

روابط فردی و انواع تیپ های MBTI



مقاله زیر از وبلاگ رسمی CPP توسط مهندس مجتبی کریمی (عضو دپارتمان MBTI خانه توانگری) ترجمه گشته است

روابط فردی و انواع تیپ های MBTI

داوری کننده (J) یا ملاحظه گر (P) : چگونه دنیای بیرونمان را سازماندهی می کنیم

P : اگر ترجیحتان ملاحظه گری است

در روابط عاطفی، افرادی که دارای ترجیح P یا ملاحظه گری هستند شاید بخواهند فرایند تصمیم گیری را به بعد موکول کنند تا بتوانند اطلاعات بیشتری را از محیط اطرافشان جمع آوری کنند. حال تصور کنید کسی به شما بگوید: "تو رو خدا، دست بجنبون و همین الان تصمیمتو بگیر!". مطمئناً آن شخص از گفتن چنین جمله ای به شما ناامید خواهد شد. زیرا این جمله برای شما کاملاً بی معنی و غیر منطقی به نظر میرسد. با این حال پیشنهاد ما به شما این است که سعی کنید فعالیت های روزانه خودتان را با شریک زندگیتان برنامه ریزی کنید تا هر دو بتوانید روابط فردیتان را حفظ کنید. برنامه کاری خود را همراه با همسرتان برای یک روز کامل بر روی کاغذ مکتوب کنید تا او بفهمد که شما برای این مساله ارزش قائل بوده و تلاش می کنید. نکته بسیار مهم این است که هیچگاه برای دیر کردن در کارهایتان، ترجیح ملاحظه گر بودنتان را به عنوان بهانه مطرح نکنید چون همسرتان به شدت از این مساله ناراحت خواهد شد.

J : اگر ترجیحتان داوری کننده است.

اول از همه بگوییم که ترجیح داوری کننده به معنای قضاوت کردن نیست؛ بلکه به معنای تصمیم گیری کردن است. افرادی که دارای این ترجیح هستند معمولاً به بسته بودن و خاتمه دادن به کارها علاقه خاصی دارند؛ دوست دارند همه چیز سر جای خودش قرار بگیرد و از بی نظمی بیزارند. در روابط فردی، اگر شما دارای چنین ترجیحی هستید، شاید برایتان پیش آمده باشد که شریک زندگیتان را مجبور کرده باشید تا هر چه زودتر تصمیم بگیرد و به او بگویید که چه کاری باید انجام دهد - نوعی حس ریاست و

تحکم. البته، اگر همسران کسی باشد که دوست نداشته باشد در حصارهای زمانی و تصمیم گیری آنی گرفتار شود (به اصطلاح P باشد) مطمئناً این نحوه رفتار شما نتیجه خوشایندی را در بر نخواهد داشت. در عوض از خودتان بپرسید: “آیا واقعا همین الان باید تصمیم گیری کنم؟ یا امکان این وجود دارد که کمی صبر کنم و بعداً تصمیم گیری کنم؟”. کمی به عقب برگردید و جدا این موضوع را در نظر بگیرید که واقعا چه اتفاقی می افتاد اگر تصمیمتان دقیقا همان لحظه انجام نشود.

تفکری (T) یا احساسی (F) : چگونه تصمیم می گیریم

F : اگر ترجیحتان احساسی است

ترجیح احساسی در مورد تصمیم گیری بر پایه این موضوع است که تصمیمات ما بر روی دیگران چه تأثیری می گذارد. در روابط فردی، این بدان معناست که شما باید مرزهای خود را بهتر مشخص کنید. همچنین باید مطمئن باشید که به نیازهای خود نیز اهمیت می دهید تا اینکه همیشه حواستان به نیازهای همسران باشد. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، دیگر از این موضوع که به اندازه کافی در روابطتان نیازهایتان برطرف نمی شود رنجیده خاطر نمی شوید. این مساله برای آن دسته از افرادی که دارای ترجیح احساسی هستند حائز اهمیت خواهد بود که در مورد آنچه که انجام میدهند و آنچه دوست ندارند کمی رک و مقاوم تر باشند. این دسته از افراد اغلب تمایل دارند زمانیکه از چیزی ناراحت هستند، پیام و اعتراض خود را مخفی کرده و پیوسته در عذاب باشند.

بنابراین، زمانیکه فکر می کنیم دیگر نمی توانیم چیزی را تحمل کنیم، گاهی اوقات با شخصی که مستقیماً با آن چیزی که ما را ناراحت کرده، عکس العمل شدیدی نشان می دهیم. اگر هر هفته یا هر چند روز یکبار زمانی را برای صحبت کردن در مورد مسائل مختلف با همسران صرف کنید، خیلی از مسائل به خودی خود حل خواهند شد.... به خصوص در مورد مسائلی که موجب ناراحتی هر دوی شما می شود!

T : اگر ترجیحتان تفکری است

ترجیح تفکری در مورد تصمیم گیری منطقی و تحلیلی است. کسانی که دارای این ترجیح هستند اغلب به اشتباه افرادی سرد و بی روح فرض می شوند، اما باید گفت که نیت و ذات آنها به هیچوجه اینگونه نیست. در یک رابطه، گفتن “دوستت دارم” و معنا بخشیدن به آن دارای اهمیت فراوانی است، به خصوص اگر همسران دارای ترجیح احساسی باشد. پیش خود بگویید آخرین دفعه ای که این جمله را بکار بردید کی بود و آخرین دفعه ای که واقعا آنرا برای دفعات مکرر تکرار کردید چه زمانی بود. از این موضوع نیز هیچگاه غافل نشوید که شیوه رفتاری “جدی” و “پرسش گر” شما زمانیکه هر از چند گاه آنرا تغییر نداده و احساس را چاشنی آن قرار ندهید، دیگر اثر خود را از دست خواهد داد.

حسی (S) یا شمی (N) : چگونه اطلاعات را جمع آوری می کنیم

N : اگر ترجیح‌تان شمی است

کسانی که دارای ترجیح شمی هستند به جای اینکه به اطلاعات جزئی و دقیق اتکا کنند، به شهود و حس ششم خود اعتماد می‌کنند. به یاد داشته باشید که اگر شما فردی شمی هستید و همسرتان کسی است که به اطلاعات دقیق و جزئی و به صورت مرتب و مرحله به مرحله اهمیت می‌دهد، صحبت کردن از شهود و حس ششم برای او چیزی بی‌معنایی است. بنابراین وقتی در حال توضیح مساله ای برای همسر حسی خود هستید، از بکاربردن استعاره‌ها و کنایه‌ها جدا خودداری کنید و حتما این موضوع را به خاطر داشته باشید که هنگام تعریف کردن یک داستان و یا موضوع حتما از اول شروع کنید. کسانی که ترجیح شمی دارند دوست دارند از هر جایی که دوست دارند شروع به تعریف چیزی بکنند و اگر شما نیز این کار را بکنید حتما در رابطه خود با همسر حسی‌تان دچار مشکل خواهید شد، زیرا او دوست دارد از ابتدا داستان را بشنود.

S : اگر ترجیح‌تان حسی است

افرادی که دارای ترجیح حسی هستند به اطلاعاتی که به صورت مرحله به مرحله و پشت سر هم ارائه شود اعتماد خاصی دارند. اگر همسرتان دارای ترجیح شمی است بگذارید با روش خودش اطلاعات را به شما منتقل کند. این امر نیازمند سطح مورد قبولی از اعتماد است و البته انجام دادنش برای افراد حسی کمی مشکل به نظر می‌رسد. هرگز از سؤالاتی مثل “این همه چیزی بود که تو سرت داشتی؟” یا “چیزی که گفתי اصلا حقیقت نداره” استفاده نکنید. فقط به حرف‌های همسرتان گوش کنید و بگذارید فرایند شهود اتفاق بیافتد. بعضی وقتها این کار به خوبی جواب خواهد داد. نکته بسیار مهم این است که استفاده از جزئیات فراوان و پرسیدن سؤالات به خصوص در هنگام صحبت کردن برای همسر شمی‌تان می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

برون‌گرایی (E) یا درون‌گرایی (I) : انرژی خود را از کجا کسب می‌کنیم

I : اگر ترجیح‌تان درون‌گرایی است

کسانی که دارای ترجیح درون‌گرایی هستند زمانیکه با همسر برون‌گرای خویش به میهمانی‌های شلوغ و گردهمایی‌های اجتماعی می‌روند، ممکن است احساس ناراحتی کنند. سعی کنید با همسرتان توافق کنید که در ماه فقط به تعداد مشخصی از این دسته از میهمانی‌ها بروید. اگر نگران این موضوع هستید که هیچ موضوعی برای صحبت کردن در مهمانی ندارید، سعی کنید قبل از رفتن به این نوع مراسم، روزنامه و یا چند سایت خبری مطالعه کنید تا از وقایع روز با خبر شوید و هنگام صحبت با غریبه‌ها دچار دستپاچگی نشوید. یکی از شرکت‌کننده‌ها در برنامه آموزشی گواهینامه MBTI ابزار زیر را برای باز کردن سر صحبت در چنین موقعیت‌هایی پیشنهاد داد که آنرا FORM می‌نامید:

F : “ اهل کجا هستید؟”

O : “ شغل‌تان چیست و یا برای چه سازمانی کار می‌کنید؟”

R : "تفریحتان چیست و یا اوقات فراغتتان را چگونه سپری می کنید؟"

M : "حالا بگذارید من هم در مورد خودم چیزی برایتان بگویم." (در این مرحله شاید کمی احساس راحتی کرده و اطلاعات مربوط به خودتان را راحتتر به اشتراک بگذارید)

برای آن دسته از افراد که هر دو برون گرا بوده و یا هر دو درون گرا هستند: سعی کنید در هفته وقت برای صحبت کردن با همسرتان بگذارید به این شیوه که یک طرف پنج دقیقه صحبت کرده و دیگری فقط گوش کند. بر روی ابراز کردن و ارائه کردن آن چیزی که در ذهنتان می گذرد در هنگام صحبت کردن کار کنید. سعی کنید فقط گوش کنید (در مورد آن چیزی که قرار است در نوبت حرف زدن بگویید فکر نکنید) و "هرگز" صحبت های طرف مقابلتان را قطع نکنید.

E : اگر ترجیحتان برون گرایی است

اگر ترجیح شما برون گرایی و ترجیح همسرتان درون گرایی است، به یاد داشته باشید که کمی به طرف مقابلتان فرصت دهید. بعد از یک روز سخت کاری، احتمالاً طرف مقابلتان بخواهد کمی خلوت کرده و انرژی کسب کند. شاید شما بخواهید زمانی را برای پیش هم بودن اختصاص دهید - مثلاً یک شام کامل، دیدن فیلم در روز جمعه و یا هر چیز دیگر - و در عوض انرژی درون گرایی او را بپذیرید به جای اینکه به خاطر آن از دیگران معذرت خواهی کنید.

چند ماه پیش من و همسر من کوین همراه با دوستان دین برای صرف ناهار به رستوران رفتیم. دین نیز دو تا از دوستانش را دعوت کرده بود (یک قرار دو نفره - اسمشان مری و جو بود) که داشتند از شهر ما دیدن می کردند. در قسمت اول غذا، همه ما داشتیم در مورد مسائل مختلف صحبت می کردیم به غیر از جو که در گوشه میز نشسته بود و کاملاً ساکت بود. کمی بعد، جو از عذرخواهی کرده و میز را ترک کرد. به محض اینکه او رفت، مری شروع به معذرت خواهی کردن به خاطر "رفتار" جو شد. مری گفت که واقعا متاسف است که جو در صحبت شرکت نمی کند و نگران بود که ما فکر کنیم جو فرد بی ادبی است. من به او گفتم که به هیچ وجه این فکر را نمی کنم و من هم وقتی با افراد غریبه روبرو می شوم کمی طول می کشد که "گرم" شده و شروع به صحبت کنم.

وقتی جو به سر میز برگشت سعی کردم بدون این که او را مجبور به صحبت کردن کنم به نحوی وی را در گفتگو دخیل کنم. زمانیکه کوین، دین و مری به صحبت کردن ادامه دادند، من رو به جو کرده و با صدای آرام از او پرسیدم که چه چیزی دوست دارد و از چه سرگرمی خوشش می آید. او نیز رو به من کرد و در مورد علایقش شروع به صحبت کرد و از این کار احساس رضایت بیشتری می کرد. مری از تغییر ناگهانی جو متعجب شده بود. من از اینکه از جو چیزهای زیادی یاد گرفته بودم احساس خوبی داشتم و جو نیز از اینکه گفتگوی آرامتری را با من شروع کرده بود واقعا لذت می برد. یک ماه بعد، مری با دین تماس گرفته بود و گفته بود که از طرف جو یک "سلام مخصوص" به من برساند. مری به دین گفته بود که جو تابحال این کار را انجام نداده بود.

منبع : وبلاگ رسمی CPP

=====

مطالب مشابه :

این ۱۶ اشتباه را هرگز با افراد درونگرا INTROVERT مرتکب نشوید (بسیار خواندنی)

او خیلی ساکت است! آیا این واقعا دیدگاه شما است؟ از نگاه فردی که بسیار آرام و ساکت است، بیشتر افراد پرسروصدا هستند. در بسیاری از فرهنگ ها برای آرام و ساکت بودن ارزش و پاداشی را اختصاص می دهند و صدای بلند، فرد زودجوش و رفتارهایی که ظاهری باشند را نمی پسندند. آنچه که باعث می شود شما فکر کنید که شخصی بسیار ساکت است، شاید به این دلیل باشد که شما به سادگی افراد آرامی که در اطراف شما هستند را تحت الشعاع قرار می دهید

=====

با افتخار به دانشجویان خود در سراسر ایران اعلام میکنیم که دکتر شیری ، مدیر آموزشی خانه توانگری طوبی بعد از طی کارگاه علمی CPP تنها مرجع رسمی جهانی MBTI □ از اول نوامبر ۲۰۱۳ رسماً جایگاه PROFESSIONAL PRACTITIONER را در برگزاری MBTI Step I/II از سوی دارا میباشد. ما با تغییر پروتکل های آموزشی خود و برگزاری کارگاه های تخصصی متناسب با استاندارد جهانی ، دسترسی فرزندان ایران را به دانش تیپولوژی یونگی را تسهیل میکنیم