



TYPE  
تیپ

خبرنامه ایران MBTI — IRANMBTI شماره اول آذر ماه ۱۳۹۴ خورشیدی

■ آیا ابزار MBTI می‌تواند حلقه گمشده روابط عاطفی باشد؟

■ آیا ابزار MBTI می‌تواند در بهبود روابط عاطفی بین زوجین ایفای نقش کند؟

■ آیا تیپ‌های شخصیتی خاصی وجود دارند که نیمه گمشده ما هستند و در نقطه

مقابل تیپ‌های شخصیتی دیگری وجود دارند که برقراری رابطه با آنها از ابتدا

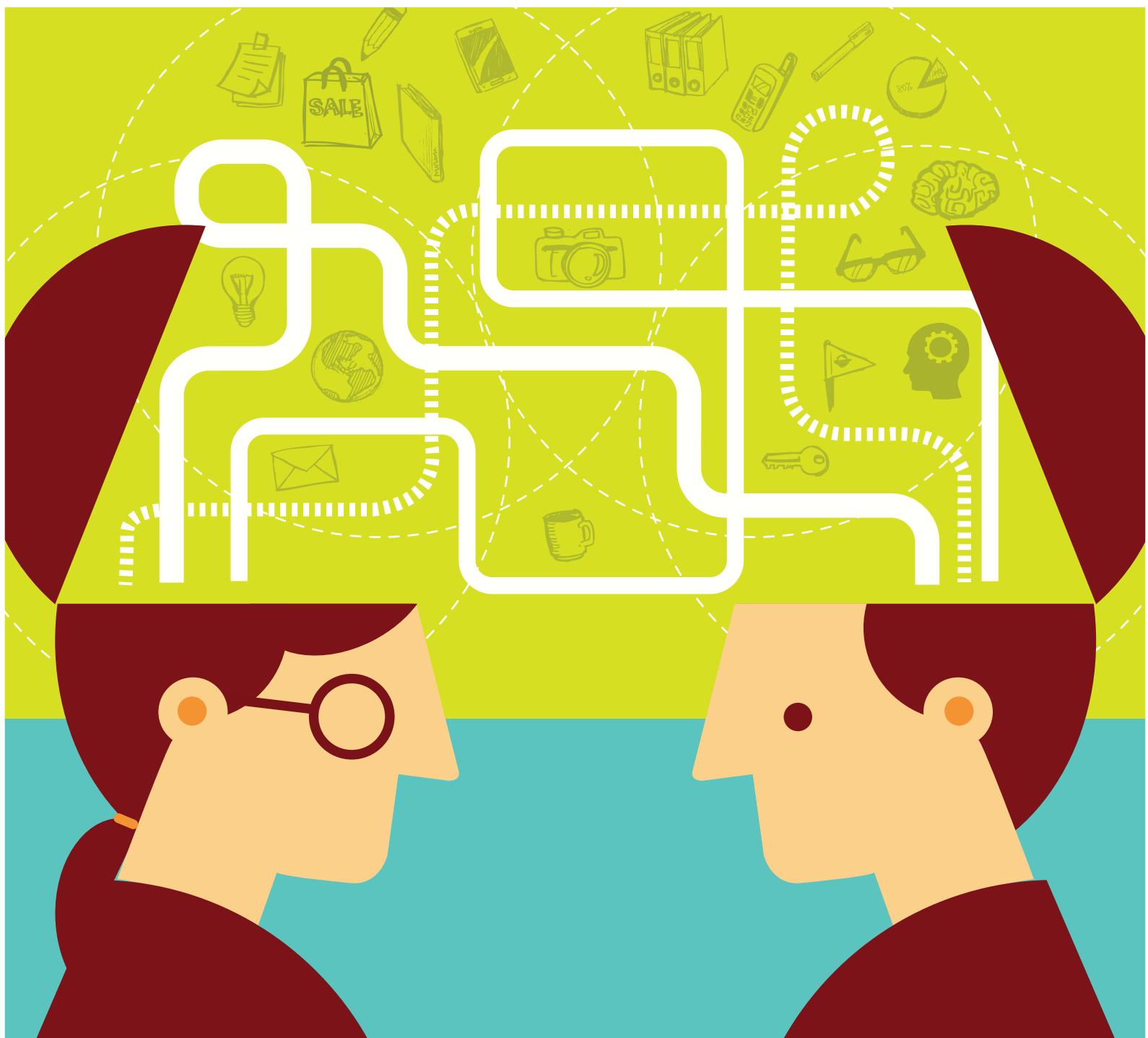
محکوم به شکست است؟

■ آیا ابزار MBTI انتخاب تیپ شخصیتی خاصی را برای روابط عاطفی و ازدواج به ما

توصیه می‌کند؟

و...

پاسخ خود را در این شماره از مجله تیپ دریافت خواهید کرد



آیا از ابزار

” MBTI می‌توانیم برای رابطه عاطفی استفاده کنیم؟ ”



باشد؛ ولی من موفق شدم، با شناخت دقیق مفهوم درونگرایی (ا)، به سازگاری بهتری نائل شدم. البته چنانکه می‌دانید MBTI به ترجیح در شخصیت شما توجه می‌کند و برای تمام آنها حرفی برای گفتن دارد.

تجربه این شماره؛ بسیار دلچسب است. وقت کمی می‌برد، ولی به شیرینی‌اش می‌ارزد.



آیا با استفاده از شخصیت‌شناسی می‌توانیم رابطه‌مان را بهتر کنیم؟ سال‌هاست از MBTI در شرکت‌ها و سازمان‌ها استفاده می‌کنیم و توانسته‌ایم محیط‌های بهتر و قابل تحمل تری برای کار خود فراهم کنیم. اما آیا از تیپولوژی در رابطه‌های شخصی‌تر هم می‌توان بهره برد؟ در تمام سال‌هایی که از MBTI بهره برده‌ام، شخصاً باید اعتراف کنم که بیشترین فایده شخصی‌اش برای من استفاده در رابطه عاطفی و همسرداریم بوده است. داشتن همسری درونگرا برای یک برونقرا می‌تواند تهدید

#### درباره آخرین خبرنامه‌ها

برای دریافت آخرین نسخه از خبرنامه‌های خانه توانگری آدرس پست الکترونیک بهمراه نام و نام خانوادگی و عبارت توانگری را برایمان پیامک نمایید.

شماره پیامک : ۰۱۸۸۸۴۷۵۹۳

#### ارتباط با ما

نشانی: خیابان مظہری، بعد از سلیمان خاطر، خیابان اورامان، خانه توانگری طوبی

| کد پستی: ۱۵۷۸۷۵۳۷۱۶

| فکس: ۸۸۳۲۸۴۵۶ | ۰۱-۸۸۸۴۷۵۹۳

رادیو توانگری: telegram.me/radiotavangary  
اینستاگرام: @AlirezaShiri

تمامی حقوق مادی و معنوی این نشریه متعلق به خانه توانگری طوبی می‌باشد.

پخش این اثر موجب سلامت بهتر مردم است، هرگونه برداشت و تکثیر این اثر آزاد است. منبع را نوشتید ممنون، ننوشتید هم فدا سرتون!

| عنوان: خبرنامه MBTI Tip (TYPE) | شماره دوم |

| تاریخ انتشار: آبانماه ۹۴ | تعداد صفحات: ۱۳ |

| سردبیر: دکتر علیرضا شیری |

| طراح: فروغ خادمی |

| تهیه و تنظیم: سید سجاد متولیان (دانش آموخته دوره

۳۲ کارگاه آموزشی شخصیت‌شناسی با استفاده از ابزار MBTI

خانه توانگری طوبی) |

اما او به من گفت که " از من خوشش می‌آید". هنگامی که به من گفت: "بی‌صبرانه منتظرم که تو را بیشتر بشناسم"، حرف‌هایش بسیار باورکردنی به نظر می‌آمدند. به خودم گفتم، پس صرف این که او ISTJ هست، قطعاً باعث به هم خوردن رابطه نمی‌شود. و به نظر می‌رسید که اینگونه هم نباشد... تا این که یک هفته بعد او بدون هیچ توضیحی غیب شد. آیا منصفانه بود که من این قضیه را به تیپ شخصیتی‌اش ربط دهم؟ وقتی من با این پسر آشنا شدم، برای سال‌ها تحت تاثیر ابزار MBTI بودم. من آدمی بودم که به دقیقت و کارآمدی آن قسم می‌خوردم و اعتقاد داشتم می‌تواند در روابط عاطفی مرا خوشحال‌تر کند. با خواندن مقالاتی در مورد انطباق‌های عاطفی تیپ ENFJ، برای خودم برخی از تیپ‌هارا مناسب‌تر تصور می‌کردم. معتقد بودم تیپ INFP یک زوج عالی برای من است. به همین گفت: من یک از حروف چهارگانه، نماینده یکی از ارجحیت‌های آنها بین حالت‌های دوگانه است. برونگرا (E) در مقابل شکست این رابطه حتمی درونگرا (I)، حسی (S) است. این چهارمین قرار در مقابل شمی (N)، فکری (T) در مقابل احساسی (F) آن زمان او بی‌نقص به نظر می‌رسید؛ یک پسر ۲۳ ساله باهوش با موهای روشن ملاحظه‌کننده (P). من یک ENFJ هستم و آن پسر به عنوان یک ISTJ بسیار متفاوت از من به نظر می‌رسید. هنگامی که پیراهن یقه‌باز صورتی که تیپ شخصیتی‌اش را بپوشد. او یک نجیب‌زاده شنیدم، در ذهنم شروع به شمردن تنش‌هایی کردم جنوبی (منظور ایالات جنوبی در آمریکا) بود که فقط یک پاییون کم داشت و من دختری بالباس‌هایی وجود آید، اما بعد جلوی خودم را گرفت. هر چند من همیشه بودم. ما آن روز با یکدیگر، احساس می‌کردم چیزی در درک نکردنی در مورد او پارک ریورساید نیویورک بودیم.

هنگامی که از آن پسر در مورد تیپ شخصیتی‌اش سوال کردم (کاری که به هنگام آشنایی با هر کس دیگری انجام می‌دهم) باور نداشتم جوابی بسیار فراتر از انتظارم بشنوم.

بر اساس ابزار MBTI مردم به شانزده تیپ شخصیتی مختلف تقسیم می‌شوند که برونگرا (E) در مقابل درونگرا (I)، حسی (S) در مقابل شمی (N)، فکری (T) در مقابل احساسی (F) و داوری‌کننده (J) در مقابل ملاحظه‌کننده (P).



## آیا ابزار MBTI می‌تواند حلقه گمشده روابط عاطفی باشد؟

این‌ها سوالاتی است که اکثر افرادی که در مرحله ایجاد روابط عاطفی و شناخت پیش از ازدواج قرار دارند و با ابزار MBTI نیز آشناشی پیدا کرده‌اند، با آن مواجه می‌شوند. تفسیر نادرست از کارکرد ابزار MBTI برای افرادی که آن را آموخته‌اند، می‌تواند منجر به انتخاب‌های اشتباه شود. بنابراین ضروری است، پاسخی برای سوالات و ابهامات فوق یافته شود. آلیسا بیلی (Alyssa Bailey) در قالب بیان تجربیات خود، سعی کرده است پاسخی برای این سوالات بیابد و در این مسیر از راهنمایی‌ها و نظرات جنیفر اوربو (Jennifer Overbo) مدیر راهبرد محصول MBTI در موسسه CPP و یکی از مدرسین با تجربه ابزار MBTI نیز کمک گرفته است. پیشنهاد می‌کنیم مطلب زیر را بخوانید و پاسخ سوالات فوق را بر مبنای آن بیابید.



خاطر در جستجوی این در زوج درمانی و مشاوره او گفت: "راه بهتر، فکر تیپ بودم و هر چقدر تیپ پیش از ازدواج مورد استفاده کردن به این است که در شخصیتی فردی که با او قرار می‌گیرد. تا این که هر رابطه عاطفی ظرفیت آشنا می‌شدم از آن تیپ با خانم جنیفر اوربو، مدیر بالقوه‌ای وجود دارد. چیزی دورتر بود، رابطه را کمتر راهبرد محصول ابزار MBTI که تو باید بر روی آن جدی می‌گرفتم. این که من تصور می‌کرم ملاقات کردم و او به من متمرکز شوی آن است که این ابزار MBTI می‌تواند یک از ابزار MBTI - که همان کیست، و او به طور طبیعی ابزار توانمند باشد کاملاً جستجوی تیپ INFP برای چه رویکردی به زندگی اش اشتباه نبود. این ابزار برقراری رابطه عاطفی دارد."

توسط بسیاری از درمانگران بود - گمراه‌کننده است.

منفعت واقعی دانستن تیپ همخوانی دارند یانه. پیشی گرفت و خودم را شخصیتی یک شخص در هنگامی که آن روز بعد از ظهر، متلاعنه کردم که ماباهم اولین قرار ملاقات مشخص آن پسر تیپ شخصیتی اش سازگار نیستیم. به عنوان می‌شود که در اغلب موقع را به من گفت، من به یک ISTJ، آن پسر منطقی شما به طریقی با آنها طور صحیح از آن اطلاعات و متکی بر جزئیات بود و مواجه می‌شوید که احساس استفاده نکردم. خانم اوربو من به عنوان یک ENFJ می‌کنید آنها می‌خواهند به من پیشنهاد کرد از احساسی بودم و تصویر شما آنگونه باشید، در مقابل تیپ به عنوان "راهی برای بزرگ‌تر را می‌دیدم. در این که شما واقعاً چه شناخت بیشتر" استفاده مشاجراتمن، او احتمالاً از کسی هستید. در واقع این چهار حرف مسیر میانبری به آن پسر بگویم: "چه به نظر می‌رسید و من می‌شود، برای دیدن از خوب، بیا یک مقدار در برای او به طور غیرمعمولی ورای نقابی که نه تنها مورد آن صحبت کنیم. این احساساتی بنظر می‌رسیدم. شما به چهره دارید، بلکه تیپ چگونه روی تو تاثیر آنها نیز به چهره دارند. می‌گذارد؟" در واقع تلاش به این طریق زودتر متوجه کنم تا طرف مقابل را واقعاً می‌شوید که آنها واقعاً چه درک کنم. کسی هستند و آیا با شما اما در عوض ذهنم از من



## هر رابطه عاطفی بسیار فراتر از دو تیپ شخصیتی است.

من بر روی نقاط تعارض دارد صحبت کند؛ که از دید هنگام پخت و پز، یک فرد متمرکز شده بودم که آن یک درونگرا می‌تواند به با ارجحیت S می‌خواهد چهار حرف می‌توانند آن را صورت رگباری از حرفها همه چیز را بسنجد و بر آشکار کنند. اما تضمینی و صحبت‌های نظر بر سد. چیزی که در حال اتفاق در این مورد وجود نداشت، در حالی که یک درونگرا افتادن است تمرکز دارد، زیرا به گفته خانم اوربو: پیش خودش فکر می‌کند: در حالی که یک فرد با "هر رابطه عاطفی بسیار "من واقعاً می‌خواهم به ارجحیت N می‌گوید: "حالا فراتر از دو تیپ شخصیتی داخل یک اتاق آرام بروم می‌خواهیم این را هم است." در اینجا خانم اوربو و کمی در مورد روزم فکر امتحان کنیم، آن افزودنی چند نکته ضروری را به کنم و فضای شخصی را هم به غذا اضافه کنیم من گوشزد کرد: خودم را داشته باشم. من و...". این می‌تواند باعث واقعاً نیاز دارم قبل از این سرگرمی و شوخی شود،

**۱** درونگرایی (I) در مقابل که وارد یک گفتگوی اما در بسیاری از امور جدی برونگرایی (E) (جهتی که طولانی بشوم، انرژی خودم زندگی ممکن است باعث انرژی را از آن می‌گیرید را بازیابی کنم." و توجه‌تان به آن جلب می‌شود):

**۲** می‌شود) در صورتی که به دنبال شمی (N) (چگونه اطلاعات احساسی (F) (چگونه تصمیم برقراری تعادل هستید این را جمع‌آوری می‌کنید): می‌گیرید یا به چیزی دو قطب می‌تواند ترکیبی در بسیاری مواقع ممکن خاتمه می‌دهید): عالی از کار درآید، هر چند است، بین این دو ارجحیت فکری‌ها بر مبنای منطق موانعی نیز بر سر راه ظاهر مشکل ایجاد شود، زیرا و تحلیل‌های غیرشخصی خواهد شد. برای مثال: Kها بیشتر جزئی‌نگر تصمیم می‌گیرند در حالی بعد از یک روز سخت کاری، هستند و Nها به دنبال که احساسی‌ها عمدتاً بر یک برونگرا مثل من دوست تصویر بزرگ‌ترند. برای مثال، مبنای ارزش‌های انسانی





چیزبرنامه‌ریزی شده باشد.“ در طول زمان، در صورتی که درک صحیحی از این در حالی که فردی با که درک صحیحی از این که چرا یک فرد با مسائل ارجحیت P، احتمالاً راحت که چرا یک فرد با مسائل زندگی به شیوه خاصی نشسته و پیش خودش زندگی به شیوه خاصی برخورد می‌کند، وجود فکر می‌کند: “نیازی به برخورد می‌کند، وجود نداشته باشد، ناراحتی و لیست نداریم، فقط به من نداشته باشد، ناراحتی و دلخوری به وجود خواهد اعتماد کن، ۲۰ دقیقه قبل دلخوری به وجود خواهد آمد“ و ممکن است شما از شروع تعطیلات ترتیب آمد“ و ممکن است شما فکر کنید: “خدای من، همه چیز را می‌دهم، چه فکر کنید: ”خدای من، این فرد اصلاً نیازهای من نیازی است از دو روز قبل این فرد اصلاً نیازهای من را درک نمی‌کند.“ برنامه‌ریزی کنیم.“ را درک نمی‌کند.“

عقیده من در مورد جر و عقیده من در مورد جر و بحث‌ها صحیح بود. ”با وجود هر کدام از تفاوت‌ها، وجود هر کدام از تفاوت‌ها، در طول زمان، در صورتی

تصمیم می‌گیرند که در فرد را دعوت کنم، آن یکی باشد. افراد با ارجحیت P موقعي آشتی دادن این دو ممکن است دلخور شود بیشتر غریزی و فی البداهه سبک بسیار دشوار است. که چرا او را دعوت نکرم.“ عمل می‌کنند، در حالی برای مثال هنگام دعوت آن‌ها بیشتر براین تمرکز که افراد با ارجحیت L به افراد به جشن عروسی، دارند که اثر تصمیمشان دنبال زندگی برنامه‌ریزی شده هستند. برای مثال یک فرد با ارجحیت T بر مردم چیست.

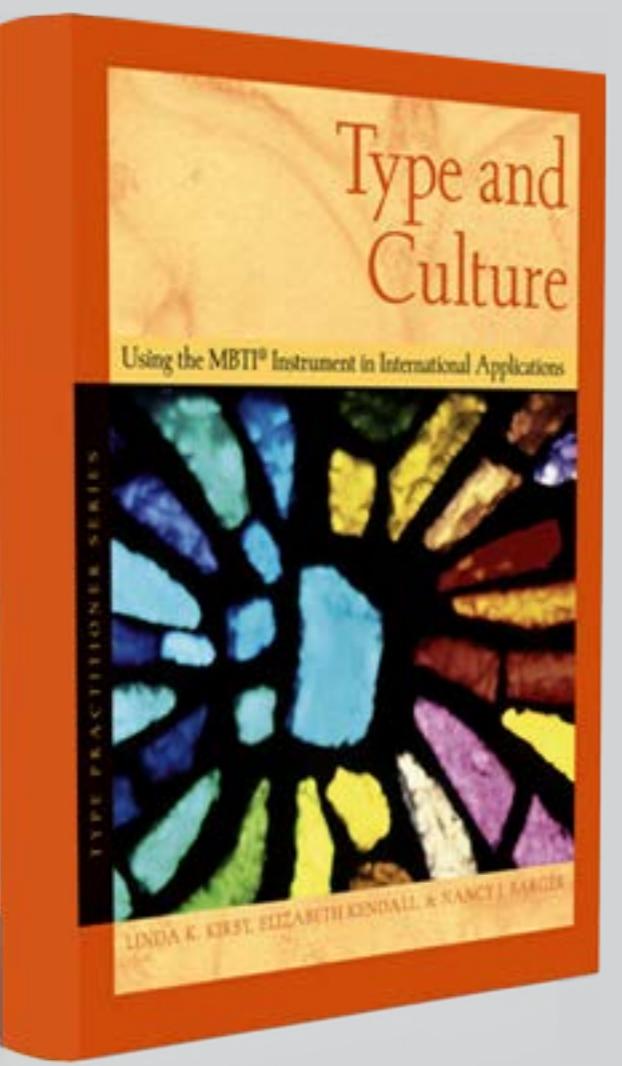
ضمن فاصله گرفتن از ۴ نامنظم (P) در مقابل تعطیلات آخر هفته، یک آدمها، صرفاً به این فکر می‌کند که ما فقط X نفر منظم (L) (چگونه برنامه‌ریزی فرد با ارجحیت L خواهد گفت: ”لیست برنامه‌ها مهمان می‌توانیم دعوت می‌کنید): کنیم. در حالی که یک این یکی از آن مواردی است کجاست؟ چگونه با آن فرد با ارجحیت F به این که می‌تواند منبع اصلی مواجه شویم؟ می‌خواهم فکر می‌کند که اگر این ایجاد تعارض بین افراد قبل از رسیدن موعد، همه



# ■ INTERNATIONAL MBTI CONFERENCE 2014

## Linda Kirby & Nancy Bargin & Dr Shiri

■ اساتید برجسته جهانی MBTI کنفرانسی زیبا درباره کتابشان داشتند استفاده از MBTI در روابط بین فرهنگی بی شک هر کدامشان ۸۰ سالشان بود ولی بی نهایت این کارگاه آموزشی را خوب مدیریت کردند.



بعد از صحبت با خانم اوربو، فهمیدم رویکرد من در خصوص استفاده از ابزار MBTI در روابط عاطفی کاملاً اشتباه بود و این که ابزار MBTI هیچکسی را از دایرہ انتخاب، حذف نمی‌کند. خانم اوربو در پایان گفت: "من فکر می‌کنم تو به عنوان یک شخص باید بیش از این‌ها انتظار داشته باشی و جستجو کنی. اگر از همان ابتدا روابط خودت را محدود به یک سری تیپ شخصیتی خاص کنی، هیچ وقت نخواهی دانست فرصت ایجاد رابطه با چه افرادی را از دست می‌دهی."

یک هفته و پیگیری نکردنش هم در این قضیه موثر بود). خواهد کرد، فراهم کردن پس علیرغم این که ابزار MBTI آن چراغ جادویی روابط صحیح با دیگران است، زیرا وقتی شما میدانید چگونه با عاطفی که من فکر می‌کردم نبود، اما من هنوز به توانایی یک شخص براساس تیپ شخصیتی‌اش ارتباط برقرار و کارآمدی آن اعتقاد دارم. کنید، این کلیدی برای اگر همه ماقعه‌به دنبال موفقیت در روابطتان خواهد این هستیم که دیگران ما را بفهمند، ابزار MBTI ما را بود.

یک گام به جلوتر می‌برد و و اینگونه بود که رابطه من با آن پسر خیلی زود به شکست به ما یادآوری می‌کند که انجامید. وقتی او به من گفت شیوه‌های دیگری نیز هست که یک ISTJ هست، من فوراً که افراد به آن شیوه‌ها فکر از شناخت بیشتر او منصرف شدم (و البته نیازی به گفتن نیست که غیب زدن او بعد از