



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

شماره : ۲۴۳۸۳

تاریخ : ۱۳۹۲/۱۱/۰۱

بسمه تعالی

جناب آقای سید محمد یاسر رضایی  
مدیر مسئول محترم بنیاد فرهنگ زندگی

سلام علیکم

احتراماً، در پاسخ به نامه ۳۳۵ مبنی بر اعلام نتایج بررسی کتاب‌های ارسالی تحت عنوان «انواع کودکان» و «انواع مادران» به آگاهی می‌رساند: کتاب‌های مذکور در چرخه کارشناسی قرار گرفته و امتیاز لازم را به عنوان کتاب مناسب کسب کرده است. گفتنی است مشخصات آن در کتاب نامه رشد درج و در سایت سامان کتاب به نشانی:

<http://samanketab.roshdmag.ir> بارگذاری خواهد شد.

محمد ناصری

مدیر کل دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک آموزشی





۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه ناشر
۱۵	مقدمه
۳۱	بخش اول: کشف و پذیرش شیوه منحصر به فرد ...
۳۳	فصل یک: سبک انحصاری شما
۶۵	فصل دو: به منبع انرژی شخصی تان متصل شوید
۹۷	فصل سه: اطلاعات، لطفاً
۱۲۳	فصل چهار: تصمیمات؛ تصمیمات
۱۵۷	فصل پنج: سبک زندگی افراد برنامه ریز و افراد منعطف
۱۸۵	فصل شش: مادرانی با سبک‌های متعدد فرزندپروری
۱۸۹	مادر «مسئولیت‌پذیر» — ISTJ
۱۹۲	مادر «ماجراجو» — ESTP
۱۹۵	مادر «فرصت‌دهنده به فرزندان» — ISTP

۱۹۹	مادر «یابنده راهکار» — ESTJ
۲۰۲	مادر «مهربان، بامحبت» — ISFJ
۲۰۵	مادر «کاملاً همراه» — ESFP
۲۰۸	مادر «بخشنده» — ISFP
۲۱۱	مادر «در کنار هم شاد بودن» — ESFJ
۲۱۷	<b>فصل هفت: مادرانی با سبکهای متعدد فرزندپروری</b>
۲۱۸	مادر «خودشناخته» — INFJ
۲۲۱	مادری با بینش «بچه‌ها مایه سرگرمی» — ENFP
۲۲۴	مادر «مطلع و آگاه» — INFP
۲۲۸	مادر «صمیمی» — ENFJ
۲۳۱	مادر «خاص و با صداقت» — INTJ
۲۳۴	مادر «مستقل» — ENTP
۲۳۷	مادر «عاشق یادگیری» — INTJ

۲۴۱	مادر «مدیر» — ENTJ
۲۴۵	بخش دوم: پویایی تعاملات خانوادگی
۲۴۷	فصل هشت: شروع کاربرد تیپ‌های روزانه
۲۶۷	فصل نه: در مورد پدران چطور؟
۲۹۵	فصل ده: توانایی‌های فرزندان را به کار گیرید
۳۲۹	فصل یازده: کاربرد تیپ شخصیتی برای ...
۳۵۲	فصل دوازده: این موضوع یک مسئله خانوادگی است
۳۸۹	بخش سوم: جمع‌بندی کل مطالب برای کاربرد شما
۳۹۱	فصل سیزده: چگونه باطری‌های‌تان را دوباره شارژ کنید
۴۰۵	فصل چهارده: ایجاد تعادل در خانواده
۴۲۷	فصل پانزده: بهترین خود باشید
۴۵۵	سوالات پرتکرار
۴۶۱	منابع و مآخذ



## ■ پیشگفتار

کودکان ارزشمندترین سرمایه‌های انسانی هر کشور به‌شمار می‌روند و در ساختن جامعه آینده نقش مؤثرتری دارند. اما شرط تحقق این اثربخشی، برخورداری آنان از توانمندی و کارایی لازم در زندگی است. این توانمندی‌ها، آموختنی است و شکل‌گیری آن‌ها در سال‌های حساس کودکی و محیط خانواده آغاز می‌شود.

در فرآیند این آموختن، عوامل متعددی نقش دارند که والدین، به‌ویژه مادران از آن جمله‌اند. فرآیند آموختن یا تربیت، راهی برای دستیابی به توانمندسازی کودکان و به تبع آن، جامعه است. این فرآیند نه تنها برای کودکان، که برای والدین هم آموختنی است و در دوران پیچیده و دشوار کنونی، با توجه به نیازهای موجود، آموزش‌های اندک، پراکنده و ناآگاهانه برای انجام آن کافی نیست. به همین علت، الگوها و سبک‌های تربیتی متعددی با نام شیوه‌های فرزندپروری مطلوب از طرف روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت در جهان ارائه شده و برخی از آن‌ها در کشور ما نیز مطرح

شده است. علاوه بر این منابع علمی، کارگاه‌ها و جلسات آموزشی متعددی از طرف مراکز علمی و فرهنگی برگزار گردیده است. این اقدامات تا حدی تأثیرگذار بوده است. اما هنوز نتوانسته است والدین را آگاهانه و قاطعانه در کاربرد روش‌های مناسب برای تربیت فرزندان‌شان موفق سازد و به‌نظر می‌رسد در این زمینه، چالش‌هایی وجود دارد که نیازمند بررسی و چاره‌جویی است.

کاربرد شیوه‌های فرزندپروری مطلوب به رعایت چند اصل اساسی، نیاز دارد:

● خودآگاهی والدین یا شناخت آنان از ویژگی‌های شخصیتی خود. این شناخت والدین را از جهان‌بینی، سبک زندگی و سبک فرزندپروری خود آگاه می‌سازد و این آگاهی به آنان در تربیت فرزندان‌شان کمک می‌کند.

● شناخت نیازها و ویژگی‌های رشد و تحول کودکان. تربیت اثربخش، بر شناخت ویژگی‌های شخصیتی کودک استوار است. زیرا کودک، هم هدف و هم موضوع تربیت است.

● درک و پذیرش تفاوت‌های شخصیتی به‌عنوان یک امر طبیعی. همه انسان‌ها، کودک و بزرگسال، با وجود مشترکات و مشابهت‌های کلی، تفاوت‌های اساسی با یکدیگر دارند که ناشی از نوع شخصیت آنان به مفهوم روان‌شناختی است. این تفاوت‌ها، دنیای ما را از تنوع که سرچشمه جذابیت و خلاقیت است، بهره‌مند می‌سازد.

● انعطاف‌پذیری و هم‌آهنگی بین والدین. انعطاف‌پذیری، حاصل خودآگاهی و درک و پذیرش تفاوت‌ها و راهی برای دستیابی به هم‌آهنگی است. از آنجاکه تربیت، وظیفه مشترک والدین است، با وجود تفاوت‌هایی که در سبک زندگی و فرزندپروری دارند، در کنار هم و نه در برابر هم به تربیت کودک می‌پردازند.

● نفی کمال‌گرایی. کمال‌گرایی در هر زمینه‌ای به‌ویژه در ارتباط با فرزندپروری که دغدغه هر روز والدین است، به اضطراب می‌انجامد که

بیماری قرن ماست و حلقه اصلی زنجیره مشکلاتی است که هر روز دست و پایی ما را در خود گرفتار می‌سازد.

مؤلف کتاب، جانت پی. پنلی به‌عنوان یک مادر که آگاهی و تجارب ارزنده‌ای در زمینه فرزندپروری دارد، این اصول را در کتاب خود با روش متفاوت و جدیدی موردتوجه قرار داده و با مهارت علمی و تجربی خود، برپایه یک نظریه علمی معتبر در حوزه روان‌شناسی، سبک‌های فرزندپروری را به نام «هرم فرزندپروری» ارائه داده است که اساس و شالوده آن خودآگاهی والدین است. این هرم فرزندپروری به سبک‌های متفاوت شخصیتی پدر، مادر و کودک توجه دارد و از این نظر از جامعیت لازم برخوردار است و در واقع به پویایی خانواده توجه دارد. هرچند مخاطب عنوان کتاب، مادران است که نقش مهمی در ارتباط با فرزندان دارند، اما در فصل‌های مختلف کتاب به پدران، کودکان و ساختار خانواده در حد کافی پرداخته شده است. این نگرش جامع و پویا با تأکید بر خودآگاهی، از ویژگی‌ها و امتیازات اساسی این کتاب است. در کنار این نگرش علمی، ارائه راه‌کارهای مناسب و قابل اجرا در کاربرد مطالب به والدین کمک می‌کند و علم و عمل را به هم نزدیک می‌سازد.

ارائه نمونه‌های عملی از سبک‌های متفاوت فرزندپروری والدین، ویژگی دیگر این کتاب است که آنان را با واقعیت‌های ملموس و عینی در این مورد آشنا می‌سازد. واقعیت‌هایی که نمونه‌های مشابه آن‌ها برای بسیاری از والدین اتفاق افتاده است و به همین علت با آن‌ها ارتباط مناسبی برقرار می‌سازند. این ویژگی‌ها و امتیازات، کتاب را از سایر کتاب‌ها و منابع دیگر در زمینه فرزندپروری مطلوب، متمایز می‌سازد.

ارائه مطالب علمی به زبان ساده و قابل درک برای والدین و افراد غیرمتخصص نشان از توانایی و تخصص نویسندگان کتاب است. البته باید این نکته را هم ذکر کرد که شیوایی و رسایی ترجمه کتاب،

به فهم دقیق کتاب کمک نموده است.  
امیدواریم انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی همچنان به ارائه آثار  
ارزشمند برای پاسخگویی به نیازهای خانواده که هنوز مهم‌ترین و  
بهترین جایگاه تربیت فرزندان است، همت گمارد.

**فاطمه قاسم‌زاده**

دکترای روان‌شناسی کودک از فرانسه  
روان‌شناس و مدرس دانشگاه





## ■ مقدمه ناشر

هر کس بنا بر تجربه‌ای که دارد شما را راهنمایی می‌کند. راستی توانسته‌اید تا امروز از بین این همه توصیه و دیدگاه و نظرهایی که دریافت کرده‌اید دریابید واقعاً برای این که مادر ایده‌آلی باشید و ارتباط بهتری با فرزندتان داشته باشید چه باید انجام دهید. خوب، امروز روز رفع این ابهام بزرگ برای زندگی شما به‌عنوان مادر خواهد بود. کتابی که در دست شماست بر اساس یکی از تئوری‌های روان‌شناختی شناخته شده دنیا «روان‌شناسی تحلیلی» نوشته شده است. شما قدم‌به‌قدم با نقص‌ها و توانمندی‌های‌تان به‌عنوان مادر آشنا می‌شوید. سپس این امکان را می‌یابید که با تسلط کامل و شناخت عمیقی که به‌دست می‌آورید راه‌کارهایی را به‌کار بگیرید که شما را به سمت مادری تأثیرگذار بودن رهنمون می‌نماید. کتاب‌های فراوانی از سوی بنیاد فرهنگ زندگی مبتنی بر تئوری مطرح شده در این کتاب، منتشر خواهد شد که برای درک عمیق، دقیق و کاربردی ارتباط تأثیرگذار بر کودکان و نوجوانان خواهند بود.

برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- انواع کودکان (مخصوص والدین، معلمان و علاقمندان حوزه کودکان و نوجوانان)
- لطفاً از این طرف (اگر می‌خواهید در خانه و مدرسه با کودکان و نوجوانان ارتباط بهتری داشته باشید)
- انواع مادران (که البته بخش‌های ویژه‌ای هم برای پدران دارد)
- بهترین شو (کتاب ویژه کودکان هشت تا یازده سال)
- بهترین شو (کتاب ویژه کودکان دوازده تا چهارده سال)
- بهترین شو (کتاب ویژه نوجوانان پانزده تا هفده سال)
- و...

این کتاب در دو جلد طراحی شده که در جلد اول شما با تیپ‌های مختلف مادران آشنا می‌شوید و در جلد دوم می‌آموزید که با این آموخته‌ها چه کنید و چگونه از آن‌ها برای شاد کردن زندگی و رضایت فردی‌تان استفاده کنید.

در پایان از سرکار خانم مینا شکروی برای بازخوانی کتاب تشکر و قدردانی می‌نماییم.



## [ افسانه مادر ایده آل ]

### مادر ایده آل افسانه‌ای بیش نیست، خود را خسته نکنید

وقتی مادر شدم بسیار راغب به انجام صحیح وظایف مادری‌ام بودم. منظور از «انجام صحیح» چه بود دقیقاً نمی‌دانستم. بنابراین برای کمک و مشورت به نصایح دیگران روی آوردم. این‌گونه بود که تقریباً هر روز کسی برای پند دادنم دور و برم بود. پرستار بیمارستان نحوه صحیح بستن پوشک بچه را یادم داد. هنگامی که بچه را به خانه آوردم همسایه کناری‌ام به من توصیه کرد که فقط از کهنه پارچه‌ای استفاده کنم. پزشک اطفال به من شیوه صحیح شیر دادن به بچه را هر چهار ساعت به مدت دست‌کم شش هفته توصیه می‌کرد. مادرشوهرم، علاوه بر دادن شیر مادر، شیر خشک را به فرزندم پیشنهاد می‌کرد.

یک، دوجین کتاب راهنمای والدین خواندم. یک کتاب می‌گفت: باید به کودکم بیاموزم که در اتاق خودش بخوابد و کتاب دیگر مزایای احساسی باهم خوابیدن با کودک را می‌ستود. همان‌طور که کودکانم رشد می‌کردند به کلاس‌های راهنمای والدین در خصوص نحوه

آموزش دستشویی رفتن به کودک، نحوه آموختن زبان به کودک و ایجاد اعتماد به نفس در او، می‌رفتم و سعی می‌کردم یک محیط انگیزشی برای‌شان مهیا کنم؛ احساسات آنان را تأیید نمایم، با جان و دل به آن‌ها گوش فرادهم و از تنبیه زمانی که تصور می‌کردم نتیجه‌اش مثبت است استفاده نمایم. یک کالسکه مناسب خریدم و کودک‌انم را در یک مهدکودک مناسب نام‌نویسی کردم.

در کلاس‌های‌شان برای کلاس آموزش مسیحیت (که یک‌شنبه‌ها در کلیسا برگزار می‌شد) داوطلب می‌شدم و برنامه‌های انجمن اولیا و مربیان را برنامه‌ریزی می‌کردم. به عبارتی تمام آنچه را که یک مادر خوب باید انجام می‌داد؛ انجام می‌دادم.

حرفه بازاریابی تمام‌وقت خود را به پاره‌وقت کاهش دادم و بر این باور بودم اگر فقط کمی زودتر از خواب برخیزم و دیرتر به رختخواب بروم؛ یک داستان بیشتر برای پسرم بخوانم یا روبانی بر موهای دخترم ببندم مادر ایده‌آلی خواهم بود پس می‌خواستم که آن‌گونه باشم. خلاصه، صبح یک روز یک‌شنبه موقعیت اجتناب‌ناپذیری برایم پیش آمد؛ هنگامی که داشتم به‌دقت بشقاب‌ها و دستمال‌ها را به مناسبت مهمانی تولد پسر شش‌ساله‌ام با یکدیگر جفت و جور می‌کردم، پسرم داخل کارم پرید تا دکوراسیون را بررسی کند و بدین ترتیب کار زیبای مرا به‌هم ریخت.

فریاد زدم «از این جا برو بیرون» «نمی‌بینی دارم سعی می‌کنم که جشن تولد خوبی برایت بگیرم؟»

گوشه و کنایه کلماتم فوراً خودم را آزرده. سعی داشتم همه چیز را درست انجام دهم. با وجود این به‌جای آن‌که فاصله‌ام را با مادر ایده‌آل بودن، همان چیزی که آرزویش را داشتم کمتر کنم به‌نظر می‌رسید که این فاصله بیشتر می‌شود. در ظاهر کار را تمام و کمال انجام می‌دادم اما در باطن، احساس بی‌لیاقتی و استیصال می‌کردم و فاصله چندانی با یک مادر بسیار خسته نداشتم.

در آن لحظه به وضوح موقعیتم را سنجیدم؛ باید حس مادری‌ام را احیاء می‌کردم، زمانش رسیده بود که به جستجو در دنیای خارج برای یافتن پاسخ‌ها خاتمه دهم و روش خودم را اعمال کنم. درست یا غلط؛ باید به خودم جرأت می‌دادم که کودکانم را به روش بسیار شخصی و انسانی خودم بزرگ کنم.

هنگامی که تجربه خودم را با مادران دیگر درمیان گذاشتم؛ فهمیدم که بسیاری از آنان با موضوعات بسیار مشابه‌ای دست و پنجه نرم کرده‌اند.

خلاصه اینکه به‌عنوان یک مادر با نصیحتی از جانب کارشناسان خیرخواه بمباران شده بودیم. هریک از آنان شیوه صحیح را به ما می‌گفتند انگار که فقط همین یک راه صحیح است و در نهایت با خاتمه آن، در ما احساس تعارض (کدام روش صحیح است؟)، انزوا (دیگران عملکرد بهتری نسبت به من دارند)، ناتوانی (اگر شخصیت دیگری داشتیم حس فرزندپروری آسان‌تر می‌بود) به‌وجود می‌آمد. مطالعات علمی مدت‌ها قبل از قرن گذشته به وضوح اهمیت روابط مادر-فرزند را به اثبات رسانده است. در حقیقت در ابتدای سال ۱۹۰۰ روان‌شناس، زیگموند فروید، ایده‌ای را ارائه نمود؛ اگر فردی در آینده دچار شکست گردد، علت را باید در نحوه مراقبت مادرانه وی در زمان کودکی جستجو کرد.

پس از گذشت سال‌ها آن تصور رنگ باخت و به این ایده تحریف گردید که در صورتی که مادر کاملی باشید می‌توانید کودک کاملی داشته باشید. این‌گونه است که بسیاری از ما از خودمان انتظار داریم از هر حیث در فرزندپروری سرآمد باشیم و نگران این موضوع هستیم که هرگونه نقصانی از ناحیه ما ممکن است منجر به صدمات روحی در کودکانمان گردد. شاید به اندازه من به‌عنوان یک مادر در مقابل این پیام‌ها حساس نباشید. اما به شخصه بر این باورم که یک مادر خوب باید در هر زمینه‌ای از فرزندپروری خوب و نمونه باشد.

خواه در پختن کلوچه و پاسخگویی به چراهای کودکان باشد یا قایم‌باشک‌بازی در حیاط خلوت.

آیا تصور می‌کنید که، یک مادر خوب باید به کودکش کمک کند تا دنیا را تجربه کند و با جامعه سازگار باشد؟ کودکش را همچون یک فرد خاص عمیقاً درک کند؟ وی را تمیز نگه دارد، به او غذا بدهد، آرامشش را تأمین کند و گرم نگهش دارد؟ انرژی نهفته منحصر به فرد هر کودک را کشف کند و خلاقیت وی را تشویق نماید؟ واقع‌بین و عادل بوده و در پرورش فرزندان استقلال داشته باشد؟ مهربان و دلسوز باشد و خود را به داشتن رابطه نزدیک با فرزندش ترغیب نماید؟ نظم، سازگاری منطقی و دستورات (لازم) را در اختیار داشته باشد. صبور و منعطف باشد و در عین حال خود را به دست حوادث بسپارد؟ اگر به تمام پرسش‌های بالا پاسخ مثبت دهید افسانه مادر ایده‌آل به‌خوبی در شما وجود دارد است.

اما آیا می‌توانید در جایگاه مادر هم نظام‌مند باشید و هم منعطف (خود را به دست حوادث بسپارید)؟ خیر. در هر زمان خاصی، باید یکی از این دو مورد را برگزینید. انتخاب یکی از این دو نگرش احتمالاً آرامش بیشتری را برای‌تان به ارمغان خواهد آورد و سبب جذب بیشتر شما به‌سوی آنچه اغلب می‌اندیشیدید، می‌شود. ضمن آن که احتمالاً آن را به‌عنوان یکی از نقاط قوت خود نیز در نظر خواهید گرفت. اما در مجموع اغلب مادران از خودشان توقع دارند که هم سازگاری منطقی و ثبات داشته باشند و هم منعطف باشند. این امر هرچند در تئوری بسیار عالی و ایده‌آل است اما در عمل بسیار دشوار است.

---

## مادران با تیپ‌های شخصیتی گوناگون

بر این باورم که مادران کمتر نیاز به پندواندزهایی همچون «این کار را این‌گونه انجام بده» دارند و در عوض نیاز به حمایت بسیار در پیدا

کردن شیوه تربیتی خودشان دارند. هنوز هم می‌خواهم مادر خوبی باشم با این تفاوت که می‌خواهم براساس توانایی‌ها و ارزش‌های خودم به آن دست یابم به جای آن‌که هرگونه دستور فرزندپروری را به‌جا آورم و خود را با همسایه دیوار به دیوارم مقایسه کنم. بنابراین مادران با سبک‌های بسیاری متولد شده‌اند (M.O.M.S).<sup>۱</sup> من روش «سبک‌های بسیار مادران» را به‌عنوان راه‌علاجی برای کمال‌گرایی و عدم اعتماد به‌نفس خودم گسترش دادم؛ هرچند که مفید بودن این روش برای هزاران زن دیگر نیز به اثبات رسیده است. روش «سبک‌های بسیار مادران» در سال ۱۹۸۸ با یک سری برنامه در خصوص توانایی‌های سبک‌های مختلف فرزندپروری آغاز به کار کرد. بنیان و پایه این کتاب براساس این نظریه بی‌همتا است که سبک‌های مادران و نوع نگاه و مدل‌های شخصیتی آن‌ها با هم فرق دارند و هر کدام یک سبک تربیتی را شکل می‌دهند. روش «سبک‌های بسیار مادران» از چارچوب شخصیت‌های متعدد بهره می‌جوید که تاکنون توسط ۲۵ میلیون نفر برای خودشناسی، پرورش مدیریت و مشاوره حرفه‌ای مورد استفاده قرار گرفته است. هم‌اکنون پسر ۲۵ ساله و دختر ۲۲ سال دارد. بنابراین اطلاعات موجود در این کتاب تقریباً طی دو دهه مشاهده، مطالعه و تعاملات با مادران در بیش از ۵۵۰ کارگاه، تحقیق علمی با نمونه‌ای از ۶۰۰ مادر و مصاحبه‌های شخصی با بیش از ۱۰۰ مادر، گسترش یافته است. من در صدها مدرسه، انجمن اولیا، کلیساها، بیمارستان‌ها و تعاونی‌ها صحبت کردم و به داستان‌های مادران بسیاری گوش فرا دادم. برای تکمیل تصوراتم با یک دوجین پدر و کودک هم مصاحبه نمودم. مادری که از عهده مشکلات مختص حوزه فرزندپروری به‌خوبی برمی‌آید، به این ترتیب با رفع این موانع به حس بهتری از مادر بودن دست پیدا می‌کند.

به‌علاوه با مادران جوانی هم‌گروه شدم که در نگارش این کتاب

.....  
1: Mother of Many Styles

کمکی مؤثر بودند. دینا ای بل (همکارم)، در مراحل اولیه سمینار «سبک‌های بسیار مادران» شرکت کرد و در سراسر مسیر تربیت فرزند خود از آن اطلاعات استفاده کرد و ی هنوز هم با وجود یک پسر پانزده ساله و یک دختر ده ساله درگیر آن است. این کتاب از زبان من نوشته شده، به روایتی هنگامی که از کلمه «من» استفاده می‌کنم یعنی «جانث» اما شامل دیدگاه دینا هم می‌شود. در حقیقت تعدادی از داستان‌های خود دینا نیز در سرتاسر کتاب پراکنده شده است. آنچه خواهید آموخت اطلاعاتی است که میان ما دوتا و مادرانی که طی دو دهه گذشته با آن‌ها سروکار داشته‌ایم، ردوبدل شده و در شرایط متفاوت بی‌شمار، طی دهه‌ها تجربه فرزندپروری، در معرض آزمایش قرار گرفته است.

اغلب تحقیقات من در نواحی شیکاگو انجام شده است اما بعضی از آن‌ها نیز در کالیفرنیا، ماساچوست، لویزیانا، کانزاس، ویرجینیا، لוא، مینه‌سوتا و حتی پاریس، فرانسه انجام شده است. در سرتاسر این فعالیت‌ها در کنار مادران، دو حقیقت کلیدی نمایان شد که در واقع ایده‌های اصلی هستند که به شما کمک می‌کنند تا از شر افسانه مادر ایده‌آل رهایی یافته، به سوی «تفکر صحیح» سوق یافته و توانایی خلق تصویر جدیدی از خود به‌عنوان یک مادر داشته باشید. در حقیقت بنابه گفته بسیاری از خانم‌ها این اطلاعات، به سادگی، زندگی‌شان را متحول نموده است.

حقیقت شماره ۱. مادران خوب در سبک‌های بسیار ظاهر می‌شوند همان‌طور که برای آدم خوبی بودن فقط یک روش وجود ندارد برای مادر خوبی بودن هم فقط یک روش موجود نیست. در این کتاب برای تیپ‌های مختلف مادران، توانایی‌ها، علایق و ارزش‌های متفاوتی برای فرزندپروری به ارمغان آورده‌ایم، توانایی‌هایی که به‌کارگیری آنان به سهولت نفس کشیدن است و برای یادگیری‌شان نیازی به خواندن



کتاب‌های متعدد و شرکت در کلاس‌های مختلف نیست. توانایی‌هایی که در صورت شناخت آنان، دال بر خوش‌شانسی فرزندان مان به وجود چنین مادرانی است.

توانایی‌های شما در شیوه فرزندپروری خود تا حدودی به‌وسیله شخصیت منحصر به فردتان مشخص می‌گردد و هنگامی که به‌جای تمرکز بر عیوب‌تان بر توانایی‌های‌تان توجه کنید از حداکثر موفقیت و حس رضایتمندی لذت خواهید برد.

هنگامی که متوجه تفاوت در نحوه نگرش فرزندپروری مادران دیگر می‌شوید، حالت تدافعی به خود نگیرید و نگران این مسئله نباشید که کدام‌یک از شما این کار را صحیح‌تر انجام می‌دهید. روش‌های صحیح بسیاری برای پرورش فرزندان وجود دارد. شاید شما و همسایه دیوار به دیوارتان به شیوه متفاوتی برای فرزندان‌تان مادری می‌کنید اما این بدان معنا نیست که هر دوی شما مادران خوبی نیستید. به تصویر ذهنی‌تان از مادر ایده‌آل و تمام خصوصیاتش که او دارد بیندیشید. هر مادری از بخشی از این کمال مطلوب برخوردار است و هیچ مادری تمام آن را در اختیار ندارد.

و اما خبر خوش این است که: دیگر حسرت سبک فرزندپروری همسایه خود را نمی‌خورید زیرا شما سبک فرزندپروری خود و توانایی‌های شخصی خودتان را در اختیار دارید.

از قرار معلوم، مادری کردن بیشتر شبیه دوی ماراتن است تا دوی سرعت، و تنها روش کارآمد برای طی این مسافت طولانی؛ کشف این مطلب است که چگونه می‌توانید مطابق با ذات وجودی‌تان مادر خوبی باشید به‌جای آن که خودتان را با الگوی «مادر خوب بودن» هماهنگ کنید. شاید بتوانید با الگوی کسی دیگر آگاهانه یک مسافت کوتاه را طی نمایید اما طی طریق با الگوی دیگران برای یک دوره ۲۵ ساله پرورش کودک ممکن است منجر به بروز وضعیت ناگواری گردد.

## حقیقت شماره ۲. هیچ مادری کامل نیست

باور داشته باشید یا نداشته باشید، عملکرد هیچ مادری کاملاً صحیح یا کاملاً اشتباه نیست و هیچ مادری در نحوه پرورش فرزند کامل از وضعیت مطلوبی برخوردار نیست. هر مادری، صرف‌نظر از مهربان بودنش، آمیزه‌ای از خوب و بد است و دارای وجوه انسانی مشخصی است که تشکیل شده است از محدودیت‌ها، نیازها و ضعف‌ها. خوشبختانه، این موارد باید به همین شکل باشد. کودکان نیاز به مادران کامل ندارند چون خودشان هم به‌عنوان نوع بشر هرگز کامل نخواهند بود. کودکان به مادرانی از جنس خود نیاز دارند، مادرانی که بتوانند برای شکل دادن به توانایی‌های‌شان، غلبه بر محدودیت‌های‌شان و مدیریت وجود انسانی‌شان در جهت نیل به بهترین شخصیت ممکن، برای آنان الگو باشند. بسیاری از زنان در تلاش‌اند که در مادری کردن ایده‌آل باشند اما این کمال‌گرایی چندان برای کودک و روحیه خودشان ثمربخش نیست. همه ما می‌خواهیم بهترین را در اختیار کودکانمان قرار دهیم و بهترین کار در زمینه مادری و پرورش کودک همان باور به اصول انسانی است. گاهی اوقات مفهوم «کامل بودن» را به «بدون اشتباه بودن» تعبیر می‌کنیم بنابراین سعی می‌کنیم آن بخش‌هایی از وجودمان را که به‌نظر می‌رسد ضعف و نقصان دارند از بین ببریم و این در حالی است که در این‌جا منظور از کامل بودن کنایه از پذیرش عیوبمان درست مثل توانایی‌های‌مان است.<sup>۱</sup> به روایتی کامل بودن دربرگیرنده شناخت شما از محدودیت‌ها و ضعف‌های‌تان و به‌کارگیری این محدودیت‌ها در تعریفی که از خود دارید و پذیرش بی‌چون و چرای آن‌ها دقیقاً همان‌گونه که رنگ چشم‌های‌تان و داشتن دو دست به‌جای چهار دست را پذیرفته‌اید، می‌باشد. این تنها راهی است که می‌توانید از طریق آن به‌عنوان یک انسان احساس کامل بودن نمایید. حقیقت امر این است بسیاری از خصوصیات که به‌عنوان ضعف‌های شخصی‌تان متوجه شما می‌گردد دقیقاً پشت صفحه توانایی‌های

۱: مطالعه کتاب‌های پیرامون سایه در جهت درک بهتر ضعف‌ها و شیوه‌های روبه‌روی با آن‌ها را به شما توصیه می‌کنیم.

شگفت‌انگیزی که کودکان‌تان را با داشتن مادرانی چون شما به کودکان خوش‌اقبال‌ی تبدیل می‌کند، پنهان شده است.

## خودتان باشید

به‌طور کلی دو حقیقت اشاره شده در یک پیام جامع خلاصه می‌شوند: خودتان باشید.

بسیاری از موارد نکات فرزندپروری درست زمانی که اصلاً تصورش را نمی‌کنید، به سراغ‌تان می‌آیند. هنگامی که حوله حمام به تن از دوش گرفتن فارغ شده‌اید یا زمانی که ساعت سه صبح از خواب عمیقی می‌پرید. در چنین شرایطی بسیار دشوار است که بخواهید واقعاً خودتان نباشید و تقریباً غیرممکن است دستورالعمل‌های «کارشناسان» را به فرض آن که بخواهید از عهده این شرایط برآید، به‌خاطر آورید. کارشناسان اغلب نمی‌گویند که هر شیوه فرزندپروری نقاط ضعف و قوتی دارد. به‌عنوان مثال به‌کارگیری شیوه نتایج منطقی<sup>۱</sup> مستلزم رعایت آرامش و نظم واقعی است. اما زمانی که در آن افراط شود می‌تواند به‌نوعی «بی‌احساسی» به‌نظر برسد، (و ممکن است برای برخی کودکان به هر شکلی مؤثر واقع نشود). شیوه انضباطی ذاتی من بیشتر اساس رابطه‌ای دارد. من به کودکانم دلوپسی‌ها و گرفتاری‌ها را نشان می‌دهم و از آنان توقع دارم که فارغ از ملاحظات و تعهداتی که به ارتباط‌مان دارند به‌طور کامل از قوانین پیروی کنند. هر وقت که از شیوه نتایج منطقی استفاده می‌کردم، احساس می‌کردم زیر پایم خالی شده است و علاوه بر آن به دلیل کمبود اعتماد به‌نفس از مؤثر بودنم کاسته می‌شد.

به‌هر ترتیب سبک من نیز نقاط ضعف خودش را دارد. هنگامی که شعله‌های خشم زبانه می‌کشید تندروی و سخت‌گیری بیش از اندازه، نمایان می‌گردد و ترس از ظهور در هیبت یک آدم بد و تمایل

1: Logical Consequences

به اجتناب از درگیری است که شما را به سمت آسان‌گیری و افراط سوق می‌دهد.

زمانی که فهمیدم در هر نگرش فرزندپروری نقطه ضعفی وجود دارد به این نتیجه رسیدم که بهتر است با آنچه که به صورت طبیعی به ذهنم خطور می‌کند؛ همراه شوم و به جای آن که مرتکب اشتباه دیگران شوم مسئولیت کارهای خودم را به عهده بگیرم. به خاطر داشته باشید که مادران خوب، سبک‌های بسیاری در اختیار دارند و هیچ مادری، ایده‌آل و کامل نیست. «خود بودن» اصل و جوهره مادری کردن است و اگر برای همیشه از شیوه‌های دیگران نسخه‌برداری کنید احتمال دارد شانس آگاهی از حقایق (وجودی) خودتان را از دست بدهید.

### تیپ شخصیتی شما و تأثیر آن در فرزندپروری

برای آن که حقایق فرزندپروری برای تان سودمندتر و قابل درک‌تر گردد باید آن‌ها را با خودتان هماهنگ کنید. هر مادری توانایی‌ها و کشمکش‌های مربوط به خود را دارد، شما چطور؟ این جاست که شناخت تیپ شخصیتی تان می‌تواند به شما کمک کند. تقریباً محال است که در جایگاه یک مادر دیدگاهی واقع‌بینانه نسبت به خودتان داشته باشید. کسانی هم که به اندازه کافی به شما نزدیک هستند تا عملکرد روزانه تان را ببینند، جوان‌تر یا متعصب‌تر از آن هستند که نسبت به شما دیدگاه واقع‌بینانه‌ای داشته باشند و آن‌هایی هم که دیدگاه بی‌طرفانه‌ای نسبت به شما دارند (فروشنده خانمی که شما را در حال کنترل خشم خود در مغازه اسباب‌بازی فروشی می‌نگرد یا معلم کودک تان در یک پیک‌نیک) واقعاً نمی‌دانند که پشت درهای بسته خانه شما چه وقایعی رخ می‌دهد. شناخت تیپ شخصیتی تان کمک می‌کند تا در امور فرزندپروری،

خودتان باشید؛ و علاوه بر آن شما را مجهز به وسیله عینی می‌نماید که کمک مؤثری است در یاری برای درک بهتر شیوه خود در برابر دیگران و به شما کمک می‌کند که نحوه فرزندپروری خود را برحسب نیازهای کودکان منحصربه‌فردتان تنظیم نمایید. زیرا زمانی که این مسئله به فرزندپروری برمی‌گردد فقط یک الگو برای رفتارها صدق نمی‌کند.

هسته آموزشی من در سبک‌های فرزندپروری بر اساس فرضیه تیپ‌های شخصیتی است که در سال ۱۹۲۳ در کتاب تیپ‌های روان‌شناسی توسط کارل گوستاو یونگ معرفی گردید و بر مبنای تحقیقات یک مادر - دختر آمریکایی - ایزابل مایرز و کاترین بریگز - استوار شده است. مایرز و بریگز برای کمک به مردم به‌منظور تشخیص تیپ‌های شخصیتی منحصربه‌فردشان ابزار ارزیابی خود، پرسش‌نامه شاخص شخصیتی مایرز و بریگز<sup>۱</sup> را گسترش دادند. این ابزار ارزیابی در نوع خود ابزار پرکاربرد و شناخته شده‌ای است. من این چهارچوب تیپ شخصیتی را به‌عنوان ابزار شناخت سبک‌های مختلف فرزندپروری برمی‌گزینم زیرا این شیوه بر پایه بیش از ۶۰ سال کاربرد و تحقیق در زمینه‌های مختلف استوار است. در تجارت، این شیوه به‌دلیل توسعه مدیریت و ساختن تیم‌های تجاری بسیار مشهور است. مشاوران انتخاب مشاغل نیز از این شیوه استفاده می‌کنند زیرا در این شیوه تحقیقات جامعی موجود است که انواع مختلف مشاغل انتخابی‌مان را نسبت به مشاغل دیگر معین می‌کند.<sup>۲</sup> این روش در مشاوره ازدواج نیز بسیار کاربرد دارد زیرا بسیاری از اثرات نابه‌هنجار یک ارتباط می‌تواند ناشی از مسائل شخصیتی باشد. حرفه‌ای‌های تربیتی و پرورشی از این روش به‌منظور کمک در شناسایی شیوه‌های یادگیری دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. این روش حتی در کلیساها و کنیسه‌ها نیز به‌دلیل تشخیص استعدادها

1: MBTI Myers & Briggs Type Indicator

۲: تست مایرز بریگز (MBTI) در سایت بنیاد فرهنگ زندگی کمک مناسبی است به انتخاب شغل متناسب با روحیات شخصیتی‌تان.

خدادادی منحصر به فرد یک نفر و تفاوت آن با دیگر استعدادها که به طور معنوی، فرد با آن آراسته شده است نیز تدریس می شود. به دلیل به کارگیری وسیع این شیوه چه در حوزه عمومی و چه در حوزه خصوصی، در مورد مادران خانه دار و شاغل نیز کاربرد دارد. اما شاید مهم ترین عامل انتخاب نظریه تیپ شخصیتی کارل گوستاو یونگ / مایرز - بریگز به عنوان اساس کاری ام با مادران مثبت بودن و قطعیت آن باشد. این شیوه یکی از محدود ارزیابی های بسط داده شده روان شناسی است که برای افراد طبیعی و نرمال کاربرد دارد. روش تیپ شخصیتی برای برآورد آسیب شناسی طراحی نشده است و همه تیپ های شخصیتی به یک اندازه ارزشمند در نظر گرفته شده اند. این شیوه به من کمک کرد تا در مقام یک مادر تجربه های شخصی ام را در جهت نویدبخشی قرار دهم و علاوه بر آن مسیری بی طرف و منصفانه توأم با بخشش بسیار را برای دیگر مادران - مادر خودم، مادر شوهرم، خواهر شوهرم و مادرانی که در همسایگی ام هستند - فراهم کنم.

بر این اساس، تغییر الگو را تجربه کردم. بر پایه هسته مرکزی باورم یک راه «درست» برای تغییر مادران بود و بر حسب آن می توانستم «درستی» نگرش های متفاوت بسیاری را مشاهده نمایم. هر چند روش های مختلف رشد شخصی را دنبال کرده بودم اما شناخت تیپ شخصیتی بیشترین تأثیر را بر خودباوری و ارتباطاتم داشته است. شناخت تیپ شخصیتی ام به من کمک کرد تا انرژی شخصی ام را مدیریت کنم؛ توازنی میان کار و سرگرمی بیابم و در تصمیم گیری هایم با خودم صادق باشم. حال می خواهد این تصمیم گیری ها در زمینه های کم اهمیت و جزئی نظیر مادری خانه دار برای دختر کلاس چهارم بوده باشد یا این که «چقدر می خواهم به خاطر کارم سفر کنم»؟ این شیوه، چهارچوبی هدفمند در اختیارم قرار داد تا برای منحصر به فرد بودن خودم ارزش قائل شوم و در همان حین، بی نظیری

کودکان و شوهرم را نیز تحسین کنم. برحسب تصادف تیپ شخصیتی پسرم برخلاف من از آب درآمد<sup>۱</sup> و بدون اطلاعات تیپ‌شناسی به عاقبت به‌خیری این ارتباط شک داشتم. با شناخت تیپ شخصیتی، من و او، توانستیم به ماورای سوء تفاهات و کشمکش‌ها بر سر این که چه کسی درست عمل می‌کند و چه کسی نادرست؛ برویم و ارتباط محترمانه و عاشقانه‌ای را بین خودمان شکل دهیم.

یک بار هنگامی که به شیوه تیپ شخصیتی برخورد من زمانی بود که مادری را در مغازه خواربارفروشی دیدم درحالی که، خوشحال و آرام به‌نظر می‌رسید و چهار کودک خردسالش در خرید به او کمک می‌کردند، آن‌ها به‌طرف راهروها می‌دویدند تا غلات و اسنک‌های موردعلاقه‌شان را روی چرخ خرید که لبریز شده بود قرار دهند، اعتراف می‌کنم در چنین شرایطی بودن چقدر می‌تواند دشوار و هیجان‌انگیز باشد اما به‌جای غرق شدن در انتقاد از خود، به خودم یادآوری کردم که شاید آن مادر به‌وسیله کار و ذوق و شوق است که پرانرژی می‌شود اما من به آرامش و سکوت نیاز دارم. او به کودکانش موهبت انعطاف‌پذیری را می‌دهد درحالی که من به کودک‌انم موهبت نظم را می‌بخشم. هر چند در آن لحظه به توانایی‌هایم به‌عنوان یک مادر واقف بودم اما می‌دانستم زمانی که آن مادر و فرزندانش در دیدم نیستند همان زمانی است که شاید به‌خاطر اشتباهی که رخ داده یا اتاق نشیمنی که به‌هم ریخته است باهم کلنجار می‌روند. در این حین است که به خودم یادآور می‌شوم من خوبم، آن زن هم خوب است چون راه‌های بسیاری برای مادر خوب بودن وجود دارد.

## مادران می‌توانند دنیا را تغییر دهند!

به‌عنوان یک مادر قدرت بسیاری دارید و بر افرادی که از آن‌ها مراقبت می‌کنید تأثیر می‌گذارید. عشق مادری می‌تواند تحوّل را

۱: کتابی درباره تشخیص تیپ‌های فرزندان توسط انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی تهیه شده است.

برای شما، خانواده‌تان و حتی جامعه‌تان در پی داشته باشد. شما می‌خواهید بهترین‌ها را در اختیار کودک‌تان قرار دهید و بدین منظور هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید انجام می‌دهید — زودتر از همیشه بیدار می‌شوید یا دیرتر می‌خوابید، از کارت‌ان دست می‌کشید یا به‌کار جدیدی دست می‌زنید. امیدوارم به‌خاطر کودک‌تان هم که شده بخوابید به واقعیت‌های وجودی‌تان نزدیک‌تر شوید. رشد، مرحله‌ای است که یک کودک با تمام وجود به آن نیاز دارد. اما در این بین، مادر نیز نیازهایی دارد. فرزندپروری کاری بس دشوار، فرسوده‌کننده و بسیار گیج‌کننده است به‌طوری که مادر را ناخودآگاه به‌سمت و سوی نظرات جدید سوق می‌دهد، همان نظراتی که ممکن است یک مادر جایگزین روش‌های ناکارآمد خود در حوزه‌های ارتباطات عاطفی، دنیوی و یا ذهنی خویش نماید.

کتب بسیاری در زمینه تربیت کودک و نیازهای کودکان وجود دارد. شاید شما نیز با هدف این‌که بتوانید به‌عنوان یک مادر بهتر عمل کنید آن‌ها را خوانده باشید. اما در بین آن صدها کتاب، کتاب‌های انگشت‌شماری درباره شما — به‌عنوان یک مادر — وجود دارند. شما می‌توانید هزاران کتاب درباره رشد و پرورش کودکان مطالعه کنید و به‌جهل موجود در زمینه پرورش شخصی خودتان خاتمه دهید. با وجود این برای فرزندتان هیچ چیز با اهمیت‌تر از این نیست که همان‌گونه که با تجربیات مادرانه شما رشد می‌کنند با مسائل شخصیتی و شخص شما نیز سروکار داشته باشند.

با به‌کارگیری شیوه تپ شخصیتی به‌عنوان یک چهارچوب کاری، مطالب این کتاب با تمرکز و توجه به شما (به‌عنوان یک مادر) آغاز می‌شود. هرچه شما به خودآگاهی بیشتری مجهز گردید به سمت ارتباط (مثبت) با کودک‌تان قدم می‌نهدید، دیدگاه‌های جدیدی روی مسائل سازگاری، تفاوت‌ها و این‌که هر کودکی چه نیازهایی برای شکوفا شدن دارد، به‌دست خواهید آورد. در مرحله بعدی، نگاهی



- به تعاملات میان تمام اعضاء خانواده خواهید داشت: بین شما و شریک زندگی‌تان، بین شما دو نفر به‌عنوان والدین و کودکان‌تان و سرانجام بین شما و جامعه‌ای بزرگ‌تر و در سراسر کتاب صداها و داستان‌هایی از زندگی واقعی زنان برای نمونه و مثال خواهید شنید. صادقانه امیدوارم زمانی که از خواندن این کتاب فارغ می‌شوید، بتوانید:
- به توانایی‌های ذاتی‌تان اعتماد کنید و در پناه شیوه ذاتی و منحصر به‌فرد فرزندپروری‌تان اعتماد به‌نفس کسب کنید.
  - واقع‌بین باشید و کشمکش‌های درونی خود را پذیرا باشید (همه ما این موارد را داریم).
  - استرس و احساس تقصیر در زمینه برابر نبودن با قالب‌های مادران ایده‌آل را در خود خنثی کنید.
  - نحوه بازیابی و حفظ انرژی‌تان را با به‌کارگیری شخصیت منحصر به‌فردتان به‌عنوان یک راهنما، بیاموزید.
  - درگیری‌های خود با کودک یا همسری را که با شما فرق دارد، درک کنید و آن‌ها را به حداقل برسانید.
  - ارتباطات والد - فرزندی و تربیت هم‌هنگ کودک (پدر و مادر هم‌هنگ عمل کنند) را تقویت نمایید.
  - برای (رفع) نیازهای فردی خود رابطه کار - خانواده را بهینه نمایید.
  - تفاوت‌های میان خانواده کنونی، خانواده پدری، بین مادران و در جامعه‌تان را بپذیرید و مورد نقد و بررسی قرار دهید.
- شاید این دستور کار بلندبالایی باشد اما معتقدم که کم‌کم آن را به‌دست می‌آوریم. پس بیایید سفرمان را آغاز کنیم.



# بخش اول

کشف و پذیرش

شیوه منحصر به فرد مراقبت

و نگهداری مادرانه خود

«برخی مادران احساسی و برخی پرخاشگرند اما  
عشق و محبت هر دو شبیه هم است و  
اغلب مادران هم احساسی و هم پرخاشگرند.»  
«پی اِـرِل اِس. باک»

---



## ◀ فصل یک ▶

### [ سبک انحصاری شما ]

به زمانی، لحظه‌ای یا اتفاقی بیندیشید که احساس می‌کردید واقعاً در نوک قلّه بازی فرزندپروری قرار داشته‌اید. به‌عنوان مثال، لحظه‌ای که احساس کرده‌اید با کودک‌تان هماهنگ هستید؛ همان وقتی که آنچه را که واقعاً نیازش دارد در اختیارش می‌گذارید یا زمانی که با یک دیدگاه حاکی از رضایت به تفکر می‌نشینید، این‌ها همان مواردی هستند که سبک‌تان را بسیار ارزشمند می‌سازند. در آن لحظه چه می‌گذرد؟ چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ کودک‌تان چه کار می‌کند؟ شما چه کار می‌کنید؟

احتمال دارد که در آن لحظه از روی توانایی‌های سبک فرزندپروری منحصربه‌فرد خود عمل کنید و به کودک‌تان بهترین چیزی را که به آن مجهز شده‌اید، ارائه کنید.

برطبق نظر بسیاری از روان‌شناسان، هنگامی که توانایی‌های خود را به کار می‌بندیم بسیار خوشحالییم و کاملاً احساس رضایت می‌کنیم. شناخت تیپ شخصیتی می‌تواند به شما در شناخت توانایی‌های

ذاتی تان به همان میزان شناخت مسیر شخصی تان، به سوی نیل به موفقیت در فرزندپروری و زندگی کمک نماید. این فصل تیپ‌های شخصیتی پایه را به شما معرفی می‌کند و شانس حدس زدن تیپ شخصیتی تان را در اختیار تان قرار می‌دهد.

## آیا تصور می‌کنید در حال حاضر تیپ شخصیتی خود را می‌شناسید؟

بیش از ۲۵ میلیون نفر پرسش‌نامه شاخص تیپ شخصیتی مایرز - بریگز<sup>۱</sup> را دریافت نموده‌اند. بنابراین احتمالاً هم‌اکنون از تیپ شخصیتی خود آگاه هستید ممکن است نظریه تیپ شخصیتی از طریق محل کار یا واحد درس روان‌شناسی در دانشکده به شما معرفی شده باشد. وقتی مردم پی می‌برند که من نظریه یونگ / مایرز - بریگز را در کتابم به کار برده‌ام، به گوشم می‌رسد که اظهار می‌دارند: «واقعاً این تیپ‌ها را دوست دارم، شگفت‌انگیزند!» یا «اوه! آن چهار حرف بامزه». از گفت‌وگوهای اخیر دریافتم که شناخت مردم از این شیوه شاید کمتر از حد مطلوب هم باشد و اگر این شیوه تیپ شخصیتی به خوبی به مردم توضیح داده نشود آن‌ها با نادیده گرفتن ارزش‌های این شیوه تمایلی به آشنایی مجدد با آن شیوه نخواهند داشت. اگر قبلاً در کارگاه‌های شیوه مایرز - بریگز شرکت داشته‌اید فصل بعدی را به‌عنوان مروری بر مفاهیم اصلی در نظر بگیرید. چنانچه در تجربه قبلی تان با شیوه تیپ‌های شخصیتی دچار شک و تردید شده‌اید، میل دارم کمی از تصورات نادرست شما را تصحیح کنم.

## مقدمه‌ای بر شیوه تیپ شخصیتی

ضمن تحسین سبک فرزندپروری تان و به‌کارگیری بسیاری از شیوه‌های آن، از خودآگاهی آغاز می‌کنیم. شیوه تیپ‌های شخصیتی به ما

کمک می‌کند تا خودمان را بشناسیم و بفهمیم که چگونه با تمرکز بر چهار بخش کلیدی زیر عمل کنیم:

■ توجه‌تان را بیشتر به کجا متمرکز می‌کنید و از کجا انرژی کسب می‌کنید؟

برون‌گرایی (به بیرون از خود)

درون‌گرایی (به درون خود)

■ به چه اطلاعاتی بیشتر توجه می‌کنید؟

حسی (آنچه از حواس پنج‌گانه می‌گیرید)

شهودی (آنچه که با شهودتان درک می‌کنید)

■ چگونه تصمیم‌گیری / قضاوت می‌کنید؟

تفکری (با تفکرات‌تان)

احساسی (با احساسات‌تان)

■ دوست دارید ساختار دنیای بیرونی‌تان چگونه باشد؟

قضاوتی (چارچوب داشته باشد)

ادراکی (نظاره‌گر اتفاقات هستید)

این چهار دوگانه متضاد و هشت اولویت — برون‌گرایی و درون‌گرایی،

حسی و شهودی، تفکری و احساسی، قضاوتی و ادراکی — به منزله

ستون‌های اصلی ساختمان تیپ‌های شخصیتی هستند. هر یک از

این کلمات بیانگر یک نگرش درونی و روش زندگی مشخص است

و معانی آن‌ها با تعاریف مصطلح در زبان رایج متفاوت است. برطبق

نظریات کارل یونگ، ایزابل مایرز و کاترین بریگز، انسان‌ها در میان

این چهار جفت گزینه با اولویت‌های خاص خود متولد می‌شوند. این

اولویت‌ها بسیار شبیه اولویت ذاتی شما در استفاده از دست راست و

چپ‌تان است. هرچند ما به استفاده از هر دو دست خود وابسته‌ایم

اما برای انجام کارهای روزانه با یکی از آن‌ها احساس راحتی بیشتری

می‌کنیم. همین مسئله در مورد تیپ شخصیتی‌مان نیز مصداق دارد.

در طی شب و روز از تمام این هشت اولویت بهره می‌جوییم اما در هر

جفت فقط یکی از آن‌هاست که بیشتر با شخصیت ما سازگاری دارد.