### ترجیحات

ابزار MBTI، گرایش‌های افراد را در یک قالب چهاربعدی توصیف می‌کند که هر یک متشکل از دو ترجیح متضاد هستند و عبارت‌اند از: برونگرایسی-درون‌گرایی، حسی-شهودی، تفکری-احساسی،

---

1. League of Women Voters

#### ۱۴ تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها

قضاوتی-ادراکی. ما الگوهای رفتاری و نگرش‌های افرادی را که به هر یک از این ترجیحات گرایش دارند، توصیف می‌کنیم. به این ترتیب احتمالاً خواهید توانست اغلب ترجیحات مراجعان و خودتان را بشناسید. به‌خاطر بسپارید، هدف این است که برای تفاوت‌ها ارزش قائل شویم و از آن‌ها در جهت مثبت بهره بگیریم.

اگر شما راست دست هستید، این کار می‌تواند به مثابه آشنایی با روشی باشد که از طریق آن به بهترین وجه از دست راست‌تان استفاده کنید. دست چپ‌تان نشان‌دهنده چهار واژه یا حرفی است که منتخب شما نیستند و نشان می‌دهند وقتی بخواهید روش‌های ناخودآگاه‌تر را به کار بگیرید به چه نتیجه‌ای دست خواهید یافت. بهترین راه برای شناخت تیپ شخصیتی خود و مراجعان‌تان، استفاده از ابزار ارزیابی MBTI است. می‌توانید این ابزار را از شمار عظیمی از روان‌شناسان و مشاوران بخواهید. برای یادگیری نحوه استفاده از ابزار MBTI و دریافت بازخورد شخصی، به وب‌سایت [www.tasmingiri.com](http://www.tasmingiri.com) مراجعه کنید. حتی می‌توانید ابزار MBTI Complete را به‌صورت آنلاین از این وب‌سایت به‌دست آورید. در ضمن اگر با ابزار MBTI آشنایی ندارید، می‌توانید از بهترین ارزیابی خود براساس تعاریف ما استفاده کنید، یا به دو کتاب ما که به‌طور ویژه برای کمک به تازه‌کاران در راستای سوق دادن آن‌ها به سمت تیپ شخصیتی‌شان طراحی شده مراجعه کنید که توسط مرکز کاربردهای نگرش روانشناختی تیپ در مقابل تیپ به چاپ رسیده است: بنیان‌ها اثر چارلز مارتین<sup>۱</sup> و تعاریف تیپ‌های شانزده‌گانه، کتابچه‌ای هشت صفحه‌ای نوشته گوردون لارنس<sup>۲</sup> که مجدداً در پیوست (الف) آمده است.

---

1. *The Fundamentals*/Charles Martin

2. *Descriptions of the Sixteen Types*/Gordon Lawrence

## فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۱۵

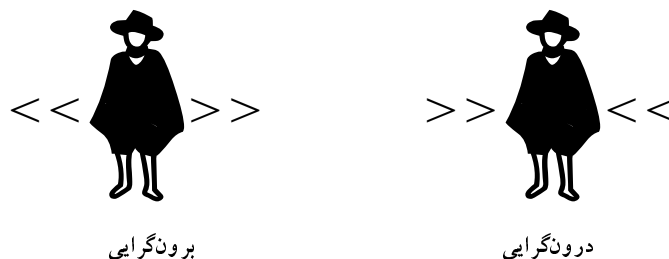
اگر با نحوه استفاده از این ابزار آشنایی دارید، می‌توانید از خواندن این بخش صرف‌نظر کنید یا از آن برای به‌خاطر آوردن الگوهای رفتاری تیپ‌های شخصیتی که ممکن است روی زوج‌هایی که با آن‌ها کار می‌کنید تأثیر بگذارند، استفاده کنید. جدول ۱.۱ جنبه‌های روشن و تاریک هر ترجیح را نشان می‌دهد.

### برون‌گرایی و درون‌گرایی: مسیرهای انرژی

برخی از مردم شتاب‌زده و بی‌تأمل با زندگی مواجه می‌شوند؛ سایرین قبل از اینکه تصمیم بگیرند وارد عرصه زندگی شده و خودی نشان دهند، از دور آن را سبک سنگین می‌کنند. این‌ها بیش‌تر کلی‌گویی هستند و با بخش اعظم افراد جامعه انطباق پیدا می‌کنند. در کودکان (قبل از آنکه نقاب‌های رفتار اجتماعی‌شان را بسازند)، این رفتارها به‌خوبی نمایانند. ممکن است وقتی دارید بستنی قیفی‌تان را می‌خورید، کودکی به سمت‌تان بشتابد و بگوید: «من یک گاز از آن می‌خواهم»، در حالی که کودکی دیگر ممکن است به شما نگاه کند، لبخند خجولانه‌ای بزند و امیدوار باشد که شما از بستنی‌تان کمی به او تعارف کنید.

ما در آمریکا معمولاً برای افراد معاشرتی ارزش قائل می‌شویم: ظاهراً فکر می‌کنیم رفتار سالم‌تر، این است که خواسته خود را به زبان آوریم. ما سعی می‌کنیم آن پسر بچه ساکت را هم طوری آموزش دهیم که رفتاری همچون پسر بچه معاشرتی داشته باشد، و همچنان ادعا می‌کنیم که به فردیت ارجح می‌نهیم. از سوی دیگر، کارل یونگ هر دوی این روش‌ها را ارزشمند می‌داند. او انرژی دریافتی از محیط بیرون را «برون‌گرایی» و انرژی دریافتی از درون فرد را «درون‌گرایی» نامیده است. ابزار MBTI، از حرف E برای برون‌گرایی و از حرف I برای درون‌گرایی استفاده می‌کند؛ نمودار زیر راستای انرژی مربوط به هر یک را نشان می‌دهد.





حالا، بگذارید کمی شفاف‌تر به موضوع بنگریم. همان‌طور که خواهیم دید، روش تعامل برون‌گراها با درون‌گراها متفاوت است.

تیپ‌های برون‌گرا (E). برون‌گراها نوعاً افرادی معاشرتی و خواستار تماس از نوع فیزیکی، ذهنی و عاطفی هستند. آن‌ها دلشان نمی‌خواهد تنها باشند، و از طریق صحبت کردن، کار کردن و بازی کردن با عده‌ وسیعی از افراد، انرژی کسب می‌کنند. برون‌گراها، از یکنواختی و روزمرگی زندگی خسته می‌شوند. نیروی محرک آن‌ها، صحبت و فعالیت زیاد است. آن‌ها به زبان بدن افراد توجه می‌کنند، اما ترجیح می‌دهند معنای آن را از زبان فرد بشنوند تا اینکه وانمود کنند معنایش را می‌دانند. با اینکه برون‌گراها به راحتی به اوج عصبانیت می‌رسند، اما وقتی عصبانیت‌شان فروکش می‌کند به سرعت به وضعیت نخست خود باز می‌گردند. آن‌ها معمولاً در میان اطرافیان خود احساس راحتی می‌کنند و تنوع، هیجان و محرک‌های بیرونی را دوست دارند. آن‌ها به راحتی و مشتاقانه به گفت‌و شنود با افراد می‌پردازند. صحبت کردن و مطلع شدن از نظریات دیگران، به برون‌گراها کمک می‌کند تصمیم بگیرند درباره‌ یک وضعیت چه تفکر یا احساسی داشته باشند. گاهی اوقات، برون‌گراها سخنانی را مطرح می‌کنند فقط برای اینکه تأثیر آن را روی دیگران ببینند. آن‌ها آزادانه با محیط پیرامون خویش ارتباط برقرار می‌کنند، بنابراین، هر نوع احساس یا فکرشان، اعم از مثبت یا منفی، احتمالاً در مکالمات‌شان با

فصل ۱ - ترجیحات در زندگی و عشق ۱۷

سایرین منعکس می‌گردد. از آنجا که رفتار برون‌گراها تا حد زیادی فعل و انفعالی است، ترجیح می‌دهند به خواسته خود دست بیابند و سپس حرکت کنند. مثلاً می‌گویند که از کسی دلخور نمی‌شوند. این تیپ‌های شخصیتی در مهمانی‌ها به خوبی با دیگران کنار می‌آیند. وجود آن‌ها برای شکستن سکوت‌های طولانی یا ناراحت‌کننده، کمک بزرگی است. آن‌ها به دنبال توضیح مشکلات افراد و رویدادهای اطراف خود هستند.

برون‌گراها، در بدترین نوع خود، بی‌وقفه صحبت می‌کنند و به دشواری می‌توانند به سخن دیگران توجه کنند یا به بازخوردهای شان بیندیشند. آن‌ها صحبت دیگران را قطع می‌کنند و اصرار دارند که مشکلات را از طریق دعوا حل کنند، تا جایی که ممکن است حتی کسی را که سعی می‌کند از آن‌ها دور شود، رها نکنند. بهترین برون‌گراها همراهان سرگرم‌کننده و انرژی‌بخشی هستند، از رخداد‌های جهانی مطلع‌اند و می‌توانند بخشی از آن باشند.

**تیپ‌های درون‌گرا (I).** درون‌گراها، نوعاً ساکت و متفکرند. آن‌ها پیش از پاسخ دادن و تصمیم گرفتن تأمل می‌کنند. کمتر ممکن است عصبانی شوند، اما گاهی اوقات قادر به کنترل خشم خود نیستند. درون‌گراها مکالمات عمیق و معناگرایانه با کسانی را که برای شان جایگاه خیلی خاصی دارند، ترجیح می‌دهند، خواه در جمع‌های برگزیده و کوچک باشد یا گفت‌وگوهای دونفره. خلوت و تنهایی برای تیپ‌های درون‌گرا حائز اهمیت است: آن‌ها وقتی تنها هستند، انرژی خود را دوباره به دست می‌آورند و معمولاً از محیط‌های شلوغ بیزارند. وقتی مجبور باشند طی یک روز تماس‌های جدید زیادی داشته باشند، خسته می‌شوند و نیاز به سکوت دارند تا انرژی خویش را احیا کنند.

از سوی دیگر، وقتی به واسطه مفهومی عمیق‌تر برانگیخته شوند، خستگی‌ناپذیر می‌گردند. درون‌گراها، در تعامل با محیط پیرامون خود محتاطانه عمل می‌کنند و چه بسا از نظر دیگران، خجالتی، کم‌حرف و مرموز به نظر برسند. آن‌ها معمولاً در مقابل ارتباطات جدید احتیاط به خرج می‌دهند