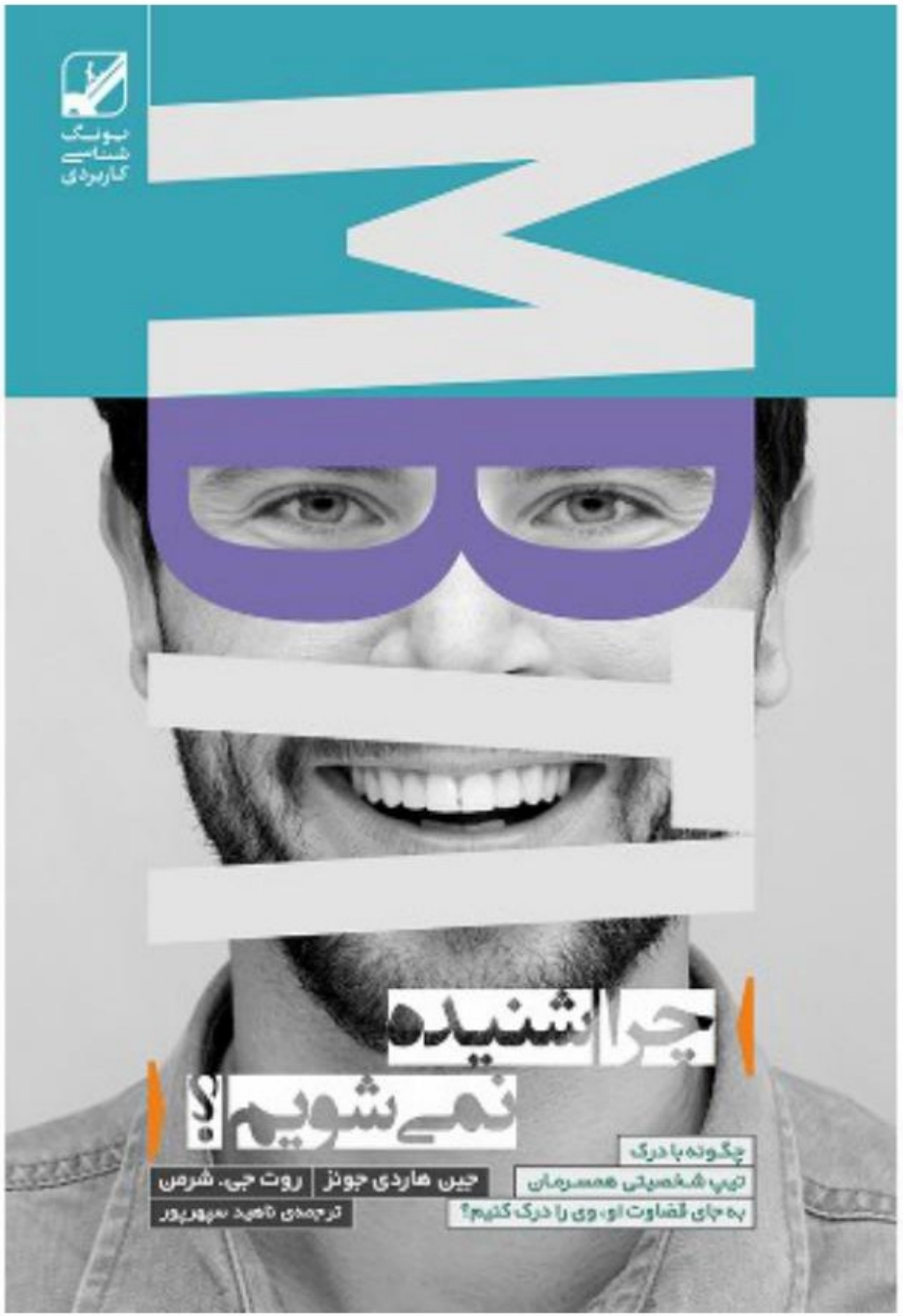

چرا شنیده نمی‌شویم؟!
چگونه با درک تیپ شخصیتی همسرمان به جای قضاوت او، وی را درک کنیم؟
جین هاردی جونز | روت جی. شرمن
ترجمه‌ی ناهید سپهری‌پور

چرا شنیده نمی‌شویم؟

چگونه با درک تیپ شخصیتی همسرمان به جای قضاوت او، وی را درک کنیم؟

جین هاردی جونز، دکترای آموزش و پرورش و دکتر راث جی شرمن

ترجمه‌ی ناهید سپهرپور

انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

تقدیم‌نامه

به ایزابل بریگز مایرز

که این رؤیا را در سر داشت و سعی کرد با بهره‌گیری از دانش تیپ‌شناسی یونگ به مردم کمک کند تا تفاوت‌های شخصیتی را درک کنند و به ارزش آن‌ها واقف گردند.

به ماری اچ. مک کولی

که مرکز به کارگیری تیپ‌های روانشناختی برای تحقق این رؤیا را تأسیس کرد و آن را دردسترس تمامی مردم جهان قرار داد.

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 تفاوت‌های‌مان 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 درونم راه بده، یا صادقانه به من بگو، اما سرزنشم 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 بیست‌وپنج 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، درواقع 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 به‌کار 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 (MBTI (۱۹۶۲ را مورد مطالعه قرار داد، تحت‌تأثیر 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 درواقع فرد بسیار خاصی بود و در حقیقت خود را وقف کارش کرده بود.

ابزار سنجش MBTI، برمبنای نظریه کارل گوستاو یونگ شکل گرفته و در کتاب وی تحت عنوان تیپ‌های شخصیتی[۱] توصیف شده است. احتمالا 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[۲]، بخش اعظم زندگی خود را وقف مطالعه نظریات یونگ و ابداع ابزار سنجش خود کردند. پسر مایرز، پیتر 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 درخصوص نظریات مربوط به تیپ‌شناسی درراستای 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 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 سوءتفاهم‌ها را برای‌مان 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 زوج‌ها۱۹۹۷) [۳]) را به رشته تحریر درآوردند که راهنمایی عملی برای زوج‌هایی است که درصدد بهبود و غنا بخشیدن به روابط خویش هستند.

نسخه 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 به‌واسطه تحقیق براساس معیار تیپ‌شناسی مایرز بریگز و سوابق دال بر رضایت زوج‌هایی با ارتباط دو سال یا بیشتر به‌دست آمده‌اند. تعاریف ویژگی‌های شخصیتی تیپ‌ها در روابطی که در این نوشته به آن‌ها اشاره شده، به‌طور نسبی براساس اطلاعات به‌دست آمده از افرادی است که دارای سلامت روانی هستند و در زندگی خود مشکل روانشناختی جدی نداشته‌اند. ما از همه کسانی که در این مسیر همراهمان بودند سپاسگزاریم، به‌ویژه از مراجعان و بیماران‌مان 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 درجلسات مشاوره، تغییر یافته‌اند. با وجود این، موارد کاربردی اصلی، دست نخورده ارائه شده‌اند.

بخش نخست

۱. 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[۴]

ترجیحاتی برای تفاوت

هر کسی متفاوت خلق شده است. منحصر به‌فرد بودن یک موهبت است. بااین 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.

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 دیگرتان انجام دهید. مگر درصورتی 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 دیگرتان) احساس راحتی بیش‌تری داشتید و نتیجه به‌دست آمده نیز بهتر خواهد بود. هنگام بحث درباره موضوع «ترجیحات»، این مثال را به‌خاطر داشته باشید، زیرا گرچه هریک 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 درعین 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 به‌فرد 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 غیرقابل‌قبول 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 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 به‌واسطه این آگاهی، به گزینه‌های بیش‌تری دست پیدا کنیم. وقتی گزینه‌های بیش‌تری داشته باشیم، آزادی عمل بیش‌تری نیز خواهیم داشت.

به‌هرحال، 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 وهله 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 رابطه صمیمی را تهدید می‌کند.

بسیاری از مردم به‌راحتی برای موفقیت در حرفه خود تلاش می‌کنند، اما برای تلاش به منظور موفقیت در یک رابطه، ضرورتی حس نمی‌کنند. ما براین باوریم که داشتن رابطه 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 به گزینش‌ها 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.

نسخه مشاوران

کتاب تأثیر تیپ‌های شخصیتی در روابط زوج‌ها، در وهله نخست برای مشاوران 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 همکاران‌مان به ما هشدار دادند که از ملاقات با هر دو طرف یک رابطه اجتناب ورزیم، زیرا به‌هرحال 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، نقل‌قول‌هایی 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 به‌نظر برسد و چه بگوید.

مشاور این فرصت را دارد تا سخنان ناراحت‌کننده یا ناشی از دریافت نادرست هر یک از طرفین را به‌گونه‌ای 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 به‌دست آورد، حتی اگر نتایج این آزمون مورد استفاده قرار نگیرند.

مشاور می‌تواند تأکید کند که تغییر دادن رفتار یا نگرش برای هر تیپ شخصیتی به‌طور یکسان دشوار است. شاید تغییرات رفتار یا نگرشی که ممکن است برای یک تیپ شخصیتی آسان باشد، برای دیگری چنین 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 به‌شدت به این نکته توجه کنند که حریم خصوصی جلسه هر یک از طرفین به هیچ نحو، خواه گفتاری یا غیرگفتاری زیر پا گذاشته نشود. به‌عنوان 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، درعین حال که ممکن است منجربه 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: «درنهایت 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 به‌خوبی 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 باورهایی مبنی بر نقش جنسیتی وجود دارند که همچنان انتظارات ما را درباره اینکه شریک‌مان چگونه «باید» رفتار کند، شکل می‌دهند. چنانچه مردانی که خواستار شریکی برابر هستند و به او ارج 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 درباره رفتار شریک‌مان از محدوده جنسیت پا فراتر نهاده و وارد عرصه 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 به‌قدری انعطاف‌پذیر باشند که با هر زوجی انطباق پیدا کنند و با این حال دارای چنان ساختاری باشند که لازم نباشد درباره 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 درواقع هرگز به این موضوع اشاره نکرده‌اند. درباره خواهر و برادران‌مان 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، درهر سطحی، از کودکستان 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 همسرتان 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 وتو نداشته باشد، تصمیمات چگونه اتخاذ می‌شوند؟ ما وانمود نخواهیم کرد که به این سؤالات پاسخ می‌دهیم. در این مرحله هر زوج باید درصدد 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 بپردازند. 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 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 خودبرگزینند.

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 زوج‌های‌مان 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 تفاوت‌های‌شان دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مثال‌هایی را به‌کار 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.

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 ازقبیل مواد مخدر، خیانت و... وجود نداشت. هر دوی آن‌ها خود را افرادی نجیب و اخلاقی می‌دانستند. بتی به نقطه‌ای رسیده بود که فکر می‌کرد راه رهایی از وضعیتی که در آن به‌شدت 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. به‌تدریج 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 باهم داشتند و واقعاً از بودن با یکدیگر لذت می‌بردند. دیوید، نیازمند مسئولیت‌پذیری مهرآمیز و عاطفی بتی، اما توأم با مثبت‌اندیشی وی بود. 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 MBTIرا 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 پرجنب‌وجوش 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 به‌تدریج انگیزه خود را از دست داده بود، زیرا فرانک تنها کسی بود که با او درارتباط بود. هرقدر نیاز او به این ارتباط بیش‌تر می‌شد، به‌نظر می‌رسید که فرانک از این کار سرباز می‌زد و خود را کنار می‌کشید. از سوی دیگر، فرانک مدعی بود که همسری وفادار و سخت‌کوش است و خواسته‌های سالی به‌تدریج 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 نیازش به ارتباط با او، بیش از نیاز او برای ارتباط با سالی باشد. هریک از آن‌ها مسئولیت بهبود بخشیدن به این وضعیت را به‌عهده گرفتند. سالی به اتحادیه رأی‌دهندگان زن[۵] پیوست و در آنجا روابط دوستانه ارزشمندی پیدا کرد. درعین حال، احساس کرد که به دنیای بزرگسالی خود بازگشته است.

فرانک متوجه شد که کار کردن در باغچه‌اش موجب شده تا انرژی دوباره‌ای به‌دست 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. به‌ندرت 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: برون‌گرایی ـدرون‌گرایی، حسی ـشهودی، تفکری ـاحساسی، قضاوتی ـادراکی. 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 به‌کار 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. 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 درراستای سوق دادن آن‌ها به سمت تیپ شخصیتی‌شان طراحی شده مراجعه کنید که توسط مرکز کاربردهای نگرش روانشناختی تیپ درمقابل تیپ به چاپ رسیده است: بنیان‌ها اثر چارلز مارتین[۶] و تعاریف تیپ‌های شانزده‌گانه، کتابچه‌ای هشت صفحه‌ای نوشته گوردون لارنس[۷] که مجدداً در پیوست (الف) آمده است.

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»، درحالی 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 پسربچه ساکت را هم طوری آموزش دهیم که رفتاری همچون پسربچه معاشرتی داشته باشد، و همچنان ادعا می‌کنیم که به فردیت ارج 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.



درون‌گرایی



برون‌گرایی

درون‌گرایی برون‌گرایی

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 ازطریق 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 به‌راحتی به اوج عصبانیت می‌رسند، اما وقتی عصبانیت‌شان فروکش می‌کند به‌سرعت به وضعیت نخست خود بازمی‌گردند. آن‌ها معمولاً در میان اطرافیان خود احساس راحتی می‌کنند و تنوع، هیجان و محرک‌های بیرونی را دوست دارند. آن‌ها به‌راحتی و مشتاقانه به گفت‌وشنود 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 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 به‌خوبی 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 بازخوردهای‌شان 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 برای‌شان 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 به‌دست 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 احیاکنند.

از سوی دیگر، وقتی به‌واسطه 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 به‌نظر برسند. آن‌ها معمولاً در مقابل ارتباطات جدید احتیاط به خرج می‌دهند و مایل نیستند به مهمانی‌هایی بروند که در آنجا کسی را نمی‌شناسند. اگر کسی را پیدا کنند که او را بشناسند یا از معاشرت با وی لذت ببرند، گپی طولانی و دلپذیر با او را به گفت‌وگو با جمع

ترجیح می‌دهند. سرسختی آشکار، معمولاً روش یک درون‌گرا برای مقاومت در برابر تهدید بیرونی است، زیرا نمی‌خواهند مجبور شوند که برای «احقاق حقوق خود بجنگند». با وجود اینکه افرادی محتاط هستند، اما اگر ارزش‌های‌شان مورد تهدید قرار گیرند اغلب، ایستادگی می‌کنند که این دیگران را شگفت‌زده می‌کند. آن‌ها نیز درصدد یافتن علت مشکلات مربوط به عملکردها و احساسات خود هستند.

بدترین نوع درون‌گراها، کسانی هستند که وارد غار تنهایی خود می‌شوند، و شاید ساعت‌ها و حتی روزها، حاضر نیستند از آن بیرون بیایند و گاهی مایل نیستند بگویند چه چیزی آزارشان می‌دهد. بهترین نوع آن‌ها، شنوندگان خیلی مشتاقی هستند که به دیگران زاویه دید متفاوتی از جهان بیرونی می‌دهند و به مثابه پناهگاهی امن برای دشواری‌های جهان هستند.

حسی و شهودی: منبع اطلاعات

برخی از مردم ترجیح می‌دهند واقعیت را تجربه کنند، درحالی که سایرین ترجیح می‌دهند احتمالات را تجسم کنند. همه ما مقداری از هر دو کار را انجام می‌دهیم، حتی اگر یکی را به دیگری ترجیح دهیم. تک‌تک ما با ترجیحات خود کمی راحت‌تر هستیم و نسبت به آن اطمینان خاطر بیش‌تری داریم. ما، افرادی را که تمایل دارند با این به اصطلاح «دنیای واقعی» یا دنیای عملی سروکار داشته باشند، تیپ حسی می‌نامیم؛ افرادی را که ترجیح می‌دهند با دنیایی که می‌توانند آن را تجسم کنند تعامل داشته باشند، تیپ‌های شهودی می‌نامیم. با اینکه یونگ واژه «تیپ احساسی» را به‌جای تیپ حسی به‌کار می‌برد، اما واژه‌های خود را به شکلی انتخاب کرده تا «افرادحسی» را از «افراد تجسمی» مجزا سازد. هر

ترجیح، نمایانگر روش افراد برای کسب اطلاعات است، خواه در وهله نخست از طریق حواس پنجگانه باشد یا گمان‌های شهودی‌شان. اغلب به بُعدهای حسی ـشهودی و تفکری ـاحساسی تحت عنوان کارکردهای MBTI اشاره می‌گردد. هر دو ترجیح یعنی حسی و شهودی کارکردهای غیرمنطقی نامیده می‌شوند، زیرا هر دوی آن‌ها نشان‌دهنده روش فرد برای درک و پردازش اطلاعات هستند، نه نحوه ارزیابی آن‌ها. در اینجا «غیرمنطقی»، واژه‌ای توصیفی است و مفهوم منفی ندارد.

تیپ‌های حسی (S). **گرایش به سمت حسی بودن، با اشتیاق به آگاهی از حقایق عجین است. تیپ‌های حسی خواستار اطلاعاتی هستند که بتوانند دیده شوند، شنیده شوند، لمس شوند، بوییده شوند و چشیده شوند. آن‌ها می‌خواهند که هر نظریه، دارای پشتوانه‌ای اطلاعاتی باشد. آن‌ها به مسائل و رفتارهایی توجه می‌کنند که محسوس، واقع‌بینانه، حقیقی، ملموس و توأم با جزئیات باشند. تیپ‌های حسی صراحت را به پیچیدگی ترجیح می‌دهند و می‌خواهند نه روی احتمالات، بلکه روی زمان حال تمرکز کنند. آن‌ها افرادی عمل‌گرا هستند: ایده‌ای که نتواند تحقق پیدا کند، چه فایده‌ای دارد؟ آن‌ها معنویت را در بستر طبیعت تجربه می‌کنند. تیپ‌های حسی در کارهای عملی خیلی خوب عمل می‌کنند و مایل‌اند از کار خود محصولی ملموس به‌دست آورند. آن‌ها علاقه چندانی به فرضیات و امور انتزاعی ندارند.**

آن‌ها در بدترین نوع خود، روش‌های پیشین را همواره بهترین روش‌ها می‌دانند؛ و بر این باورند که هر احتمالی که به ذهن‌شان راه دهند، فقط همه چیز را بدتر خواهد کرد. برای آن‌ها سخت است به حرف کسانی گوش دهند که از آن‌ها می‌خواهند به یک وضعیت از زاویه‌ای متفاوت بنگرند. آن‌ها در بهترین نوع خود، در شناخت مشکلات ملموس تبحر دارند و همیشه می‌توانند راهی برای رفع آن‌ها پیدا کنند.

تیپ‌های شهودی (N). شهود به معنای درک ورای حواس است. تیپ‌های شهودی کسانی هستند که به‌سرعت الگوهایی را با جزئیات‌شان می‌بینند، بدون اینکه آن‌ها را از قبل مورد آزمایش دقیق قرار داده باشند. آن‌ها از جزئیات بیزارند مگر زمانی که مربوط به مفاهیم و الگوهای کلی باشند. آن‌ها عاشق کشف احتمالات هستند، اینکه در جایی بالاتر سیر کنند و در ذهن خود به پرواز درآیند و وانمود کنند که مجبور نیستند پایین بیایند. آن‌ها عاشق پیچیدگی هستند و هرکجا که آن را پیدا نکنند، خودشان آن را خلق می‌کنند. تیپ‌های شهودی امور انتزاعی را دوست دارند و ترجیح می‌دهند به یک موضوع انتزاعی کلی بپردازند تا اینکه بخواهند با انبوهی از مسائل جزئی سروکار داشته باشند. آن‌ها دوست ندارند ذهن خود را با مشتی اطلاعات جزئی و نامربوط «مشوش» کنند. اگر حس شهودی آن‌ها معطوف به دنیای بیرونی باشد، شاید بخواهند رضایت‌خاطر همه را به‌دست آورند ــ انسانی فرهیخته. یا شاید حس شهودی خود را به خلق سازوکارها، طرح‌های کلی ومشاهده الگوها معطوف کنند. اگر حس شهودی آن‌ها معطوف به دنیای درونی باشد، شاید با حس شهودی خود، جهانی را ببینند که در آن رفتار خودشان و دیگران، رؤیای آن‌ها را متجلی ساخته است. معنویت آن‌ها به شکلی است که گویی با خالق هستی، همان که فراتر از زمان و مکان است ارتباط داشته‌اند. در هر دو صورت، آن‌ها به سیر تحول و خلاقیت در جهان هستی کمک می‌کنند.

بدترین قسم تیپ‌های شهودی، کسانی هستند که حقایق را نادیده می‌گیرند، رؤیاپردازی می‌کنند و وارد حوزه‌هایی می‌شوند که شاید عجیب، دوردست و دور از واقعیت به‌نظر برسند. بهترین نمونه‌های تیپ‌های شهودی، آن‌هایی هستند که به‌سرعت گزینه‌های موجود را می‌بینند و متوجه می‌شوند که نتیجه هر گزینه چه خواهد بود. وقتی تیپ‌های شهودی نکته‌ای را حدس می‌زنند یا چیزی را تصور می‌کنند، واقعاً می‌توانند «آن را ببینند». درست مثل اینکه جلوی چشم‌شان است. با چنان وضوحی که به درستی آن یقین دارند.

تفکری و احساسی: روش‌های تصمیم‌گیری

برخی از مردم ترجیح می‌دهند به مسائل فکر کنند و بقیه مایل‌اند آن‌ها را احساس کنند. شاید بگویید این روشی است برای پردازش اطلاعاتی که ازطریق حواس یا درون‌بینی‌های خود به‌دست می‌آورند. وقتی فردی در حال تصمیم‌گیری است، مغزش بیش‌تر درگیر است یا قلبش؟ آیا می‌خواهد منطقی باشد یا مسئول؟ خوب است که بتواند هر دوی آن‌ها باشد، اما وقتی فردی ناگزیر از انتخاب باشد، به کدام نحو عمل می‌کند؟ بُعد تفکری ـاحساسی نیز همچون بُعد حسی ـشهودی، به‌عنوان یک کارکرد MBTI مورد اشاره قرار می‌گیرد. فرآیندهای تفکری و احساسی، هر دو کارکردهای منطقی هستند، دو نوع استدلال که فرد براساس آن‌ها عمل می‌کند، تصمیم می‌گیرد یا درباره اطلاعاتی که از طریق حواس یا شهود به‌دست آورده است، نتیجه‌گیری می‌کند.

تیپ‌های تفکری (T). تیپ‌های تفکری، استدلال تحلیلی، دقیق، یا کلی را به‌کار می‌برند. آن‌ها معمولاً علاقه‌ای ندارند که فرد یا موضوعی را موردبررسی قرار دهند و دیدگاه بهتری نسبت به آن پیدا کنند و زوایای بیش‌تری از آن را ببینند. آن‌ها

می‌خواهند آن را درک کنند و در صورت امکان به چیستی و معنایش پی ببرند. تیپ‌های تفکری از راه‌ها و گزینه‌های موجود استقبال می‌کنند و شاید بتوانند اصول را ببینند و سبک‌ها را بسازند. آن‌ها می‌توانند گذشته، حال و آینده را به‌هم گره بزنند. آن‌ها عاشق بحثی جالب هستند و می‌توانند فقط محض سرگرمی در بحث‌های کلامی یا رقابتی شرکت کنند. افرادی با ترجیحات تفکری معمولاً در حل مشکلات بهتر عمل می‌کنند تا همدلی کردن.

بدترین تیپ‌های تفکری، افرادی بی‌طرف و انتقادی (گاهی خشمگین و انتقادی) هستند. بهترین نمونه‌های آن‌ها، افرادی تدبیرگرند و می‌توانند تشخیص دهند که اقدام منطقی بعدی برای حصول به نتیجه دلخواه‌شان چیست.

تیپ‌های احساسی (F). تیپ‌های احساسی مردم را درک می‌کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند چیزهایی را که برای‌شان اهمیت دارد، با حواس پنجگانه یا حس شهودی خود «لمس» کنند. کسانی که با خوش‌قلبی به آن‌ها می‌نگرند، می‌توانند صرفاً از حضورشان احساس گرما و عطوفت کنند. کارکرد احساسی، فرد را به سمت قضاوت شخصی سوق می‌دهد. فردی با ترجیحات احساسی، همچون افراد تفکری، اطلاعات به‌دست آمده از طریق حواس یا شهود را با قوه تعقل پردازش می‌کند، اما برخلاف رویکرد غیرشخصی تیپ تفکری، در هر موقعیت معیار شخصی خود را نیز ملاک قرار می‌دهد. (قضاوت‌های احساسی، شباهتی به واکنش‌های عاطفی ندارند. واکنش‌های عاطفی در طبقه‌بندی دیگری قرار می‌گیرند. آن‌ها بیش‌تر شبیه به تحریک احساسات هستند و شامل این بحث نمی‌شوند.) برخی ارزش‌های مدنظر قرار گرفته در قضاوت احساسی، عمیقاً بر مبنای تجربه درونی یا بیرونی هستند و تغییر آن‌ها کار دشواری است. سایر آن‌ها انعطاف‌پذیرترند و می‌توانند بسته به آنچه در لحظه رخ می‌دهد تغییر کنند. وقتی دیدگاه‌های تیپ‌های احساسی نسبت به یک موضوع یا ارزش‌های مربوط به آن تغییر می‌یابند، معلوم می‌شود که آن‌ها ذهنیت خود را تغییر داده‌اند. درواقع

آن‌ها احتمالاً نحوه نگرش خود به موضوع و درنتیجه واکنش به موقعیت مزبور را تغییر داده‌اند. به‌راحتی می‌توان یک اندیشه را در قالب واژه‌ها بیان کرد. اما حتی بهترین واژه‌ها در بیان یک احساس ضعیف عمل می‌کنند. تیپ‌های احساسی شاید در مسابقات شرکت کنند، اما به شرکت در برتری‌جویی‌های تحلیلی که بیش‌تر نیازمند دلیل و منطق است تا شگردهایی برای تأثیرگذاری مثبت یا منفی روی دیگران، علاقه کمتری دارند. هیچ‌یک از تیپ‌های تفکری و احساسی، الزاماً نسبت به ترفندهای خودشان آگاهی ندارند.

تیپ‌های احساسی در بدترین نوع خود بسیار حساس، واکنشی و آتشی مزاج هستند و شاید بیش‌تر به واکنش منفی گرایش داشته باشند. بهترین نوع تیپ‌های احساسی، کسانی هستند که می‌توان تلألو عشق نسبت به کسانی را که دوست‌شان دارند، در چشمان‌شان دید، کسانی که عشق را تجربه می‌کنند.

قضاوتی و ادراکی: سبک‌هایی که به محیط واکنش نشان می‌دهند

برخی افراد جهان را به منزله فضایی باز و گسترده می‌بینند، فضایی مملو از احتمالات؛ سایرین به دنبال ساختارهای زیربنایی تشکیل‌دهنده آن‌ها هستند. افرادی با ترجیحات قضاوتی و ادراکی، رویکردهای متفاوتی در واکنش به دنیای بیرونی یعنی افراد و موقعیت‌ها دارند. برای تیپ‌های ادراکی که حاضر نیستند گزینه‌های‌شان را از دست بدهند، گستردگی امری جذاب است. اما، تیپ‌های قضاوتی که پیوسته در صدد شناخت محدوده‌ها هستند، به ساختارهای گوناگون اهمیت می‌دهند. با این حال، هر دوی این ترجیحات تحت‌تأثیر ویژگی‌های محیط‌های ملموس و بیرونی قرار دارند.

سبک قضاوتی (J). افرادی با ترجیح قضاوتی، ساختارها را به‌منزله عناصری حمایت‌گر تلقی می‌کنند: آن‌ها فکر می‌کنند اگر امور را سازماندهی، اولویت‌بندی و در موردشان تصمیم‌گیری کنند، کمتر تحت سلطه دیگران خواهند بود. تیپ‌های قضاوتی امنیت خود را در قالب ساختار به‌دست می‌آورند، حتی اگر همین فردا آن را تغییر دهند. آن‌ها افرادی گزینشی هستند، اطلاعات را به‌گونه‌ای که بتوانند تحت کنترل داشته باشند، سازماندهی و دسته‌بندی می‌کنند و تصمیم می‌گیرند. تیپ‌های قضاوتی گرچه معمولاً تصمیمات سریعی می‌گیرند، اما همیشه به آن‌ها پای‌بند نمی‌مانند و می‌توانند به همان سرعت به تصمیم‌گیری مجدد بپردازند. ازآنجاکه موضوعات را به محض مشاهده، ارزیابی می‌کنند، به‌نظر می‌رسد این فرآیند دومرحله‌ای برای آن‌ها در یک مرحله انجام می‌گیرد. به‌عبارت دیگر، تیپ‌های قضاوتی ناخودآگاهانه تمایل دارند که هر آنچه را با آن سروکار دارند، موردارزیابی قرار دهند، البته برخی اوقات این ارزیابی ممکن است شتاب‌زده باشد. ازآنجاکه برای تیپ‌های قضاوتی سخت است که بخواهند نگرش را از ارزیابی مجزا کنند، باید یک موجودیت یا موقعیت را کاملاً از نو پردازش کنند تا بتوانند دیدگاه یا ارزیابی خود از آن را تغییر دهند. چنین ترفندی ممکن است برای‌شان اتلاف وقت به‌نظر برسد، زیرا آن‌ها معمولاً ناشکیبا هستند و اگر امور را به حال خود و بلاتکلیف رها کنند، عصبانی می‌شوند.

تیپ‌های قضاوتی در بدترین نوع خود، کسانی هستند که به‌طور ملال‌انگیزی «قوانین» را تکرار می‌کنند و نمی‌فهمند چرا سایر مردم نمی‌توانند اهمیت قوانین را درک کنند. از این نظر، آن‌ها کمی شبیه به والدینی هستند که بیش از حد خود را مسئول می‌دانند، افرادی پر از «بایدها» که شاید ازنظر دیگران سلطه‌جو تلقی شوند. آن‌ها در بهترین شکل، کسانی هستند که می‌توانند بسیاری از امور را با بهره‌گیری از توان خود در برنامه‌ریزی، سازماندهی و اولویت‌بندی به انجام

برسانند و برای‌شان مهم نیست که از آن کارها لذت ببرند یا نه.

سبک‌های ادراکی (P). برای افرادی با ترجیح ادراکی، جهان مملو از فرصت‌های جالب است. تیپ‌های ادراکی افرادی سبکبال و پذیرا هستند. ازآنجاکه همیشه ممکن است با موضوع جدیدی مواجه شوند، نمی‌خواهند تازمانی که واقعاً لازم باشد، تصمیمی بگیرند. چون از نظر آن‌ها، تصمیم‌گیری می‌تواند در را به روی گزینه‌های جالب ببندد. تیپ‌های ادراکی اغلب بیش از آنکه بدانند چه چیزی را می‌خواهند، به وضوح می‌دانند که چه چیزی را نمی‌خواهند. آن‌ها ترجیح می‌دهند گزینه‌های باز بسیاری داشته باشند که شاید همه آن‌ها جالب به‌نظر برسند. از آنجا که ماهیت ادراک و یا انعطاف است، تیپ‌های ادراکی از تمام انواع اطلاعات جدید استقبال می‌کنند. جهان‌بینی آن‌ها برمبنای جست‌وجو بدون هدفی از پیش تعیین شده است: آن‌ها اطلاعات را دریافت و پردازش می‌کنند، اما برخلاف تیپ‌های قضاوتی، نیازی نمی‌بینند که حتماً کشفیات یا پردازش‌های خود را ارزیابی نمایند. تیپ‌های قضاوتی روی عمل کردن و تیپ‌های ادراکی روی اکتشاف تمرکزدارند.

بدترین قسم تیپ‌های ادراکی، کسانی هستند که می‌توانند متزلزل، بی‌اراده و یکدنده باشند و همچون «بچه‌های» سرکش از زیر بار مسئولیت‌های خود شانه خالی کنند. بهترین نمونه‌های آن‌ها، کسانی هستند که با کنجکاوی به اکتشاف و پژوهش اسرار گیتی و کسب دانش می‌پردازند، بی‌آنکه الزاماً بخواهند درباره آن‌ها کاری انجام دهند، مگر اینکه بخواهند آن‌ها را با دیگران در میان بگذارند. کدام یک از این ترجیحات بیش از همه نمایانگر ویژگی‌های شما (همسرتان، مراجعان‌تان) هستند؟

J یا P	T یا F	S یا N	I یا E
ادراکی یا قضاوتی	احساسی یا تفکری	شهودی یا حسی	برون‌گرا یا درون‌گرا

تعامل ترجیحات متضاد

شاید افراد نه تنها درباره نوع همسر دلخواه خود، بلکه نوع ارتباط یا تعاملی که در خانه خود خواستار آن هستند نیز ارجحیت‌هایی داشته باشند و یا، به احتمال بیش‌تر، فردی را انتخاب خواهند کرد که با آن‌ها بهترین رابطه را داشته باشد و سایر توقعات آن‌ها از یک همسر را برآورده کند و فقط امیدوار باشند که ارتباط آن‌ها در خانه نیز مطابق انتظارات‌شان باشد. در اینجا نظراتی را می‌خوانید مبنی بر این‌که اگر زوج‌هایی که به آن‌ها مشاوره می‌دهید دارای ترجیحات متفاوت باشند، چه انتظاری داشته باشید. اگر ترجیحات آن‌ها مشابه یکدیگر باشند، ممکن است مشکلات دیگری پدید بیایند که بعداً درباره‌شان صحبت خواهیم کرد. به همراه این نمونه‌ها چند تمرین سودمند نیز ارائه داده‌ایم که می‌توانید به‌عنوان «تمرین هفتگی» به زوج‌های تحت مشاوره خود ارجاع دهید.

تعامل بین برون‌گراها و درون‌گراها

ازآنجاکه درون‌گراها معمولاً انرژی را جذب می‌کنند تا اینکه آن را دفع کنند، بمباران انرژی منفی شدید روی آن‌ها تأثیر عمیق‌تری دارد تا روی برون‌گراها. حتی ممکن است به مواردی اقرار کنند که بعداً از گفتن آن‌ها پشیمان شوند. این امر به‌ویژه وقتی اتفاق می‌افتد که درون‌گرایی با ترجیح احساسی درهم می‌آمیزد. برون‌گراها دارای حفاظی طبیعی هستند، زیرا همیشه پاسخی زیرکانه دارند. آن‌ها معمولاً در بحث‌ها شرکت می‌کنند، صرف‌نظر از اینکه از آن لذت ببرند یا نه، زیرا از تعامل با دیگران انرژی می‌گیرند. در مقابل، درون‌گراها از سکوت و تنهایی خود انرژی کسب می‌کنند.

اگر برون‌گراها می‌خواهند درباره مسائل صحبت کنند و درون‌گراها می‌خواهند تنها باشند به‌خصوص اگر اوضاع وخیم شود، پس وضعیت آن‌ها دریک رابطه چگونه خواهد بود؟ براساس تحقیقی که یکی از نویسندگان روی زوج‌ها انجام داده است، با اینکه مردان درون‌گرا تمایل به ازدواج با زنان برون‌گرا دارند، هر دوی آن‌ها بعدها به لحاظ تفاوت‌هایی که در سبک تعامل خود دارند، با مشکل مواجه می‌شوند. اما به‌خاطر بسپارید که برون‌گراها، وجهی درون‌گرایانه دارند (همچون دست چپ که کمتر از آن استفاده می‌شود)، درست همان‌طور که درون‌گراها نیز بخشی برون‌گرایانه دارند.

مثال. برون‌گراها با درون‌گراها. در میان زوج‌هایی که ما با آن‌ها سروکار داریم، اغلب اوقات مردان درون‌گرا جذب زنان برون‌گرا می‌شوند و با آن‌ها ازدواج می‌کنند. این قسم از مردان، خواهان زنانی برون‌گرا، خوش‌برخورد، معاشرتی و بانشاط هستند. اما در کمال تأسف باید به این حقیقت اذعان نمود که درست همان ویژگی‌هایی که افراد نقاط قوت می‌پندارند و موجب جذب آن‌ها به سمت یکدیگر می‌شود، به مرور زمان مشکل‌ساز می‌گردند. نمونه کلیشه‌ای آن، وضعیت زوجی است که زن تمایل به صحبت کردن بسیار دارد و مرد از او می‌خواهد که ساکت باشد. صرف‌نظر از جنسیت، درون‌گراها می‌خواهند و نیاز دارند که سکوت و تنهایی بیش‌تری نسبت به برون‌گراها داشته باشند. برون‌گراها نیاز دارند و

می‌خواهند که نسبت به درون‌گراها جنب‌وجوش و تعامل بیش‌تری داشته باشند. اگر زوج‌ها را راهنمایی کنیم تا به‌جای اینکه از نگرش‌های متفاوت خود نسبت به دنیای بیرون آزرده شوند، از آن‌ها در مقتضیات متفاوت زندگی بهره بگیرند، آنگاه این به ظاهر مشکلات، می‌توانند تبدیل به مزیت شوند. بدین‌ترتیب، از نظر فرد برون‌گرا، امور نوشتاری و تحقیقاتی که فرد درون‌گرا به تنهایی انجام می‌دهد، پذیرفتنی‌تر خواهند بود. از سوی دیگر، فرد درون‌گرا با توان و رغبت بیش‌تری به اموری ازقبیل انضباط بخشیدن به فرزندان یا تعامل با افراد پرخاش‌جو که انرژی او را بیش‌تر تحلیل می‌برند، خواهد پرداخت.

جدول ۱.۱ ابعاد مثبت و منفی احتمالی هر ترجیح.

مثبت		منفی	
برون‌گرا	درون‌گرا	برون‌گرا	درون‌گرا
خوش صحبت	شنونده خوب	پافشاری روی یک نکته	طفره از بیان نکته
آغازکننده صحبت	پاسخ‌دهنده	بحث‌کننده	اجتناب‌کننده از بحث
معاشرتی	محافظ حریم شخصی	تهدیدکننده	گوشه‌گیر
فعال	واکنشی	سرزنش کننده	سکوت‌کننده
پرانرژی	آرام	دیگرشیفته	خودشیفته
حسی	**شهودی**	**حسی**	**شهودی**
اقدام عملی	شناخت	روزمره	غیرعادی
روشمند	برخوردار از ایده	ساده‌نگر افراطی	پیچیده‌نگر افراطی
واقع‌گرا	تجسم‌گرا	مصّر روی موضع خود	رهاکننده
دارای راه‌حل‌های عملی	دارای راه‌حل‌های تجسمی	سرهم‌بندی‌کن	خیال‌پرداز
تفکری	**احساسی**	**تفکری**	**احساسی**
تحلیل‌گر	توجه‌کننده	نقدکننده	پنهان‌کار
تدبیرگر	ارزش‌گذار	وابسته به دلایل	وابسته به ارزش‌ها
منصف	پاسخگو	تحلیل‌گر افراطی	عاطفی افراطی
آرام	با محبت	سرد و بی‌تفاوت	جوشی
بی‌طرف	شخصی	رئیس‌وار	تحقیرکننده
قضاوتی	**ادراکی**	**قضاوتی**	**ادراکی**
منظم	خودانگیخته	زمان‌سنج افراطی	با تأخیر
برنامه‌ریز اوقات تفریح	سرگرم‌کننده	دارای ذهن بسته	منحرف از مسیر
وقت‌شناس	انعطاف‌پذیر	مستبد	غیرقابل‌اعتماد
مصمم	پذیرا	دارای «بایدهای» بسیار	بی‌نظم
سخت‌گیر	آسان‌گیر	موعظه کننده	مات و مبهوت

تمرین زوج‌ها در ترکیب برون‌گرا ـ درون‌گرا. اگر می‌خواهید فردی درون‌گرا را به صحبت ترغیب کنید، باید برای او فضایی آسوده و امن فراهم کنید. اگر فرد درون‌گرا بداند که کسی حرفش را قطع نمی‌کند، به او معترض یا چیره نمی‌شود، می‌تواند به‌راحتی صحبت کند. اما، از آنجا که شاید این‌گونه افراد نیاز کمتری به مطرح کردن عقاید خود با دیگران داشته باشند، باید این را بدانند که فرد برون‌گرا فقط نیاز به ایجاد ارتباط دارد و لازم نیست پاسخ حرف‌هایش را به‌خصوص در لحظه دریافت کند. فرد درون‌گرا را به صرف شام در مکانی ساکت و خلوت دعوت کنید (فقط شما دو نفر)، و بعد مطالبی را که می‌خواهید درباره آن‌ها صحبت کنید، پیش بکشید.

در مقابل، اگر می‌خواهید فردی برون‌گرا سکوت اختیار کند، باید به‌قدری اطلاعات یا موضوعات خوشایند و جالب را برایش مطرح کنید که بتواند به آن بیندیشد و انرژی‌اش را مصرف کند. شاید لازم باشد برای این کار یک مهمانی شام یا سفر آخر هفته ترتیب دهید، یا با هم به یک خرید مهم بروید.

تعامل بین تیپ‌های حسی و شهودی

تیپ‌های حسی به‌طور معمول روی حقایق، موضوعات ملموس و محیطهای فیزیکی، و تیپ‌های شهودی معمولاً روی امکان‌ها، بحث‌های خلاق و حدسیات خود تمرکز می‌کنند که اغلب به دریافت اطلاعات می‌انجامد. متن مشهوری از نمایشنامه هملت و هوراس (اثر شکسپیر)، حاوی نمونه‌هایی زیبا از صحبت یک تیپ شهودی با یک تیپ حسی است:

«ای هوراس، در زمین و زمان، چیزهای بیش‌تری هست تا در رؤیابافی‌های فلسفی.» چرا خود را درگیر حقایق کنیم وقتی احتمالات بسیاری برای تغییر خلاقانه وجود دارد؟ یک تیپ حسی احتمالاً به این پرسش با یقین بیش‌تری پاسخ خواهد داد، «دیدن، باور کردن است.» تیپ‌های حسی ترجیح می‌دهند ذهن خود را درگیر مسائل انتزاعی نکنند. از دیدگاه آنان، در آنچه دنیای حقیقی و فیزیکی می‌نامند، امور خیلی بیش‌تری هست که می‌توان به آن‌ها پرداخت.

تیپ‌های حسی و شهودی به آسانی نسبت به یکدیگر دچار سوءتفاهم می‌شوند، زیرا آنچه هر یک «می‌بینند» به‌قدری واضح و آشکار است که توقع ندارند شریک‌شان چیزی غیر از آن را ببیند. همان‌طور که پیش‌تر توصیف شد، تیپ‌های حسی و شهودی کارکردهای غیرمنطقی به‌شمار می‌روند که نه برگرفته از منطق، بلکه برخاسته از اطلاعاتی هستند که توسط فرد مشاهده‌کننده دریافت می‌گردند. وقتی تیپ‌های حسی از محیطهای پیرامون خود اطلاعات کسب می‌کنند، معمولاً تصویر کلی را نمی‌بینند، اما طبیعتاً بسیاری از جزئیاتی را که ممکن است تیپ‌های شهودی نادیده بگیرند، شرح خواهند داد. تیپ‌های شهودی با در نظر گرفتن احتمالات خلاقانه‌ای که ممکن است تیپ‌های حسی به آن‌ها بی‌توجه باشند، بی‌مقدمه وارد موضوع خواهند شد.

«تیپ‌های حسی و شهودی به آسانی نسبت به یکدیگر دچار سوءتفاهم می‌شوند، زیرا آنچه هر یک «می‌بینند» به‌قدری واضح و آشکار است که توقع ندارند شریک‌شان چیزی غیر از آن را ببیند.»

حالا درک می‌کنید یک گفت‌وگوی معنادار بین این دو تیپ چقدر دشوار است؛ حتی ممکن است آن‌ها همچون کشتی‌هایی، شبانگاه از کنار هم عبور کنند، بی‌آنکه متوجه حضور کامل دیگری شوند. درک کسی که اساساً بااستفاده از

ابزاری متفاوت از ابزار شما اطلاعات را دریافت می‌کند و به روش دریافت خود مطمئن است و به آن باور دارد، می‌تواند کار دشواری باشد. اما به‌خاطر بسپارید که هر کسی می‌تواند کارکردها و نگرش‌های متضاد خود را درک کند، حتی اگر اغلب اوقات این امر در سطح ناخودآگاه‌تر رخ دهد.

مثال. تیپ‌های حسی با تیپ‌های شهودی. طبق یافته‌های ما، کسانی که در سنین جوانی با یکدیگر پیمان بسته یا ازدواج می‌کنند، اغلب در یک یا تعداد بیش‌تری از کارکردها یا نگرش‌ها متضاد یکدیگرند. اغلب طی مراحل مشاوره، دیده‌ایم که مردهای شهودی با زنان حسی ازدواج کرده‌اند. تیپ‌های شهودی، علاقه‌ای به فعالیت‌های روزمره و امرار معاش ندارند. صرف‌نظر از. جنسیت، داشتن شریکی که مشتاقانه چنین فعالیت‌هایی را انجام دهد و وجود آن‌ها را ضروری بداند، برای تیپ شهودی یک موهبت است. اما مشکل وقتی پدید می‌آید که این دو می‌خواهند با هم ارتباط برقرار کنند. دنیای تجسمی همیشه برای تیپ‌های حسی جالب نیست، همان‌طور که دنیای ملموس نیز همیشه برای تیپ‌های شهودی جذابیت ندارد. در این‌جاست که مانند تعامل تیپ‌های برون‌گرا و درون‌گرا نوعی بده بستان ضرورت پیدا می‌کند. افراد شهودی راحت‌تر می‌توانند به زبان حسی صحبت کنند، اما درک طبیعت انتزاعی چارچوب شهودی برای تیپ حسی خیلی دشوارتر است. آن‌ها باید به‌طور دوره‌ای به گفت‌وگو درباره موضوعات «جهان واقعی» بپردازند، حتی اگر این کار برای تیپ شهودی هیجان‌انگیز نباشد. در مقابل، تیپ‌های حسی باید به سخنان رؤیاپردازان خلاقی که همسرشان هستند گوش فرادهند و حتی اگر آن «رؤیاها» به‌نظرشان غیرعملی باشند، آن‌ها را سرخورده نکنند.

تمرین زوج‌ها برای ترکیب تیپ حسی ـ شهودی. زوج را تشویق به کاری کنید که نیازمند سروکار داشتن با حقایق و نیز امکان‌ها باشد. کاری مثل برنامه‌ریزی برای تغییر شغلی، جابه‌جایی به مکان جدید یا تصمیم‌گیری درباره بچه‌دار شدن.

هر شریک باید به‌دقت نقطه‌نظر طرف دیگر را بشنود. آیا یک شریک هراس بسیاری دارد که امکان‌ها را از دست بدهد؟ آیا طرف دیگر نیاز دارد که عمل‌گرایانه به حذف گزینه‌ها بپردازد؟ از زوج مزبور بخواهید حقایق و امکان‌ها را یادداشت کنند و سپس آن‌ها را تحلیل کرده و موارد هر فهرست را ارزشیابی کنند. برمبنای این تمرین، از همسران بخواهید ببینند آیا می‌توانند روی تصمیمی که هر دو را راضی کند توافق کنند. اگر چنین نبود، شاید لازم باشد خودتان مداخله کنید.

تعامل بین تیپ‌های تفکری و تیپ‌های احساسی

تیپ‌های تفکری اغلب به استدلال غیرشخصی می‌پردازند و تیپ‌های احساسی با توجه به اولویت‌های شخصی استدلال می‌کنند. اگر از یک تیپ تفکری سؤالی بپرسید، احتمالاً پاسخی که می‌شنوید به شکل «فکر می‌کنم...» و اگر از یک تیپ احساسی سؤالی بپرسید، جمله‌ای با مضمون «احساس می‌کنم...» خواهید شنید. تیپ‌های تفکری در محاوره به دنبال عقلانیت، تحلیل و منطق و تیپ‌های احساسی خواستار درک، محبت و قدردانی یا دست‌کم، پذیرش گرم ارزش‌ها و ترجیحات‌شان هستند. تیپ‌های تفکری عموماً منطق را پشتوانه فرضیات، پندارها و ایده‌های خود می‌دانند. تیپ‌های احساسی ارزش‌هایی دارند که مواضع‌شان را پشتیبانی می‌کنند؛ آن‌ها اغلب عبارات ساده‌ای همچون، «من به این موضوع اهمیت می‌دهم» یا «من اهمیتی به این موضوع نمی‌دهم» را به‌کار می‌برند.

ممکن است در خلال گفت‌وگو، تیپ‌های تفکری تبادل‌نظر را به ستیزی منطقی یا مسابقه مشت‌زنی تبدیل کنند که در چنین ستیزهایی، تیپ‌های احساسی رقبای ضعیفی به‌شمار می‌روند. مشکل وقتی به‌وجود می‌آید که تیپ‌های احساسی وسوسه می‌شوند برای بازی در مسابقه تیپ‌های تفکری تلاش کنند، بی‌آنکه آمادگی لازم را داشته باشند. تمام تیپ‌های

احساسی درعین حال که بازنده به‌نظر می‌رسند، ارزش‌های‌شان را تنها به‌خاطر اینکه یک تیپ تفکری سعی می‌کند آن‌ها را با استدلال از میدان به در کند، زیرپا نمی‌گذارند. آن‌ها معمولا در آخر چیزی مثل این می‌گویند: «عیبی ندارد، شما این‌طور فکر کنید» و ادامه می‌دهند، مگر اینکه این احتمال وجود داشته باشد که چیز ارزشمندی را از دست بدهند یا بپندارند که تیپ تفکری شخص آن‌ها را مورد حمله قرار داده است. (البته، تیپ تفکری هرگز قصد ندارد صرفاً به منظور بیان «حقیقت»، دست به حمله شخصی بزند.) در چنین موقعیت‌هایی، ممکن است تیپ احساسی رنجیده‌خاطر شود یا بلافاصله درصدد دفاع از خود برآید. ناگهان تیپ‌های تفکری ممکن است دریابند که درپایان یک گفت‌وگو به همان جای اول خود بازگشتند. چنان‌که گویی تیپ احساسی به نحوی هنرمندانه سخنانی را طراحی کرده است تا بیش‌ترین تأثیر را روی تیپ تفکری بگذارد و به‌خوبی توانسته است تنها با بیان چند واژه منظور خود را بیان کند: «حالا، بازیِ من را شروع می‌کنیم.» تیپ‌های احساسی به بیان چنین عباراتی خواهند پرداخت: «به‌نظر من، تو واقعاً فرد کسالت‌باری هستی» ؛ «دیگر هرگز نمی‌خواهم تو را ببینم» ؛ «تو که از همه لحاظ خوبی، پس چرا در زمینه‌های دیگر... چنگی به دل نمی‌زنی؟»

همان‌گونه که پیش‌تر ذکر شد، تیپ‌های تفکری و احساسی، هر دو کارکردهای منطقی قلمداد می‌شوند. هر دو تیپ سعی دارند از طریق پردازش اطلاعات، خواه به‌صورت منطقی (تیپ‌های تفکری) یا ارزشی (تیپ‌های احساسی) به گزینه‌ها یا تصمیمات عقلانی روی آورند. درحالی که تیپ‌های تفکری بُعد منطقی موقعیت را در نظر می‌گیرند، تیپ‌های احساسی جنبه‌های عاطفی را مدنظر قرار می‌دهند و به‌سرعت تصمیم می‌گیرند رفتاری سرد، خصومت‌آمیز، بی‌تفاوت، حاکی از مشغله ذهنی و سایر ویژگی‌های رفتاری را که روی حال‌وهوای رابطه تأثیر می‌گذارند، در پیش بگیرند. رفتارهای

دیگری که به همان نسبت با تیپ‌های احساسی همخوانی دارند، عشق‌ورزی، پذیرا بودن، مهربان و حمایت‌کننده بودن هستند. برای تیپ‌های احساسی، نخستین کانون تعامل، خود ارتباط است. یک تیپ احساسی ممکن است بگوید: «می‌خواهم در این خصوص با تو صحبت کنم، چون تو برایم اهمیت داری»، و علاقه‌ای به تحلیل یا حل موضوع مورد بحث ندارند. ازسوی دیگر، تیپ‌های تفکری ممکن است در خلال یک بحث توصیفی که به‌نظر نمی‌رسد حول محور موضوعی باشد یا نیاز به تحلیل داشته باشد، ناشکیبا و انتقادی شوند. حتی ممکن است بهترین «تفکر» خود را صرف موضوع کنند و متوجه شوند که این کاری نیست که از آن‌ها خواسته شده باشد. شاید این امر موجب شود در بحث‌های ارزشی حالت تدافعی به خود بگیرند. آن‌ها در چنین مباحثی، از حوزه علائق خود خارج می‌شوند و شاید بکوشند از چنین تعاملاتی پرهیز نمایند.

اما در افق این رابطه، همه چیز هم منفی نیست. تیپ‌های احساسی اغلب وارد حوزه تیپ‌های تفکری می‌شوند تا به‌سرعت به پردازش تحلیلی بپردازند و تیپ‌های تفکری وارد حوزه تیپ‌های احساسی می‌شوند تا مورد مهر و پذیرش قرار گیرند. هر دوی این تیپ‌ها چیزهای زیادی دارند که با یکدیگر قسمت کنند. همچنین به‌خاطر بسپارید که هر یک از تیپ‌ها به کارکرد متضاد خود نیز دسترسی دارند، گرچه در سطحی ناخودآگاه‌تر.

تفاوت‌های بین تیپ‌های تفکری و احساسی، به‌ویژه وقتی سعی کنیم آن‌ها را بشناسیم، به‌راحتی نمایان می‌شوند. روش پردازش تیپ احساسی، حتی اگر از نوع خردگرا باشد، همیشه در چارچوب استدلال‌ها نیست. بنابراین، گفت‌وگوی او با یک تیپ تفکری می‌تواند گاهی اوقات برای هر دوی آن‌ها ملال‌آور باشد. در عوض، دلایل تیپ احساسی مبتنی بر ارزش‌ها هستند؛ یعنی آنچه به اهمیت آن در زندگی باور دارند، همچون حقوق بشر. از نگاه نفر سوم، مثلا مشاور،

گفت‌وگوی آن‌ها بیش‌تر شبیه بحثی است که در آن تیپ تفکری با ارائه دلایل و عقلانیت جانب عدالت را می‌گیرد، درحالی که تیپ احساسی، با تأکید بر ارزش‌ها و کمال‌گرایی‌ها، پرچم رحم و شفقت را در دست دارد.

تمرین زوج‌ها در ترکیب تفکری ـ احساسی. موقعیتی فرضی به زوج‌ها بدهید و از آن‌ها بخواهید دیدگاه‌های خود را بیان و با یکدیگر مقایسه کنند. به‌عنوان مثال، شاید آن‌ها موردی را درنظر بگیرند که نوجوانی، نوشیدنی الکلی زیادی مصرف کرده و دچار یک حادثه رانندگی جزئی می‌شود. پلیس فرد نوجوان را زندانی کرده است. والدین او خارج از شهر هستند و قرار است این زوج برای وضعیت مزبور چاره‌ای بیندیشند. این زوج ممکن است پرسش‌هایی از این قبیل را درنظر بگیرند: هر یک از آن‌ها براساس دانسته‌های خود چه وظایفی را به‌عهده خواهد گرفت؟ هر یک از آن‌ها به چه نحو به آن جوان واکنش نشان خواهد داد، جوانی که جراحتی ندیده و فقط ترسیده و برآشفته است؟ وقتی به چنین پرسش‌هایی پاسخ دادند، از آن‌ها بخواهید معلوم کنند آیا تصمیم دارند هر یک جداگانه به موقعیت رسیدگی کنند یا توافق کنند که با یکدیگر روی یک راه‌حل کار کنند. از آن‌ها بخواهید این را بررسی کنند که آیا فرآیند تلاش برای حل این موضوع آن‌ها را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند یا تا حدودی از هم دور می‌کند. در این جلسه شما می‌توانید روش تعامل زوج‌ها با این موضوع را بررسی کنید و به آن‌ها نشان دهید چگونه می‌توانند در بحث‌های آتی خود که معمولاً و احتمالاً به اختلاف می‌انجامد، با نگاه به این شیوه، راه‌حلی بیابند.

تعامل بین تیپ‌های قضاوتی و ادراکی

تیپ‌های قضاوتی معمولاً به خلق ساختارها و سازماندهی علاقه دارند و تیپ‌های ادراکی اغلب فکر می‌کنند بهتر است

آن‌ها را از بین ببرند یا از آن‌ها پرهیز کنند و معمولاً ترجیح می‌دهند در طول مسیر ساختارهای خود را بسازند. کاترین بریگز و ایزابل مایرز فرمول بُعد قضاوتی ـادراکی را برمبنای نظریه یونگی ابداع کردند و از این طریق به توضیحی بی‌نظیر اما نسبتاً ساده برای صدها تفاوت اغلب پیچیده که در زندگی مشترک تیپ‌های قضاوتی و ادراکی ظهور می‌کند، دست یافتند.

از سوی دیگر، تیپ‌های ادراکی ترجیح می‌دهند انعطاف‌پذیری بیش‌تری داشته باشند و اغلب به روش‌هایی روی می‌آورند که کمتر براساس الگوهای دقیق و از پیش ساخته و بیش‌تر برمبنای فرصت‌ها و روحیات افراد ابداع شده‌اند. آن‌ها خواستار نرمش و انعطاف‌پذیری هستند و ترجیح می‌دهند به‌طورکامل برمبنای تعهدات آشکار عمل نکنند. به‌عنوان مثال، ممکن است با دوستی تماس بگیرند و پیغامی فوری برایش بگذارند و بعد سرگرم بحثی طولانی و جالب شوند؛ اگر با شخص هیجان‌انگیزی مواجه شوند، ممکن است یک قرار ملاقات را از دست بدهند؛ ممکن است کارهایی را که از نظرشان ناخوشایند است و حوصله‌شان را سر می‌برد، رها کنند، فقط به‌خاطر اینکه به امور وسوسه‌انگیزتری بپردازند. تیپ‌های ادراکی معمولاً ساختار را به منزله محدودیت می‌بینند، مگر اینکه خودشان آن را پدید آورده باشند. وقتی تیپ‌های ادراکی وظایفی را برای خود تعیین می‌کنند، اغلب در انجام آن‌ها بسیار مؤثر عمل می‌کنند. اما اگر سعی کنید آن‌ها را وادار به کاری کنید، شاید از شما فراری شوند.

شاید از نظر تیپ‌های قضاوتی، تیپ‌های ادراکی افراد بی‌مسئولیت یا تنبلی تلقی شوند، درحالی که از نظر تیپ‌های ادراکی، تیپ‌های قضاوتی انسان‌هایی سلطه‌جو و تحکمی هستند. اما به‌خاطر بسپارید، همیشه هر دوی این جنبه‌ها در سطوح مختلف خودآگاهی در هر یک از ما ظهور می‌کنند: شاید تیپ قضاوتی دنیای درونی آشفته‌ای داشته باشد و

دنیای درونی تیپ ادراکی ممکن است سازمان‌یافته و منظم باشد. این‌ها ابعادی از شخصیت آن‌هاست که کمتر خودآگاه هستند و اغلب به‌نظر می‌رسد به‌طرف دیگر تعلق دارند.

در میان زوج‌هایی که ما می‌بینیم، این امری رایج است که یکی از آن‌ها قضاوتی بودن و دیگری ادراکی بودن را ترجیح دهد. تیپ‌های قضاوتی اغلب بیش از آنکه واقعاً بخواهند، در یک رابطه مسئولیت بیش‌تری را تقبل می‌کنند، چون فکر می‌کنند «باید» این‌طور باشند. از نظر تیپ‌های قضاوتی، آزادی آشکار تیپ‌های ادراکی برای انجام هر کاری که دوست دارند، جذابیت دارد. تیپ‌های ادراکی که بیش‌تر روی مکاشفه تمرکز دارند تا مسئولیت‌پذیری، اغلب جذب اراده آشکار تیپ‌های قضاوتی برای انجام «بایدهای» زندگی می‌شوند. با وجود این، هر تیپ می‌تواند این احساس را داشته باشد که دیگری قصد سلطه بر او را دارد.

رهنمودهایی برای مشاوران

بدانید که ما با اشخاص سروکار داریم نه با تیپ‌ها. مراقب ارزیابی خود از تیپ‌ها و پیامدهای احتمالی آن‌ها باشید.

به مراجعان خود نگویید «چگونه هستند» یا بنا به تیپ شخصیتی خود قادر به انجام چه کارهایی هستند و چه کارهایی را نمی‌توانند انجام دهند. ابتدا به آن‌ها کمک کنید نقاط قوت و نقاط ضعف هر تیپ را درک کنند؛ در مرحله دوم، نوع درک خود را به موقعیت خویش ارتباط دهند؛ و در مرحله سوم خودشان نتیجه‌گیری کنند.

تفسیرهای خود را در حداقل نگاه دارید. بگذارید هر فرد با توجه به اطلاعاتی که به او ارائه می‌دهید تفسیر خودش را

داشته باشد.

به منظور شناخت عمیق‌تر خود و مراجعان‌تان، خود را در نقش تیپ‌های رفتاری متفاوت قرار دهید.

۲. نقش قدرت در روابط عاشقانه

«هر کجا که عشق حاکم باشد، هیچ میلی به قدرت وجود ندارد، و هر کجا که قدرت‌طلبی در آن حاکم باشد، خالی از عشق خواهد بود.»

سی. جی. یونگ، دو رساله درباره روانشناسی تحلیلی

تعاریف تیپ‌ها و قدرت به‌طور خلاصه

زندگی آزادمنشانه مستلزم قدرت تام است. قدرت، سرچشمه‌های متفاوت بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به ظاهر، پول، موقعیت اجتماعی خوب، شهرت، نفوذ یا جنبه، هوش، دانش، حکمت و غیره اشاره کرد. وقتی در میان دوستان صمیمی درباره قدرت صحبت می‌کنیم، درواقع با رابطه بسیار پیچیده‌ای سروکار داریم. در روابط انسانی، همیشه یک نفر تسلط بیش‌تری نسبت به دیگری دارد. در یک رابطه ناسالم، کسی که راحت‌تر می‌تواند به اراده خود رابطه را ترک کند (هر یک از زوج‌ها در زمان‌های متفاوت)، به‌نظر می‌رسد صاحب قدرت است. اگر هر یک از همسران دارای قدرت‌های اساساً متفاوتی باشند، معمولا یکی از این موارد اتفاق می‌افتد: رابطه به‌هم می‌خورد یا اینکه بیش‌تر به رابطه والدکودک تبدیل می‌شود تا رابطه‌ای برابر.

قدرت و تغییر میزان وابستگی و عدم‌وابستگی به‌شدت با هم عجین هستند. در اینجا، وجود توازن آگاهانه، عنصری

ضروری است. اگر بیش ازحد به وابستگی‌های‌مان دامن بزنیم، آنگاه ممکن است به قدری با کسی که مورد اعتمادمان است صمیمی شویم که خودمان را تبدیل به فردی آسیب‌پذیر، نیازمند توجه و عاشق‌پیشه کنیم. (ممکن نیست بتوان به هیچ‌کس به‌طورکامل اعتماد کرد، حتی به خودمان، چون ضمیر ناخودآگاه همیشه قابلیت تغییر اوضاع را دارد.)

نکته متناقض این است که شروع آگاهانه چنین رابطه‌ای، مستلزم قدرت درونی است. پرهیز از صمیمیت، ناشی از ترس است نه قدرت. وابسته بودن افراط‌گونه، به معنای محتاج بودن و پرتوقع بودن است و لذا قدرت تلقی نمی‌شود. ما به‌عنوان فردی مستقل، همیشه باید آنقدر آزادی داشته باشیم که در صورت لزوم دست به انتخاب‌های مستقل بزنیم و آن‌طور که می‌خواهیم، زمان و انرژی خود را صرف کنیم. اما، اگر درباره مسائل مهم با همسر خود مشورت نکنیم یا با او همچون دوستان‌مان رفتار نکنیم، قدرت در رابطه ما جایگاه درستی ندارد و مشکلات ناشی از قدرت، به اشکال بسیاری ظهور می‌کنند.

«مشکلات، اغلب وقتی پدید می‌آیند که مشاور سعی می‌کند به مراجع خود کمک کند تا موضوعات ضمیر ناخودآگاه را به حیطه خودآگاه بیاورد، به‌ویژه اگر مراجع مربوطه از این انتقال اطلاعات، تجربه منفی داشته باشد.»

اگر در یک رابطه دونفره، هر دو به این نقطه برسند که ادامه صحبت فایده چندانی ندارد، یکی از آن‌ها می‌تواند «سکوت اختیار کند» یا «تسلیم شود». احتمالاً طرف دیگر نمی‌خواهد نقطه‌نظر متفاوتی را بشنود یا شاید چنان در ذهن خود آن دیدگاه را تقویت کرده باشد که نتواند مطلب دیگری را دریافت کند. همچنین، ممکن است وقتی طرف دیگر می‌کوشد شریکش را وادار سازد که با سخنان طولانی و قاطعانه موافقت او با خود را جلب کند، شریک وی لب فروبندد یا تسلیم

شود. مشکلات دیگر زمانی پدیدار می‌شوند که یک نفر فکر می‌کند از قبل می‌داند شریکش چه باید بگوید یا واقعاً نمی‌داند شریکش چه می‌گوید. قدرت آشکار، از تیپ شخصیتی نشأت می‌گیرد. برون‌گراها، طبیعتاً نمود بیش‌تری دارند و اغلب قدرت آشکارتر و علنی‌تری را در رابطه به نمایش می‌گذارند و در گفت‌وگو تسلط بیش‌تری دارند. درون‌گراها، نقش کم‌رنگ‌تری را ایفا می‌کنند و اغلب در روابط زوج‌ها قدرتی نامحسوس و پنهان دارند.

تبادل قدرت بین زوج‌ها را می‌توان تا حدود زیادی به رقص تشبیه کرد: چه کسی تابع است؟ چه کسی رهبر است؟ چه زمان جایگاه‌شان با هم عوض می‌شود؟ آیا همسران خود را تغییر می‌دهند؟ در بحث بعدی، به تعارضات قدرت خواهیم پرداخت که ماهیتی حل نشده یا ناخودآگاه دارند و اینکه چه اتفاقی می‌افتد وقتی زوج‌ها درباره تفاوت‌های‌شان با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند و «رقص‌های مختلف قدرت» چگونه‌اند. برخی ترفندهای مقتدرانه در روابط، نه از روی عمد، بلکه نتیجه تمایلات طبیعی تیپ شخصیتی هستند. ازآنجاکه چنین تمایلاتی اغلب ریشه در سطح ناخودآگاه‌تری دارند، فرد به آن‌ها دسترسی چندانی ندارد تا بتواند برای بهبود آن‌ها اقدامی صورت دهد. وقتی این تمایلات به حوزه خودآگاه بیایند، آنگاه می‌توان به‌واسطه آن‌ها گرایش‌ها و رفتارهای مشکل‌ساز را بهبود بخشید. معمولاً مشکلات وقتی ظهور می‌کنند که مشاور سعی می‌کند به مراجع کمک کند تا موضوع ناخودآگاه را به خودآگاه تبدیل کند، به‌ویژه اگر فرد از چنین اطلاعاتی تجربه منفی داشته باشد. انکار و رفتارهای تدافعی در چنین شرایطی تجلی می‌یابند. وقتی یک محرک عاطفی قوی با یکی از تجارب درونی یا بیرونی مراجع پیوند می‌خورد، معمولاً نکته‌ای آشکار می‌گردد که نیازمند توجه است. اگر فرد این آمادگی را داشته باشد که به خودآگاهی برسد و به‌ویژه اگر اطلاعات جدید همراه با عشق یا طنز یا هر دو به او ارائه شود، این امکان وجود دارد که تغییری در جهت مثبت رخ دهد.

قدرت متقاعد کردن، قدرت تعلق پیدا کردن، قدرت اغوا کردن، قدرت درگیر شدن با مسائل، قدرت تأثیرگذاری، قدرت تغییر دادن عواطف و اذهان، قدرت اظهار عشق، قدرت امید بخشیدن، قدرت بزرگواری و قدرت دلداری دادن، تنها نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند چگونه قدرت می‌تواند آگاهانه یا ناخودآگاهانه تعامل‌های بین زوج‌ها را شکل دهد. برای اینکه بدانید تعامل‌های بین تیپ‌های شخصیتی چگونه به رقص شباهت پیدا می‌کنند، می‌توانید به جدول ۲ .۱ نگاهی بیندازید. در بخش‌های بعدی، تمرین‌هایی را در اختیارتان می‌گذاریم که می‌توانید در مطب خود دررابطه با زوج‌ها از آن‌ها استفاده کنید، اما درعین حال به شما توصیه می‌کنیم روش خودتان را خلق و ابداع کنید!

رقص قدرت/عشق در تعامل بین برون‌گرا و درون‌گرا

برون‌گراها معمولاً می‌خواهند آغازگر رابطه باشند. درون‌گراها که پیوسته به پردازش ذهنی افکار خود مشغول‌اند، نمی‌توانند آن‌طور که باید، رضایت برون‌گراها را جلب نمایند. تعادل در عشق، رابطه جنسی و ارتباط، مطلوب نظر هر کسی است. شاید عدم‌توازن گاهی ضرورت داشته باشد، اما موجب تقویت نیروی ناخودآگاه هر تیپ می‌گردد که می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. تلاش یک زوج به منظور کمک به یکدیگر در جهت رسیدن به تعادل، به خودی خود امر چالش‌برانگیزی است.

درصورتی که این ویژگی‌ها، غیرعلنی و ناخودآگاه باشند، برون‌گرا جلو می‌آید (با قدرت) و درون‌گرا عقب می‌رود. برون‌گرا از کمبود ارتباط خسته می‌شود و درون‌گرا از ارتباط خیلی زیاد عصبانی (در سکوت) می‌شود.

درصورتی که مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرند، برون‌گرا عقب خواهد نشست و چنین نیرویی را به‌طور مستقیم به سمت درون‌گرا شلیک نخواهد کرد؛ وقتی درون‌گراها احساس امنیت کنند، جلو خواهند آمد و مشتاقانه بخش بیش‌تری از افکارشان را با شما درمیان خواهند گذاشت. وقتی برون‌گراها ارتباط معناداری داشته باشند، نیروی آن‌ها در جهتی مثبت به‌کار می‌رود و تبدیل به ناکامی یا حتی عصبانیت نمی‌شود.

رقص. دو گام به جلو، دو گام به عقب. وقتی درون‌گرا به سمت جلو گام برمی‌دارد، برون‌گرا می‌تواند به سمت عقب گام بردارد. عقب و جلو، پس و پیش. همین.

برای ارزیابی وضعیت، به رفتار طرفین بنگرید؛ برون‌گراها و درون‌گراها در جمع‌های گسترده رفتارهای متفاوتی دارند. شاید یک برون‌گرا از اینکه کانون توجه باشد یا با همه معاشرت کند و ارتباطات زیادی ایجاد کند، لذت ببرد. درون‌گرا، با علاقه و انرژی کافی وارد جمع می‌شود و طی یک ساعت نخست از آن لذت می‌برد، اما بعد احساس می‌کند که به‌تدریج انرژی خود را ازدست می‌دهد یا درصدد این برمی‌آید که به دور از همهمه تنها با یک نفر گفت‌وگو کند.

همسران قبل از مراجعه به مشاور، معمولاً به دلیل رنج ناشی از سبک‌های متفاوت معاشرتی، سرزنش کردن یکدیگر را آغاز می‌کنند. ممکن است درون‌گراها همسران‌شان را سلطه‌جو یا «به لحاظ اجتماعی ضعیف» تلقی کنند. حتی وقتی زوج‌های برون‌گرا از قبل سعی می‌کنند مشکل عدم‌توافق خود را حل کنند (به‌عنوان مثال، در شرایطی که فرد درون‌گرا دائم به برون‌گرا اشاره می‌کند که زمان ترک مهمانی است)، این تلاش‌ها به‌ندرت مؤثر واقع می‌شوند، زیرا محیط مهمانی برای فرد برون‌گرا جذابیت‌های زیادی دارد. تلاش برون‌گرا که در ظاهر با جملات طنزی همچون «خوب، باز هم

زندانبانم اینجاست»، همراه است، می‌تواند به خصومت بین آن‌ها و تلخی رابطه دامن بزند. به‌هرحال، صرف‌نظر از اینکه زوج مزبور چه زمانی مهمانی را ترک کنند، هر دو طرف، دیگری را مقصر خواهند شمرد.

مراجعه به مشاور (احتمالاً در کوتاه‌مدت)، می‌تواند به این زوج کمک کند تا بدانند که متفاوت بودن اشکالی ندارد و این‌طور نیست که حق با یک نفر باشد و دیگری اشتباه کند، یا یک نفر خوب باشد و دیگری بد. اینکه یک مشاور تأیید کند که برون‌گراها و درون‌گراها با هم تفاوت دارند، می‌تواند به همسران کمک کند تا این موضوع را درک کنند که هیچ‌یک از آن‌ها قصد ندارد با رفتار خود دیگری را آزار دهد.

یک راه‌حل برنده ـ برنده برای مسئله مهمانی این است که هر یک از طرفین با اتومبیل‌های جداگانه به مهمانی بروند. به این شکل، هرگاه طرف درون‌گرا احساس کرد که دیگر از مهمانی لذت نمی‌برد، می‌تواند آن را ترک گوید، و صرفاً با لبخندی به شریکش بگوید: «تو را در خانه می‌بینم.» افراد برای اینکه به یکدیگر تعلق داشته باشند، نیازی نیست به‌هم بچسبند.

تمرین زوج‌ها. از زوج مربوطه بخواهید پرسش‌های زیر را برای بحث جلسه آتی در نظر بگیرند:

سه مورد از خصوصیات فردی یا رفتاری خودتان را که نمایانگر برون‌گرا یا درون‌گرا بودن‌تان است، برشمارید.

سه مورد از خصوصیات فردی یا رفتاری شریک‌تان را که معرف برون‌گرا یا درون‌گرا بودن اوست، فهرست کنید.

درصورتی که شما و شریک‌تان هر دو برون‌گرا یا درون‌گرا هستید، فکر می‌کنید این تشابه چه مزیت‌ها و معایبی برای‌تان داشته است؟ اگر یکی از شما برون‌گرا و دیگری درون‌گرا هستید، فکر می‌کنید این متفاوت بودن چه مزیت‌هایی برای‌تان داشته است؟

رقص قدرت/عشق در تعامل بین حسی و شهودی

در چنین رابطه‌ای می‌توانیم کاری کنیم تا تیپ مخالف جایگاه پایین‌تری برای خود قائل شود. وقتی تیپ‌های حسی به حقایقی که برای‌شان آشکار است، اما تیپ‌های شهودی آن‌ها را نادیده گرفته‌اند اشاره می‌کنند، تیپ‌های شهودی دچار خودکم‌بینی می‌شوند. در مقابل، وقتی شریک شهودی از احتمالات عظیم، هیجان‌انگیز و خلاقانه‌ای که به فکر تیپ حسی نرسیده است سخن می‌گوید، تیپ‌های حسی احساس ضعف می‌کنند. رقصیدن خوب با یکدیگر، مستلزم این است که هر دو بتوانند مکمل یکدیگر باشند، نه اینکه در مقابل هم بایستند.

درصورتی که این ویژگی‌ها، غیرعلنی و ناخودآگاه باشند، در چنین رابطه‌ای معمولا تیپ حسی در جهت مسائل ملموس گام برمی‌دارد، درحالی که تیپ شهودی به تجسم احتمالات می‌پردازد. شاید تیپ حسی از اینکه تیپ شهودی همیشه از وی انتظار دارد که در بسیاری از زمینه‌ها و سبک‌های پیچیده عملکرد مطلوبی داشته باشند، به ستوه آید. تیپ‌های شهودی نیز ممکن است از فعالیت روزانه و یکنواخت تیپ حسی خسته شوند.

درصورتی که مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرند، شاید این دشوارترین نحوه سازگاری میان تیپ‌های شخصیتی باشد که

در آن هر دو شریک باید ارتباط رضایت‌بخشی برقرار کنند. ترغیب زوج‌ها به گام برداشتن در نزدیکی یکدیگر، راهی برای تعامل با تفاوت‌هاست. اگر تیپ حسی از خیال‌پردازی‌های شریک شهودی خود خیلی خسته نشده و تیپ شهودی از عملکردهای روزمره شریک حسی خود خیلی کلافه نشده باشد، ممکن است گفت‌وگویی بر مبنای حقیقت و خیال شکل بگیرد. به‌خاطر بسپارید که تیپ‌های حسی و شهودی، هر یک روش‌های متفاوتی برای دریافت و پردازش اطلاعات دارند. عمل و رؤیا امکان‌پذیر است، همین‌طور رؤیا و عمل؛ و داشتن مقداری از هر کدام در روابط قابل‌قبول است.

رقص. هر دو شریک همچون رقصنده‌هایی که از کنار یکدیگر و در حالت پشت به پشت عبور می‌کنند در کنار یکدیگر می‌رقصند. اگر تصمیم بگیرند همگام با یکدیگر باشند، می‌توانند با آمیختن برخی گام‌های دشوار و رومانتیک با برخی گام‌های ساده و ابتدایی این کار را انجام دهند.

برای تشخیص این موضوع، به رفتار افراد هنگام تماشای تلویزیون بنگرید. وقتی طرفین یک رابطه دارای ترجیحات بُعد متضادی از نوع حسی ـشهودی باشند، تفاوت‌های آن‌ها در برنامه‌های تلویزیونی موردعلاقه‌شان نمود پیدا می‌کند. تیپ حسی اغلب ترجیح می‌دهد اخبار و سایر برنامه‌های مستند و حقیقی را ببیند، درحالی که تیپ شهودی دوست دارد برنامه‌های نمایشی، تخیلی و داستانی را تماشا کند. برای چنین زوج‌هایی، داشتن دو تلویزیون می‌تواند ایده خوبی باشد.

اگر تصمیم داشته باشند برنامه‌ای را همراه با یکدیگر نگاه کنند، آیا یک نفر باید خود را با نیاز دیگری وفق دهد یا اینکه واقعاً هر دوی آن‌ها باید به یک برنامه علاقه داشته باشند؟ در چه نقطه‌ای حقایق برای تیپ‌های شهودی خسته‌کننده

می‌شوند؟ چه زمانی تیپ‌های حسی احساس می‌کنند که تجسم و خلاقیت به مثابه دور شدن از موضوعات ملموس و ضروری است؟

تمرین زوج‌ها. تمرین زیر به زوج‌ها کمک می‌کند تا تفاوت‌های خود برمبنای ترجیحات حسی و شهودی را تشخیص داده و درک کنند.

فهرستی از کارآگاه‌هایی که در فیلم‌های تلویزیونی دیده‌اید و یا در کتاب‌ها خوانده‌اید تهیه کنید. به‌نظر شما کدام‌یک از آن‌ها در وهله نخست با تکیه بر ترجیح حسی خود سعی در حل معمای جنایت دارند؟ کدام‌یک ابتدا می‌خواهند با استفاده از ترجیح شهودی خود معمای جنایت را حل کنند؟

فهرستی از شش نفر از افرادی که آن‌ها را خیلی خوب می‌شناسید تهیه کنید (خانواده، دوستان، همکاران) و فرض کنید برمبنای نظرات، رفتارها، آنچه دوست دارند و آنچه دوست ندارند، کدام یک از آنان حسی و کدام شهودی هستند.

«برای هر شریک مهم است که گاهی اوقات زمام رهبری را به‌دست بگیرد و گام‌های جدیدی را به دیگری نشان دهد. به‌طور قطع، هر یک از آن‌ها حرفی برای گفتن دارد.»

رقص قدرت/عشق تیپ تفکری ـ احساسی

از یک تیپ تفکری بپرسید چه احساسی دارد؟ و تقریباً همیشه چنین پاسخی را خواهید شنید: «فکر می‌کنم چنین

احساسی دارم» و در ادامه چیزی مثل: «گیج شده‌ام» یا «سردرگم شده‌ام» را خواهید شنید، واژه‌هایی برخاسته از ذهن و نه از قلب. از یک تیپ احساسی بپرسید چه فکری می‌کند و تقریباً همیشه چنین پاسخی می‌شنوید «احساس می‌کنم» که در ادامه به دیدگاه خود نسبت به موضوعی که برایش ارزشمند است اشاره می‌کند (به‌عنوان مثال: «احساس می‌کنم نیاز به همدردی بیش‌تری وجود دارد») تا یک پاسخ «تفکری». درست به همان نسبت که تیپ‌های تفکری برای بیان احساس خود مشکل دارند، تیپ‌های احساسی نیز معمولاً برای بیان آنچه در ذهن‌شان می‌گذرد دچار مشکل می‌شوند. از آنجا که انبوه احساسات باعث ناراحتی تیپ‌های تفکری می‌شود، آن‌ها اغلب منطق را در جایگاه نخست قرار می‌دهند و نظر به این‌که تیپ‌های احساسی علاقه کمی به روش‌های منطقی دارند، اغلب به ارزش‌ها اولویت می‌دهند. شاید کسانی که از بیرون نظاره‌گر این رابطه هستند، این‌طور تصور کنند که هر دوی آن‌ها سعی دارند رابطه را رهبری کنند، گویی هر دوی آن‌ها مصرانه می‌گویند: «این من هستم که روش درست این کار را می‌دانم.»

درصورتی که این ویژگی‌ها غیرعلنی و ناخودآگاه باشند، تیپ تفکری سعی می‌کند کمی خود را دور کند، درحالی که تیپ احساسی می‌کوشد تا نزدیک‌تر و درگیرتر شود. وقتی هر دوی آن‌ها سبک متفاوت خود را در حل مسئله داشته باشند، ممکن است کاملا ناجور به‌نظر برسند. از نظر تیپ تفکری که نظرش مبتنی بر «بگذارید این کار را درست انجام دهیم» است، تیپ احساسی آماده است تا با احساس بگوید، «یک بار دیگر، خواهش می‌کنم.»

درصورتی که مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرند، گام‌هایی که هر شریک برای هم‌سو شدن برمی‌دارد، با درگیری متفاوت خواهد بود. گام‌های یکی از آن‌ها برخاسته از ذهن و دیگری برخاسته از قلب است. از آنجا که همه ما نیاز به هر دوی آن‌ها داریم، برای هر شریک مهم است که گاهی رهبری را به‌دست بگیرد و به دیگری برخی گام‌های جدید را نشان

دهد. بدیهی است که هر یک از آن‌ها حرفی برای گفتن دارد. بنابراین، آن‌ها باید آزادانه وارد گود شوند و گام‌های خودشان را بردارند. آن‌ها می‌توانند با قدم‌های متفاوت ولی دوشادوش یکدیگر قدم بردارند، البته تا زمانی که هریک به سطح توانایی و آسودگی دیگری احترام بگذارد.

رقص. قلب به قلب و ذهن به ذهن، به‌نظر می‌رسد رویارویی مناسبی باشد.

برای ارزیابی وضعیت، به رفتار افراد در مواجهه با تضاد و رسیدن به راه‌حل را زیر نظر بگیرید. گفت‌وگو و بحث برای تیپ تفکری مزیت به‌شمار می‌رود، درحالی که تیپ احساسی معمولاً منافع خود را در تعاملات اجتماعی جست‌وجو می‌کند. همسران می‌توانند به‌جای اینکه به توانایی‌های یکدیگر رشک ببرند، یاد بگیرند که با ارج نهادن و استفاده سازنده از استعدادهای یکدیگر، از تفاوت‌های‌شان در جهت مثبت بهره بگیرند. تیپ‌های تفکری بیش‌تر رقابتی هستند. بگذارید با کسی نامزد شوند که از این طرز رفتار لذت می‌برد. تیپ‌های احساسی هم می‌توانند به دنبال فردی هم‌فکر خود بگردند. طرفین را ترغیب کنید وقتی دیگری کاری را خوب انجام می‌دهد او را تشویق کنند، این کار می‌تواند به رشد فردی هر دوی آن‌ها کمک کند.

تمرین زوج‌ها. به مراجعان خود توصیه کنید به زوجی بیندیشند که هر دو با آن‌ها مشکلاتی داشته‌اند و از آن‌ها بخواهید اقدامات زیر را انجام دهند:

نقطه‌نظرات خود درباره برگزاری مهمانی شامی را که «زوج مشکل‌ساز» هم در آن حضور دارند، بیان کنید. آیا برای

دعوت کردن از آن‌ها دلایل منطقی وجود دارد؟ آیا در صورت حضور آن‌ها در مهمانی باید ارزش‌هایی را زیرپا بگذاریم؟

در نهایت، چه در این خصوص به توافق برسید یا نه، فرآیند تصمیم‌گیری خود را ارزیابی کنید. آیا یکی از شما برنده می‌شود درحالی که دیگری تسلیم می‌شود، یا اینکه روشی را برای حل موضوع پیدا می‌کنید؟ آیا در پایان بحث هر دوی شما راضی هستید؟ تمرین فوق به چه نحوی، شکل سازنده بهره‌گیری از تفاوت‌های‌تان را به شما نشان می‌دهد؟

جدول ۲.۱ تعامل متعادل زوج‌ها (ارتباط) برمبنای تیپ شخصیتی.

برونگرا/درونگرا	برونگرا جلو می‌آید؛ درونگرا پا پس می‌کشد هر چه برونگرا جلوتر می‌آید، درونگرا عقب‌تر می‌رود
راه‌حل	برونگرا حمایت کند؛ درونگرا جلو بیاید (کاری که برای هیچ‌یک از آن‌ها آسان نیست).
حسی/ شهودی	تیپ حسی زمان حال را توصیف می‌کند؛ تیپ شهودی آینده را توصیف می‌کند. تیپ حسی می‌گوید، واقع‌گرا باشیم، در زمان حال تعامل کنیم؛ تیپ شهودی می‌گوید، خلاق باشیم؛ آینده را تغییر دهیم.
راه‌حل	تیپ حسی در تعامل با حقایق کنونی، رهبری رابطه را به‌عهده می‌گیرد. تیپ شهودی پاسخ می‌دهد و توازن ایجاد می‌کند. تیپ شهودی در تعامل با آینده خلاق، رهبری رابطه‌را به‌عهده می‌گیرد. تیپ حسی پاسخ می‌دهد و توازن ایجاد می‌کند. هر دو نیاز دارند که صبور باشند؛ آینده متعلق به ماست، آینده‌ای که طولانی‌تر از زمان حال است، اما زمان حال هم می‌تواند خیلی پرمسئولیت باشد، پس دیدگاه هر دو مهم است.
تفکری/ احساسی	تیپ تفکری می‌گوید، به من دلایل منطقی بدهید. تیپ احساسی می‌گوید، به من بگویید چه چیزی مهم است. (ارزش‌ها) تیپ تفکری شاید خونسرد باشد و رها کند. تیپ احساسی شاید از کوره در برود و واکنش شدید یا هیجانی نشان دهد. اگر اوضاع خیلی بد پیش برود، ممکن است تیپ تفکری عصبانی شود و تیپ احساسی خونسرد باشد.
راه‌حل	تیپ تفکری می‌گوید: نقطه‌نظر من مهم است و من می‌خواهم که جدی گرفته شود. تیپ احساسی می‌گوید: نقطه‌نظر من مهم است؛ من هم می‌خواهم که جدی گرفته شود. در روابط نزدیک، اگر یک نفر خواسته شخصی خود را به زبان آورد، بهتر از آن است که روی بعد منطق یا بعد ارزش پافشاری کند، مگر اینکه هر دو خواستار ستیزه‌جویی باشند. اگر آنچه برای شما مهم است، برای دیگری اهمیت نداشته نباشد، بهتر است روی راه‌حل‌هایی کار کنید که پاسخ‌گوی نیازهای هر دو طرف باشد.

قضاوتی/ ادراکی	تیپ قضاوتی می‌گوید اکنون زمان تصمیم‌گیری است. تیپ ادراکی می‌گوید بیایید ابتدا اطمینان حاصل کنیم که گزینه‌ها را بررسی کرده‌ایم. هر قدر قضاوتی بیش‌تر اصرار می‌ورزد، ادراکی بیش‌تر تأمل می‌کند و برعکس.
راه‌حل	تیپ قضاوتی مسئولیت صریح بودن و اجرای تصمیم را به‌عهده می‌گیرد: یعنی، این برنامه ماست مگر اینکه تا زمانی معین چیز دیگری به من بگویی. تیپ ادراکی مسئولیت صحبت کردن دربارهٔ موضوعات قبل از فرآیند تصمیم‌گیری یا پیشروی طبق برنامه را به‌عهده می‌گیرد.

رقص قدرت/عشق تیپ‌های قضاوتی ـ ادراکی

تیپ‌های ادراکی معمولاً به وضوح می‌دانند که چه کاری را نمی‌خواهند انجام دهند. تیپ‌های قضاوتی نیز معمولاً به روشنی می‌دانند که چه کاری را می‌خواهند انجام دهند. اگر تیپ‌های قضاوتی مواضع خود را روشن کنند، تیپ‌های ادراکی اغلب می‌توانند با آن‌ها کنار بیایند، مگر اینکه اعتراض اساسی داشته باشند. در مورد آخر، این تیپ ادراکی است که باید با صراحت اعلام کند که نمی‌خواهد پای‌بند راه‌حل خاصی شود.

درصورتی که این ویژگی‌ها غیرعلنی و ناخودآگاه باشند، تیپ‌های قضاوتی روش‌های مشخص و دقیقی برای انجام امور دارند و از اینکه آزاد و به میل خود باشند، احساس راحتی نمی‌کنند. از سوی دیگر، تیپ‌های ادراکی روش‌های آزادانه را ترجیح می‌دهند؛ آن‌ها دوست دارند همه چیز رها و باز باشد. می‌توانیم تیپ قضاوتی را به مثابه کسی فرض کنیم که در امور مطابق با برنامه پیش می‌رود یا از روشی سنتی پیروی می‌کند و یا برنامه‌ای مختص خود دارد درحالی که تیپ

ادراکی مطابق با روحیه خودش و شرایط حرکت می‌کند. ممکن است این تفاوت‌ها مانع از ارتباطی روان و آسان شوند، به‌ویژه اگر تیپ قضاوتی آمادگی درک روش‌های مبتکرانه شریک ادراکی خود را نداشته باشد و از او دلسرد شود.

درصورتی که مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرند، اینجا درواقع شاهد دو مجموعه رفتاری متفاوت یا دو نوع تعامل کاملا متفاوت هستیم. درحقیقت، تعامل با یکدیگر کار بسیار سختی است. این ارتباط، به روابط تیپ‌های حسی ـشهودی شباهت دارد، با این تفاوت که در آنجا نوع اطلاعات و در اینجا ساختار آن‌ها با هم ناهمگون است، یا اینکه می‌توان گفت یکی از آن‌ها بیش‌تر ساختاری و دیگری آزاد و اختیاری است. هر یک از آن‌ها می‌تواند به یک نسبت، از نظر تیپ مخالف سلطه‌جو به‌نظر برسد، هرچند که ساختار قضاوتی آشکارتر و صریح‌تر است. شاید رقص جداگانه، اما با همدیگر، حرکتی است نمادین که مشکلات ناشی از ارتباط با یک نفر و درعین حال رها بودن را نشان می‌دهد.

رقص. گرچه هر دوی آن‌ها با هم می‌رقصند، اما هر شریک سبک رقص مختص به خود را دارد. رقص شریکی که از تیپ قضاوتی است، دارای آغاز، میان و انتها، و گام‌های او تابع الگوی مشخصی است. شریک تیپ ادراکی، آزادانه و با حرکاتی که تابع نوای موسیقی و احساس خود است می‌رقصد. هر دو شریک سبک خود را اجرا می‌کنند و از آنجا که هیچ‌یک رقص را راهبری نمی‌کند، هیچ‌یک هم مجبور نیست از دیگری پیروی نماید.

تیپ‌های قدرت و عشق

نحوه اعمال قدرت هر یک از ما تفاوت وسیعی با یکدیگر دارد. اما به‌طور کلی، به‌نظر می‌رسد تیپ‌های متفاوت، برای

اعمال قدرت خود در روابط، روش‌های طبیعی و مشخصی دارند. برای طرفین رابطه مهم است که خود واقعی‌شان را بشناسند و علیرغم کلیشه‌ها و آداب اجتماعی، خودشان باشند. قدرت در اشکال بسیار متفاوتی ظهور می‌کند: نفوذ، هوش، نگاه، شخصیت، قدرت در ناملایمات، حفظ آرامش در بحران‌ها که تنها مواردی جزئی هستند؛ زوج شما دارای کدام یک از قدرت‌های فوق است و کدام یک را می‌خواهد که داشته باشد؟

در این فصل، رقص همچون استعاره‌ای برای بسیاری از جنبه‌های روابط دوستانه به‌کار می‌رود: آیا یک زوج می‌توانند به‌خوبی همگام یکدیگر بمانند؛ چه کسی تابع است، چه کسی راهبر است؛ آیا انگشت یکی زیر پای دیگری می‌ماند؛ آیا هر دوی آن‌ها از یک نوع موسیقی لذت می‌برند؛ آیا یکی باید گام‌های نو یا حتی رقص‌های جدیدی را بیاموزد، این فقط اشاره به چند نمونه است. ممکن است سبک یکی از آن‌ها برای دیگری آزاردهنده باشد. در یک رابطه، برای هر دو طرف مهم است که بنیان قدرت خود را حفظ کنند تا قدرت یکی موجب رنجش دیگری یا تحت‌الشعاع قرار دادن قدرت وی نشود. اما، طرفین رابطه هرگز نباید با هم توافق کنند که هر قدرتی را که دارند تمام و کمال اعمال نمایند. بدان معنا که هیچ‌یک از طرفین نباید هرگز اقدام به ضرب‌وشتم، دشنام یا تحقیر کردن آگاهانه دیگری کند. دو طرف باید از قبل باهم توافق کنند که وقتی تنش‌ها بالا می‌گیرند، به‌جای این‌که خونسردی خود را از دست بدهند، یکی از آن‌ها بتواند دستور توقف بدهد و طرف دیگر هم به نظر وی احترام بگذارد. شرح حال‌های زیر (گرچه تا حدودی به تأکید زیاد پرداخته‌اند تا حق مطلب را ادا کنند) نشان می‌دهند که تیپ‌های متفاوت چگونه در روابط اعمال قدرت می‌کنند. ببینید آیا هیچ‌یک از آن‌ها با زوج‌های تحت‌نظر شما همخوانی دارند. در این راستا می‌توانید به جدول ۲ .۲ نیز نگاهی بیندازید که نشان می‌دهد چگونه متغیرهای قدرت مثبت و منفی می‌توانند در روابط دوستانه تجلی پیدا کنند.

تیپ‌های تفکری

تیپ برون‌گرای تفکری (ESTJ,ENTJ). تیپ‌های برون‌گرای تفکری تمایل دارند که قدرت خود را آشکار کنند. هر قدر به آن‌ها میدان بدهید، تاجایی که بتوانند زمام امور را در دست خواهند گرفت. اگر مخالفت کنید، احتمالاً با شما بحث خواهند کرد و از این بحث لذت خواهند برد و حتی شما را متقاعد خواهند کرد که نقطه‌نظرشان را بپذیرید. اگر متقاعد نشوید، ممکن است به‌هرحال تسلیم شوید، چون آن‌ها می‌توانند در صحبت‌های خود کاملاً سرسخت و مقاوم باشند. از سوی دیگر، اگر در بحث کردن وارد باشید. ممکن است خیلی منطقی با موضوع برخورد کنند. اما اگر سرعت عمل کافی نداشته باشید، ممکن است تصمیمی بدون نظر و یا در نبودِ شما اتخاذ گردد، زیرا آن‌ها تصمیم‌گیرنده و سازمان‌دهنده نیز هستند. دیگر کار از کار گذشته است!

تیپ تفکری درون‌گرا (ISTP, INTP). قدرت در تیپ تفکری درون‌گرا، جایگاه بارزتری دارد. قدرت آن‌ها برمبنای چنان چارچوب‌های متفکرانه و خردمندانه‌ای شکل گرفته است که به دشواری بتوان با آن‌ها مقابله کرد، مگر درصورتی که شما هم یک تیپ تفکری درون‌گرا باشید. درواقع آن‌ها نمی‌خواهند برمبنای ساختارهای تفکری‌شان شناخته شوند که این امر می‌تواند مشکل‌ساز باشد، چون ممکن است نتوانید تشخیص دهید این خودشان هستند که با شما صحبت می‌کنند یا ساختار تفکری آن‌هاست که با شما سخن می‌گوید. ساختارهایی که گاه چنان توسعه‌یافته به‌نظر می‌رسند که گویی از شما برترند یا به شما احاطه دارند. اما این تیپ‌ها نمی‌خواهند فقط محض دانستن آنچه نمی‌دانند، بر دیگران تسلط داشته باشند. شاید برخی از آن‌ها بخواهند با بررسی اطلاعات، پی به چند و چون مسائل ببرند. وقتی آن‌ها حقایق خود را در کنار یکدیگر قرار می‌دهند، همه چیز بسیار واضح می‌شود. آن‌ها امیدوارند که شما خودتان موضوع را دریابید؛

تفکری‌های درون‌گرا دوست ندارند مسائل را شرح دهند. اما یک بار به‌طور خلاصه به شما خواهند گفت، که موضوع از چه قرار است. دانستن قدرت است!

تیپ‌های احساسی

احساسی برون‌گرا (ESFJ, ENFJ). تیپ‌های احساسی برون‌گرا قدرت خود را از مهارت اجتماعی‌شان می‌گیرند. چطور می‌توانید با کسی که قبل از خودتان نیازهای‌تان را می‌شناسد، با عصبانیت رفتار کنید؟ کسی که به نیازهای‌تان پاسخ می‌دهد! آن‌ها نیازمند عشق ورزیدن به انسان‌ها و درک احساسات آن‌ها هستند. آن‌ها با خوشحالی اوقات خود را صرف مراقبت از دیگران می‌کنند و دیگران هم از وجودشان لذت می‌برند. البته، اوقاتی هست که انسان‌ها نمی‌خواهند تحت مراقبت کسی باشند. در این لحظات، توانایی این تیپ می‌تواند کسالت‌بار یا حتی مزاحم به‌نظر برسد. از آنجا که آن‌ها افراد حساسی هستند، متوجه این امر شده و کمی شریک‌شان را به حال خود می‌گذارند تا به او زمان بدهند و خوشبختانه لبخند و عشق آن‌ها دوباره اوضاع را دلپذیر می‌کند و عشق نیرویی است که می‌تواند بر همه چیز غلبه کند!

تیپ‌های احساسی درون‌گرا (ISFP, INFP). این تیپ‌ها نمی‌توانند به‌خوبی برداشت سایر افراد از قدرت را درک کنند. لذا، گاهی اوقات درمی‌یابند که قدرت بر ضدشان به‌کار رفته است. قدرت تیپ‌های احساسی درون‌گرا معمولاً به‌عنوان بخشی از دیدگاه‌شان (از هر قسمی که باشد) در وجودشان نهادینه می‌شود. آن‌ها چنان مجذوب خواسته درونی‌شان می‌شوند که برای‌شان سخت است ببینند آن بیرون چه می‌گذرد، مگر چیزی که با خواسته درونی‌شان مرتبط باشد. تیپ‌های احساسی درون‌گرا اغلب با کسی رابطه برقرار می‌کنند که امور مربوط به دنیای بیرونی را برای‌شان انجام دهد،

تا آن‌ها بتوانند با خیال راحت رؤیاهای خود را دنبال کنند و به کمال مطلوب خود برسند. ممکن است آن‌ها چنان در دنبال کردن رؤیاهای خود مصمم باشند که سایرین احساس کنند از نزد آنان طرد شده‌اند، مگر اینکه آن‌ها نیز دربخش‌هایی از رؤیا سهیم شوند. دلبستگی به یک رؤیا شاید خیلی محدودکننده به‌نظر برسد، اما رؤیاها جایگاه مهمی دارند.

تیپ‌های حسی

تیپ‌های حسی برون‌گرا (ESTP, ESFP). تیپ‌های حسی برون‌گرا وقتی احساس قدرت می‌کنند که بتوانند از رویدادهای «زمان حال» مطلع شوند و درباره آن‌ها با دیگران گفت‌وگو کنند. اما، مشکلات وقتی ظهور می‌کنند که آن‌ها یکی از کسانی باشند که فرد دیگری نیاز دارد که به او تسلط یابد. ازآنجاکه آن‌ها میلی ندارند که دیگران برای‌شان کاری انجام دهند یا به جای‌شان مذاکره کنند، شاید لازم باشد مدتی در این خصوص فکر کنند تا بفهمند چه نوع افرادی را می‌توانند در آن جایگاه بپذیرند. روحیه ماجراجویانه تیپ حسی برون‌گرا و پذیرش آسان او می‌تواند عامل دوستی و صمیمیت شود. وقتی ضربه‌ای می‌خورند باز هم از جای خود برمی‌خیزند. شاید شرایط گاهی اوقات روند حرکت آن‌ها را کند نماید، اما آن‌ها اجازه نخواهند داد چیزی حرکت‌شان را متوقف کند!

تیپ حسی درون‌گرا (ISTJ, ISFJ). تیپ‌های حسی درون‌گرا از این حقیقت که دیگران می‌توانند به آن‌ها اتکا کنند، قدرت می‌گیرند. لذا، معمولاً افرادی معتمد و مسئولیت‌پذیر تلقی می‌شوند و تمام اموری که شاید هرگز به دیگران محول نشود، به آنان واگذار می‌گردد. می‌توانید روی آن‌ها حساب کنید. قابل‌اعتماد بودن و ثبات آن‌ها، قدرت‌شان را تقویت

می‌کند. آن‌ها افرادی واقع‌گرا و به‌طرز عجیبی شوخ‌طبع هستند.

جدول ۲.۲ متغیرهای قدرت مثبت و منفی در روابط زوج‌ها.

	مبنای قدرت	مثبت	منفی
ETJ	درک آشکار	قبول مسئولیت	تسلط
ITP	درک نهانی	فهمیدن	پیچیده
EFJ	قدرت بیان	صمیمی بودن	مزاحم بودن
IFP	داشتن یک دلیل	پیگیری	عدم‌توجه
ESP	انطباق	حل کردن	عقب‌نشینی
ISJ	مسئولیت	حضور داشتن	کناره‌گیری
ENP	اشتیاق	جذاب	نادیده گیرنده
INJ	بینش	الهام‌بخش	یک‌دنده

البته گاهی در برخی از موارد جدی هستند. آن‌ها هم می‌خواهند بتوانند به دیگران اتکا کنند، اما شما به‌طور حتم می‌توانید روی آن‌ها حساب کنید!

تیپ‌های شهودی

تیپ شهودی برون‌گرا (ENTP, ENFP). تیپ‌های شهودی برون‌گرا قدرت خود را از اشتیاق واگیرگونه خویش به‌دست

می‌آورند. هیچ‌کس می‌تواند انرژی‌بخش‌تر از این تیپ در اوج هیجان و سرزندگی باشد؟ خودشان آن را اختراع کردند! آخرین بار که خیلی خوب خندیدید، همان زمانی نبود که در کنار یکی از آن‌ها بودید؟ فقط توجه کامل آن‌ها می‌تواند به ما احساس مهم بودن بدهد. آن‌ها قصد فریب کسی را ندارند؛ فقط به‌خوبی می‌دانند که ما دل‌مان می‌خواهد چه چیزی را بشنویم. آن‌ها قدرت مجاب کردن دارند! می‌توانند لحظات را پر از شور و شعف کنند! آن‌ها می‌خواهند رضایت همه را جلب کنند!

تیپ شهودی درون‌گرا (INTJ, INFJ). تیپ‌های شهودی درون‌گرا قدرت خود را از دانسته‌های‌شان می‌گیرند. فقط کافی است از آن‌ها سؤال کنید؛ آنگاه با کمال میل دانسته‌های خود را با کسانی که همگونی بیش‌تری با خودشان دارند، قسمت می‌کنند. آن‌ها در قلمروهای «شناخته شده» و آنچه براساس تجربه و دانش خودشان معنا پیدا می‌کند، احساس آسودگی بیش‌تری دارند. همسران این تیپ‌ها به سختی می‌توانند با آنان مخالفت کنند، زیرا ممکن است به‌شدت با دیدگاه‌های خود پیوند خورده باشند. به‌عنوان یک راهکار مناسب، شاید بهتر باشد ابتدا حرف‌های‌شان را بشنویم و سپس راه‌هایی برای ارائه برخی اطلاعات دیگر پیدا کنیم، به نحوی که بتوانند با بینش و جهت‌گیری خود آن‌ها را ارزیابی کنند. افرادی با ترجیحات تیپ شهودی درون‌گرا، توانایی بررسی عمیق موضوعات را دارند، اما شاید نیازمند تأییدی مهرآمیز باشند تا سطحی فراتر از آن نتیجه‌گیری‌ها و راه‌حل‌های درونی را ببینند.

رهنمودهایی برای مشاوران

در اغلب جلسات مشاوره هر دو طرف را ملاقات کنید.

طرف کسی را نگیرید؛ طرفدار رابطه یا قدرت‌های درونی هر یک از طرفین باشید.

اطمینان بدهید که مطالب بیان شده در هر جلسه محرمانه خواهد ماند.

به آسیب‌پذیری فرد که اغلب ورای عصبانیت یا آزردگی او نهفته است توجه کنید.

این توانایی را پیدا کنید که به زبان تیپ‌های متفاوت سخن بگویید.

ارزیابی‌های دقیقی انجام دهید اما قضاوت نکنید (مگر هنگامی که فکر می‌کنید برخی اصول یا ارزش‌های بنیادین زیر پا گذاشته می‌شوند. رفتارهای خشونت‌آمیز، دشنام دادن، رفتارهای اعتیادگونه یا بروز رفتار جنسی را در طول جلسه تذکر دهید و منع کنید).

۳. مشاوره با تیپ‌های شخصیتی

«نگرش یک روان‌درمان‌گر، بی‌نهایت مهم‌تر از نظریات و روش‌های روان‌درمانی است.»

انسان امروزی در جست‌وجوی نیمه گمشده خود، کارل گوستاو یونگ

مشاوره و خودآگاهی

کتاب تأثیر تیپ شخصیتی در روابط زوج‌ها، در وهله نخست برای درمان‌گران، مددکاران اجتماعی و مبلغان مذهبی نگاشته شده است، درواقع برای هر کسی که به‌صورت حرفه‌ای به زوج‌ها در حل مشکلات‌شان کمک می‌کند. اما، با وجود اینکه کتاب حاضر روی زوج‌ها تمرکز دارد، اغلب اطلاعات درج شده در این کتاب می‌تواند برای مشاوره با تک‌تک افراد نیز مفید باشد. دراین فصل، تمرکز از روی زوج‌ها یا افراد برداشته شده و به مشاور معطوف می‌گردد و دیدگاه‌هایی به شما ارائه می‌دهد که می‌توانید از طریق آن‌ها روابط خود یا کسانی را که برای‌تان مهم هستند، بهبود بخشید. شما می‌توانید ازطریق این دیدگاه، روابط حرفه‌ای و تأثیرگذاری خود را ارتقا دهید.

شاید کسانی که قصد دارند بهبودی در روابط دیگران پدید آورند، بیش از سایرین نیازمند خودآگاهی خیلی زیاد باشند. در گذشته، لازم بود تحلیل‌گران قبل ازاینکه روی دیگران کار کنند، خودشان را مورد تحلیل قرار دهند. اما درحال حاضر، در بخش اعظم ساختار مشاوره، این امر حقیقت ندارد. اما، این هم گزینه‌ای است که شاید بخواهید مدنظر قرار دهید.

ولی، این حقیقت همچنان پابرجاست که رشد فردی خود شما هم، دست‌کم به اندازه آموزش‌هایی که پشت سر می‌گذارید و مهارت‌هایی که کسب می‌کنید، حائز اهمیت است. دانش تیپ‌شناسی، به شکلی بی‌نظیر به شما کمک می‌کند تا بتوانید استعدادهای خاص خود را شناسایی و به بهترین نحو توسعه دهید و در ضمن نسبت به محدودیت‌های تیپ شخصیتی خود نیز آگاهی پیدا کنید و درصدد رفع آن‌ها برآیید. تفاوت‌های تیپ شخصیتی، ریشه در جنبه‌هایی از شخصیت‌مان که آن‌ها را بیش از همه تقویت می‌کنیم و نیز گرایش‌های طبیعی ما دارد. شناخت تیپ شخصیتی، شما را نسبت به مهارت‌های خاص‌تان، استعدادها و همچنین محدودیت‌های‌تان آگاه می‌کند. همچنین، توانایی درک و ایجاد ارتباط با تمام انواع تیپ‌های شخصیتی را به شما می‌دهد و نه فقط افرادی همچون خودتان که درک‌شان برای‌تان آسان‌تر است.

یکی از مزیت‌هایی که همراه با دانش تیپ‌شناسی به‌دست می‌آورید، این است که می‌توانید هر کارکرد و نگرشی را توسعه دهید و آن را قابل‌استفاده و سودمند کنید، به شرط آنکه بخواهید انرژی و توجه لازم را به این امر اختصاص دهید. اگر فردی درون‌گرا هستید، می‌توانید با توسعه توانایی‌های خود، رفتاری همچون یک برون‌گرا داشته باشید. به این منظور، مثلاً می‌توانید به گروه‌های عظیم بپیوندید یا در یک سازمان آموزش مهارت‌های رهبری عضو شوید و یا اینکه راه‌ورسم سخنرانی را بیاموزید. اگر فردی برون‌گرا هستید، می‌توانید از طریق مراقبه یا گوش فرادادن و عدم‌حضور در بحث‌های گروهی، مهارت‌های یک درون‌گرا را کسب کنید.

«یکی از مزیت‌هایی که همراه با دانش تیپ‌شناسی به‌دست می‌آورید، این است که می‌توانید هر کارکرد و نگرشی را توسعه دهید و آن را قابل استفاده و سودمند کنید، به‌شرط آنکه بخواهید انرژی و توجه لازم را به این امر اختصاص

دهید.»

تیپ‌های حسی می‌توانند تلاش کنند تا قدرت تجسم خود را افزایش دهند و تیپ‌های شهودی می‌توانند توجه خود را به حقایق معطوف سازند. اگر کارکرد احساسی شما غالب باشد، شاید بهتر باشد به مداخله‌های تدبیرگرایانه بیندیشید یا مفاهیم ضد و نقیضی را مطرح کنید. تیپ‌هایی با گرایش تفکری، شاید لازم باشد سعی کنند از حیطه فکر بیرون بیایند و «ارزش‌های عاطفی» خود را بشناسند. تیپ‌های قضاوتی می‌توانند انعطاف‌پذیری بیش‌تر، و تیپ‌های ادراکی زودتر به نتیجه رسیدن را تمرین کنند. ایفای نقش و فعالیت‌هایی از این قبیل می‌تواند در توسعه هر یک از این کارکردها مفید واقع شوند؛ البته چنین اقداماتی سبب تغییر ماهیت شخصی شما نخواهد شد، بلکه صرفاً مجموعه رفتارهای‌تان را رشد خواهدداد.

قصد ما این نیست که بگوییم قبل از اینکه سعی کنید به دیگران مشاوره بدهید، ویژگی‌های شخصیتی خودتان را به حد متعالی برسانید. ما می‌گوییم هرقدر خودآگاهی بیش‌تری داشته باشید و با آزادی بیش‌تری کارکردهای متفاوت تیپ‌ها را تجربه کنید، آنگاه برای درک و ارزیابی اختلافات بین زوج‌هایی که روی‌شان کار می‌کنید، قابلیت و توانایی بیش‌تری خواهید داشت. البته، هیچ‌کس نمی‌تواند در جایگاه تمام تیپ‌ها قرار گیرد، اما، ما به‌عنوان مشاور می‌توانیم از طریق بازشناسی استعدادهای تیپ‌های متفاوتی که به ما مراجعه می‌کنند، تأثیرگذاری خود روی آن‌ها را افزایش دهیم.

استفاده از نقاط قوت تیپ‌ها در مشاوره

مشاور، کسی است که تجربه، آموزش و مهارت‌های مشاوره‌ای را در جلسه درمانی عرضه می‌دارد. دانش تیپ‌شناسی می‌تواند بعد دیگری به درک و ارتباط با افرادی متفاوت از خودتان را به شما بدهد. همچنین، از این طریق به نگرشی مبتنی بر اندیشه باز و واکنش‌های غیرکلیشه‌ای دست خواهید یافت و خواهید توانست به‌طور کلی تفاوت‌ها و تشابهات شخصیتی را بپذیرید. برای اینکه به بالاترین حد توان خود دست یابید، در خلال جلسات مشاوره، این بخش‌های متفاوت را در شخصیت‌تان جست‌وجو کنید و از هر عنصری که بیش‌ترین فایده را برای افرادی که با آن‌ها کار می‌کنید دارد، بهره بگیرید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های تفکری برون‌گرا (ESTJ) / ENTJ

عقب بایستید و با نگاهی بی‌طرفانه افرادی که با آن‌ها سروکار دارید و محیط پیرامون‌شان را نظاره کنید. معیارهای روشنی تعیین کنید؛ اجازه طفره رفتن را به افراد ندهید و با آن دسته از مراجعان که انرژی صرف کردن برای کار روی مشکلات‌شان را امری دشوار می‌دانند، مقابله کنید. به هر دو تیپ احساسی درون‌گرا و برون‌گرا بیاموزید که وقتی موقعیت آن‌ها نیازمند تدبیر و چاره‌اندیشی است، تدبیر به خرج دهند. مراجعان‌تان را به توسعه مهارت‌های مدیریت خود ترغیب نمایید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های تفکری درون‌گرا (ISTP) / INTP

به شکلی خردمندانه از دام همدردی با مراجعان یا همانندسازی خود با آنان پرهیز کنید و موضع بی‌طرفانه خویش را

حفظ کنید. از مراجعان خود به قدر کافی فاصله بگیرید و اجازه ندهید مسائل آن‌ها شما را تحت‌تأثیر قرار دهند. به مراجعان کمک کنید تا بیندیشند و راه‌حل‌های مدبرانه‌ای برای مشکلات خود بیابند. به آن‌ها کمک کنید تا اصولی را که تاکنون مطابق با آن‌ها زندگی می‌کردند، مورد بررسی قرار دهند و آن‌ها را ترغیب کنید تا هر قاعده‌ای را که دیگر تأثیرگذار نیست یا با وضعیت آن‌ها تناسب ندارد، کنار بگذارند. به آن‌ها کمک کنید تا تضادهای تفکری و رفتاری خود را شناسایی کنند. بخشی از جلسات مشاوره خود را به تمرکز و ارتباط اختصاص دهید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های احساسی برون‌گرا) ESFJ) / ENFJ

فضایی صمیمی، مهرآمیز، پذیرفتنی و پاسخگو را خلق کنید و با این‌کار حس خودکاوی را در مراجعان خود برانگیزید. نام مراجعان‌تان را به‌خاطر بسپارید. به آن‌ها کمک کنید احساس آسودگی کنند. کاری کنید تا احساس مهم بودن داشته باشند. در مقابل آن دسته از مراجعان‌تان که تیپ، سبک یا ارزش‌های متفاوتی نسبت به شما دارند، به‌واقع شکیبا باشید. اگر فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند، آن‌ها را با مهارت‌هایی از این دست آشنا کنید. به آن‌ها کمک کنید نحوه رسیدن به آرامش را بیاموزند و از معاشرت با دیگران لذت ببرند. با تلاش برای درک دیگران، به آن‌ها فرصت رشد بدهید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های احساسی درون‌گرا) ISFP) / INFP

به مراجعان‌تان نحوه دسترسی به عمق وجودشان را آموزش دهید. با استفاده از حس همدردی خود به آن‌ها کمک کنید تا بهترین عناصر وجودی‌شان را بروز دهند. با تکیه بر حس عطوفت و همدردی خود به آن‌ها کمک کنید تا ارزش‌ها و

اهداف‌شان را کشف کنند. به هدف خود، یعنی یاری رساندن به تمام کسانی که با شما در تماس هستند، پای‌بند بمانید. خودتان را با حقایق جدید وفق دهید و پذیرای آن‌ها باشید. به دیگران کمک کنید تا با احساسات خود ارتباط برقرار کنند.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های حسی برون‌گرا) ESFP) / ESTP

به مراجعان‌تان بیاموزید که در لحظه حال زندگی کنند. در لحظه‌لحظه جلسه توجه و هشیاری کامل داشته باشید تا بتوانید در زمان مناسب واکنش نشان دهید. به مراجعان‌تان کمک کنید دنیا را به مثابه مکانی که می‌تواند هیجان‌انگیز باشد ببینند. به آن‌ها مهارت‌هایی را بیاموزید که با به کارگیری آن‌ها بتوانند به توافق‌هایی دست یابند که رضایت‌خاطر هر دو طرف را فراهم آورد، به‌گونه‌ای که هیچ‌یک از آن‌ها احساس نکند چیز مهمی را از دست می‌دهد. در خلال جلسه حضور فعال داشته باشید و فقط یک شنونده منفعل نباشید. جلسات را خودجوش نگاه دارید، به نحوی که برای مراجعان‌تان مفرح و درعین حال سودمند باشد. به مراجعان خود کمک کنید تا فارغ از هرنتیجه‌ای که کسب می‌کنند، دیدگاه مثبت خود را حفظ نمایند.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های حسی درون‌گرا) ISFJ) / ISTJ

بگذارید مراجعان‌تان بدانند که هرگاه به شما نیاز داشته باشند، می‌توانند روی کمک‌تان حساب کنند. به موقع سر قرارهای‌تان حاضر شوید، پاسخ تماس‌های تلفنی را بدهید و اگر در یک مطب خصوصی کار می‌کنید، مشتاقانه از قوانین

مؤسسه یا شهری که در آن مشغول به‌کار هستید پیروی کنید. به مراجعان‌تان کمک کنید تا جنبه‌های مثبت وفاداری و ایثار را فرابگیرند. به آن‌ها بیاموزید که به آداب و سنن دیگران احترام بگذارند. هنگامی که اوضاع آشفته می‌شود، آرامش خود را حفظ کنید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های شهودی برون‌گرا (ENFP) / ENTP

سعی کنید با اشتیاق و هیجانی که خودتان نسبت به زندگی دارید مراجعان‌تان را از افسردگی، رفتارهای سختگیرانه و موقعیت‌هایی که فکر می‌کنند در آن‌ها گرفتار شده‌اند، رها کنید. با استفاده از حس شهودی خود و همفکری با مراجعان‌تان، درصدد یافتن راه‌حل‌ها برآیید و به آن‌ها کمک کنید یاد بگیرند که چگونه در امور زندگی از خود خلاقیت نشان دهند. به گزینه‌ها و امکان‌هایی اشاره کنید که شاید هرگز به فکر آن‌ها نرسیده باشند. انگیزه‌هایی را که هنوز در مراجعان‌تان به وضوح تجلی نیافته‌اند بشناسید و آن‌ها را به سمت آگاهی بیش‌تر سوق دهید. به آن‌ها کمک کنید تا قالب‌های خشک و کلیشه‌ای خود را بشکنند. ارزش استقبال از ایده‌ها و موقعیت‌های جدید را به آن‌ها بیاموزید.

استفاده از مهارت‌های تیپ‌های شهودی درون‌گرا (INFJ) / INTJ

سعی کنید با استفاده از حس شهودی خود ببینید مراجعان‌تان برای دستیابی به منتهای توان خود به چه عاملی نیاز دارند. مراجعان خود را به نحوی عمیق و معنادار، درک کنید. سعی کنید با صراحت و دقت به نتایج دیگری دست پیدا کنید و آن‌ها را عیناً ابراز نمایید. پیچیدگی شخصیتی هر یک از افرادی را که تحت مشاوره قرار می‌دهید، درک کنید،

برایش ارزش قائل شوید و با آن ارتباط ایجاد کنید. مصمم بودن و ارزش ثبات داشتن را به مراجعان‌تان آموزش دهید. به آن‌ها کمک کنید تا پیامدهای احتمالی گزینه‌های متفاوت را ببینند. از تمام جنبه‌های مثبت حس شهودی خود بهره بگیرید تا بصیرت و دانایی را وارد دنیای آنان کنید.

درصورتی که بخش اعظم این ویژگی‌های رفتاری در وجود شما نهادینه باشند، مراجعان‌تان واقعاً خوش‌اقبال خواهند بود. امیدواریم مطالب فوق به شما کمک کرده باشد تا از برخی کارکردها یا نگرش‌هایی که هنوز جا دارد که در خودتان توسعه دهید، آگاه شوید. شاید لازم باشد قدری زمان و توجه صرف آن بخش‌ها کنید. همه ما این قابلیت را داریم که کامل‌تر و متعالی‌تر شویم. آگاهی و انگیزه، نقاط آغاز این فرآیند هستند.

استفاده از تیپ شخصیتی در مشاوره

با زوج‌ها: برخی مطالعات موردی

البته روش‌های سنتی بسیاری برای به‌کارگیری دانش تیپ‌شناسی در مشاوره با زوج‌ها، و حل مشکلات ارتباطی قبل از ازدواج، در خلال ازدواج و هنگام طلاق وجود دارد. یکی از رایج‌ترین آن‌ها، ارائه آزمون تحلیل شخصیت MBTI به هر یک از افراد و سپس بررسی نتایج به‌دست آمده است. از نظر ما مؤثرترین شیوه، تفسیر نتایج در زمانی است که هر دو طرف رابطه حضور داشته باشند، این نخستین گام به سمت درک این حقیقت است که وجود این تفاوت‌ها در میان زوج‌ها نه تنها اشکالی ندارد، بلکه ارزشمند است. در این روش، مهم است که نشانه‌های برتری‌جویی هر یک از طرفین، از قبیل «تیپ من بهتر از تیپ توست» را زیر نظر داشته باشید. ما طبق تجربه خود، شاهد بودیم که تیپ‌های ETJ و به‌ویژه ESTJ می‌خواهند این باور را ابراز کنند که آن‌ها از هر ترکیب ممکن دیگری بهترند. به‌نظر می‌رسد تیپ‌های IFP بیش از همه تمایل دارند روی این نکته تأکید کنند که نتایج آزمون MBTI، بیش‌تر از هر شخص دیگری آن‌ها را «درک» کرده است.

راه دیگر استفاده از این ابزار این است که به هر یک از طرفین اجازه داده شود تا به‌جای دیگری پاسخ سؤالات را بنا به شناختی که از طرف مقابل دارد، بدهد و بعد نتایج با پاسخ‌های واقعی طرف مقابل مقایسه گردد. روان‌درمانگر می‌تواند با توجه به درست یا نادرست بودن پیش‌بینی آن‌ها، اطلاعات زیادی کسب کند و مورد بررسی قرار دهد. به‌دست آوردن این اطلاعات جدید، افق‌های جدیدی را به سمت ما می‌گشاید. کاربرد دیگر این ابزار این است که می‌توان با ارائه آن، فردی را که تمایل به مشاوره ندارد به حضور در جلسات مشاوره و ارزیابی نتایج آن ترغیب کرد. شریکی که تمایلی به حضور در جلسات ندارد، وقتی اطلاعات ارزشمندی درباره خود و همسرش کسب می‌کند، برای شرکت در جلسات بیش‌تر بازمی‌گردد و مشتاقانه درصدد همکاری برای بهبود روابط برمی‌آید. نکته مهم برای درمانگر این است که از قضاوت کردن بپرهیزد و با ارائه نظرات خود، گزینه‌های رفتاری جدیدی را پیش روی افراد بگذارد.

البته، توجه به تیپ شخصیتی زوج‌ها در ارزیابی منشأ مشکلات‌شان، به روند کار کمک می‌کند. همچنین، به‌ویژه در بدو امر و به منظور ساده کردن امور، گاهی اوقات بهتر است فقط روی یک یا چند وجه شخصیتی تمرکز شود. گاهی اوقات، تفاوت در نگرش‌های قضاوتی ـ ادراکی می‌تواند دلایل عمده اختلافات یک زوج را شرح دهد: «او هرگز وقت‌شناس نیست» ؛ «او نمی‌تواند خودش را با برنامه‌ها انطباق دهد» ؛ «او دسته چک را تراز نمی‌کند» ؛ «او نمی‌داند چگونه همه کارها را رها کند و به تفریح بپردازد»، و غیره.

به‌عنوان مثال، ما روی دو تیپ بُعد برون‌گرایی ـ درون‌گرایی و تفکری ـ احساسی تمرکز خواهیم کرد تا نشان دهیم که زوج مذکور تا چه حدودی می‌توانند به‌راحتی باهم تعامل کنند. می‌توان از هر تیپ دوگانه‌ای استفاده کرد، اما این دو تیپ خیلی راحت فهمیده می‌شوند. این احتمال را درنظر داشته باشید که برون‌گراها تمایل بیش‌تری به تعاملات اجتماعی و

فعالیت در این عرصه دارند. درون‌گراها نیاز به فضای شخصی بیش‌تری دارند و از اینکه با همسر خود رابطه‌ای نزدیک و در خلوت داشته باشند، لذت می‌برند. تیپ‌های تفکری بی‌طرفانه خود را در بوته نقد قرار می‌دهند (شاید حتی بیش از دیگران) و چشم‌انداز وسیعی از گذشته، حال و آینده را در ذهن خود دارند. تیپ‌های احساسی معمولاً به درک و همدلی ارج می‌نهند و مایل‌اند تصمیمات خود را بنا به مجموعه‌ای از ارزش‌های به‌جا مانده از گذشته اتخاذ کنند. آن‌ها نسبت به تیپ‌های تفکری، مفهوم بیش‌تری برای گذشته قائل هستند. این‌ها برخی از نمونه‌هایی هستند که در جلسات مشاوره با آن‌ها مواجه شده‌ایم.

مطالعه موردی ۱. تیپ احساسی برون‌گرا و تیپ تفکری درون‌گرا

بت، تیپ احساسی برون‌گرا و جورج تیپ تفکری درون‌گراست. ترجیحات طبیعی آن‌ها کاملاً با یکدیگر متفاوت است. آن‌ها بیش‌تر مکمل هم هستند تا شبیه هم. هر یک از آن‌ها به برخی از ویژگی‌های دیگری نیاز دارد، اما آن‌ها باید قدری برای درک یکدیگر تلاش کنند.

بت شغلش را دوست نداشت و دلش نمی‌خواست به یادگیری حرفه دیگری بپردازد. از آنجا که درآمد جورج بالا بود، بت و جورج هر دو به این نتیجه رسیدند که نیازی نیست بت سر کار برود، مگر درصورتی که خودش مایل باشد. معلوم شد که بت به تعامل با افراد نیاز دارد و از طرفی به‌شدت به همدلی و روابط انسانی علاقمند است. البته او هم گاهی از تنهایی لذت می‌برد، اما نه به مدت طولانی. گاهی اوقات، وقتی جورج عصر به خانه می‌آید و بت یا همکاران خود را مورد نقد قرار می‌دهد، بت سعی می‌کند با او همدلی کند و او را در فضایی عاطفی قرار دهد، همان فضایی که در آن بیش از

هر چیزی احساس آرامش و خوشبختی می‌کند.

اما، جورج نیاز به خلوت خود دارد و نگاه واقع‌بینانه‌اش، موجب می‌شود نسبت به بت وضعیت عاطفی کاملاً متفاوتی داشته باشد. او که یک مهندس است، بخشی از روز خود را صرف تعامل با مشتریان و بخش بعدی را صرف نظارت بر کارهای افراد بخش خود می‌کند. او از کارش لذت می‌برد، به‌ویژه وقتی مشغول طراحی پروژه‌های جدید است. او ارتباط خوبی با همکارانش دارد، زیرا وجوه مشترک‌شان به‌قدری هست که بتوانند به آسانی باهم تعامل کنند.

جورج، درون‌گرایی که بخش اعظم روز خود را به شکل برون‌گرایانه سپری کرده است، عصر که به خانه می‌رسد، درواقع مقدار زیادی از انرژی‌اش را از دست داده و می‌خواهد اوقاتش را به کلی در خلوت بگذراند و به این شکل بالاترین احساس خوشبختی را تجربه کند. او می‌خواهد به حال خود گذاشته شود تا روزنامه‌هایش را بخواند، به تفکر خلاقانه بپردازد یا اگر روز سختی را پشت سر گذاشته است، مقابل تلویزیون لم دهد.

او می‌داند که بت خیلی از این طرز رفتار او راضی نیست، زیرا دائم این را به او گوشزد می‌کند، اما دلش می‌خواست بت هم کمی مستقل‌تر می‌بود و تااین حد به تعامل با او نیاز نداشت. وقتی برای نخستین بار او را دید، مستقل‌تر از حالا به‌نظر می‌رسید و در دوران نامزدی بیش‌تر مایل بود رضایت‌خاطر او را فراهم آورد و برای زمانی که با هم بودند ارزش بیش‌تری قائل بود. اکنون جورج فکر می‌کند بت از او انتظار دارد زمان و توجه بیش‌تری را صرف وی کند. او گاهی اوقات با خود می‌گوید، آیا اصلاً ازدواج برای او (یاهر کسی) کار درستی است.

بت نیز از وضعیت کنونی ارتباط زناشویی خود ناخشنود است. وقتی هنوز ازدواج نکرده بود، جمعی از دوستان صمیمی داشت که اغلب همدیگر را می‌دیدند و با هم به فعالیت‌هایی می‌پرداختند. جورج از اینکه تعطیلات آخر هفته را با دیگران بگذراند، به‌شدت امتناع می‌ورزد و حتی در تعطیلات مناسبتی سعی می‌کند از هر نوع مهمانی حذر کند. بت از این موضوع ناراحت است، چون می‌داند که جورج ترجیح می‌دهد تمام اوقاتش را در خلوت خویش بگذراند تا اینکه بخواهد یک روز را با او یا دوستان یا اعضای خانواده سپری کند.

بت که یک احساسی برون‌گراست، زمانی بیش از همه احساس شادمانی می‌کند که واکنش‌های گرم و مثبتی از سایرین به‌خصوص آن‌ها که برایش از همه مهم‌ترند دریافت کند. اما، او تصمیم گرفت با یک تیپ تفکری درون‌گرا ازدواج کند، تیپی که کمتر از سایر تیپ‌های شخصیتی تمایل به بروز واکنش‌های گرم و احساسی دارد. ابراز احساسات برای جورج کار سختی است، حتی وقتی مثبت‌ترین احساس را نسبت به بت دارد، و اخیراً احساس چندان مثبتی هم نداشته است.

آنچه به این مشکل دامن می‌زند، این حقیقت است که بت زمان بسیار زیادی از روز را در تنهایی می‌گذراند و در پایان روز احساس می‌کند که از تبادل انرژی محروم شده است (که واقعاً هم همین‌طور است). نیاز جورج به ارتباط با دیگران در طی روز تأمین می‌شود و هنگام عصر، احساس می‌کند از تنهایی و خلوت خویش محروم شده است.

بت و جورج در بخش ناچیزی از زندگی مشترک خود احساس خوشبختی می‌کنند. شاید غیرممکن به‌نظر برسد، اما این امکان برای چنین زوجی وجود دارد که رابطه‌ای را بسازند که برای هر دوی آن‌ها رضایت‌بخش باشد و این همان چیزی است که برای بت و جورج نیز اتفاق افتاد. اما موفقیت آن‌ها نتیجه تلاش خیلی زیاد، درک متقابل و تعهد بود. به‌طور

کلی، هر قدر تفاوت تیپ‌ها بیش‌تر باشد، تعدیلی که هر یک از زوج‌ها باید برای بهبود رابطه انجام دهد نیز بیش‌تر خواهد بود. البته این حقیقت هم وجود دارد که میزان تلاش و درک لازم برای رشد چنین رابطه‌ای، می‌تواند برای هر یک از طرفین رشد فردی هیجان‌انگیزی دربر داشته باشد.

آنچه ما درباره بت انجام دادیم، این بود که به او کمک کردیم این موضوع را درک کند که شاید جورج هرگز نتواند یا نخواهد تمام نیازهای او را برآورده کند. بت که باید برخی از نیازهایش را به گونه دیگری تأمین می‌کرد، تصمیم گرفت به عضویت یک سازمان خیریه درآید که ارزش‌هایش تا حد زیادی با او همخوانی داشت. او این کار را به بازگشت به شغلش ترجیح داد. به این ترتیب، به‌عنوان یک داوطلب، با افراد جالب و هیجان‌انگیز بسیاری تعامل داشت و وقتی به خانه می‌رسید احساس می‌کرد فردی ارزشمند و موردتحسین دیگران است و لذا تمایل بیش‌تری داشت که فضای دلخواه جورج را در اختیارش بگذارد.

ما به جورج کمک کردیم تا از نیازهای بت آگاه شود و درعین حال به نیازهای خودش نیز احترام بگذارد. وقتی از او خواستیم خودش را همچون پیرمردی تنها تجسم کند، توانست به‌خاطر بیاورد که از ابتدا چرا با بت ازدواج کرده است. گرچه هنوز هم وقتی به خانه می‌رسد، اول سراغ روزنامه یا تلویزیون می‌رود، اما در زمان صرف شام، این آمادگی را دارد که آنچه در محل کار برایش رخ داده است تعریف کند یا مشتاقانه حرف‌های بت درباره روز هیجان‌انگیزش را بشنود.

مطالعه موردی ۲. تیپ‌های احساسی درون‌گرا با هم

آلیسیا از تیپ احساسی درون‌گرا و یک هنرمند است که آثار بسیار حساس و لطیفی دارد، اما هنوز در میان مردم به شهرت نرسیده است. لی هم از تیپ احساسی درون‌گرا و روانپزشکی موفق در جامعه است و آلیسیا اغلب موفقیت خود را با او مقایسه می‌کند. اخیراً لی او را تشویق کرده است که با وی در زمینه هنردرمانی گروه نوجوانی که او روی‌شان مشاوره حرفه‌ای انجام می‌دهد، همکاری کند. آلیسیا به این پیشنهاد فکر می‌کند، اما کمی نگران است که در صورت این همکاری، حس همانندی‌اش نسبت به او را ازدست بدهد.

رابطه آن‌ها، بنا به ترجیحات و ارزش‌های مشترکی که دارند، رابطه بسیار راحتی است و آن‌ها برای یکدیگر سطح امنیت بسیار بالایی را ایجاد می‌کنند. خانه آن‌ها مکانی دنج و دور از هیاهوی دنیاست و آن‌ها حلقه کوچکی از دوستان صمیمی دارند که هرازگاه یکدیگر را می‌بینند. خطری که این زوج را تهدید می‌کند، این است که شاید هر یک از آنان دیگری را به سمت نگرشی یکسویانه از جهان سوق دهد و هیچ‌یک تمایلی برای یادگیری مهارت‌های جدید از یکدیگر نداشته باشند.

هرچند که رابطه‌ای در وهله نخست بسیار رضایت‌بخش به‌نظر برسد، اما اگر بخواهد به رشد خود ادامه دهد، نیاز به تلاش خواهد داشت. ازآنجاکه لی حضور بیش‌تری در اجتماع دارد، قاعدتاً او باید نخستین کسی باشد که مهارت‌های برون‌گرایانه خویش را توسعه دهد. همچنین شاید اولین کسی باشد که باید کارکرد تفکری خود را گسترش دهد، فرآیندی که بدون شک در دانشکده پزشکی آغاز شده است. لازم است لی، آلیسیا یا هر دوی آن‌ها در زمینه سرمایه‌گذاری‌هایی که باید انجام دهند، مثلاً خانه‌ای بخرند یا نه و سایر مواردی که نیازمند تحلیل واقع‌گرایانه مرتبط با آن کارکرد تفکری است، تصمیم‌گیری کنند. از آنجا که لی بیش‌تر با دنیای بیرونی تعامل دارد و ممکن است نقش

رهبری بیش‌تری در جوامع حرفه‌ای یا امور اجتماعی داشته باشد، شاید آلیسیا در وهله نخست نسبت به این فرآیند مقاومت نشان دهد. شاید او تصمیم بگیرد مسیر رشد خود را در پیش بگیرد و بیش‌تر به رشد مهارت‌های خویش بپردازد. اگر این امر اتفاق بیفتد، لی، آلیسیا و رابطه آن‌ها می‌تواند به اشکال معناداری توسعه پیدا کند.

درباره این زوج، و تمام زوج‌ها، همچنان که طرفین رابطه مهارت‌های جدیدی را فرامی‌گیرند (به این معنا که درراستای فردیت خود حرکت می‌کنند) قدرت انتخاب بیش‌تری به زندگی خود می‌دهند و اعتمادبه نفس خود را بالا می‌برند. گرچه ترجیحات طبیعی آن‌ها دست‌نخورده باقی می‌ماند، اما راحت‌تر می‌توانند گاهی به سایر حوزه‌ها نیز سری بزنند و حرکت آن‌ها به خودی خود می‌تواند به تقویت نیروهای درونی هریک از آن‌ها و همچنین نیروهایی که با یکدیگر تبادل می‌کنند کمک کند.

در میان گذاشتن اطلاعات مربوط به تیپ‌های شخصیتی با زوج‌های تحت مشاوره، اغلب به آن‌ها کمک می‌کند با واقع‌بینی بیش‌تری تعاملات خود را زیرنظر بگیرند و شروع به درک موضوع کنند نه اینکه صرفاً به احساس نارضایتی یا ناراحتی خودشان بیندیشند. وقتی فرد بداند که چگونه می‌تواند در موقعیت‌های گوناگون احساس رضایت و خشنودی کند، انگیزه فراگیری مهارت‌های جدید در وی افزایش خواهد یافت.

گاهی اوقات، تنها کافی است روی تفاوت‌های بسیار آشکاری که منشأ مشکلات یک رابطه هستند، کار کنید، اما، همواره به تمام نیروهای تیپ موردنظر توجه کنید، زیرا ممکن است بین همسران نقش‌هایی را ایفا کنند. بسیاری از مراجعان وقتی بیش‌تر احساس رضایت می‌کنند که مشاور صرفاً به توصیف رفتارشان می‌پردازد، نه اینکه روی آن رفتارها برچسب

بزند. برچسب‌هایی همچون «تفکری» یا «احساسی»، ممکن است موجب شود مراجعان احساس کنند که «این صرفاً زبان زرگری است». اگر شما در جایگاه مشاور، مهارتی در زمینه نقش بازی کردن نیز داشته باشید، می‌توانید نشان دهید که هر یک از طرفین در یک بحث چه مطلبی را ممکن است عنوان کند. این کار موجب می‌شود طرفین رابطه احساس کنند که مشاور آن‌ها درک نبوغ‌آمیزی از «ریشه رفتارهای‌شان دارد».

وقتی با دقت به حرف‌های یک زوج توجه کنید، دیدگاهی کلی نسبت به حوزه‌های اصلی تضاد آن‌ها پیدا می‌کنید. اگر اصطلاحاتی همچون «نظم افراط‌گونه» یا «نامنظم» را به کرات می‌شنوید، ممکن است ابتدا روی ترجیحات قضاوتی ـادراکی تمرکز کنید. اگر کانون شکایات زوجی حول محور زندگی اجتماعی یا فقدان حریم خصوصی باشد، ممکن است برای یک لحظه به ترجیحات برون‌گرایی و درون‌گرایی بیندیشید. اگر آن‌ها اغلب باهم مخالفت می‌کنند و برای درک نقطه‌نظرات یکدیگر مشکل دارند، شاید لازم باشد به ترجیحات حسی ـشهودی توجه کنید. اگر یکی از طرفین خواستار انجام امور به «درستی» و دیگری همدلی باشد، احتمالاً باید ترجیحات تفکری ـاحساسی را مدنظر قرار دهید. وقتی کارتان را از این نقطه شروع کنید، می‌توانید تیپ رفتاری موردنظر را به‌صورت کلی توصیف کنید، نه اینکه سعی کنید ویژگی تیپ‌ها را به زبان تخصصی شرح دهید.

۴. مرتبط ساختن تیپ شخصیتی مراجع با روش‌های مشاوره

«باید سعی کنیم با تغییر نگرش، یا روی آوردن به روش‌های نوین زندگی، انرژی محصور شده در تفاوت تیپ‌ها را آزاد کنیم.»

انسان امروزی در جست‌وجوی نیمه گمشده خود، کارل گوستاو یونگ

(خواه به‌طور انحصاری با زوج‌ها کار می‌کنید یا به مشاوره با افراد گوناگون می‌پردازید، شاید مشاهدات و روش‌های تیپ‌محور برای‌تان سودمند باشد، کما اینکه ما نیز در درمان افراد از آن‌ها بهره می‌گیریم.)

مراجعان تفکری برون‌گرا (ESTJ, ENTJ)

وقتی تیپ‌های تفکری برون‌گرا گفته‌های‌تان را منطقی تلقی کنند، آنگاه برای تغییر دادن محیط خود تلاش خواهند کرد.

پرقدرت و قاطع باشید. با تردید و دودلی هرگز به این اهداف دست نخواهید یافت.

احتمالاً تیپ‌های تفکری برون‌گرا به کشمکش و مقابله با شما خواهند پرداخت، مگر زمانی که با نشان دادن چشم‌انداز، بینش یا حقیقتی که قبلاً هرگز با آن مواجه نشده‌اند، اقتدار خود را به اثبات برسانید.

شاید تحلیل تبادلی[۹] و روان‌درمانی منطقی ـهیجانی[۱۰] برای‌شان جذاب‌تر باشد، اما روان‌درمانی بی‌رهنمود یا درمان‌جومداری[۱۱] (راجریان[۱۲]) احتمالاً تغییر چشمگیرتری ایجاد خواهد کرد. شما می‌توانید به لحاظ تفکری موضوع را به آن‌ها منتقل کنید، اما برای تغییر دائمی، نیاز به پاسخ کلی‌تری دارند.

تیپ‌های تفکری برون‌گرا، ممکن است به‌جای اینکه به حرف‌های شما گوش دهند، بخواهند زمان را با بگومگو و مشاجره سپری کنند. سعی کنید ولو اینکه خودتان هم از این کار لذت می‌برید، با آن‌ها درگیر مشاجره نشوید. مراقب آنچه شما را از مسیرتان منحرف می‌کند باشید.

هر قدر اطلاعات واقع‌گرایانه‌تر و «علمی‌تری» در اختیار این تیپ قرار دهید (نمرات آزمون، میانگین، آمار)، مقاومت کمتری از خود نشان خواهند داد.

مراجعان احساسی برون‌گرا (ESFJ, ENFJ)

شاید برانگیختن تیپ‌های احساسی برون‌گرا کار آسانی باشد، چون آن‌ها احتمالاً می‌خواهند رضایت‌خاطر شما را فراهم کنند. به آن‌ها یاد بدهید قبل از آن‌که به یک فرد تفکری نزدیک شوند، روی احساسات خود کار کنند.

شاید نوسانات ناگهانی هیجانات آن‌ها موجب شگفتی شما گردد. مثلاً مراجعی که یک روز به‌شدت عاشق است، شاید روز بعد دیدگاهی پول‌دوستانه پیدا کند (بگذار ببینم از این رابطه چه نوع منفعت مادی می‌توانم به‌دست آورم.)

وقتی مراجعی از تیپ احساسی برون‌گرا با یک تیپ تفکری ازدواج کند، رابطه خود را با او (تیپ تفکری) به‌گونه‌ای تنظیم می‌کند که دست‌کم روزی یک یا دو بار به همسرش ابراز محبت کند.

مراجعانی با تیپ احساسی برون‌گرا را ترغیب کنید تا گروه‌های حمایتی تشکیل دهند. آن‌ها معمولاً به گروه‌درمانی خوب پاسخ می‌دهند.

تیپ‌های احساسی برون‌گرا حتی از انتقاد تلویحی هم دلخور می‌شوند، اما از تعریف و تحسین لذت می‌برند.

شاید آن‌ها بخش اعظم زندگی خود را وقف حرفه شریک‌شان کرده باشند و یک طلاق، هرچند دردآور باشد، می‌تواند آن‌ها را از روی اجبار به سمت رشد فردی سوق دهد و موجب شود احساس بهتری نسبت به خودشان پیدا کنند و به توسعه سایر کارکردهای‌شان بپردازند.

مراجعان حسی برون‌گرا (ESTP, ESFP)

تیپ‌های حسی برون‌گرا کمتر از سایر تیپ‌ها تمایل به آغاز فرآیند درمان دارند.

وقتی آن‌ها درصدد درمان برمی‌آیند، شاید به دنبال راه‌حل‌های مفید برای مشکلات عملی باشند.

تیپ‌های حسی برون‌گرا معمولاً دیر سر قرار ملاقات‌ها حاضر می‌شوند و حتی گاهی قرار خود را فراموش می‌کنند.

شاید گشتالت درمانی[۱۳] یا موسیقی درمانی بتواند نیاز آن‌ها به فعالیت فیزیکی را رفع کند.

تیپ‌های حسی برون‌گرا ممکن است به اظهارات شما پاسخ‌های سرسری بدهند. آن‌ها را ترغیب کنید که قبل از پاسخ دادن آن را تحلیل کنند.

تیپ‌های حسی برون‌گرا در لحظه زندگی می‌کنند. آن‌ها را ترغیب کنید تا بیش‌تر به بلندمدت بیندیشند.

شاید ایده خوبی باشد که آن‌ها تکالیفی را در منزل انجام دهند، به شرط آنکه بتوانید به مقاومت آن‌ها غلبه کنید و آن تکالیف را به‌صورت تفریح درآورید!

مراجعان شهودی برون‌گرا (ENTP, ENFP)

تیپ‌های شهودی برون‌گرا برای نیاز شریک خود به نظم و ترتیب، ارزش قائل نمی‌شوند و ممکن است از هر نوع گفت‌وگو در این خصوص طفره بروند یا اصلاً «فراموش» کنند.

این تیپ معمولاً چنان دیگران را مجذوب خود کرده و آن‌ها را قانع می‌کنند که مطابق میل‌شان رفتار کنند که هرگز یاد نمی‌گیرند خود را با نیازهای کسی هماهنگ یا تعدیل کنند. به آن‌ها کمک کنید تا نتایج قدری همسویی با دیگران را ببینند و بدانند که سازگاری اندک یا عدم‌سازگاری با دیگران چه پیامدهای منفی دربر خواهد داشت.

شاید تیپ شهودی برون‌گرا از شما انتظار داشته باشد به او کمک کنید تا شریکش را متقاعد کند که در حقیقت هیچ مشکلی وجود ندارد و خواسته‌های همسرش غیرمعقول هستند.

همواره رفتاری غیرقابل پیش‌بینی داشته باشید؛ بگذارید تا فرآیند درمان چرخش‌های غافلگیرکننده‌ای داشته باشد، به‌گونه‌ای که تیپ‌های شهودی برون‌گرا احساس ملالت نکنند و نخواهند پیش از موعد به فرآیند درمان خاتمه دهند.

یک گام جلوتر از آن‌ها باشید؛ در همان حال که شما به درون‌کاوی آن‌ها مشغول‌اید، آن‌ها هم شما را درون‌کاوی خواهند کرد.

شاید تعیین برخی تکالیف برای منزل (تکالیف چالش‌برانگیز)، نتایج خوبی برای آن‌ها داشته باشد، البته به شرط اینکه بتوانید به مقاومت آن‌ها در زمینه انجام آن غلبه کنید یا اشتیاق‌شان را برانگیزید.

تیپ‌های شهودی برون‌گرا به دنبال چالش‌های جدید هستند؛ به آن‌ها کمک کنید تا رشد فردی را یکی از آن چالش‌ها قلمداد کنند.

آن‌ها می‌توانند رفتار خشونت‌آمیز داشته باشند؛ به آنان کمک کنید از این ویژگی درراستای کمک به خود بهره بگیرند.

مراجعان احساسی درون‌گرا (ISFP, INFP)

تیپ‌های احساسی درون‌گرا معمولاً سخنانی را که ممکن است برای‌شان مفهوم منفی داشته باشد، شخصی تلقی می‌کنند و به اشتباه می‌افتند.

تیپ‌های احساسی درون‌گرا وقتی رشد می‌کنند که ارزش‌های‌شان موردحمایت قرار گیرند.

آن‌ها می‌توانند از طریق ایفای نقش، یاد بگیرند که در مقابل شریک خود یا سایر افراد جسارت داشته باشند.

تیپ‌های احساسی درون‌گرا خیلی خوب به ارزیابی و تفسیر نتایج آزمون MBTI و همچنین فنون راجریان (روان‌درمانی بی‌رهنمود) و هنردرمانی جواب می‌دهند.

این تیپ، از شریک‌شان و همچنین خودشان انتظار کمال‌گرایی دارند؛ می‌توانید با برانگیختن حس شوخ‌طبعی‌شان، کمال‌گرایی آن‌ها را تعدیل کنید.

تیپ‌های احساسی درون‌گرا را علاوه بر ابراز محبت، با فنونی برای تعامل با محیط پیرامون‌شان آشنا کنید.

مراجعان تفکری درون‌گرا (ISTP, INTP)

تیپ‌های تفکری درون‌گرا قواعدی را برای زندگی خود ابداع می‌کنند که به‌راحتی انطباق‌پذیر نیستند. سعی کنید بین قواعد خودتان و آن‌ها پیوندهایی برقرار کنید، چون در غیر این صورت نخواهید توانست به آن‌ها نفوذ کنید. شما

نمی‌توانید آن‌ها را به‌راحتی با نظامی بیگانه آشنا کنید.

شاید لازم باشد به این تیپ، مزیت‌های آشکار تحسین دیگران به‌ویژه همسران‌شان را آموزش دهید.

تیپ‌های تفکری درون‌گرا را ترغیب کنید تا به آنچه برای دیگران اهمیت دارد، توجه بیش‌تری نشان دهند.

روان‌درمانی منطقی هیجانی و تحلیل تبادلی می‌تواند نیاز آن‌ها به دلیل و برهان را پاسخ دهد؛ شما می‌توانید از این نقطه شروع کنید و به آهستگی آن‌ها را به سمت ابراز احساسات بیش‌تر سوق دهید.

تنها از این‌رو که تیپ‌های تفکری درون‌گرا اغلب در حوزه‌های حرفه‌ای مهارت دارند، فرض را بر این قرار ندهید که در زمینه بهبود بخشیدن به روابط نیز متبحرند.

درمان‌گرانی که دارای ترجیحات شهودی، احساسی و ادراکی هستند، شاید برای انگیزه دادن به این افراد دچار مشکل شوند، مگر اینکه خود آن‌ها یا روابط‌شان در وضعیت بحرانی قرار گرفته باشد.

مراجعان حسی درون‌گرا (ISTJ, ISFJ)

تا وقتی که سخنان شما خیلی نظری و تئوری نشوند، تیپ‌های حسی درون‌گرا با دقت به حرف‌های‌تان گوش خواهند سپرد.

شاید برای آن‌ها دشوار باشد که از مفاهیم و نقش‌های سنتی خارج شوند.

معمولاً تیپ‌های حسی درون‌گرا، تحلیل تبادلی و فنون تغییر رفتار را درک می‌کنند.

به مراجعان حسی درون‌گرا فرصت کافی برای پردازش و پاسخ بدهید؛ سکوت را نشکنید.

اگر به آن‌ها اطلاعات کافی بدهید و آن‌ها از توانایی شما مطمئن باشند، آنگاه برای تغییر دادن خود تلاش خواهند کرد.

وقتی تیپ حسی درون‌گرا به این حقیقت پی ببرد که انطباق دادن خود با شریکش امر واقعاً مهمی است، آنگاه برای تغییر دادن خود انرژی صرف خواهد کرد.

تیپ‌های حسی درون‌گرا اغلب آرام به‌نظر می‌رسند، حتی وقتی غمگین باشند.

شما باید به تیپ‌های حسی درون‌گرا کمک کنید تا واژه‌هایی برای بیان واکنش‌های خاص خود پیدا کنند.

مراجعان شهودی درون‌گرا (INTJ, INFJ)

تیپ‌های شهودی درون‌گرا بسیار فردمحورند، پس بهتر است وقتی در انتظار تغییر هستید، شکیبایی به خرج دهید. اما وقتی تصمیم بگیرند که تغییر کنند، مراحل آن را دنبال می‌کنند.

اگر بتوانید روی یکی از نقاط حساس آن‌ها انگشت بگذارید، با واکنش عمیق آن‌ها مواجه خواهید شد.

اگر آنچه برای شریک‌شان مهم است، با ساختار ارزشی خودشان نیز همساز باشد، آنگاه برای تغییر دادن خود انرژی بسیار زیادی صرف خواهند کرد.

این تیپ بنا به تحلیل یونگ، به تعبیر رؤیا، درمان ترکیبی، کاوش موضوعات روانی یا روحی (به‌ویژه تیپ‌های احساسی)، یا انواع شیوه‌های درمانی که نیازمند قوه تخیل آن‌هاست، به‌خوبی واکنش نشان می‌دهند.

این تیپ را با حقایق یا جزئیات خسته نکنید؛ اگر دریافت شما را باور داشته باشند، خودشان به دنبال حقایق و جزئیات ضروری خواهند رفت.

تیپ‌های شهودی درون‌گرا مایل نیستند به شما وابسته شوند.

خلاق باشید؛ تیپ‌های شهودی از یکنواختی نفرت دارند.

در میان تمام تیپ‌ها، شهودی‌های درون‌گرا معمولاً دسترسی بیش‌تری به ذهن ناخودآگاه دارند. بنابراین، کمک به آن‌ها برای تمرین واقعیت‌سنجی خودآگاه و یا ارتباط با خودآگاه، می‌تواند برای‌شان حائز اهمیت باشد، مشروط بر اینکه به نحوی خوشایند انجام شود.

تحصیلات بالاتر در زمینه علوم انسانی، هنر، یا علم، می‌تواند آن‌ها را به سمت معنایی که در زندگی خود جست‌وجو می‌کنند، سوق دهد.

تذکری از باب هشدار

فقط یک تذکر نهایی از باب هشدار. به رفتارهای خودتان نیز همچون رفتارهای مراجعان‌تان توجه کنید. آیا درباره محدودیت‌های ناشی از تیپ شخصیتی خود اقدامی کرده‌اید؟ اگر نمی‌توانید برخی از محدودیت‌های خودتان را بپذیرید، آیا این به آن معناست که نمی‌توانید آن‌ها را در مراجعان‌تان نیز بپذیرید؟ اگر با یک زوج کار می‌کنید، آیا حاضرید با فردی که ترجیحاتی همچون شما دارد همسان‌سازی کنید و دیدگاهی همچون او داشته باشید؟ یا اینکه سعی می‌کنید ببینید هر تیپ چه استعدادهای منحصر به‌فردی برای به اشتراک گذاشتن در یک رابطه دارد؟

۵. تیپ‌ها در عرصه جهانی و عشق

«درک، قدردانی و احترام، سه عنصری هستند که دوام و سعادت یک ازدواج را ممکن می‌سازند. تشابه تیپ‌های شخصیتی تنها زمانی اهمیت پیدا می‌کند که به این سه عنصر ختم شود. درصورتی که یک رابطه زناشویی فاقد این سه باشد، طرفین رابطه عاشق و دوباره فارغ می‌گردند؛ و درصورتی که رابطه‌ای از این سه عنصر برخوردار باشد، مرد و زن همواره ارزش بیش‌تر و بیش‌تری برای هم قائل خواهند بود و هر یک خود را در زندگی دیگری سهیم می‌داند. آن‌ها خودآگاهانه به یکدیگر ارج می‌نهند و می‌دانند که این امری متقابل است. در چنین رابطه‌ای، هر یک از آن‌ها می‌داند که زندگی زناشویی، نسبت به زمانی که در تنهایی به‌سر می‌بردند، جایگاه والاتری در جهان هستی را به آن‌ها هدیه داده است.»

ایزابل بریگز مایرز، تفاوت استعدادها[۱۴]

تیپ‌های عشقی و زندگی مراجع خود را بشناسید

شناخت تیپ‌های شخصیتی مراجعان می‌تواند برای‌تان مثمر ثمر واقع گردد. ازاین طریق، می‌توانید روی ماهیت رابطه آن‌ها و اینکه چطور می‌تواند باشد کار کنید. شاید از شما بخواهیم میزان آگاهی خود را نسبت به آنچه اکنون با آن احساس خشنودی می‌کنید، افزایش دهید، اما، پس از مدتی، شناخت تیپ‌های شخصیتی مراجعان برای‌تان همچون یک عادت خواهد شد و نیازی نخواهد بود به آن بیندیشید. توجه به تیپ‌های شخصیتی در یک رابطه، جلسات مشاوره را

پربارتر خواهد ساخت.

اکنون قصد داریم کمی از سفر خود با کارل یونگ، ایزابل مایرز و کاترین بریگز، دور شویم. برای یک لحظه به‌خاطر بیاورید که آزمون تحلیل شخصیت مایرز بریگز چهار بُعد را توصیف می‌کند که هر یک متشکل از یک جفت ترجیح متضاد است: برون‌گرادرون‌گرا، حسی ـشهودی، تفکری ـاحساسی و قضاوتی ـادراکی. همه این ترجیحات را می‌توان به شانزده طریق ممکن با هم درآمیخت. فهرستی از تیپ‌های غالب یونگی و کدهای تیپ MBTI مربوط به آن‌ها در جدول ۱ .۵ نشان داده شده‌اند. در این فصل، ما بر آن هستیم تا ترکیب‌های بُعد ترجیحات را معرفی کنیم، به‌گونه‌ای که سرانجام به هشت ترکیب برای هر یک از نگرش‌ها، یعنی برون‌گرایی و درون‌گرایی دست پیدا کنیم (در مجموع شانزده ترکیب).

جدول ۱.۵ عنوان تیپ‌ها.

تیپ‌های یونگی	تیپ‌های MBTI
برون‌گرای تفکری	(ESTJ, ENTJ)
برون‌گرای حسی	(ESTP, ESFP)
برون‌گرای احساسی	(ESFJ, ENFJ)
برون‌گرای شهودی	(ENTP, ENFP)
درون‌گرای حسی	(ISTJ, ISFJ)
درون‌گرای احساسی	(ISFP, INFP)
درون‌گرای شهودی	(INTJ, INFJ)
درون‌گرای تفکری	(ISTP, INTP)

حال بیایید سفر خود درباره تیپ‌ها را از سر بگیریم. با تیپ‌های تفکری برون‌گرا آغاز می‌کنیم.

تیپ برون‌گرای تفکری

ESTJ

برون‌گرا ـ حسی ـ تفکری ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ESTJ معمولاً می‌خواهند مسئولیت رابطه را به‌عهده داشته باشند.

در تصمیم‌گیری، عمل‌گرا و واقع‌بین هستند.

مقتدرترند و احتمالاً توجه کمتری به نیازهای شریک خود نشان می‌دهند.

نیاز به یک رابطه رومانتیک و عاشقانه را امری غیرواقعی تلقی می‌کنند (گرچه نوع عمل‌گرای آن هدایایی خواهد داد: البته، گلدان به‌جای دسته‌گل) بر این باورند که خیال‌پردازی‌های جنسی اهمیتی ندارند و اعمال جنسی را امری جدی و به منزله تجربه‌ای مهم تلقی می‌کنند.

می‌خواهند نسبت به همسر خود و پیمان ازدواج وفادار باشند.

امور جنسی را راهی برای برقراری صلح و آرامش می‌دانند، امری مجزا و نامرتبط با یک بحث.

وظیفه خود می‌دانند که به شریک یا فرزندان‌شان بگویند که چه کاری انجام دهند.

می‌دانند چه چیزی به صلاح فرزندان‌شان است و انتظار دارند فرزندان‌شان مطابق با معیارهای آن‌ها زندگی کنند.

از شریک و فرزندان خود توقع دارند در امور اجتماعی شرکت کنند.

با بی‌انصافی عصبانیت خود را روی عزیزترین بستگان‌شان تخلیه می‌کنند.

تیپ‌های ESTJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

پیروی از اصول یا عقاید

وقت‌شناسی

نشان دادن احترام

ملایمت

همکاری

قدرشناسی از خودشان

دوری از هیجان

تیپ برون‌گرای تفکری

ENTJ

برون‌گرا ـ شهودی ـ تفکری ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ENTJ معمولاً نشان می‌دهند که در رابطه بیش‌ترین قدرت را دارند.

اعتماد به‌نفس خیلی زیادی نشان می‌دهند.

با خوش‌زبانی درباره خواسته‌های خود از شریک‌شان صحبت می‌کنند.

به رابطه هیجان می‌دهند.

به تعریف و تمجید بی‌اعتمادند و به‌ندرت برایش ارزش قائل می‌شوند.

تمایلات جنسی را مهم می‌شمارند، خواه به منزله ابراز عشق باشد یا تنش‌زدایی.

اختلاف بر سر مسائل تفکری یا فلسفی را بازی‌های ذهنی جالبی تلقی می‌کنند.

در یک رابطه بلندمدت متعهد و وفادار باقی می‌مانند.

از فرزندان‌شان توقع دارند مطیع باشند و از خودشان نظم و انگیزه نشان دهند.

نمی‌دانند چرا بعضی از حرف‌های‌شان شریک یا فرزندان‌شان را شگفت‌زده کرده است (آن‌ها می‌خواهند با انصاف، درست‌کار و منطقی باشند نه بی‌رحم).

به‌شدت از بی‌کفایتی شریک و فرزندان خود نفرت دارند و آشکارا تلاش می‌کنند تا رفتار آن‌ها را اصلاح کنند.

تیپ‌های ENTJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

رفتار هوشمندانه

همکاری

کفایت

نشان دادن احترام

ملایمت

اعتماد به‌نفس

قدرشناسی از خودشان

تیپ برون‌گرای حسی

ESTP

برون‌گرا ـ حسی ـ تفکری ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ESTP معمولاً عاشق هیجان ریسک‌های فیزیکی، مالی و عاطفی هستند.

اطمینان دارند که می‌توانند دیگران را مجذوب کنند.

بسیار معاشرتی و اجتماعی هستند (اهل مهمانی رفتن).

می‌توانند با شگردهای خود یک شریک را تغییر دهند و به راه خود بیاورند.

از اینکه درگیر امور یکنواخت شوند بیزارند.

پروژه‌ها را آغاز می‌کنند، اما تکمیل آن‌ها را به شریک خود محول می‌کنند.

به اسباب‌بازی و جمع‌آوری آن علاقه دارند.

به سختی می‌توانند از کسی عذرخواهی کنند.

در زمان حال زندگی می‌کنند.

یا پول زیادی به‌دست می‌آورند یا پول زیادی از دست می‌دهند (فراز و نشیب مالی دارند).

واقع‌بین هستند نه کمال‌گرا.

از تجربه جنسی لذت می‌برند (روابط جنسی به خودی خود اهمیت بسیاری برای آن‌ها دارند).

در زمینه مسائل جنسی هوس‌بازند و از همین رو باید ابتکار عمل به خرج دهند تا درگیر وابستگی‌های عاطفی نشوند.

مهمانان ناخوانده‌ای را برای صرف شام به منزل می‌آورند (البته اگر شریک‌شان هم یک ESP باشد اشکالی ندارد).

معمولا با کودکان رفتاری بی‌طرفانه دارند و چندان نگران تربیت آن‌ها نیستند.

تیپ‌های ESTP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

آزمایشگری

پیگیری

بازیگوشی

اینکه بخواهند خارج از کانون توجه باشند

یا آن را با دیگران قسمت کنند

اتکا به خود

قدرشناسی از خودشان

تیپ برون‌گرای حسی

ESFP

برون‌گرا ـ حسی ـ احساسی ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ESFP معمولاً هر مهمانی را به یک مهمانی موفق تبدیل می‌کنند.

به‌راحتی افراد بسیار زیادی را جذب خود می‌کنند و احتمالاً در میان آن‌ها به دنبال یک شریک می‌گردند.

غذا، نوشیدنی، لباس، مسافرت و غیره، آن‌ها را به وجد می‌آورد.

واقع‌گرا و درعین حال خودانگیخته هستند.

نیاز به بازخورد مثبت افراد مهم زندگی خود دارند.

با مهر و محبت هستند، بدون اینکه در مقابل انتظار زیادی داشته باشند.

به لحاظ جنسی پاسخگو و بازیگوش هستند.

تلاش زیادی می‌کنند تا کسل نشوند.

تمایل جنسی آن‌ها همراه با احساسات است.

همان‌قدر که دوست دارند کانون توجه باشند، از قسمت کردن آن با دیگران نیز لذت می‌برند.

فضای خانه آن‌ها گرم و صمیمی است.

از اینکه اجازه دهند اعضای خانواده هر کاری دوست دارند انجام دهند، لذت می‌برند.

تیپ‌های ESFP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

معاشرتی بودن

قضاوت نکردن

عاطفی بودن

خوش‌بینی

خودجوش بودن

قدرشناسی از خودشان

تیپ برون‌گرای احساسی

ESFJ

برون‌گرا ـ حسی ـ احساسی ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ESFJ معمولاً دوست‌داشتنی و خونگرم هستند.

به روشنی و شیوایی ارزش‌های خود و آنچه را فکر می‌کنند برای خانواده‌شان بهترین است بیان می‌کنند.

تلاش خیلی زیادی صرف می‌کنند تا حس همدلی را در خانه حفظ کنند.

خانه‌ای می‌خواهند که اثاثیه خوبی داشته باشد و به‌خوبی از آن نگهداری شود.

از نقد شدن یا دریافت بازخورد منفی بیزارند.

به آیین و مراسم مربوط به مناسبت‌ها توجه می‌کنند.

به امور اجتماعی توجه دارند و مایل‌اند که شریک‌شان نیز همچون آن‌ها به این امور علاقمند باشد.

خواستار تعامل با افراد بسیاری هستند.

روابط پایدار را حفظ می‌کنند، به‌ویژه با یک شریک.

خواهان پاداش و تحسین هستند و هر دو را به‌راحتی انعکاس می‌دهند.

به تنوع در روابط جنسی علاقه‌ای ندارند.

به کودکان علاقه دارند و به آن‌ها عشق می‌ورزند، آن‌هایی که حسی از شجره خانوادگی را ایجاد می‌کنند و «راه درست» انجام امور را یاد می‌گیرند.

تیپ‌های ESFJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

همدلی

وفاداری

قابل‌پیش‌بینی بودن

مسئولیت‌پذیری

ارتباط گرم

قدرشناسی از خودشان

تیپ برون‌گرای احساسی

ENFJ

برون‌گرا ـ شهودی ـ احساسی ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ENFJ معمولاً باملاحظه و دوست داشتنی هستند.

به راحتی و به خوبی ارتباط برقرار می‌کنند.

رهبران فطری مردم هستند.

باور دارند که عشق مهم‌تر از قدرت است.

دوست‌داشتنی هستند و دایره وسیعی از دوستان دارند.

به‌راحتی به‌خاطر عدم‌تحسین یا احساس طرد شدن آزرده خاطر می‌شوند.

از خودشان اشتیاق نشان می‌دهند و شریک زندگی و فرزندان‌شان را به تجربه کردن ایده‌های جدید و روش‌های جدید انجام امور ترغیب می‌کنند.

اگر رابطه جنسی فاقد احساس عاشقانه باشد، نسبت به آن بی‌میل می‌شوند.

نسبت به اعضای خانواده حساسیت دارند، از آن‌ها حمایت می‌کنند و آن‌ها را درک می‌کنند.

کلمات و رفتار مهرآمیز و صریح دارند.

وقتی به این نتیجه می‌رسند که رابطه آن‌ها تمام شده است، به‌راحتی از آن خارج می‌شوند.

به‌راحتی ابراز محبت می‌کنند اما خودشان تقاضای محبت نمی‌کنند.

با شور و نشاط از فرزندان‌شان حمایت می‌کنند و گاهی تا آسیب زدن به رشد فرزندشان پیش می‌روند.

با تعیین مقررات برای فرزندان‌شان مشکل دارند و پس از چنین کاری به‌شدت احساس گناه می‌کنند (به‌عنوان مثال ممکن است به مفهوم صدمه زدن به عزت‌نفس یک کودک واکنش غیرعقلانی نشان دهند).

تیپ‌های شخصیتی ENFJ در همسر یا فرزندان‌شان برای این موارد ارزش قائل‌اند

هماهنگی

نزدیکی

اعتبار

تجسم

خوشبختی

قدردانی بابت کسی که هستند

تیپ برون‌گرای شهودی

ENTP

برون‌گرا ـ شهودی ـ تفکری ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ENTP معمولاً می‌خواهند انگیزه‌بخش و مبتکر باشند.

از امور روزمره و کسالت‌بار نفرت دارند و آن را به دیگران، یا اگر شریک‌شان بخواهد به او واگذار می‌کنند.

برای لذت بردن از بحث، از هر موضع آن جانبداری می‌کنند (این امر می‌تواند موجب نگرانی شریکی شود که عمیقاً برای توازن و هماهنگی ارزش قائل است).

نیاز به تحسین و تمجید بسیار از سوی شریک و فرزندان‌شان دارند.

بیش از اینکه به زمان حال بیندیشند، روی آینده تمرکز دارند (و از آنجا که آینده وسیع و بی‌انتهاست، این تیپ ممکن است بیش از توان خود روی این بخش تمرکز کنند).

عقلانیت را مبنای روابط خود قرار می‌دهند تا عواطف؛ و وقتی احساس می‌کنند رابطه روند خوبی ندارد به‌راحتی از آن خارج می‌شوند (یا تیپ‌های دیگر این دیدگاه را نسبت به آن‌ها دارند).

در مورد رفتارهای جنسی معیارهای خود را دارند.

مشتاقانه به مطالعه ابزار و روش‌های برانگیختن میل جنسی در شریک خود می‌پردازند.

می‌خواهند گاهی اوقات از رابطه جنسی به منزله عامل رهایی از تنش استفاده کنند، اما معمولاً آن را به شکلی بامعناتر ترجیح می‌دهند.

می‌خواهند که شریک‌شان به لحاظ تفکری با آن‌ها هم‌سطح باشد.

بیش‌تر به کسب علم و دانش توجه می‌کنند تا پول.

در مورد اختصاص زمان، انرژی، قانونمندی و توجه به فرزندان‌شان ثبات ندارند.

تیپ‌های ENTP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

استقلال

انطباق‌پذیری

شایستگی

موفقیت

قوه درک

قدرشناسی از خودشان

تیپ برون‌گرای شهودی

ENFP

برون‌گرا ـ شهودی ـ احساسی ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ENFP معمولاً در ایجاد ارتباط عالی عمل می‌کنند و به تعامل با شریک خود نیاز دارند.

عاطفی هستند.

برای خود و همسرشان انرژی کافی دارند.

از روابط عاشقانه به معنای واقعی کلمه لذت می‌برند.

از عملکردهای شریک خود صادقانه قدردانی می‌کنند و قدردانی خود را به گرمی و با واژه‌های بجا و درست ابراز می‌دارند.

همواره در زندگی در جست‌وجوی معنا هستند.

به‌نظر می‌رسد می‌توانند فکر شریک خود را بخوانند و شریک‌شان احساس خواهد کرد که نمی‌تواند چیزی را پنهان کند.

احساس می‌کنند این مهم است که هر عضو از خانواده مراقب هر عضو دیگر باشد.

در فرآیند معاشقه، شریک خود را کانون توجه قرار می‌دهند.

اگر شریک واقعی آن‌ها با آرمان‌شان همخوانی نداشته باشد، عمیقاً آزرده‌خاطر می‌شوند.

در جست‌وجوی رابطه کامل هستند.

در گفتار و رفتار عشق خود را به همسر و فرزندان‌شان ابراز می‌کنند.

رابطه جنسی را با رؤیاهای عاشقانه و جنسی درهم می‌آمیزند.

بیش از حد از فرزندان‌شان محافظت می‌کنند.

در نظم بخشیدن به فرزندان غیرقابل‌پیش‌بینی عمل می‌کنند، به‌گونه‌ای که ممکن است از تنبیه تهدیدآمیز به درک عاشقانه تغییر موضع دهند.

تیپ‌های ENFP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

انگیزه

خلاقیت

تجسم

ارتباط

پیگیری

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای حسی

ISTJ

درون‌گرا ـ حسی ـ تفکری ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ISTJ معمولاً مسئولیت کاری را که به‌عهده می‌گیرند، می‌پذیرند و از شریک‌شان نیز همین توقع را دارند.

معتقدند که این وظیفه آن‌هاست که به شریک و فرزندان‌شان چگونگی و چرایی هر کاری را بگویند.

تصمیمات عملی اتخاذ می‌کنند.

ترجیح می‌دهند با هدفی عمل‌گرایانه تفریح کنند (حفظ سلامت جسمی یا یادگیری چیزی).

می‌خواهند امنیت مالی داشته باشند، اما شاید هرگز به قدر کافی احساس امنیت نکنند.

به‌شدت فرزندان‌شان را کنترل می‌کنند و از آن‌ها انتظار اطاعت و احترام دارند.

فعالانه در امور اجتماعی شرکت می‌کنند.

به سوگندهای ازدواج خود وفادار می‌مانند.

می‌خواهند خانه و اثاثیه آن کاربردی و معمولی باشد.

مجذوب تیپ متضاد خود می‌شوند با این امید که بتوانند او را «تغییر» دهند.

مشتاقانه سهم بیش‌تری از مسئولیت امور، وظایف و پروژه‌ها را به‌عهده می‌گیرند.

اگر شریک‌شان به‌قدر کافی از کرده‌اش پشیمان باشد، او را می‌بخشند.

بیش‌تر به کار توجه می‌کنند تا همسر.

رابطه جنسی را به منزله یکی از آیین‌های ازدواج و امری جدی تلقی می‌کنند و از همسویی همسر خود قدردانی می‌کنند.

درباره نحوه، مکان و زمان رابطه جنسی، بیش‌تر محافظه‌کار هستند تا رها و انعطاف‌پذیر.

با روش‌های متداول احساس راحتی می‌کنند (همان دوستان همیشگی را حفظ می‌کنند، در همان رستوران‌های همیشگی غذا می‌خورند) و شاید برای‌شان سخت باشد که همسرشان چنین الگوهایی را کسالت‌بار تلقی کند.

تیپ‌های ISTJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

اجتماعی بودن

اخلاقی بودن

وقت‌شناسی

سودمندی

صرفه‌جویی

مصمم بودن

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای حسی

ISFJ

درون‌گرا ـ حسی ـ احساسی ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ISFJ معمولاً حداکثر همکاری را به خرج می‌دهند.

نیاز کمتری به کنترل یک رابطه دارند.

حس شوخ‌طبعی ظریفی دارند که به‌طور غیرمنتظره‌ای بروز می‌کند.

از رفتن به مکان‌های مذهبی و برخی ارزش‌های مذهبی سنتی لذت می‌برند.

نگران خانواده هستند.

از فرزندان توقع احترام دارند و شاید از اینکه فرزندشان مطابق میل‌شان رفتار نکند آزرده‌خاطر شوند.

خانه‌ای منظم و مرتب دارند که در آن همه چیز سر جایش است.

برای شریک‌شان ازخودگذشتگی می‌کنند و به او وفادار هستند.

مسئولیت رسیدگی به امور مربوط به خانه و حیاط و کارهایی مثل آشپزی، نظافت، دکوراسیون، باغبانی و نگهداری از اتومبیل را به‌عهده می‌گیرند.

اغلب احساس می‌کنند از آن‌ها قدردانی نمی‌شود.

رابطه جنسی را به مثابه بخشی ضروری از یک رابطه عاشقانه می‌دانند.

تمایل چندانی ندارند درباره نحوه، مکان و زمان رابطه جنسی متنوع عمل کنند.

به آیین و مراسم خانوادگی اهمیت می‌دهند و حسی از تاریخچه خانوادگی را در شریک و فرزندان ایجاد می‌کنند.

زندگی برای‌شان جالب است و معمولاً به سادگی خسته نمی‌شوند.

کمتر ممکن است درباره مواردی که آزارشان می‌دهد صحبت کنند.

تیپ‌های ISFJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

متفکر بودن

احترام به سنن

مذهبی بودن

احساس مسئولیت

عمل‌گرایی

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای احساسی

ISFP

درون‌گرا ـ حسی ـ احساسی ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ISFP معمولاً افرادی هستند که به تنهایی و خلوت علاقه دارند.

به طبیعت، ورزش و حیوانات علاقه دارند.

به‌راحتی با دیگران همدردی می‌کنند.

می‌خواهند همسر و فرزندان‌شان را راضی و خشنود سازند.

به حدی آرمان‌گرایانه به دنبال لذت جستن از زندگی هستند، اما هرگز به هزینه دیگران این کار را نمی‌کنند.

امور روزمره را دوست ندارند، مگر آن‌هایی که خودخواسته باشند.

حواس پنجگانه آن‌ها به‌خوبی رشد یافته است و نسبت به صدا، تماس، مزه، رنگ و شکل حساس هستند.

در مقابل پیروی از قوانین و مقررات مقاومت می‌کنند و شاید نخواهند آن‌ها را به همسر یا فرزندان نیز تحمیل کنند.

وابستگی و توانایی خاصی برای درک حیوانات و کودکان خردسال دارند.

ایجاد ارتباط کلامی برای‌شان مشکل است.

به سختی می‌توانند حرفه‌ای را انتخاب کنند.

نسبت به اشکال مختلف محرک‌های جنسی که حواس پنجگانه را جذب می‌کند بسیار پاسخگو هستند.

با انباشتن خانه از گیاهان و حیوانات، عشق خود نسبت به طبیعت را نشان می‌دهند.

دمدمی مزاج هستند و در زمان حال زندگی می‌کنند.

تیپ‌های ISFP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

مهارت‌های اجتماعی

وفاداری

عشق به طبیعت

توانایی برای خوشحالی در لحظه حال

خوشگذرانی

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای احساسی

INFP

درون‌گرا ـ شهودی ـ احساسی ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های INFP معمولاً از تمام تیپ‌های دیگر رومانتیک‌ترند و در یک رابطه انتظار بالاترین سطح صمیمیت را دارند.

خواهان همدلی هستند، از تضاد نفرت دارند و سعی می‌کنند از مخالفت کردن بپرهیزند مگر اینکه ارزش‌های اصلی زیر سؤال بروند.

به رابطه خود عشق می‌ورزند و می‌خواهند فرد دیگر را خشنود سازند.

تمایل دارند بیش‌تر در دنیای خیالی زندگی کنند تا دنیای واقعی.

اگر طعم ناکامی‌های بسیاری را چشیده باشند، افرادی بدبین و عیب‌جو می‌شوند.

به شیوایی سخن می‌گویند و می‌خواهند با همسر خود روابطی عمیق و معنادار داشته باشند.

نیاز به اتاقی دارند تا کمی در خلوت خود باشند و انرژی‌های خود را بازیابی کنند.

معاشقه و پیشگام شدن در رابطه جنسی را مهم تلقی می‌کنند.

از رابطه دوری می‌جویند و این موجب می‌شود تا شریک‌شان همواره به دنبال‌شان باشد.

نسبت به کسانی که به منزل خود دعوت می‌کنند، بسیار مهربان و با عطوفت هستند.

تمایل دارند کودکان را در مقابل هر فرد دیگر مورد حمایت قرار دهند.

تیپ‌های INFP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

خلاقیت

احترام و اخلاق

مهارت‌های دنیای واقعی

نیاز به همدلی

اعتماد به‌نفس

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای تفکری

ISTP

درون‌گرا ـ حسی ـ تفکری ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های ISTP معمولاً در انتخاب رشته ورزشی و سرگرمی‌های خود ماجراجویانه عمل می‌کنند.

زندگی را با خونسردی و در خلوت سپری می‌کنند.

به موقعیت‌های زمان حال واکنش آنی نشان می‌دهند.

حس شوخ‌طبعی لطیفی دارند.

نحوه کار با اشیای مکانیکی و تعمیر آن‌ها را می‌دانند.

به‌نظر می‌رسد قادر نیستند با شریک خود ارتباط برقرار کنند.

بیش‌تر به راستی و درستی اهمیت می‌دهند تا خشنود کردن دیگران.

تمایل ندارند خودشان را به‌خاطر رابطه تغییر دهند، اما شاید سعی کنند شریک‌شان را به تغییر دادن خود متقاعد سازند.

به محرک جنسی واقعی و آشکار پاسخ می‌دهند تا خیالات یا معاشقه.

دوست ندارند احساس کنند در دام واکنش‌های عاطفی یک شریک افتاده یا به آن‌ها محدود شده‌اند.

امور بسیاری را دنبال می‌کنند که برخی از آن‌ها ممکن است خطرآفرین باشند.

نسبت به شریک و فرزندان خود دست و دلباز هستند.

به دشواری می‌توانند روابط درست را انتخاب کنند.

تیپ‌های ISTP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

انعطاف‌پذیری

احساساتی نبودن

عشق به ماجراجویی

خودکفا بودن

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای تفکری

INTP

درون‌گرا ـ شهودی ـ تفکری ـ ادراکی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های INTP معمولاً مایل نیستند خیلی قربان صدقه افراد بروند.

متعصب و به‌شدت به دیدگاه خود پایبند هستند.

می‌خواهند افرادی شایسته تلقی شوند و به لحاظ این شایستگی مورداحترام قرار گیرند.

تمام موضوعات را از دیدگاه تفکری می‌نگرند.

احساس می‌کنند هیچ‌کس درک‌شان نمی‌کند و شاید این امر حقیقت داشته باشد.

سرد و بی‌تفاوت به‌نظر می‌رسند.

حتی در ارتباطات فردی گوشه‌گیر هستند.

از فرزندان‌شان انتظار دارند که عواقب رفتار و انتخاب‌های خود را بپذیرند.

وقتی به لحاظ تفکری مشکلات پروژه‌ای را حل کردند، دیگر آن را به پایان نمی‌برند.

حضور در فعالیت‌ها و پروژه‌های اجتماعی را محدود می‌کنند.

به مسائل مالی توجه دارند.

تماس جنسی را بیش‌تر امری معنادار تلقی می‌کنند تا صرفاً تفریح، گرچه شریک‌شان این را نداند.

از رابطه جنسی که در پی دعوایی هیجانی باشد لذت نمی‌برند.

به دشواری می‌توانند از اشتباهات خود اغماض کنند.

تیپ‌های INTP در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

ابتکار

شایستگی

استقلال

هوش

پیچیدگی

منطق

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای شهودی

INTJ

درون‌گرا ـ شهودی ـ تفکری ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های INTJ معمولاً ساکت، اما یکدنده و لجبازند.

اعتماد به‌نفس زیادی را نشان می‌دهند.

می‌خواهند به‌سرعت و به‌راحتی درباره مسائل تصمیم بگیرند.

از چالش‌ها لذت می‌برند و خلاقانه به آن‌ها پاسخ می‌دهند.

از نظر کسانی که با آن‌ها رابطه صمیمی دارند، افرادی «معمولی» هستند.

همان سخت‌گیری را که در مورد خودشان دارند، درباره همسر و فرزندان‌شان اعمال می‌کنند.

از نظر همسر و فرزندان به سختی می‌توان آن‌ها را خشنود کرد.

به سختی می‌توان ذهنیت آن‌ها را خواند.

گرچه کسی این را نداند، اما نسبت به عدم‌پذیرش حساس هستند.

نسبت به همسر و فرزندان خود از خودگذشتگی واقعی نشان می‌دهند.

مستقل هستند و این ویژگی را در همسر و فرزندان‌شان نیز ارزشمند می‌دانند.

ترجیح می‌دهند افراد خودشان توصیه آن‌ها را جویا شوند تا اینکه توصیه خود را به دیگران تحمیل کنند.

اصرار دارند که پایه و اساس پذیرش دیدگاه یک شریک باید منطقی باشد.

منصف هستند و از فرد مقابل نیز همین انتظار را دارند (اما اگر احساس کنند که شریک‌شان با آن‌ها غیرمنصفانه رفتار کرده است ممکن است مدتی طولانی از این بابت عصبانی باشند).

به همسر و فرزندان‌شان کمک می‌کنند که تمام قابلیت‌های خود را رشد دهند.

عاشقان زبردست و شایسته‌ای هستند.

گاهی اوقات سرد و پرتوقع به‌نظر می‌رسند.

تیپ‌های INTJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

هوش

شایستگی

موفقیت

نبوغ

پیچیدگی

قدرشناسی از خودشان

تیپ درون‌گرای شهودی

INFJ

درون‌گرا ـ شهودی ـ احساسی ـ قضاوتی

از این تیپ بودن یا با چنین تیپی زندگی کردن

تیپ‌های INFJ معمولاً از خشنود کردن دیگران و همدلی با آن‌ها لذت می‌برند، اما نه به قیمت خدشه‌دار شدن ارزش‌های خودشان.

در هر جایگاهی اعم از دانش‌آموز، کارمند، شریک یا والد که باشند، موفقیت را بخش ارزشمندی از سبک زندگی‌شان می‌دانند.

چنان نیاز شدیدی برای به پایان بردن امری دارند که ممکن است دست به تصمیمات نابه‌هنگام بزنند، بی‌آنکه توجه کنند این امر چه ناراحتی‌ای برای شریک‌شان ایجاد می‌کند.

عواطف خود را به سبک خود و هر زمان که خودشان بخواهند بروز می‌دهند.

در میان همه تیپ‌ها، سرسخت‌ترین آن‌ها هستند. فرصت زیادی به شریک خود خواهند داد، بخشنده و دلسوز هستند، اما وقتی طاقت‌شان تمام شود، دیگر راه بازگشتی وجود ندارد.

می‌خواهند قبل از نشان دادن واکنش جنسی، در فضایی مهرآمیز و عاشقانه قرار گیرند، آن‌ها از خیال‌پردازی‌های عاشقانه لذت می‌برند.

به فرزندان‌شان وابستگی عمیق دارند، تا اندازه‌ای که آن‌ها را در مقابل همسرشان در اولویت قرار می‌دهند.

هر کاری را مشتاقانه و در حد کمال انجام می‌دهند.

نیاز به حمایت و تأیید همسر خود دارند (انتقاد آن‌ها را مأیوس می‌کند، آتش اشتیاق را در وجودشان خاموش می‌کند و

حتی باعث بیماری‌شان می‌شود).

به‌شدت از تنوع و آزادی عمل استقبال می‌کنند و شاید احساس کنند که امور روزمره آن‌ها را محدود ساخته است.

از جزئیات خیلی زیاد خسته می‌شوند و شاید به دستورالعمل‌های مکتوب توجه نکنند.

در درون خود زندگی معنوی عمیقی دارند که آن را تنها با معدودی از افراد و کسانی که به آنان اعتماد کامل دارند، قسمت می‌کنند.

وقتی می‌گویند «می‌دانند»، به سختی می‌توان در مقابل‌شان ایستادگی کرد.

تیپ‌های INFJ در شریک یا فرزندان‌شان به موارد زیر ارج می‌نهند

موفقیت

هوش

پیچیدگی

مهارت‌های «دنیای واقعی»

قوه تجسم

وفاداری، معنویت، اخلاق و ارزش‌های اخلاقی

قدرشناسی از خودشان

افکار نهایی

اغلب ویژگی‌های رفتاری ارزشمند و دوست‌داشتنی که در شریک خود می‌بینیم، درواقع ویژگی‌های درونی خودمان هستند. اما اغلب، دست‌کم در جوانی، امری عادی است که عاشق افرادی متضاد خود شده و با آن‌ها ازدواج کنیم، یعنی افرادی که در دو یا سه ترجیح با ما تفاوت دارند و لذا ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها کاملاً متفاوت از خصوصیات ما هستند. آنگاه، همین که تب ماه‌عسل فروکش می‌کند، دلخوری‌ها و رنجش‌ها از راه می‌رسند و حتی ممکن است تلاش کنیم تا شریک‌مان را طبق تصورات خودمان تغییر دهیم.

همه تیپ‌ها دارای دیدگاه‌ها و نقاط قوت ارزشمندی هستند. درک و پذیرش نیازها و تأثیرات هر دو شریک رابطه، به‌ویژه زمانی که آن نیازها و تأثیرات با هم متفاوت باشند، به زندگی هر یک از آن‌ها غنا می‌بخشد و کمک می‌کند تا بخش‌های رشدنیافته شخصیت‌های خود را توسعه دهند. داشتن شریکی که حامی رشد حرفه‌ای و فردی ماست، خیلی بهتر از رابطه با فردی همچون خودمان است.

بخش دوم

۶. عملکرد تیپ‌ها در تعامل با یکدیگر: برون‌گراها با برون‌گراها

«شاید نخستین بار در کودکی، در دوران دبیرستان، در جایگاه والدین، پدر بزرگ یا مادربزرگ، یا هر برهه زمانی دیگر، با دو گونه ادراک یا قضاوت آشنا شده باشیم، با وجود این، تکامل بخشیدن به تیپ شخصیتی خود، مسیری پرفراز و نشیب، اما ارزشمند، برای باقی عمرمان خواهد بود.»

ایزابل مایرز

بهترین تیپ برای من کدام است؟

مراجعان اغلب از ما می‌پرسند: «من باید در جست‌وجوی چه تیپ شخصیتی‌ای باشم؟» یا «من باید با چه تیپی ازدواج کنم؟» یا «شریک آرمانی من چه کسی خواهد بود؟» معمولاً ما در پاسخ به چنین پرسش‌هایی این را برای مراجعان روشن می‌کنیم که «بهترین» تیپ برای کسی وجود ندارد. با وجود هر نوع هیجان، آسایش، تفریح، و یا مشکلاتی که در رابطه با «تیپ» انتخابی خود با آن‌ها مواجه می‌شویم، هر رابطه‌ای این قابلیت را دارد که عمیقاً رضایت‌بخش باشد.

اکنون می‌خواهیم به‌طور خلاصه دورنماهایی از تعاملات ممکن را شرح دهیم و شما را با انواع تعاملاتی که در پی رابطه‌ای رو به رشد و یا رابطه‌ای درحال فروپاشی پدید می‌آیند آشنا کنیم. شما می‌توانید به مراجعانی که ازدواج کرده یا درگیر روابطی جدی هستند کمک کنید تا با استفاده از این اطلاعات، ترکیب تیپی را که به بهترین نحو معرف رابطه آن‌هاست

بیابند و خودشان قضاوت کنند که آیا به‌گونه‌ای سازنده، از تفاوت‌ها و تشابهات‌شان درراستای رضایت‌بخش‌تر بودن هرچه بیش‌تر رابطه خود بهره می‌گیرند یا نه؟ این را هم به‌خاطر بسپارید که هر یک از مراجعان‌تان سرگذشت شخصی خودش از رابطه را برای‌تان بازگو می‌کند (که این شامل تعامل با والدین، خواهران و برادران و دوستان می‌شود) عواملی که به‌طور کلی در منحصر به فرد بودن هر رابطه نقش خواهند داشت.

در این فصل و دو فصل بعدی، به بررسی برخی از مزیت‌ها و معایب مربوط به هر جفت تیپ می‌پردازیم. این نکته بسیار مهمی است که مراجعان بدانند هر زوجی می‌تواند از طریق خودآگاهی، احترام متقابل و پذیرش تفاوت‌ها، رابطه‌ای رضایت‌بخش و ارزشمند برای هر دو نفر خلق کند.

با توجه به کثرت بیش‌تر افراد برون‌گرا در ایالات متحده، این فصل را با زوج‌های برون‌گرا آغاز می‌کنیم، فصل ۷ را با زوج‌های درون‌گرا ادامه می‌دهیم و فصل ۸ را با زوج‌های برون‌گرادرون‌گرا به پایان می‌بریم. درعین حال، لطفاً توجه کنید که ناشر کتاب، یعنی مرکز کاربردهای تیپ شخصیتی، گزارش‌های الکترونیکی ارزشمندی بر اساس محتوای این کتاب برای زوج‌ها دارد. برای اطلاعات بیش‌تر به وب سایت www. capt .orgمراجعه کنید.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری

(ENTJ/ESTJ) (با هم

در رابطه‌ای نتیجه‌بخش. هر دو نفر می‌خواهند موفق شوند، و معیارهای بالایی برای خودشان و دیگری قائل‌اند و به

موفقیت‌های یکدیگر احترام می‌گذارند. آن‌ها معمولاً نیازهای یکدیگر برای وقت‌شناسی، سازماندهی، نظم، اشتیاق و شرکت جستن در ارتباطات اجتماعی را برآورده می‌کنند و از بحث‌های تفکری لذت می‌برند، گرچه نقطه نظرات متفاوتی داشته باشند. طرفین چنین رابطه‌ای، حتی ممکن است یکدیگر را به مثابه هم‌رزمانی تلقی کنند که در جبهه‌های جداگانه با زندگی مقابله می‌کنند. اگر یکی از آن‌ها یا هر دو، از تیپ ESTJ باشند، تمایل خاصی خواهند داشت که محتاط، تابع جمع و عضوهای ثابت اجتماع باشند.

با توجه به شواهدی که عکس آن را نشان می‌دهد، باور ما بر این است که چنین زوجی نادرترند. در مطالعه تحقیقاتی ما، چنین زوجی دیده نشدند و هیچ‌یک از ما در زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود با چنین زوجی مواجه نشدیم. شاید یک دلیل آن این باشد که به‌طور معمول تیپ‌های متضاد جذب یکدیگر می‌شوند: تیپ‌های برون‌گرای تفکری احتمالاً در جست‌وجوی همسرانی درون‌گرا هستند که حرف‌های‌شان را بشنوند یا به دنبال تیپ‌های احساسی هستند که بتوانند به آن‌ها مهرورزی نمایند و آنان را مورد تشویق و تحسین قرار دهند، زیرا این‌ها ویژگی‌هایی هستند که هنوز نیاموخته‌اند درقبال خود یا دیگران بروز دهند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی دو تیپ تفکری در مورد نگرش یا تصمیمی با هم مخالفت می‌کنند، این احتمال وجود دارد که با هم دعوا کنند (معمولاً لفظی) و اینکه هیچ‌یک از آن‌ها نخواهد از موضع خود کوتاه آمده یا راه‌حلی پیدا کند. هر دو نفر می‌خواهند کانون توجه باشند و اگر نتوانند در این زمینه به جایگاه برابری دست پیدا کنند، شاید خشمگین شوند.

زنی از تیپ تفکری برون‌گرا، شاید به حرفه‌اش علاقه بیش‌تری نشان دهد تا به خانه و فرزندانش (گرچه به هر دو سمت توجه خواهد داشت). مردی که ایده‌های محکمی درباره «بایدهای» عملکرد یک زن دارد، شاید از اینکه فکر کند همسرش قصد رقابت با نقش او را دارد خشمگین و عصبانی شود و افکار خود را بی‌پروا و به‌طور مکرر در قالب انتقادات صریح بروز دهد.

اگر فرزندان چنین زوجی نیز از تیپ‌های تفکری ـقضاوتی (TJ) باشند، ممکن است خود را با معیارها و توقعات والدین‌شان تطبیق دهند. اما، فرزندانی که از تیپ درون‌گرای احساسی ISFP) یا (INFP باشند، نیازمند تشویق، محبت، حمایت و درکی بیش از آنچه هر یک از والدین‌شان می‌توانند به‌راحتی به آن‌ها بدهند، خواهند بود.

نکات سودمند

هر رابطه‌ای می‌تواند مؤثر و کارآمد باشد، مشروط بر آنکه هر دو طرف بخواهند و تمایل داشته باشند که تلاش لازم را در این زمینه انجام دهند. مراجعان خود را ترغیب کنید که به‌خاطر بیاورند در وهله نخست چه ویژگی‌هایی آن‌ها را مجذوب یکدیگر نموده است و از آن‌ها بخواهید ببینند که آیا ویژگی‌های مزبور هنوز هم به قوت خود باقی هستند یا نه. اما، درصورتی که فقط یک طرف رابطه خواستار ادامه آن باشد، این کار فایده‌ای نخواهد داشت. چنانچه قرار باشد سبک شخصیتی یکسان برای هر دو ETJ تأثیری سازنده داشته باشد، احتمالاً هر دوی آن‌ها باید توانایی‌های منطقی و مؤثر یکدیگر را مورد تحسین قرار دهند. اینکه با چه سهولتی اهداف‌شان را تعیین کرده و به آن‌ها دست پیدا می‌کنند. آن‌ها باید زمان و مکانی را برای بیان ارزیابی‌های مثبت از یکدیگر و دستاوردهای‌شان اختصاص دهند. گرچه برای ETJها

سخت است که کسی را تحسین کنند، اما نیاز دارند که موردتحسین قرار گیرند. هیچ‌یک از آن‌ها به‌طور فطری قادر به ایجاد پیوند عاطفی در رابطه نیستند.

از آنجا که بُعد احساسی در ETJها بسیار ضعیف است، مؤثرترین راه برای آن‌ها این است که خارج از فضای کار، پناهگاهی عاطفی داشته باشند که با آن‌ها رفتاری محبت‌آمیز داشته و آنان را تحسین کند. شاید سایر ویژگی‌ها در آن‌ها به‌خوبی رشد یافته باشند، اما بدون این پناهگاه، ممکن است دچار برداشت‌ها و احساسات منفی شوند. اگر ETJها یاد بگیرند که در ذهن خود جنبه‌های مثبت رابطه را ثبت و آن‌ها را بیان کنند، این می‌تواند موهبتی برای هردوی آن‌ها باشد. به این طریق، طرفین به توازن و همدلی بیش‌تری دست پیدا می‌کنند. جملاتی همچون «خیلی خوب بود که دیدم آن معامله تجاری را به انجام رساندی» یا «تو برای نقش‌های سطح بالا عجب استعداد خوبی داری»، نشان‌دهنده ملاطفت و تحسین هستند، حتی اگر گفتن «دوستت دارم»، برای هر دوی ETJ ها کار سختی باشد.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ENTJ/ESTJ)

با تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ENFJ/ESFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. زوجی بسیار معمول که در آن هر دو نفر به‌راحتی باهم ارتباط برقرار می‌کنند و از تعامل با دیگران لذت می‌برند، تابع جمع و تاحدی سنتی و محافظه‌کار هستند]شاید SJها (حسی‌های قضاوتی)، بیش از NJها (شهودی‌های قضاوتی)[. اگر مرد از تیپ احساسی و زن از تیپ تفکری باشد، ممکن است نقش‌های سنتی والد در

رابطه با فرزندان معکوس گردد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. اگر زن از تیپ احساسی برون‌گرا باشد (موردی که در آن فرض بر این است که درصد احساسی بودن مردها از زن‌ها پایین‌تر است) معمولاً متمایل و خواستار تعامل خیلی زیاد با همسر و خواهان توجه اوست. اگر بیش‌تر انرژی مرد صرف کارش گردد، شاید او نتواند به نیازهای همسرش پاسخ دهد و آن‌ها را نابجا و غیرضروری بداند و سعی کند به اشک‌ها، عصبانیت یا خواسته‌های او با استدلال منطقی یا عصبانیت پاسخ دهد. لذا، هیچ‌یک از این پاسخ‌ها او را راضی نخواهد کرد و ممکن است به جدایی عاطفی در یک رابطه بیانجامد. آنگاه این زن ممکن است بخش عظیمی از انرژی خود را صرف فرزندان، حرفه، فعالیت‌های اجتماعی کند و همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردیم، طلاق عاطفی بین او و همسرش رخ دهد.

اگر مرد از تیپ احساسی برون‌گرا باشد، حرفه و موفقیت زن ممکن است حس حسادت و رقابت او را برانگیزد، به‌خصوص اگر خود او در مسیر زندگی به موفقیت و امنیت دست نیافته باشد. چنانچه تیپ‌های تفکری بتوانند نسبت به رابطه خود احساسات بیش‌تری نشان دهند، در وضعیت بهتری قرار خواهند گرفت. از آنجا که شناخت درست احساسات برای تیپ‌های تفکری کار دشواری است، اطلاعاتی که ازطریق کارکردهای حسی یا شهودی، جمع‌آوری می‌شود می‌تواند قابلیت آن‌ها برای شناخت احساسات را افزایش دهد. زنان تیپ تفکری ممکن است در روابط خود متحمل سختی‌های بیش‌تری نسبت به مردان شوند، زیرا فرهنگ حاکم بر جامعه، زنان را به‌طور فطری بامحبت و همدل تلقی می‌کند. اگر چنین ازدواجی منتهی به جدایی شود، بستگان و دوستان احتمالاً بیش‌تر طرفدار شوهر هستند و با او همدردی خواهند کرد زیرا شاید احساس کنند که همسر او «شغلش را در اولویت قرار داده است.»

نکات سودمند

اگر زوجی از تیپ ETJ-EFJ به این نکته دست پیدا کنند که در وهله اول چه عاملی آن‌ها را به سمت یکدیگر جذب نموده است، شاید بتوانند بر مشکلات‌شان غلبه کنند. به این معنا که از ترکیب ویژگی تفکر منطقی، حساس و پاسخگو بودن بهره ببرند. وقتی این ارزیابی دوجانبه برای بار دوم صورت گیرد، هر یک از آن دو با الگو قرار دادن دیگری و حمایت او شاید درنهایت یاد بگیرد که به‌خاطر خودش و دیگری، منطقی و درعین حال حساس باشد. سرانجام، طرفین رابطه می‌توانند یکدیگر را ازطریق کارکردهای متضاد تفکری و احساسی تکامل بخشند. البته، ازآنجاکه دشوارترین کارکرد برای تیپ احساسی، فکر کردن و برای تیپ تفکری، احساس کردن است، طرفین این رابطه ممکن است ابتدا به‌راحتی در زمینه نیازها و شیوه‌های ارتباطی بین خود دچار سوءتفاهم شوند. تیپ‌های تفکری معمولاً نیاز به درک موضوعات دارند،

درحالی که تیپ‌های احساسی نیاز دارند که هنگام بروز مشکلات، واکنش‌های احساسی نشان دهند. اگر هریک از طرفین بتواند یاد بگیرد بدون آزردن دیگری، خواسته خود را بیان کند، آنگاه هر دو تا حد زیادی به حل تضادهای بین‌شان کمک خواهند کرد. طرفین را ترغیب کنید تا بیش‌تر عبارات مثبتی همچون «من نیاز دارم» را به‌کار ببرند تا عباراتی منفی همچون «تو این کار را نکردی». به‌عنوان مثال «من نیاز به ابراز احساسات دارم» از طرف (EFJ) و «از اینکه در کنارم هستی واقعاً ممنونم» ازطرف یک (ETJ)، می‌تواند به زوج‌ها در برهه‌های سخت کمک کند.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ)

با تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP)

در رابطه‌ای اثربخش. اگر تیپ‌های ETJ بر حسب اتفاق در کنار تیپ‌های ESP قرار گیرند و بتوانند به میزان چشمگیری از احترام متقابل دست پیدا کنند، هریک از طرفین از دیگری خواهد آموخت و رشد شخصی قابل‌توجهی را تجربه خواهد کرد. از آنجا که هر دو تیپ خوش‌صحبت و معاشرتی هستند، هر دو آزادانه نقطه‌نظرات‌شان را بیان خواهند کرد. تیپ برون‌گرای تفکری به نظم و تعهد معتقد خواهد بود؛ تیپ برون‌گرای حسی به شکیبایی و شوخ طبعی تمایل خواهد داشت. هر دوی آن‌ها از توازن بین مجموعه این ارزش‌ها بهره‌مند خواهند شد، و فرزندان‌شان نیز در خانواده‌ای با ترکیب ETJ-ESP رشد خواهند یافت.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. اگر رابطه‌ای عاری از احترام متقابل باشد، نیاز تیپ برون‌گرای تفکری به کنترل و

شکل دادن آنچه او شریک «نابالغ، هیجانی و غیرقابل‌پیش‌بینی» تلقی می‌کند، منجر به جدال‌های دائمی خواهد شد. درعوض، تیپ برون‌گرای حسی، نه دلش می‌خواهد تحت کنترل قرار گیرد و نه تمایلی به تغییر دادن خود خواهد داشت و لذا، اصلاح‌گرایی چنین شریکی، برایش دلیلی خواهد بود که از خانه دوری گزیند، به رفتارهای ریسک‌پذیر روی آورد و از وظایف و مسئولیت‌های «تعیین شده» شانه خالی کند. در چنین شرایطی، انزجار دوجانبه فزونی خواهد یافت و اگر به نزاع اولیه این رابطه ETJ-ESP، یک جفت فرزند نوجوان سرکش را هم بیفزاییم، فرزندان و والد تیپ برون‌گرای حسی با هم متحد خواهند شد. به‌گونه‌ای که چه بسا والدین تیپ برون‌گرای تفکری از نظر فرزندان خود «دشمن» تلقی شوند.

نکات سودمند

اگر تیپ برون‌گرای حسی یاد بگیرد که شیوه منطقی ETJ (تیپ برون‌گرای تفکری) را تحسین کند و تیپ برون‌گرای تفکری یاد بگیرد که روش عملی شریک ESP (تیپ برون‌گرای حسی) خود برای حل مسائل را تحسین نماید، چنین مشکلاتی برطرف خواهند شد. شاید در چنین رابطه‌ای تیپ‌های برون‌گرای تفکری از شوخ‌طبعی بیش‌تر لذت ببرند و تیپ‌های برون‌گرای حسی شناخت بیش‌تری نسبت به پیامد عملکردهای‌شان پیدا کنند. هریک از آن‌ها می‌تواند قدری از ویژگی‌های خود را به مجموعه رفتارهای دیگری بیفزاید و هر دو می‌توانند از طریق تکامل بخشیدن به سبک‌های دیگری و درعین حال آموختن از او، شخصیت خود را رشد دهند. تیپ‌های ESP می‌توانند نظم بیش‌تر و تیپ‌های ETJ آزادی عمل بیش‌تر را از دیگری فرابگیرند، عبارت ESP مبنی بر «خوب دیگر، بیا همه کارها را رها کنیم و این آخر هفته به گردش برویم» یا جمله یک ETJ «من درباره این رستوران مطلبی خوانده‌ام، بیا برای یکشنبه در آنجا میز رزرو کنیم»، نمونه‌ای از زوجی هستند که می‌توانند از یکدیگر مراقبت کنند. اگر یک نفر ENTJ باشد، ترجیح شهودی وی، او را به

سمت گزینه‌ها و امکان‌های نامحدود سوق داده و تمایل تیپ‌های حسی به سمت حقایق را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. شاید افراد واقع‌بین ازنظر تیپ‌های شهودی، مادی و دنیادوست به‌شمار روند؛ شاید تیپ‌های حسی فکر کنند که افراد خلاق بیش از حد خیالبافی می‌کنند. اما هریک از آن‌ها چیزی ارزشمند برای ارائه به دیگری دارد.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ-ENTJ)

با تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP-ENFP)

در رابطه‌ای اثربخش. وقتی تیپ ETJ نیز ترجیح شهودی داشته باشد، بدون تردید ارتباط و درک متقابل بین تیپ برون‌گرای تفکری و تیپ برون‌گرای شهودی آسان‌تر خواهد بود، زیرا آن‌ها به احتمال زیاد از الگوهای تفکری یکدیگر تبعیت خواهند کرد. وقتی تیپ برون‌گرای تفکری دارای ترجیح حسی نیز باشد، ارتباط بین آن‌ها ممکن است دشوارتر شود، اما ازطرفی، توانایی یک ESTJ در توجه به جزئیات و موضوعات عملی که ممکن بود درغیراین صورت نادیده گرفته شود، به توازن رابطه کمک می‌کند.

روابط بین تیپ‌های برون‌گرای تفکری و تیپ‌های برون‌گرای شهودی اغلب با هیجان بسیار زیادی توأم است. تیپ‌های ENP نیز همچون تیپ‌های ESP مسائل را در وضعیت شور و هیجان نگاه می‌دارند و تیپ برون‌گرای تفکری نیز از درگیر شدن در بحث‌های پرشور و تعامل با دیگران استقبال می‌کند. اگر کسی بتواند با یک تیپ برون‌گرای تفکری سروکار داشته باشد، احتمالاً او کسی جز تیپ برون‌گرای شهودی نخواهد بود، کسی که می‌تواند به سادگی در او نفوذ کند، و

وی را مجذوب و متقاعد سازد. درحالی که، تیپ برون‌گرای شهودی معمولاً از ثبات، نظم و اصولی که تیپ برون‌گرای تفکری می‌تواند به رابطه بدهد، بهره‌مند خواهد شد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تیپ‌های برون‌گرای تفکری و تیپ‌های برون‌گرای شهودی، صرف‌نظر از جنسیت، هر دو «تیپ‌های قدرت» هستند و عادت دارند به روش خود عمل کنند (گرچه تیپ برون‌گرای شهودی ممکن است در این مورد زیرک‌تر باشد). به‌علاوه، تیپ‌های برون‌گرای تفکری اغلب نیاز مبرمی به سازماندهی افراد و مسائل پیرامون خود دارند. تیپ‌های برون‌گرای شهودی (یا هر فردی با تیپ شهودی ادراکی) نیازی شدید به آزادی عمل دارند و به هیچ طریق به کسی اجازه نمی‌دهند که آن‌ها را تحت کنترل قرار دهند.

معمولاً یک تیپ برون‌گرای تفکری نسبت به پروژه‌هایی که ناتمام مانده‌اند (بدقولی و تعلل)، نگاهی بسیار منتقدانه دارد که تمام این‌ها ازنظر تیپ برون‌گرای شهودی مسائلی کم‌اهمیت تلقی می‌شوند. یک تیپ برون‌گرای شهودی ممکن است خانه آشفته‌ای داشته باشد. شاید آن‌ها به فرزندان‌شان بیاموزند که چگونه خواسته‌های خود را از والد تیپ برون‌گرای تفکری طلب کنند، آن‌ها بیش از آنکه افراد را به سمت اصول و قواعد سوق دهند، آن‌ها را به طفره رفتن و استفاده از ترفندها ترغیب می‌کنند.

اگر تیپ برون‌گرای شهودی یک ENFP باشد، بعد احساسی او ممکن است تاحدودی نزاع بین آن‌ها را تعدیل کند، زیرا تیپ‌های احساسی معمولاً برای همدلی ارزش قائل می‌شوند. از سوی دیگر، شاید تیپ برون‌گرای تفکری ارزشی برای چنین همدلی قائل نباشد و یک ENFP را فردی خونگرم اما با افکار مشوش به‌شمار آورد. اگر تیپ برون‌گرای تفکری

یک ESTJباشد، ارتباط بین آن‌ها می‌تواند بسیار دشوار گردد، مگر اینکه ENP بتواند به تمایل خود برای نادیده گرفتن حقایق و جزئیات مدنظر ESTJ غلبه کند و جانب این منطق را بگیرد که طرف مقابل موضعی متفاوت از اودارد.

شاید بهتر باشد هر تیپی که شریکی از نوع برون‌گرای تفکری دارد، اقتدارطلبی خود را کنار بگذارد. زیرا در غیر این صورت، شاید لازم باشد شریک یک ETJ (تیپ برون‌گرای تفکری قضاوتی) در میانه یک جنگ قدرت، به‌خاطر دوام یافتن رابطه و حل سریع مشکل، از قدرت چشم‌پوشی کند. تیپ‌های برون‌گرای تفکری معمولاً درباره هر موضوعی که به آن باور دارند، خود را صاحب‌نظر می‌دانند.

نکات سودمند

اغلب تیپ‌های شهودی میلی شدید به خلاقیت و نوگرایی دارند. درمقابل، تیپ‌های تفکری متخصص برقراری نظم هستند. اگر تیپ برون‌گرای تفکری بتواند در مورد نظم بخشیدن خلاقیت به خرج دهد و تیپ برون‌گرای شهودی بتواند راه‌حل‌های مبتکرانه خود را با نظم بیش‌تری ارائه دهد، هر دوی آن‌ها دراین رابطه احساس خوشبختی بیش‌تری خواهند داشت. تیپ برون‌گرای شهودی می‌تواند به تیپ برون‌گرای تفکری کمک کند تا کمی از سختگیری خود بکاهد. تیپ برون‌گرای تفکری می‌تواند به تیپ برون‌گرای شهودی کمک کند تا روی مسائل تمرکز و آن‌ها را دنبال نماید. تیپ‌های برون‌گرای تفکری نباید دچار این اشتباه شوند که می‌توانند تیپ برون‌گرای شهودی را مطابق میل خود «شکل دهند». قدردانی از توانایی این تیپ در نوگرایی، موجب می‌شود تا او خیلی بیش‌تر از آنچه در یک برنامه ساختاری تعیین شده است، پیشرفت نماید. به‌عنوان مثال، تیپ‌های ETJ (برون‌گرای تفکری قضاوتی) درآمدشان را با دقت بودجه‌بندی و

خرج می‌کنند، درحالی که تیپ‌های ENP (برون‌گرای شهودی ادراکی)، با فراغ بال بیش‌تری پول‌شان را هزینه می‌کنند. روشی از پیش تعیین شده و مداوم برای تفریح یا اوقات فراغت (فرض کنید هر جمعه شب رفتن به یک رستوران متفاوت) می‌تواند هر دو تیپ را از طریق آمیزه‌ای از نظم یک ETJ و آزادی انتخاب و تنوع تجربه یک ENP راضی و خشنود نماید.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. رابطه این زوج به خانه‌ای با فضای عاشقانه منتهی خواهد شد، رابطه‌ای که در آن هر دو شریک پاسخگوی نیازهای یکدیگرند و به همدلی و همیاری ارج می‌نهند، از تعامل اجتماعی لذت می‌برند و تاحدی به ارزش‌های سنتی پای‌بند هستند. اگر هر دو از تیپ شهودی باشند، احتمالاً گفت‌وگوهایی طولانی و دائمی درباره معنای زندگی خواهند داشت. اگر هر دوی آن‌ها از تیپ ESFJ (برون‌گرای حسی احساسی قضاوتی) باشند، بیش‌تر به فعالیت‌های روزمره و احتمالاً انبوهی از دارایی‌های مادی توجه خواهند داشت. در هر دو حالت، این زوج، احتمالاً کانون گروهی اجتماعی با ارزش‌ها، علائق و اهداف مشابه خواهند بود. فرزندان آن‌ها، از هر تیپی که باشند، تحت مراقبت و حمایت عاطفی و نیز فیزیکی قرار خواهند داشت.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. چالش مهم‌تر چنین زوجی، این است که می‌خواهند به‌خاطر همدلی، مشکلات را زیر فرش پنهان کنند. به این معنا که مسائل آن زیر دفن خواهند شد تا زمانی که به حد انفجار برسند. بخش خاصی که ممکن است این زوج مشکلاتی را در آن تجربه کنند، رابطه جنسی است. اغلب، این تفاوت‌ها هستند که به جاذبه جنسی دامن می‌زنند، زیرا تفاوت‌ها ایجاد تنش و هیجان می‌کنند. شاید این زوج احساس کنند که برای یکدیگر همراهان عاشقی هستند، اما هیچ‌یک تمایل زیادی برای پاسخگویی یا آغاز رابطه جنسی ندارند.

مشکلات دیگر وقتی ظهور خواهند کرد که طرفین این رابطه ویژگیِ انعطاف‌پذیری را در وجود خود پرورش نداده باشند. برای زوج‌های احساسی که قابلیت پذیرش ایده‌ها، ارزش‌ها یا اهداف متفاوت یکدیگر را ندارند، این تفاوت‌ها ممکن است غیرقابل‌حل به‌نظر برسند، زیرا هیچ‌یک به دنبال راه‌حلی منطقی نیستند. گاهی اوقات، وقتی برداشت عاطفی تیپ‌های احساسی برون‌گرا از یک رابطه تغییر می‌کند، ممکن است از وضعیت دشوار بگریزند و نشان دهند برای شریکی که روزی به او تعهد کامل داشتند، هیچ اهمیتی قائل نیستند.

نکات سودمند

تیپ‌های احساسی برون‌گرا می‌توانند از طریق ارزش نهادن به وجوه مشترک خود، به مشکلات‌شان فائق آیند و با تلاش درراستای پرورش بعد تفکری خود که کمتر به آن تمایل دارند، به توازن بیش‌تری برسند یا تیپ تفکری مناسبی را بیابند که بتواند به آن‌ها در این زمینه کمک کند. وقتی تیپ‌های احساسی، دیدن مسائل از زاویه تفکری را تجربه می‌کنند، به همدلی دلخواه خود دست پیدا کرده و شور و هیجان رابطه خود را حفظ می‌کنند. مادامی که تیپ‌های احساسی

برون‌گرا بتوانند برای یکدیگر احترام و ارزش قائل شوند، تضاد بین آن‌ها می‌تواند به بهبود رابطه منجر شود. اما، اگر طرفین رابطه تمام مدت درحال کشمکش باشند، شاید لازم باشد، از طریق مشاوره آن‌ها را به سمت این دیدگاه سوق دهید و با شیوه‌های بدیع و مسالمت‌آمیز حل مشکلات آشنا نمایید. به زوج‌ها کمک کنید روندی همیشگی را درپیش بگیرند که هر دو در فضایی آرام و صمیمی به سمت پاسخگو بودن و مسئول بودن بیش‌تر حرکت کنند. روندی دائمی برای «زمان باهم بودن» (به‌عنوان مثال، رفتن به سینما و صرف غذایی سبک پس از آن در آخر هر هفته، درحالی که فردی دیگر از فرزندان مراقبت می‌کند) می‌تواند زمان و فضایی را به هر دوی آن‌ها بدهد که احساس آزادی بیش‌تر و عشق بیش‌تر را در خود تقویت کنند.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ)

با تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP)

در رابطه‌ای اثربخش. در این ترکیب، تیپ برون‌گرای احساسی، احتمالاً بیش‌تر از خواسته‌های خود چشم‌پوشی خواهد کرد تا رضایت و آسایش شریک تیپ برون‌گرای حسی را فراهم سازد، زیرا این دو تیپ احتمالاً تفاوت زیادی با هم خواهند داشت. ممکن است تمایل تیپ برون‌گرای حسی به زندگی ماجراجویانه، هیجانی در تیپ برون‌گرای احساسی پدید آورد که از آن لذت ببرد. به همان نسبت، تیپ برون‌گرای حسی نیاز تیپ برون‌گرای احساسی به ثبات و نظم را تحمل می‌کند و خواهد پذیرفت، گرچه چنین نیازهایی ممکن است برای او غیرقابل درک باشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تمایل تیپ برون‌گرای حسی به ریسک‌پذیری، در صورتی مورد تحسین تیپ برون‌گرای احساسی قرار خواهد گرفت که ریسک‌ها منتهی به موفقیت شوند. در غیر این صورت، یعنی اگر این ریسک‌ها به موفقیت منجر نشوند، شاید تیپ برون‌گرای احساسی نیاز خود به امنیت را در معرض خطر ببیند. در چنین شرایطی، «بایدها» و «نبایدها» بحث آن‌ها را فراخواهد گرفت. به‌علاوه، گوش تیپ برون‌گرای حسی، احتمالاً به هیچ نصیحتی بدهکار نخواهد بود. شریک برون‌گرای حسی ممکن است این احساس را هم پیدا کند که پیوسته باید تغییراتی ایجاد کند و همین امر، حس وحدت و یگانگی را در تیپ برون‌گرای احساسی خدشه‌دار می‌کند.

تیپ‌های برون‌گرای حسی کمتر از سایر تیپ‌ها ممکن است با ملایمت، قضاوت یا عدم تأیید کنار بیایند. اگر این تنها چیزی باشد که در فضای خانه عایدشان می‌شود، به سمت رابطه دیگری خواهند رفت. از آنجا که تیپ‌های برون‌گرای حسی معمولاً با مردم گرم و صمیمی هستند، به‌راحتی می‌توانند درگیر روابط عاشقانه خارج از چارچوب ازدواج شوند.

نکات سودمند

اگر این زوج‌ها بتوانند تحسین خود از توانایی‌های یکدیگر را بیان کنند، قادر به حل مشکلات خواهند بود. تفریح و هیجان تیپ برون‌گرای حسی و پاسخ‌گویی عاشقانه تیپ برون‌گرای احساسی می‌تواند به یک رابطه غنای خیلی زیادی بدهد، البته مادام که قضاوت‌های درونی و بیرونی آن‌ها سمت و سویی مثبت داشته باشد. تیپ‌های برون‌گرای احساسی، به‌ویژه ESFJها، می‌توانند فروشندگان خیلی خوبی شوند. تیپ‌های برون‌گرای حسی از تجربه اندوختن لذت می‌برند و افرادی فعال و خودانگیخته هستند. هر دوی این تیپ‌ها عاشق موقعیت‌های اجتماعی هستند و می‌توانند رابطه‌ای بسیار

مفرح داشته باشند. وقتی تیپ احساسی قضاوتی، سازماندهی می‌کند و تیپ حسی ادراکی، مشارکت می‌کند، زندگی می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ)

با تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)

در رابطه‌ای اثربخش. احتمالاً خانه چنین زوج‌هایی، فضایی مملو از شور و هیجان و اشتیاق خواهد بود. دوستان‌شان همیشه در آمدوشد بوده و مورد استقبال آن‌ها قرار خواهند گرفت. این زوج‌ها همیشه موضوعی جالب دارند که به آن بپردازند. فریبندگی، شگفتی‌آفرینی و هدایای غیرمنتظره تیپ برون‌گرای شهودی، تیپ برون‌گرای احساسی را دلباخته خود خواهد کرد که این نیاز اصلی تیپ مزبور است. در عوض، طرف مقابل همواره به تحسین و قدردانی خواهد پرداخت که تیپ برون‌گرای شهودی به این ابراز احساسات پاسخ داده و از آن‌ها لذت خواهد برد. تیپ برون‌گرای احساسی می‌تواند برای فرزندان ایجاد ثبات نماید؛ تیپ برون‌گرای شهودی می‌تواند حس کنجکاوی و جست‌وجو را در دیگری برانگیزد، امری که سبب رشد آن‌ها خواهد شد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تابع نبودن ممکن است برای تیپ برون‌گرای احساسی منشأ نگرانی بسیاری باشد، مگر درصورتی که تیپ برون‌گرای شهودی اندکی به نظم شخصی روی آورده باشد. همان ویژگی‌هایی که دروهله نخست تیپ برون‌گرای احساسی را مجذوب نموده بود (همچون خودانگیختگی و هیجان)، در مقابل آنچه در تیپ برون‌گرای

شهودی، فقدان مسئولیت‌پذیری، عدم‌توجه به وقت‌شناسی، ناتمام رها کردن امور روزمره، اجتناب از نظم بخشیدن به فرزندان، عدم‌توجه کافی به آتیه مالی، یا بی‌اعتنایی به تعهدات بستگان و دوستان به‌شمار می‌رود، رنگ خواهد باخت. تک‌تک این عوامل می‌توانند به نحوی جدی حس امنیت و خوشبختی یک تیپ احساسی را تحت‌الشعاع قرار دهند. از سوی دیگر، ممکن است روحیه آزادمنشی تیپ برون‌گرای شهودی، با یک تیپ برون‌گرای احساسی مسئول و پاسخگو، درهم بیامیزد و تا حدی به توازن برسد، اما این تنها در صورتی است که شریک تیپ برون‌گرای احساسی خیلی بابت تفاوت‌ها احساس ناراحتی نکند. تیپ برون‌گرای شهودی نیز وارد این مسیر خواهد شد، اما فقط وقتی که خودش بخواهد، نه در زمانی که شریکش می‌خواهد. یک شریک EFJ ناشکیبا، خواه مرد باشد یا زن، ممکن است تبدیل به یک «والد» عاطفی پرتوقع و انتقادی شود و آن گرما و حمایتی را که ENPها می‌خواهند داشته باشند از آن‌ها دریغ کند.

نکات سودمند

درصورتی که هر یک از زوج‌ها بهترین ویژگی‌های خود را ابراز کنند، چنین مشکلاتی قابل‌حل خواهند بود، به این معنا که تیپ برون‌گرای احساسی، احساس پاسخگوبودن و تیپ برون‌گرای شهودی، انرژی خلاق خود را به رابطه بدهند. شاید لازم باشد تیپ‌های EFJ (برون‌گرای احساسی با ترجیحِ قضاوتی)، به منظور تعامل راحت‌تر با شریک‌شان روی خود کار کنند و انعطاف‌پذیری خود را تقویت نمایند، درحالی که تیپ‌های ENP (برون‌گرای شهودی که ترجیح ادراکی دارند)، احتمالاً لازم است روی شناخت این نکته کار کنند که چگونه علائق خود را با زمان‌بندی‌ها و الزامات این دنیای قضاوتی که همه ما در آن زندگی می‌کنیم، تلفیق دهند. تیپ‌های برون‌گرای شهودی، به تجارب گوناگون و تیپ‌های برون‌گرای احساسی به انبوهی از تحسین و قدردانی نیاز دارند. اگر تیپ‌های برون‌گرای شهودی خود را با دنیای شریک‌شان

هماهنگ کنند، خواهند توانست عبارات تحسین‌آمیز شگفت‌انگیزی به زبان آورند: «چشمان تو همچون ستاره‌ها هستند. می‌توانم بازتاب روحم را در آن‌ها ببینم.» چنین تعاریفی می‌توانند یک EFJ را خوشحال کنند. به همان نسبت، برنامه‌ریزی برای سفری اکتشافی به آفریقا، شاید تنها چیزی باشد که شریک ENP را خوشحال نماید. روابط وقتی بهترین شکل را پیدا می‌کنند که هر شریک دیگری را به‌طور کامل بشناسد تا آنچه او می‌خواهد را به وی بدهد.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. همسران تیپ برون‌گرای حسی که معمولاً اشتیاق یکدیگر به هیجان و تنوع را درک می‌کنند بسیاری از تفاوت‌های بین خود را تحمل خواهند کرد. ممکن است آن‌ها در فعالیت‌های عظیمی شرکت کنند و علائق مشترکی در زمینه‌های ورزش و گشت‌وگذار در طبیعت داشته باشند. شاید روابط دوستانه، شغلی و خانوادگی خیلی زیادی داشته باشند، اما این امر برای هردوی آن‌ها بیش‌تر باعث خوشحالی خواهد بود تا ناراحتی. این زوج احتمالاً دوست خواهند داشت با توجه به وضعیت مالی خودشان، خوب زندگی کنند. آن‌ها می‌توانند به‌راحتی به ماجرای بعدی بپردازند.

طبق تجربه ما، زوج‌هایی که از تیپ ESP (برون‌گرای حسی) هستند، به‌ندرت برای مشاوره می‌آیند. شاید این هم ناشی از انزجار آن‌ها از یک‌جا نشستن به مدت طولانی باشد، اینکه بخواهند یک ساعت بی‌حرکت در مطب روان‌درمانگر

بنشینند و خودکاوی کنند شاید برای‌شان ناخوشایند و حتی کسالت‌بار به‌نظر برسد. شاید هم تجربه کردن را به بررسی شدن ترجیح می‌دهند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تنوع و هیجانی که هر دو از آن لذت می‌برند، ممکن است آن‌ها را به جهات متضاد سوق دهد. تیپ‌های حسی برون‌گرا، بیش از سایر تیپ‌ها تمایل به رابطه جنسی توأم با تفریح و به‌طورکلی هر کاری که در لحظه انجام شدنی و هیجان‌انگیز باشد، دارند. درصورتی که هر دو شریک بخواهند «هر کاری که خودشان دوست دارند را انجام دهند»، کسی باقی نخواهد ماند که یک بنیان خانوادگی محکم و استوار را بنا نهد. گاهی اوقات «آنچه برای یک نفر مجاز است، الزاماً برای دیگری هم مجاز نیست» و احساسات مبتنی بر خشم و حسادت می‌تواند فضایی از تنش و ناراحتی را پدید آورد. به‌علاوه، تیپ‌های برون‌گرای حسی معمولاً ترجیح می‌دهند از تشویش و تنش خانه بگریزند تا اینکه بخواهند با آن بسازند.

زندگی برای فرزندان زوج‌هایی که تیپ‌های مشابه والدین خود را دارند، می‌تواند هیجان‌انگیز باشد. اما اگر تیپ فرزندان با والدین‌شان متفاوت باشد، ممکن است آن‌ها بیش از حد معمول به سکوت، ثبات و حریم شخصی نیاز داشته باشند. چنین فرزندانی ممکن است در محیط خانه وضعیت خوبی نداشته باشند، به‌ویژه از این لحاظ که والدینِ با تیپ ESP (برون‌گرای حسی)، احتمالاً تعامل خوبی با چنین فرزندانی ندارند و رفتار آن‌ها را ناهنجار تلقی می‌کنند.

نکات سودمند

زوجی از تیپ ESP می‌توانند به بسیاری از مشکلات خود غلبه کنند، زیرا هر دوی آن‌ها پشتوانه محکمی از عقل و درایت دارند. اگر بتوانند زندگی خود را با روحیه تفریح و شادمانی عجین سازند و چندان به این موضوع اهمیت ندهند که برخی از اولویت‌ها همیشه در موعد مقرر انجام نمی‌شوند، می‌توانند بخندند، عشق بورزند و تفریح کنند. تقسیم مسئولیت‌ها با حداقل سازماندهی نیز می‌تواند به این امر کمک کند. نگرشی پذیرا و باز و تمایل به خودانگیز بودن در زمانی که یکی از طرفین رابطه نیاز دارد که به علائق خودش بپردازد، می‌تواند حس ماجراجویی را که به هر دوی آن‌ها احساس سرزندگی و شادمانی بیش‌تری می‌دهد افزایش دهد. به‌علاوه، آن‌ها می‌توانند به‌طور مجزا یا در کنار یکدیگر روی پروژه‌ها کار کنند و از هیجان ناشی از پرداختن به واقعیات ملموس درراستای بهبود گفت‌وگو و رابطه خود بهره بگیرند. آن‌ها می‌توانند با انرژی حاصل از چنین تلاش‌هایی، به جنبه‌های مادی‌تر زندگی‌شان بپردازند و درعین حال تأثیرگذاری توانایی‌ها و تمایلات طبیعی خود را به حداکثر برسانند.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)

در رابطه‌ای اثربخش. رابطه این زوج، رابطه‌ای توأم با هیجان است، اما، تیپ برون‌گرای حسی بیش‌تر به دنبال هیجان لحظه‌ای است و تیپ برون‌گرای شهودی، هیجان را در آینده جست‌وجو می‌کند. هر دوی آن‌ها می‌خواهند کانون توجه باشند و ممکن است زندگی خود را با هیجان و تفریح سپری کنند، به‌گونه‌ای که سایر زوج‌ها به تفریح و فعالیت‌های این زوج با یکدیگر، حسادت کنند. اگر حداقل یک شریک بعد احساسی خود را رشد داده باشد، آنگاه این مهر و عطوفت

همراه با هیجان خانه را دربرمی‌گیرد و هر دوی آن‌ها و فرزندان‌شان عشق و محبت را احساس خواهند کرد، گرچه این ابراز احساسات به‌ندرت اتفاق بیفتد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تیپ‌های ESP (برون‌گرای حسی) و ENP (برون‌گرای شهودی) شاید واقعاً از نظم و آراستگی محیط خود لذت ببرند، اما معمولاً نمی‌خواهند که خودشان برای ایجاد آن نظم تلاش کنند یا انرژی صرف نمایند. هیچ‌یک از آن‌ها تمایلی ندارند که به جزئیات مهم توجه کنند، کارهای روزمره را انجام دهند، دسته چک‌ها را کنترل کنند، رزروها را انجام دهند یا تصمیم بگیرند. بنابراین، گاهی اوقات زندگی این زوج دچار بی‌نظمی و آشفتگی می‌شود و در این وضعیت هر یک از آن‌ها دیگری را مقصر می‌شمارد.

ممکن است نوعی برتری‌جویی در این رابطه پدید آید، زیرا این تیپ‌ها هردو عادت کرده‌اند مطابق خواسته خود عمل کنند. اختلاف وقتی بالا می‌گیرد که یکی از آن‌ها بخواهد نقش یک والد را ایفا کند، زیرا هیچ‌کدام تمایلی ندارند که واکنش خوبی به نقش‌های مقتدر نشان دهند. هر یک از آن‌ها ممکن است سعی کند روش‌هایی را بیابد تا از مسائل طفره برود یا دیگری را فریب بدهد تا بتواند کارها را به روش خودش انجام دهد. هیچ‌یک از طرفین این رابطه حاضر نخواهد شد کمی به خود سخت بگیرد تا بتواند خود را با نیازهای دیگری تطبیق دهد. در حقیقت، هر دوی آن‌ها بیش‌تر تمایل دارند راه خودشان را بروند تا اینکه بخواهند تحت سلطه و فرمان دیگری قرار گیرند.

در چنین رابطه‌ای، ممکن است فرزندان احساس کنند که والدین آن‌ها به اصول و قواعد منسجمی پای‌بند نیستند. در نهایت، از آنجا که پدر و مادر سعی دارند دوست و رفیق یکدیگر باشند، فرزندان‌شان ممکن است فاقد والدینی

ساختارمحور باشند. اما وقتی اوضاع خوب پیش برود، فرزندان از فضای خودانگیختگی و مفرحی که والدین ESP (برون‌گرای حسی) و ENP (برون‌گرای شهودی) پدید می‌آورند لذت خواهند برد.

نکات سودمند

اگر زوج ESP/ENP، هر یک بهترین بعد خود را برای کمک به رابطه به‌کار گیرند، در زندگی خود از مزیت حاصل از ترکیب روش‌های مبتنی بر واقعیت و خلاقیت بهره‌مند خواهند شد. یافتن راه‌هایی برای تحسین یکدیگر و درعین حال، قسمت کردن ابعاد مادی زندگی خانوادگی، می‌تواند طرفین رابطه را به یکدیگر نزدیک‌تر کند، به‌ویژه از این لحاظ که هر دوی آن‌ها اغلب اوقات مفرح بودن را به جدی بودن ترجیح می‌دهند. حتی حداقل ساختارسازی می‌تواند به این زوج کمک کند تا امور روزمره ضروری و مسائل جزئی زندگی را اداره کنند و زمان بیش‌تری داشته باشند تا آزادانه از زندگی لذت ببرند و آن را تجربه کنند. تیپ‌های ENP می‌توانند ایده‌هایی را در سر بپرورانند و تیپ‌های ESP به بارور شدن آن‌ها کمک کنند، مشروط بر اینکه گرفتار نحوه سازماندهی این تلاش نشوند. تا جایی که به تیپ‌های ESP و ENP مربوط می‌شود، برای هر شریک بهتر است وقتی چارچوب تفکری درستی دارد، از دیگری بخواهد با او همکاری کند، تا اینکه برنامه‌ای را به‌طرف مقابل تحمیل نماید.

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. آن همه اشتیاق، نوآوری و خلاقیت، زیر یک سقف؟ این رابطه وقتی بهترین وضعیت را پیدا می‌کند که یک شریک ENTP و دیگری ENFP باشد. با وجود این، خواه این زوج متشکل از دو ENTP باشد یا دو ENFP، یا یکی از هر تیپ، معمولاً گفت‌وگوهایی بین آن‌ها شکل می‌گیرد، انرژی زیادی برای تقبل مسئولیت‌های جدید وجود دارد و هیچ‌کس قرار نیست خلاقیت‌های دیگری را زیر سؤال ببرد. هر دو نفر همواره فرصت‌هایی خواهند داشت تا از نردبان خلاقیت دیگری بالا بروند. هر دوی آن‌ها به خودانگیختگی و خلاقیت ارزش می‌دهند و به آن غنا خواهند بخشید.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. در اینجا نیز همچون رابطه بین دو تیپ برون‌گرای تفکری، مشکل احتمالی، وجود دو رهبر و نبود هیچ تابعی است. اگر ایده خوبی ظهور کند (که بسیار خواهد بود)، شاید هیچ‌یک از طرفین نخواهند وارد جزئیات شوند و آن را عملی کنند یا به نتیجه برسانند. تازمانی که بلوغ تفکری طرفین، رابطه آن‌ها را به رشد کارکردهای دیگرشان سوق دهد، ممکن است بسیاری از ایده‌های خوب در برزخ بمانند.

در اینجا خطری هم وجود دارد و آن هم این است که اگر پیمان‌ها شکسته و تعهدها فراموش شوند، هر یک از طرفین احساس می‌کند که دیگری قصد فریب دادنش را دارد، حتی اگر هر دوی آن‌ها به یک اندازه خطاکار بوده باشند!

ارتباطات دیگر هم می‌توانند مشکل‌ساز باشند. هیجان ناشی از یک آشنایی جدید، لذت شناخت همه چیز درباره فردی جدید (از بعد فیزیکی، عاطفی و تفکری) می‌تواند برای یک برون‌گرای شهودی که نسبت به زندگی کنجکاو است، انگیزه‌ای بسیار قوی باشد. هیچ‌یک از طرفین مشکل چندانی برای شکل دادن روابط جدید و متنوع ندارند، و درصورتی که رابطه نخست استحکام نیافته باشد، این می‌تواند یک خطر محسوب شود.

برای فرزندانی که نیاز به یک بنیان خانوادگی باثبات دارند یا می‌خواهند در زندگی خود نظم داشته باشند، چنین زوجی قادر به ایجاد امنیت چندانی نبوده و الگوهای مفیدی نیستند. اما، برای فرزندانی انعطاف‌پذیر که خود را با چالش‌های جدید انطباق می‌دهند، چنین زوجی می‌توانند گنجینه‌ای از چالش‌ها و فرصت‌ها را پیش‌روی‌شان قرار دهند.

نکات سودمند

همسرانی از تیپ برون‌گرای شهودی، به منظور اینکه رابطه‌ای رو به رشد داشته باشند و از تشابهات به‌گونه‌ای سازنده بهره بجویند، باید امور ناخوشایند را به‌طورمساوی بین خود تقسیم کنند، به دنبال نوآوری به منظور لذت بردن ازهم باشند و خلاقیت یکدیگر را تحسین کنند. در میان تمام تیپ‌ها، زوج مزبور این شانس را دارند که مفرح‌ترین و نوآورترین نوع گفت‌وگو را داشته باشند. هوش و خودانگیختگی برون‌گرای شهودی به جریان زندگی سرعت می‌بخشد و توانایی آن‌ها در حاضر جوابی و بازی با کلمات می‌تواند منحصربه‌فرد باشد. این رابطه برای هر دو شریک زمانی رضایت‌بخش‌تر می‌شود که هر دوی آن‌ها به‌جای اینکه در مقابل انجام امور روزمره مقاومت کنند، با استفاده از روش‌های نوآورانه خود، آن‌ها را به‌سرعت انجام دهند. این روش معمولاً موفقیت‌آمیزتر از آن است که امیدوار باشند دیگری مسئولیت انجام آن‌ها را به‌عهده بگیرد و خیلی تأثیرگذارتر از آن است که دست روی دست بگذارند به این امید که آن مسئولیت‌ها به مرور زمان ازگردن‌شان ساقط شوند.

۷. تیپ‌ها در تعامل با یکدیگر: درون‌گراها با درون‌گراها

«شرایط زندگی شما هر طور که باشد، از طریق شناخت تیپ شخصیتی به دریافت‌های شفاف‌تر و قضاوت‌های خردمندانه‌تری دست پیدا می‌کنید و در زندگی کامیابی بیش‌تری را تجربه خواهید کرد.»

ایزابل مایرز

ابراز خود درونی

همه درون‌گراها باید یاد بگیرند که روش‌ها و زمان‌هایی را برای بیان آنچه در دنیای درون‌شان می‌گذرد بیابند. بدون اصرار یک برون‌گرا برای ایجاد ارتباط و گفت‌وگوی بیرونی آغازین، ممکن است درون‌گراها مدت‌های مدید بدون ارتباط عمیق با دیگران، زندگی را سپری کنند. گرچه شاید آن‌ها همیشه به دنبال تعامل نباشند، اما در زندگی خود حداقل به یک نفر نیاز دارند که بتوانند به او اعتمادی بسیار عمیق داشته باشند تا به این وسیله خود را به دنیای بیرون متصل کنند. هرقدر احساس امنیت کمتری داشته و آسیب‌پذیرتر باشند، تمایل کمتری به ارتباط با دیگران خواهند داشت.

نکته دیگری که درباره درون‌گراها باید دانست، این است که بهترین و عمده‌ترین کارکرد آن‌ها (خواه حسی، شهودی، تفکری یا احساسی)، درراستای درونی و برای استفاده در دنیاهای درونی وجودشان است. درون‌گراها که بعد بیرونی آن‌ها رشد کمتری داشته است، هنگام مذاکره در زمینه‌های عمومی، نسبت به برون‌گراها قابلیت ضعیف‌تری برای تعامل

با دنیای بیرونی دارند. این امر حتی ممکن است موجب شود در تعامل با افراد صراحت کمتری داشته باشند. درون‌گراها همواره در حال دریافت و پردازش اطلاعات به‌دست آمده از دو منبع، یعنی دنیای بیرونی و دنیای درونی خودشان هستند. درحالی که ممکن است این جمله را به یک برون‌گرا بگویید: «آنچه می‌بینی، همان چیزی است که می‌فهمی»، با یک درون‌گرا تنها به دیدگاه جزئی بسنده می‌کنید. درون‌گراها معمولاً پس از توجه به دنیای درون خود، وارد دنیای بیرونی می‌شوند. شاید از نظر برون‌گراها، مکثی که درون‌گراها برای پردازش به آن نیاز دارند، آزاردهنده یا خسته‌کننده باشد. به همین منوال، درون‌گراها نیز وقتی می‌بینند هنگام صحبت با یک برون‌گرا، به محض اینکه فرد جالبی وارد اتاق می‌شود، حواس برون‌گرا به تازه‌وارد معطوف می‌شود، آزرده خاطر و کلافه می‌شوند. هیچ‌یک از آن‌ها از روی عمد قصد اهانت به دیگری را ندارد، اما هر یک از آن‌ها باید فضایی به دیگری بدهد تا رفتاری را که به‌طور ذاتی از روش‌های متفاوت حضور آن‌ها در جهان نشأت می‌گیرد، بروز دهد.

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. این زوج‌ها اغلب از نظر دوستان و بستگان افرادی «نیکومنش» هستند. آن‌ها با یکدیگر و با اطرافیان‌شان رفتار یکسانی دارند، تاحدی در امور اجتماعی شرکت می‌کنند، در نگرش‌های سیاسی و اقتصادی خود محافظه‌کارند و از قابل پیش‌بینی بودن آداب و رسوم خانوادگی یا مذهبی لذت می‌برند. آن‌ها معمولاً در تعیین و به‌کارگیری قوانین و مقررات برای فرزندان‌شان و ایجاد یک بنیان خانوادگی باثبات برای آن‌ها، استوار و ثابت‌قدم هستند.

فرزندان‌شان، خواه به لحاظ تیپ شخصیتی شبیه والدین خود یا با آن‌ها متفاوت باشند، همواره می‌دانند که دیدگاه والدین‌شان چیست و از آن‌ها چه توقعی دارند.

ما طی تحقیقات خود به این نکته دست یافتیم که وقتی تیپ‌های حسی قضاوتی با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، ادعا می‌کنند که رابطه رضایت‌بخش‌تری دارند تا اینکه بخواهند با تیپ دیگری ترکیب شوند. این حقیقت که تیپ‌های ISTJ و ISFJ معمولاً از ایجاد ابهام در اصول و معیارهای خود پرهیز می‌کنند، می‌تواند میزان استرس را در رابطه آن‌ها کاهش دهد و درنهایت روابط راحت‌تری را برای‌شان رقم بزند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی بین زوج‌های درون‌گرای حسی تضاد پدید می‌آید (همان‌طور که در تمام روابط رخ می‌دهد)، هر دوی آن‌ها در سکوت و با لجاجت از ابراز احساسات، همکاری و ارتباط خودداری می‌کنند تا اینکه بالاخره یکی از آنان یخ را می‌شکند. ما با زوجی آشنا شدیم که می‌توانستند به مدت چندین هفته در مقابل یکدیگر سکوت کنند.

شاید همزمان با رسیدن فرزندان به سنین نوجوانی نیز مشکلاتی ظهور کنند، به‌ویژه اگر تیپ شخصیتی آن‌ها در تضاد کامل با والدین‌شان باشد. نوجوانان سرکش و بدخلق ممکن است والدین خود را سردرگم کنند. والدینی که پیش‌تر به‌راحتی، فرزندان مطیع و سربه‌راه‌شان را کنترل می‌کردند، حالا احساس ناتوانی می‌کنند و شاید یکدیگر را برای اینکه به قدرکافی سخت‌گیر نبوده‌اند یا بیش از حد سخت‌گیر بوده و موجب شده‌اند فرزندی از خانه بگریزد یا کنترل امور از دست‌شان خارج شود، سرزنش کنند. درون‌گراها، اتهامات خشمگینانه و آزاردهنده را به‌راحتی نمی‌بخشند و گرچه ممکن

است رابطه حفظ گردد، اما شکافی دائمی بین طرفین وجود خواهد داشت.

نکات سودمند

از آنجا که تیپ‌های ISJ (درون‌گرای حسی) برای زندگی اصولی و مبتنی بر واقعیت‌ها ارزش قائل می‌شوند، این زوج می‌توانند سازگاری بسیاری با هم داشته باشند. اگر آن‌ها این اجازه را داشته باشند که یکدیگر را به توازن برسانند، می‌توانند دوشادوش یکدیگر و به‌طور مؤثر امور واقعی زندگی را به انجام برسانند و درعین حال زمانی هم برای تفریح داشته باشند. اگر آن‌ها نتوانند با رشد دادن حس شهودی خود، دیدگاه‌شان را تغییر دهند، این خطر وجود خواهد داشت که به ناچار در کنار هم بمانند و فکر کنند که هیچ امیدی برای بهبود رابطه‌شان وجود ندارد. لازم است که زوج‌ها، به‌ویژه هنگام سختی‌ها مسائل را با یکدیگر در میان بگذارند. چه بسا، آشنایی با نگرش جدید یک دوست شهودی بتواند به آن‌ها در این زمینه کمک کند. حس شوخ‌طبعی که اغلب مختص تیپ‌های ESP (برون‌گرای حسی) است، می‌تواند به تیپ‌های ISJ (درون‌گرای حسی) کمک کند که قدری خود را رها سازند.

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)

با تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

در رابطه‌ای اثربخش. ایزابل بریگز مایرز، خالق آزمون تحلیل شخصیت MBTI، و همسرش چف، نمونه‌ای از این ترکیب هستند. او اغلب درباره ضرورت ارزش نهادن به سبک‌های متفاوت و همسرانی که به یکدیگر فضایی برای متفاوت بودن

می‌دهند، صحبت می‌کند. چف از تیپ ISTJ (درون‌گرای حسی تفکری قضاوتی) و ایزابل یک INFP (درون‌گرای شهودی احساسی ادراکی) بودند و لذا درون‌گرایی، تنها وجه مشترک آنان بود. توجه شوهر به جزئیات و توانایی او برای تعامل با جهان واقعی (کارکرد حسی) به زن این آزادی را می‌داد که در دوران زندگی خود از خلاقیتش (کارکرد شهودی) بهره ببرد و ابزاری را ابداع کند تا همان‌طور که به اثبات رسیده است، برای هزاران نفر اعم از افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها در سرتاسر جهان مثمر ثمر باشد. یک تیپ درون‌گرای حسی می‌تواند بسیاری از جزئیات حسی جهان را به‌طور مؤثر موردتوجه قرار دهد. درعین حال که تیپ‌های احساسی درون‌گرا نیز می‌توانند به جزئیات توجه کنند، ترجیح می‌دهند فقط زمانی این کار را انجام دهند که با اهداف و ایده‌آل‌های‌شان مرتبط باشد. وقتی طرفین به چنین شناختی از یکدیگر دست پیدا کنند، این رابطه می‌تواند برای هر دوی آن‌ها رضایت‌بخش باشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. معمولا فشارها و استرس وقتی در این روابط ظهور می‌کنند که تیپ قضاوتی خود را محصور «بایدها» و «اجبارها»، و تیپ ادراکی خود را در قید «خواسته‌ها» و «علائق» می‌بیند. شاید تیپ ISJ (درون‌گرای حسی) تبدیل به فردی شود که حق را با خودش می‌داند و دیگری را متهم به سهل‌انگاری در تعهدات، امور روزمره یا کارهای ضروری می‌کند که این امر ممکن است برای تیپ درون‌گرای احساسی هیچ معنایی نداشته باشد. ممکن است تیپ درون‌گرای احساسی در واکنش، گریزان یا سرکش شود و رفتار و احساسش به‌گونه‌ای باشد که ISJ (درون‌گرای حسی) را همچون یک والد سلطه‌جو جلوه دهد.

ممکن است قواعدی که والدین برای فرزندان‌شان تعیین می‌کنند، نامعقول و متناقض باشند، مگر درصورتی که آن‌ها اصول یکسانی را درنظر بگیرند. به‌علاوه، ممکن است فرزندان به شگردی دست پیدا کنند که بدانند برای اینکه با توجه

به موقعیت، به خواسته خود برسند، بهتر است به کدام یک از والدین نزدیک شوند. به‌عنوان مثال، اگر این مهم باشد که رأس موعد مقرر به تمرین بسکتبال بروند، آن‌ها احتمالاً این را از ISJ (درون‌گرای حسی) درخواست خواهند کرد. اگر این اجازه را بخواهند که کلاسی را حذف و آن را با درس هنر جایگزین کنند، احتمالاً به والدی با ترجیح ادراکی مراجعه خواهند کرد. ممکن است هر دوی والدین از اینکه در فرآیند تصمیم‌گیری مربوط به فرزندان خود حذف شده‌اند، خشمگین و آزرده‌خاطر شوند و از آنجا که هر دوی آن‌ها درون‌گرا هستند، ممکن است در چنبره احساسات خشمگینانه گرفتار شوند و همین مانعی را بین این زوج پدید آورد.

نکات سودمند

طرفین این رابطه می‌توانند از طریق بیان و شناخت تفاوت‌ها، یکدیگر را درک کنند. از آنجا که تیپ‌های حسی به واقعیت‌ها و تیپ‌های شهودی، به احتمالات اهمیت می‌دهند، لازم است بین آن‌ها پلی ایجاد شود تا آنان را به یکدیگر نزدیک‌تر نماید. اگر هر یک از آن‌ها در بخشی از رابطه که به بهترین نحو ازعهده‌اش برمی‌آید سهیم شود، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. وقتی یکی از آن‌ها روی کارکرد حسی و دیگری روی کارکرد شهودی تکیه کند، همان‌طورکه ایزابل و چف مایرز چنین کردند، ارج نهادن به تفاوت‌های یکدیگر و درک اینکه هر یک از آن‌ها چطور به خوشبختی دیگری کمک می‌کند، بسیار ارزشمند است. تیپ‌های درون‌گرا با ترجیحِ شهودی معمولاً همیشه ترجیح می‌دهند که امور روزمره و ضروری زندگی را به‌عهده فردی دیگر بگذارند، کارهایی همچون رسیدگی به امور مالیاتی، تعمیر اتومبیل و کارهای حیاط. درون‌گرایانی با ترجیح حسی، می‌توانند از دیدگاه‌ها و امکان‌های ایجاد شده توسط شریک شهودی‌شان، همچون خلق یک فضای خانوادگی و تلفیق زندگی روزمره با چشم‌اندازهای جدید، لذت ببرند.

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. عمق و صمیمیت، حس مسئولیت‌پذیری و از خود گذشتگی، پیوندهای محکمی را بین زوج‌های این تیپ‌های شخصیتی پدید می‌آورند. درعین حال که تیپ درون‌گرای حسی ممکن است احساس کند که تیپ درون‌گرای شهودی، گاهی بیش از حد رؤیابافی می‌کند، حس وفاداری و میل به ثمر رساندن امور، کمک می‌کند تا شریک درون‌گرای حسی، نسبت به نیازهایی که به‌نظر او عقلانی نیستند، توجه و همدلی نشان دهد. تیپ درون‌گرای شهودی سعی می‌کند برای اشتیاق تیپ درون‌گرای حسی درراستای انجام امور ملموس‌تر و روزمره زندگی، همچون تکمیل فرم‌های مالیاتی، بررسی دسته چک، یا بردن اتومبیل به تعمیرگاه، ارزش قائل شود. درچنین رابطه‌ای، تیپ درون‌گرای حسی می‌کوشد تا برای توانایی هیجان‌انگیز تیپ درون‌گرای شهودی در به‌کارگیری امکان‌های گوناگون هنگام برنامه‌ریزی جشن‌ها و میهمانی‌ها ارزش قائل شود.

فرزندان چنین زوجی، معمولاً در فضایی منسجم رشد می‌کنند و در چارچوب ارزش‌های این زوج آموزش می‌بینند. اگر هر یک از آن‌ها یا هر دو، بُعد احساسی خود را به‌خوبی رشد دهند و محبت و صمیمیت خود را با ظرافت و آرامی ابراز نمایند، حتماً همسر و فرزندان‌شان این را احساس خواهند کرد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. خطری که این زوج را تهدید می‌کند، تمایل تیپ درون‌گرای شهودی به نوگرایی است که ممکن است به جست‌وجوی امکان‌هایی خارج از رابطه و کنار گذاشته شدن طرف مقابل بیانجامد. اگر امور زندگی بیش از حد یکنواخت شود، تمایل INFJ (درون‌گرای شهودی) به روابط عاشقانه، ممکن است خوشبختی آن‌ها را

تحت‌الشعاع قرار دهد. به همان نسبت، ممکن است تیپ‌های ISJ (درون‌گرای حسی) از این‌که تیپ‌های INJ (درون‌گرای شهودی) آشکارا نسبت به واقعیات زندگی بی‌تفاوت هستند، سرخورده شوند و شکیبایی خود را از دست بدهند. ممکن است تیپ حسی از توجه دائمی تیپ شهودی به رؤیاها و تغییر دادن امور به‌جای پذیرش آن‌ها به ستوه بیاید.

لجاجت در قالب سکوت اختیار کردن نیز ممکن است برای این زوج مشکلاتی پدید آورد. هر دوی آن‌ها ممکن است به دیدگاه‌های خود (که می‌توانند بسیار متفاوت باشند) و قضاوت‌های‌شان درباره آن‌ها پای‌بند بمانند. از آنجا که درون‌گراها به‌راحتی می‌توانند در سکوت زندگی کنند، ممکن است ارتباط آن‌ها روزهای متوالی قطع شود. در چنین مواردی، شاید سعی کنند ازطریق فرزندان با هم ارتباط برقرار کنند: «به مادرت بگو چراغ آشپزخانه را روشن گذاشته است» ؛ «به پدرت بگو نمک را بدهد.»

نکات سودمند

خودکاوی و توسعه فردی، کلیدهای حفظ این رابطه برای اغلب زوج‌ها هستند. هر دوی این تیپ‌ها نیاز دارند به دیدگاه‌های خود بیندیشند، اما به آن‌ها نچسبند. هر دوی آن‌ها نیاز دارند تا از اهداف دیگری استقبال و پشتیبانی نمایند، حتی وقتی که آن اهداف را به میزان قابل‌توجهی متفاوت از آرمان‌های خود بدانند. بهتر است این زوج از طریق مذاکره به سکوت‌های خود خاتمه دهند. تیپ‌های شهودی می‌توانند برای پایان دادن به بن‌بست‌ها، انعطاف‌پذیری نشان دهند، زیرا آن‌ها اغلب اوقات قادر به دیدن گزینه‌های امکان‌پذیر بسیاری هستند. تیپ‌های حسی معمولاً بیش‌تر پذیرای

پدیده‌های پیرامون خود هستند. پذیرش دوجانبه و درعین حال، توجه به گزینه‌های جدید می‌تواند به چنین زوجی کمک کند تا این بن‌بست‌ها را برطرف نمایند.

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. تیپ درون‌گرای تفکری، خودکاو و تحلیل‌گر بوده و مایل است ارتباطاتی منطقی و مشخص را با یک شریک درون‌گرای حسی حفظ نماید؛ و اگر آن شریک هم یک تیپ تفکری (ISTJ) باشد، این ارتباط می‌تواند ارتباطی آسان و دوطرفه باشد. اگر یک شریک از تیپ احساسی (ISFJ) باشد، تمایل او به کمک و توجه به شریک درون‌گرای تفکری می‌تواند هر نوع مشکلی را در این رابطه برطرف نماید. تیپ درون‌گرای تفکری که اغلب غرق در افکار و سازوکارهای ادراکی خود است، شریکی نیست که بتوان همیشه به‌راحتی در کنارش زندگی کرد. اما شریک ISJ (درون‌گرای حسی) می‌تواند ازطریق حفظ اولویت‌های رابطه، آن را حفظ نماید.

فداکاری تیپ درون‌گرای حسی در قبال خانواده و اجتماع، همیشه برای تیپ درون‌گرای تفکری قابل‌درک نخواهد بود. اما وقتی تیپ درون‌گرای تفکری می‌بیند که این ناشی از انگیزه‌ای نوع‌دوستانه است و نه صرفاً کاری برای جلب‌توجه و تحسین شدن، آنگاه می‌تواند برای او احترام قائل شود و عملکرد او را درک کند. تیپ‌های درون‌گرای حسی، معمولاً به خانه و شغل خود توجه دارند، از خود بردباری نشان می‌دهند و برای تیپ درون‌گرای تفکری به‌خاطر نقش‌های متفاوت،

اما ارزشمندی که برای خانواده و جهان ایفا می‌کنند، ارزش قائل‌اند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP,INTP) با تیپ‌های درون‌گرای حسی با ترجیح تفکری (ISTJ) ازدواج می‌کنند، در تبادل احساسات (یا حتی تماس با آن) دچار مشکلاتی می‌شوند. تیپ‌های درون‌گرای حسی با ترجیح احساسی (ISFJ) معمولاً احساسات خود درباره یک موضوع را می‌دانند، اما ممکن است آن اشتیاق یا مهارت لازم برای تبادل احساسات خود به‌صورت واقعی را نداشته باشند. وقتی از تیپ‌های تفکری پرسیده می‌شود چه احساسی دارند، آن‌ها معمولاً چنین پاسخ‌هایی می‌دهند «فکر می‌کنم احساس...». روابطی که در آن طرفین به سختی قادر به تبادل و بیان احساسات خود هستند، ممکن است با مشکل مواجه شوند، زیرا عناصر عاطفی همان عواملی هستند که بسیاری از روابط را به‌هم گره می‌زنند. شاید تیپ‌های INTP (درونگرای شهودی)، از حضور تیپ‌های حسی ساده‌تر و واقع‌بین‌تر خسته شوند، اما ممکن است چنان در این رابطه آسایش داشته باشند که آن را حفظ کنند. شاید اگر تیپ درون‌گرای تفکری برای برخی از موفقیت‌های ملموس در دنیای بیرونی ارزش قائل نشود، تیپ درون‌گرای حسی احساس سرخوردگی کند.

هنگام بروز مشکلات در چنین رابطه‌ای، یک یا هر دو طرف ممکن است در خود فرو روند، احساس کنند که درک نشده‌اند (که ممکن است حقیقت داشته باشد)، و خشمگین و بیزار شوند. ممکن است بحث‌ها مختصر و به‌جا باشند و طرفین رابطه بتوانند یک عمر را در کنار هم سپری کنند و هیچ‌یک نخواهند ریسک آسیب‌پذیری به‌خاطر ابراز احساسات و جریحه‌دار شدن احساسات را به جان بخرند. فرزندانی که تحت این شرایط رشد می‌کنند، شاید هیچ الگویی برای ایجاد صمیمیت در روابط نداشته باشند. شاید با خود فکر کنند چرا باید والدین آن‌ها در رابطه‌ای بمانند که به‌نظر

می‌رسد مزیت‌های چندانی برای‌شان ندارد.

نکات سودمند

روش عمل‌گرایانه تیپ درون‌گرای حسی، می‌تواند مکمل روش درون‌گرایانه و متفکرانه تیپ درون‌گرای تفکری باشد. اگر شریک ISJ (درون‌گرای حسی) نیز ترجیح عاطفی داشته باشد، شاید تیپ ITP (درون‌گرای تفکری) بتواند در این رابطه به رضایت کامل برسد. برخوردار شدن از احساسات، حتی ازطریق فردی دیگر، می‌تواند برای تیپ‌های تفکری سودمند باشد. به‌علاوه، تیپ‌های ISJ (درون‌گرای حسی) که درعین حال دارای بعد احساسی هم هستند، می‌توانند به دنیای منزوی‌تر تیپ ITP (درون‌گرای تفکری) نشاط و سرزندگی ببخشند. در چنین رابطه‌ای، تیپ درون‌گرای تفکری احتمالاً باید در به‌عهده گرفتن مسئولیت‌های مادی خانواده تلاش بیش‌تری نشان دهد، به‌گونه‌ای که تیپ درون‌گرای حسی در این زمینه‌ها خیلی تحت فشار نباشد.

تیپ‌های درون‌گرای تفکری، اغلب به‌خوبی قادر به برنامه‌ریزی برای تغییر رفتارشان هستند. درصورتی که الگویی ذهنی داشته باشند، راحت‌تر می‌توانند رفتاری را تغییر دهند. گاهی اوقات، از اینکه به‌ویژه به تیپ‌های درون‌گرای تفکری مرد، توصیه کرده‌ایم که سعی کنند مثل یک ستاره فیلم خاص رفتار کنند، نتیجه خوبی گرفته‌ایم. در یک مورد، متوجه شدیم که تلاش‌های یک تیپ INTP (درون‌گرای شهودی تفکری ادراکی)، برای اینکه بتواند مثل هنرپیشه محبوبش شود، موجب شده است تا حس عصبانیت همسرش نسبت به وی تعدیل شود. این مراجع توانست با تقلید از هنرپیشه مزبور که در نقش‌های مهیج در برخورد با مسائل، صریح و درست عمل می‌کرد و از آن‌ها نمی‌گریخت، در تعامل با برخی از

نگرانی‌های همسر ISFJ (درون‌گرای حسی احساسی قضاوتی) خود به راهکارهای سودمندتری دست پیدا کند. وقتی شوهر تمایل بیش‌تری پیدا کرد تا حضور واقعی خود را نشان دهد، و از مواضع نظری خود در مواجهه مستقیم با مشکل طفره نرود، او و همسرش توانستند برخی از مشکلات مربوط به خانه و رابطه خود را برطرف نمایند.

اغلب به‌ویژه درباره مردهای تیپ تفکری، صراحت در بیان رفتارهای به‌خصوص، نتیجه‌بخش است. وقتی شوهر می‌پرسد: «چکار باید بکنم؟»، این کافی نیست که همسرش به‌طور کلی بگوید: «می‌خواهم که مسئولیت‌پذیرتر باشی.» عبارتی همچون: «می‌خواهم که هر سه‌شنبه شب، سطل‌های زباله را بیرون ببری»، پاسخ صریح‌تری خواهد بود و احتمالاً به نتایج بهتری ختم خواهد شد. وقتی تیپ‌های درون‌گرای تفکری بینش و الگویی داشته باشند، معمولا می‌توانند راحت‌تر برنامه‌ای را اجرا کنند. اگر هریک از طرفین بتواند آشکارا خواسته خود از دیگری را بیان کند، این ارتباط به‌طرز چشمگیری بهبود می‌یابد.

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. وقتی دو تیپ درون‌گرای احساسی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، به‌ویژه وقتی هر دوی آن‌ها بر احساسات ناشی از عدم‌امنیت‌های شخصی خود غلبه و به اهداف ارزشمند خود دست پیدا می‌کنند، ارزش‌های مشترک، باور به آرمان‌های یکسان، حساسیت و حرکت به سمت کمال، می‌تواند رابطه‌ای زیبا و همنوا را خلق کند. وقتی زوج‌های

IFP (درون‌گرای احساسی) برای مشاوره قبل از ازدواج یا مشاوره در خلال ازدواج به ما مراجعه می‌کنند، دلیلش این نیست که مشکلات جدی دارند، بلکه آن‌ها می‌خواهند رابطه‌ای هرچه کامل‌تر با یکدیگر داشته باشند! میزان توجه آن‌ها به یکدیگر آشکار است و سطح بالایی از صمیمیت و مفاهیم را می‌توان در آن‌ها دید.

والدینی از این تیپ، احتمالا به دلیل رنجی که خودشان در خلال رشد رابطه، به‌خاطر احساس متفاوت تجربه کرده‌اند، نسبت به فرزندان‌شان، صرف‌نظر از تیپ شخصیتی آنان، حسی حاکی از پذیرش دارند. خلاقیت آن‌ها و توجه عمیقی که به‌عنوان والدین از خود نشان می‌دهند، می‌تواند بستری بسیار باثبات برای رشد یک فرزند باشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. آسیب‌های حقیقی یا موهوم می‌تواند موانعی را در رابطه این تیپ‌های حساس ایجاد کند. این احساس که وقتی به کسی متعهد شده‌اند (و تعهد همیشه برای تیپ‌های IFP یا درون‌گرای احساسی کار آسانی نیست)، مورد خیانت قرار گیرند، منجر به از بین رفتن اعتماد می‌شود که به‌دست آوردن دوباره آن کار دشواری است و هر قدر هم که آن شریک تلاش کند تا با گفتار یا کردار خود خطایش را جبران نماید، بخشش و فراموش کردن برای تیپ‌های IFP (درون‌گرای احساسی ادراکی) کار دشواری است. تیپ‌های درون‌گرای احساسی، در مواجهه با تضادها، مایل به ترک یا فرار از موقعیت هستند و اگر هر دو طرف رابطه از حل مشکل طفره بروند، هرگز با مشکلات به‌طور صحیح مواجه نمی‌شوند و کمر به حل آن‌ها نخواهند بست. سرکوب کردن مشکلات، مثل این است که تنش و استرس را در فضایی زودپزمانند قرار دهیم. در این شرایط هر یک از طرفین رابطه ممکن است برای درک شدن یا موردمهر قرار گرفتن، به فردی بیرون از رابطه روی بیاورد یا اینکه اصلا ممکن است هر دوی آن‌ها همسران جدیدی برای خود بیابند.

نکات سودمند

اگر زوجی از تیپ IFP (درون‌گرای احساسی)، بتوانند همواره در مسیر احساسات و خلاقیت حرکت کنند، خواهند توانست به سطح بالایی از صمیمیت دست یابند. سایر تیپ‌ها کمتر از تیپ‌های درون‌گرای احساسی دارای خلاقیت یا قابلیت عمق بخشیدن به رابطه هستند. آن‌ها گاهی اوقات نیاز به بیان مسائل دارند که این کار همیشه هم برای‌شان راحت نیست. گرچه سبک‌های‌شان مشابه یکدیگر است، اما نباید فرض را بر این بگذارند که احساسات یکسانی دارند و باید سعی کنند که همه مسائل را با هم در میان بگذارند. شریکی با ترجیح شهودی (INFP)، می‌تواند روش‌های

نوآورانه‌ای برای این رابطه داشته باشد و آن را برای هر دو بانشاط نگاه دارد. شریکی با ترجیح حسی (ISFP)، می‌تواند با اعمال حساسیت خود در رابطه، به واقعیت‌های پیش روی آن زوج غنای بیش‌تری ببخشد. همچنین، آن‌ها می‌توانند با حمایت فعالانه از آرمان‌های یکدیگر، رابطه خود را محکم‌ترکنند.

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. اما چنین رابطه‌ای می‌تواند بسیار رضایت‌بخش باشد، زیرا هر دوی آن‌ها از عنصر خلاقیت بهره‌مندند و به این ویژگی یکدیگر ارج می‌نهند. بنیان خانواده برای هردوی آن‌ها جایگاه مهمی خواهد داشت و احتمالا در میان آن‌ها میلی دوجانبه برای دوستی‌های نزدیک و صمیمی به چشم خواهد خورد و هیچ‌یک علاقه چندانی به مهمانی دادن و یا داشتن حلقه عظیمی از روابط اجتماعی سطحی نشان نخواهند داد.

در همان حال که تیپ‌های درون‌گرای شهودی نمی‌خواهند دچار ملال و یکنواختی شوند، شریکی از تیپ ISFP (درون‌گرای حسی احساسی ادراکی) هم درمقابل احساس ملالت مقاومت خواهد کرد. زوج‌هایی از تیپ INJ (درون‌گرای شهودی) و IFP (درون‌گرای احساسی) معمولاً راه‌هایی را پیدا می‌کنند که در زندگی خود هیجان ایجاد کنند، هیجانی که ریتم و زمینه آن با آنچه تیپ‌های برون‌گرای شهودی یا برون‌گرای حسی درنظر دارند، متفاوت است. خود را وقف آرمان‌های متعالی کردن، مشارکت در نهضت‌های بشردوستانه، لذت دوجانبه ناشی از کشف نویسندگان یا

هنرپیشگان جدید و محبوب، یافتن راه‌های تعامل و بازی با یکدیگر، می‌توانند نمونه‌هایی از عناصر انرژی‌دهنده برای این تیپ‌ها باشند.

در اغلب موارد، فرزندان والدین IFP و INJ احساس می‌کنند که موردعشق و حمایت قرار دارند. (اما اگر یکی از والدین از تیپ INTJ باشد، ممکن است فرزندان فشار خیلی زیادی را در رابطه با امور اجرایی تجربه کنند. تیپ‌های INT، معمولاً معیارهای بسیار سخت‌گیرانه‌ای دارند و اگر آن معیارها مورد بی‌توجهی قرار گیرند، ممکن است فرزندان را به باد انتقاد بگیرند). تیپ درون‌گرای شهودی، احتمالاً فرد منضبط و قانونمند این زوج خواهد بود؛ اما این انضباط و قانونمندی منصفانه خواهد بود. تیپ درون‌گرای احساسی در امور جزئی شریک منعطف‌تری به‌شمار می‌رود و احتمالاً انطباق‌پذیری بیش‌تری خواهد داشت. اما وقتی موضوع واقعاً مهمی مطرح می‌شود، تیپ‌های درونگرای احساسی معمولاً موضع خود را حفظ می‌کنند و می‌توانند با شریک درون‌گرای شهودی خود به توافق رضایت‌بخشی دست پیدا کنند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. عدم‌علاقه تیپ‌های درون‌گرای احساسی (به‌ویژه از نوع INFP) به امور روزمره و یکنواخت، می‌تواند برای تیپ درون‌گرای شهودی آزاردهنده باشد. اموری همچون کارهای روزانه خانه، کنترل صورتحساب‌ها، تنظیم موعدهای مقرر، چیدمان قفسه ظروف (امور بی‌شمار جزئی و روزمره زندگی) معمولاً برای هر دوی آن‌ها ناخوشایند است. معیارهای ذاتی تیپ درون‌گرای شهودی برای به انجام رساندن امور، به او انگیزه خواهد داد تا سهم خود را انجام دهد، اما ممکن است نسبت به شریکی که فاقد چنین انگیزه‌ای است، خشمگین شود. اگر این خشم‌ها در قالب گفتار ابراز نشوند، آنگاه خیلی زمان می‌برد تا تیپ‌های IFP (درون‌گرای احساسی) متوجه شوند که شریک‌شان از آن‌ها ناخشنود است و تا آن زمان، دیگر کار از کار گذشته و رابطه آسیب دیده است. وقتی تیپ INJ

(درون‌گرای شهودی) به این نتیجه برسد که شریک او فردی بی‌مسئولیت، بی‌توجه یا غیرقابل‌اعتماد است، دیگر به سختی می‌توان آن برداشت را تغییر داد. علاوه‌بر آن، شاید برای تیپ‌های درون‌گرای احساسی سخت باشد که با عدم‌تأیید یک شریک سر کنند و ممکن است به دنبال فردی جدید بروند تا آن‌ها را موردتأیید و قدردانی قرار دهد.

نکات سودمند

وقتی رابطه‌ها دچار مشکل می‌شود، هر دو تیپ INJ (درون‌گرای شهودی) و IFP (درون‌گرای احساسی) می‌توانند جلساتی با مشاور داشته باشند. هردوی آن‌ها مایل‌اند تا بازخوردهای سازنده را بشنوند و به توافقاتی برسند. آن‌ها فقط با این تصور در جلسات حاضر نمی‌شوند که مشاور درراستای تغییر طرف مقابل تلاش کند. اما اگر هر یک از طرفین رابطه، حساسیت ذاتی خود را به‌کار گیرند، ممکن است نیازی به مشاوره نداشته باشند. علاقه هردوی آن‌ها به اعمال تغییرات مبتکرانه درراستای خلق دنیایی بهتر، آنان را به تحسین و ارج نهادن به دیدگاه‌ها و گزینه‌های یکدیگر ترغیب می‌کند. تیپ‌های INJ (درون‌گرای شهودی) معمولاً دارای قوه بصیرت هستند و تیپ‌های IFP (درون‌گرای احساسی) آرمان‌های بالایی دارند. اگر احترام و حساسیت آن‌ها محدود به خواسته‌های مادی نشود، چنین رابطه‌ای قابلیت بسیاری برای عمیق شدن و رسیدن به رضایت دوجانبه خواهد داشت.

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. چنین زوجی اغلب به رابطه بسیار مسالمت‌آمیزی دست خواهند یافت. تیپ‌های IFP (درون‌گرای احساسی) و ITP (درون‌گرای تفکری) دارای تشابهات کافی برای رسیدن به درک متقابل هستند و به همان نسبت تفاوت‌هایی دارند که می‌توانند برای یکدیگر منشأ روش‌هایی متفاوت برای ادراک و تصمیم‌گیری در عرصه زندگی باشند. اما، هیچ‌یک از آن‌ها تمایل چندانی ندارد که با دنیای ساختارها سروکار داشته باشد. تیپ درون‌گرای تفکری، معمولاً همان کسی است که برنامه‌ریزی امور مالی و بخش اعظم تصمیمات اقتصادی را به‌عهده دارد. احتمالاً تیپ درون‌گرای احساسی توجه بیش‌تری به فضای عاطفی خانه خواهد داشت (زیرا این عاملی است که روی تمام اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد) و علاقمند به ایجاد یک محیط خانوادگی جذاب است. از آنجا که تیپ درون‌گرای احساسی تااین حد به همدلی اهمیت می‌دهد و تیپ درون‌گرای تفکری زمان بسیاری را در افکار خود سیر می‌کند، بحث چندانی بین آن‌ها وجود نخواهد داشت. البته ممکن است بحث‌هایی در رابطه با ارزش‌ها یا موضوعات خیلی مهم برای‌شان پیش بیاید که هر دو باید بتوانند و بخواهند که در مورد آن‌ها باهم کنار بیایند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. یکی از مشکلاتی که ممکن است زوج‌های درون‌گرای احساسی ادراکی (IFP) و درون‌گرای تفکری ادراکی (ITP) با آن مواجه شوند، این است که تیپ احساسی ادراکی به‌شدت به تأیید، امنیت و محبت شریکش نیاز دارد. وقتی زوج‌های درون‌گرای تفکری بتوانند به همسران خود عشق بورزند و آن‌ها را تأیید کنند، دیگر لازم نیست به‌صورت کلامی روی این حقیقت تأکید کنند. وقتی تیپ درون‌گرای تفکری می‌گوید: «البته که دوستت دارم، من با تو ازدواج کردم، مگر نه؟»، این نمی‌تواند پاسخ محبت‌آمیزی باشد که موجب شود شریک تیپ احساسی درون‌گرا احساس کند که همسرش واقعاً عاشق اوست. خطر دیگری که می‌تواند در کمین این زوج باشد،

عدم‌ارتباط است و اینکه هر یک از آن‌ها می‌خواهد فرض را براین قرار دهد که می‌داند دیگری چه فکر، احساس یا خواسته‌ای دارد. ازآنجاکه این زوج نگرش متفاوتی نسبت به زندگی داشته و نیازهای متفاوتی دارند، فرضیات آن‌ها از یکدیگر اغلب نادرست است.

نکات سودمند

در چنین رابطه‌ای، مهم است که تیپ درون‌گرای تفکری که کمتر تمایل به بیان کلامی احساسات خود دارد، از طریق کارهایی همچون تقدیم گل، کارت‌های تبریک یا هدایای کوچک و جالب، ابراز احساسات نماید. این موضوع، صرف‌نظر از این‌که تیپ درون‌گرای تفکری با چه تیپی سروکار دارد، صادق است، به‌ویژه اگر شریک او یک درون‌گرای احساسی باشد. گرچه شیوه‌های ادراکی آن‌ها متفاوت‌اند، اما هر دو شریک به‌شدت خواستار این هستند که از طرف دیگری درک شوند و می‌توانند برای وقوع این امر تلاش نمایند. چنین زوجی می‌توانند با توجه به درون‌گرایی و عمیق‌نگری خود (یکی در حالت احساسی و دیگری در حالت تفکری) به شناخت نقاط مقابل خویش بپردازند و ازاین طریق کیفیت رابطه را به‌طور کلی بهبود بخشند، البته مشروط بر اینکه نگذارند تفاوت‌های‌شان آزاردهنده شوند.

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

با هم

در رابطه‌ای اثربخش. رابطه‌ای که می‌تواند بسیار آرمانی باشد. همسران این رابطه با حس شهودی یکدیگر را درک

می‌کنند، به اهداف و موفقیت‌های هم ارج می‌نهند و به نیاز یکدیگر واقف‌اند. آن‌ها می‌توانند نیازهای یکدیگر به وقت‌شناسی و بهره‌وری را برآورده سازند. اگر بین چنین زوجی عنصر اعتماد حاکم باشد، چندان دچار حس حسادت نخواهند شد. تیپ‌های درون‌گرای شهودی، در جایگاه والدین، پیوندهای محکمی با فرزندان‌شان برقرار می‌کنند و معمولاً می‌توانند درک عمیقی نسبت به آن‌ها داشته باشند. والدین INJ (درون‌گرای شهودی)، در زمینه نظم و ترتیب، سعی می‌کنند منصف و بی‌طرف باشند و به فرزندان‌شان عشق بورزند و از آنجا که احتمالاً دیدگاه‌های مشابهی درباره پرورش فرزندان دارند، ممکن نیست یکدیگر را به لوس کردن فرزندان یا اعمال خشونت نسبت به آن‌ها متهم نمایند. این زوج معمولاً خوب با هم کنار می‌آیند.

چنین زوجی نادرند، زیرا به‌طور کلی تیپ‌های INTJ و INFJ در جامعه درصد کمی دارند. به‌علاوه، آن دسته از INFJهای معدودی که در مراحل ابتدایی آشنایی یا ازدواج، نزد مشاور می‌روند، اغلب با تیپ‌های مخالف خود پیوند برقرار کرده‌اند. در چنین مواردی، فرد درون‌گرای شهودی، معمولاً به دنبال کسی بوده است که از دنیای بیرونی لذت ببرد و در آن احساس راحتی بیش‌تری داشته باشد. یعنی کسانی که به آسانی گروه‌های عظیم مردم را هدایت می‌کنند و به سهولت از عهده امور واقعی زندگی برمی‌آیند.

وقتی تیپ‌های درون‌گرای شهودی، دیرتر از حد معمول ازدواج می‌کنند یا پس از مرگ نخستین همسر یا جدا شدن از او، شریک جدیدی برای خود انتخاب می‌کنند، معمولاً تجربه تعامل با دنیای واقعی را از قبل دارند. حتی ممکن است از این کار لذت ببرند و شاید بعد به دنبال شریک درون‌گرای شهودی دیگری برای زندگی خود باشند. تیپ‌های درون‌گرای شهودی تلاش می‌کنند تا منصف، بی‌طرف و عاشق فرزندان‌شان باشند. وقتی تیپ‌های INJ (درون‌گرای شهودی) از

خودشان اطمینان خاطر داشته باشند، حس حسادت خیلی کمتری را در روابطشان تجربه خواهند کرد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تیپ‌های درون‌گرای شهودی در سالیان دورتر زندگی یکدیگر را پیدا می‌کنند. در نتیجه، ممکن است تا آن موقع دیگر به‌خوبی با روش‌های خود عجین شده باشند و با وجود عشقی که نسبت به یکدیگر دارند، تطبیق دادن خود با دیگری در عمل برای‌شان دشوار باشد. تیپ‌های درون‌گرای شهودی، به سختی به «رضایت» می‌رسند؛ آن‌ها می‌خواهند امور به روش خودشان انجام شوند، چون بر این باورند که تنها روش خودشان درست است. (از این نظر، به سختی تغییر می‌پذیرند). درست مثل این است که بخواهید دو شیء نسبتاً ثابت را به هم بچسبانید. برای اینکه بتوانید آن‌ها را با هم تلفیق کنید، نیاز به یک ماده واسط بسیار قوی خواهید داشت.

در میان تمام تیپ‌ها، تیپ درون‌گرای شهودی، فردی خودکفاست و این خودکفایی می‌تواند در یک رابطه، نوعی موهبت و درعین حال مصیبت باشد. این‌که دو فرد خودکفا زندگی مشترک تشکیل دهند، می‌تواند آرمان‌گرایانه باشد؛ زوجی که بنا به عشق و محبت در کنار هم قرار گرفته‌اند نه از روی نیاز. اما در همه ارتباطات نیاز به تطبیق دادن با دیگری وجود دارد. هر دو شریک باید این ریسک را به جان بخرند که واکنش‌های منفی خود نسبت به یکدیگر را صادقانه ابراز کنند. اینکه فقط بخواهند از موارد ناخوشایند بگریزند، در درازمدت موجب خواهد شد از یکدیگر نیز بگریزند.

نکات سودمند

اگر طرفین زوج INJ (درون‌گرای شهودی) بپذیرند که نیازهای فردی خود را باصراحت با دیگری در میان بگذارند، شاید بتوانند انعطاف‌پذیری عاطفی‌شان را افزایش دهند و به‌طور کلی به لحاظ روانی رشد کنند. از آنجا که هر دوی آن‌ها نقاط قوت و ضعف مشابهی دارند (مگر درصورتی که یکی از آن‌ها ترجیح تفکری و دیگری ترجیح احساسی داشته

باشد)، می‌توانند با استفاده از نیروهای شهودی خود به بهترین نحو با هم به توازن برسند.

این نکته نیز حائز اهمیت است که وقتی از چیزی ناراحت می‌شوند آن را بیان کنند، البته نه در همان لحظه پرتنش، اما بهتر است در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهند، زیرا این نشان‌دهنده احترام به نیازهای یکدیگر است. اگر ناخشنودی‌ها روی هم جمع شوند و مورد بی‌توجهی قرار گیرند، رابطه دچار چنان تخریبی می‌شود که بهبود بخشیدن آن کار دشواری خواهد بود. بهتر است این زوج زمانی را به ابراز شکایات و بحث درباره مشکلات اختصاص دهند. هر دوی آن‌ها قادرند بدترین و همچنین بهترین خاطرات خود را به مدت طولانی به‌خاطر بسپارند. از آنجا که تیپ‌های درون‌گرای قضاوتی به سختی می‌توانند خود را به‌طور کلی از شر احساسات ناخوشایند رها سازند، آن‌ها باید به‌طور مرتب این تمرین را انجام دهند. تیپ‌های INFJ ازطریق احساس خود، یا به عبارتی، کارکردی که در آن‌ها به بهترین نحو رشد نیافته است، به دنیا نزدیک می‌شوند که این کارکرد ضعیف‌تر می‌تواند ارزش رویدادها را برای INFJ طور دیگری جلوه دهد و موجب شود زمانی که باید هوشمندانه درصدد ایجاد توازن برآید، واکنش‌های شدید و نامتناسبی از خود نشان دهند. این عدم‌توازن، روی تیپ‌های INTJ نیز تأثیر می‌گذارد، کسانی که بُعد تفکری ضعیف‌تر آن‌ها واکنش‌های کاملاً آرام‌شان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در روابط صمیمانه که احساسات نقش مهمی در آن‌ها ایفا می‌کنند، خونسردی خیلی زیاد یا نابجا می‌تواند به ضررشان تمام شود.

از آنجا که ترجیح حسی در زوج‌های IN (درونگرای شهودی) ضعیف‌ترین سطح کارکرد ذهنی آن‌ها را تشکیل می‌دهد، معمولاً از جزئیات عینی غفلت می‌کنند و یکدیگر را به‌خاطر این غفلت مورد سرزنش قرارمی‌دهند.

تیپ‌های درونگرای شهودی (INTJ/INFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. درصورتی که چنین رابطه‌ای شکل بگیرد، می‌تواند رضایت‌بخش باشد. هر دو طرف این رابطه افرادی بسیار وابسته به درون خواهند بود. آن‌ها برای معیارهای کمال‌گرایی فردی خود ارزشی والاتر از نظریات دیگران قائل خواهند بود و به چنین معیارهایی در یکدیگر نیز بسیار ارج خواهند نهاد. عشق و وفاداری نسبت به اعضای خانواده برای آن‌ها حرف اول را می‌زند و دوستان و ارتباطات کاری در جایگاه دوم اهمیت قرار دارند. بحث کردن برای هردوی آن‌ها هیجان‌انگیز است. هر دوی آن‌ها مایل‌اند خارج از منزل کار کنند، زیرا هیچ‌علاقه‌ای به امور روزمره و یکنواخت خانه ندارند. هر دو، نیاز به زمان و مکانی دارند که در خلوت خویش باشند و خوشحال می‌شوند که این امکان را برای یکدیگر فراهم کنند. تیپ‌های INJ (درون‌گرای شهودی) و ITP (درون‌گرای تفکری)، همسفران خوبی خواهند بود و با اشتیاق فراوان درصدد کشف و شناخت پدیده‌های جدید بر خواهند آمد. احتمالاً تیپ درون‌گرای شهودی، امور مربوط به برنامه‌ریزی و رزروها را به‌عهده خواهد گرفت، گرچه هیچ‌یک از آن‌ها از پرداختن به چنین جزئیاتی لذت نمی‌برد.

به احتمال بسیار زیاد، هر دوی آن‌ها در مدرسه شاگردان خوبی بوده‌اند. آن‌ها معیارهای بالایی برای پرورش فرزندان‌شان تعیین می‌کنند، اما درباره آن‌ها اختلاف‌نظر چندانی نخواهند داشت. اگر تیپ درون‌گرای شهودی این رابطه، دارای ترجیح احساسی نیز باشد، به فضای خانواده گرما و عطوفت خواهد بخشید. تیپ‌های تفکری، گرچه خودشان برای ابراز احساسات لطیف و عاشقانه با مشکل مواجه هستند، اما همیشه از پاسخگو بودن، قدردانی و حساسیت تیپ‌های

احساسی استقبال می‌کنند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی اختلاف‌نظرها بروز می‌کنند، همان‌طور که در همه روابط این اتفاق می‌افتد، هر دو شریک این گرایش را دارند که میدان را خالی کنند و به مواضع خود بچسبند. از میان آن دو، کسی که نخستین قدم را برای آشتی و مصالحه برمی‌دارد، ممکن است از اینکه بخواهد بگوید: «متأسفم»، ناراحت شود، زیرا این کار برای هیچ‌یک از تیپ‌های درون‌گرای شهودی یا درون‌گرای تفکری آسان نیست. هر دوی این تیپ‌ها می‌خواهند «بدانند» که «حق» با آن‌هاست، خواه چنین باشد یا نه. به‌علاوه، آن‌ها به مواضع خود پای‌بند هستند، خواه این مواضع با سیاست مرتبط باشند، یا مفهومی انتزاعی، موضوعی فلسفی یا نحوه رسیدگی به امور خانه. اگر یکی از فرزندان این زوج، بر حسب اتفاق برون‌گرا باشند، نیاز این زوج به تعامل با فرزندان و ایفای نقش والدین، مساوی با تخلیه انرژی برای هر دو خواهد بود. اگر این زوج بتوانند برای پرورش فرزندان خود از پرستار یا بستگان کمک بگیرند، چنین کمکی شاید بتواند از میزان استرس آن‌ها بکاهد. حداقل، فرزندان برون‌گرای این زوج باید نسبت به انجام فعالیت‌های مربوط به بُعد برون‌گرایانه خود، از قبیل برنامه‌های پس از ساعات مدرسه و ورزش‌های گروهی مورد تشویق قرار گیرند. درصورتی که این زوج نتوانند روی موضوعات مهم به توافق برسند، یک شکاف می‌تواند هشداری برای گرایش به سمت ارتباطات دیگر باشد.

نکات سودمند

اگر این زوج انجام امور روزمره (همچون امور خانه، رسیدگی به چمن‌های حیاط و مالیات‌ها) را به دیگران محول کنند، می‌توانند از میزان استرس این رابطه بکاهند. نیاز عاطفی هر یک از طرفین و همچنین فرزندان، باید به صراحت بیان

شود. درست است که حس شهودی می‌تواند به خودکاوی فردی کمک کند، اما نباید تیپ‌های INJ و INTP برای شناخت دقیق یکدیگر به آن اتکا کنند؛ آن‌ها باید به دنبال بازخورد مستقیم و دست اول باشند. شفافیت و اشتیاق برای بیان نیازهای‌شان، می‌تواند تا حد زیادی برای اجتناب از مشکلات جدی به چنین زوجی کمک کند. شاید شریک درون‌گرای شهودی مجبور شود در این بحث‌ها رهبری را به‌عهده بگیرد، همان‌طور که تیپ درون‌گرای تفکری ممکن است ترجیح دهد که در قلمروهای تکنیکی‌تر (شریک ISTP) یا نظری‌تر (شریک INTP) خودبماند.

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

با هم

هرگز برای ما پیش نیامده است که به زوجی متشکل از دو تیپ درون‌گرای تفکری مشاوره بدهیم و در میان بسیاری از زوج‌هایی که در اجتماع دیده‌ایم، با چنین ترکیبی روبه‌رو نشده‌ایم. بنابراین، تعریف ما از تعامل آن‌ها، بیش از تعاریفی که از سایر زوج‌ها ارائه داده‌ایم، مبتنی بر فرضیات است.

در رابطه‌ای اثربخش. می‌توان تصور کرد که دو تیپ درون‌گرای تفکری در محیط کاری و به‌عنوان همکار با هم آشنا شوند. در این صورت، هر یک از آن‌ها برای ارزش‌ها و چارچوب‌های تفکری دیگری ارزش بسیاری قائل خواهند شد و به این نتیجه خواهند رسید که می‌توانند به‌عنوان همسر در کنار هم زندگی خوبی داشته باشند. آن‌ها می‌توانند نیازهای خود برای رسیدن به خواسته‌های‌شان در حد کمال را به‌خوبی بیان و یکدیگر را درک کنند. طرفین چنین رابطه‌ای که

قبلاً احساس «بیگانه‌ای در سرزمین بیگانه» را به کرات در تعامل با سایر تیپ‌ها تجربه کرده‌اند، اکنون می‌توانند احساسی خوشایند از رابطه خود را تجربه کنند. زندگی اجتماعی برای چنین زوجی می‌تواند تجربه خوبی باشد؛ زیرا هیچ‌یک از آن‌ها میلی به تعامل با گروه‌های عظیم یا متنوع مردم ندارد. در عوض، آن‌ها به دنبال ایجاد دوستی‌های محکم با کسانی هستند که بتوانند برای‌شان احترام قائل شوند، افرادی با ذهنیت‌های خوب و جالب یا ایده‌های چالش‌برانگیز. این زوج می‌توانند هرازگاه گردهمایی‌های کوچک و میهمانی‌های شام بسیار عالی و هیجان‌انگیزی را برگزار کنند. اگر یک یا هر دو طرف این زوج از تیپ ISTP می‌بودند، شرکت جستن در برنامه‌های ورزشی و سرگرم‌کننده (فعالیت‌های عملی) احتمالاً می‌توانست تأثیر خوبی روی علائق صرفاً تفکری آن‌ها داشته باشد. این تنوع احتمالاً سرزندگی بیش‌تر، واقعی‌بینی بیش‌تر و حس عمیق‌تری از کامجویی را با رابطه آن‌ها عجین می‌ساخت.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. بنا به تجربه ما، کمتر تیپی می‌تواند از تیپ‌های درون‌گرای تفکری، متعصب‌تر و نسبت به موضع خود مطمئن‌تر باشند. اگر هر دو شریک به‌طور همزمان و با قدرت روی مواضع مخالف یکدیگر پافشاری کنند، تصور اینکه بتوان این وضعیت را به‌گونه‌ای بهبود بخشید، دشوار است. وقتی هر دو شریک روی موضوعات ذهنی تمرکز داشته باشند، بسیاری از امور روزمره، همچون پر کردن یخچال از مواد غذایی، به‌خاطر سپردن موعدهای درمان، بیرون بردن زباله‌ها، حفظ ارتباطات اجتماعی (حتی آن‌هایی که دوست‌شان دارند)، رسیدگی به برنامه‌های فرزندان و غیره، می‌تواند به‌راحتی در حاشیه قرار گیرد.

نکات سودمند

داشتن علائق تفکری مشترک می‌تواند تأثیر بسزایی در این رابطه داشته باشد. ازآنجاکه هیچ‌یک از آن‌ها در کوتاه‌مدت قادر به ابراز احساسات خود نیستند، می‌توانند با داشتن گروهی از دوستان، پرداختن به زندگی معنوی، یا ورود به عرصه موسیقی یا کارهای هنری، در توازن بخشیدن به افکار خود کمک کنند. شاید بهتر باشد در مراحل بعدی زندگی مشترک، هر یک از طرفین، نسبت به برخی از ابعاد وجود خود که بیش‌تر به حوزه ناخودآگاه مربوط می‌شوند، شناخت پیدا کنند. برای این تیپ‌ها که از درون‌گرایی لذت می‌برند، تفسیر رؤیاها می‌تواند روش بسیار خوبی باشد. داشتن دوست خوبی از تیپ احساسی نیز می‌تواند برای این تیپ‌ها ثمربخش باشد، کسی که بتواند به آن‌ها کمک کند تا مسائل را از زوایای مختلف بنگرند. تیپ‌های درون‌گرای تفکری معمولاً زمان بسیاری را صرف سبک سنگین کردن مسائلی می‌کنند که برای آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر بتوانند نمونه یا الگویی درراستای درک نگرش سایرین نیز به‌دست آورند، روابط شخصی تأثیرگذارتری خواهند داشت.

۸. تیپ‌های شخصیتی در تعامل با یکدیگر: برون‌گراها با درون‌گراها

«ما نمی‌توانیم به‌راحتی فرض را بر این بگذاریم که سایرین نیز مطابق با معیارها و اصول ما می‌اندیشند. در اغلب اوقات، سایر افرادی که با آن‌ها درتماس هستیم استدلالی شبیه به ما ندارند، مسائل را همچون ما ارزیابی نمی‌کنند، یا به چیزهایی که ما دوست داریم، علاقه‌ای ندارند.»

ایزابل مایرز

گفت‌وگوی برون‌گرایی و درون‌گرایی

دلیل اینکه اغلب اوقات مردم با دیدن زوج‌ها می‌گویند حقیقت دارد که افرادی با ویژگی‌های متضاد یکدیگر را جذب می‌کنند، این است که یکی از آن‌ها برون‌گرا و دیگری درون‌گراست. تشخیص تفاوت‌های این دو ترجیح خیلی آسان‌تر از سه بُعد دیگر است و تعداد بیش‌تری از مردم با مفهوم برون‌گرایی ـدرون‌گرایی آشنایی دارند. با وجود این، به‌نظر می‌رسد جاذبه‌ای قوی بین قطب‌های متضاد این ترجیحِ به‌خصوص وجود دارد. گاهی اوقات این جاذبه کمک می‌کند که این رابطه پابرجا بماند؛ گاهی اوقات هم نه.

می‌توان گفت شریک برون‌گرا همیشه نیاز به تعاملات آشکارتری نسبت به شریک درون‌گرا دارد. درون‌گراها تمایل کمتری دارند که پس از یک روز سخت کاری، با شریک خود تعامل داشته باشند. آن‌ها در محیط کار به نیازهای خود

برای ارتباط با افراد پاسخ داده‌اند و ترجیح می‌دهند اوقات پس از کار را در خلوت خود سپری کنند. از آن سو، برون‌گراها احساس می‌کنند، از صبح در خانه تنها بوده‌اند و آماده می‌شوند که عصر را در کنار شریک خود سپری کنند. زوج‌هایی با ترکیب برون‌گرادرون‌گرا نیاز دارند صادقانه درباره زمان‌ها و شرایط مورد نیاز برای خلوت و درون‌گرایی و همچنین معاشرت و با هم بودن، با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ)

با تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. ترکیبی که می‌تواند به‌گونه‌ای استثنایی رابطه‌ای رضایت‌بخش را رقم بزند. تیپ درون‌گرای حسی تمایلی ندارد که با خواسته تیپ برون‌گرای تفکری برای تصمیم‌گیری درباره اغلب موضوعات، بجنگد. حس مسئولیت‌پذیری درون‌گرا و قابلیت او در تبعیت، باعث خشنودی برون‌گرا شده و جای زیادی برای انتقاد یا شکایت باقی نمی‌گذارد. تعامل بین اعضای این خانواده، مثل دستگاهی که به‌خوبی روغن‌کاری شده باشد، آسان و روان خواهد بود. برنامه‌ها تعیین و اجرا می‌شوند، دسته‌چک‌ها تراز می‌شوند، شام رأس ساعت صرف شده و پس‌اندازها پس از تحقیق و بررسی لازم، سرمایه‌گذاری خواهند شد. در چنین رابطه‌ای، طرفین معمولاً توافق خیلی خوبی درباره پرورش فرزندان خواهند داشت. قوانین حاکم بر خانواده صریح و شفاف و زیر پا گذاشتن آن‌ها، مساوی با برخورد قاطع اما، منصفانه خواهد بود. فرزندان تمام مدت می‌دانند که چه توقعی از آن‌ها وجود دارد و چه جایگاهی دارند.

تیپ برون‌گرای تفکری احتمالاً بیش‌ترین هیجان را در رابطه ایجاد می‌کند و تیپ درون‌گرای حسی را به سمت افق‌هایی گسترده‌تر از آنچه خودش به تنهایی ممکن بود تجربه کند، سوق خواهد داد. تیپ‌های درون‌گرای حسی معمولاً از مسئولیت‌پذیری لذت می‌برند و توجه خود را به جزئیات رابطه معطوف می‌نمایند، امری که سبب می‌شود تیپ برون‌گرای تفکری که می‌خواهد چالش‌ها را شناسایی و برطرف کند و در کار و تفریح نظمی دائمی برقرار کند، کمی به توازن برسد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. اگر تیپ درون‌گرای حسی این زوج، ISTJ باشد، ممکن است برای ETJ که خواستار حفظ نقش رهبری در رابطه است، موانع بیش‌تری ایجاد نماید. به‌علاوه، تیپ‌های ISTJ و تیپ‌های برون‌گرای تفکری آمادگی بروز عصبانیت‌های شدید را دارند که این می‌تواند معادل غیرعقلانی یا مسئولیت‌پذیر نبودن (اگر بخواهیم فقط به دو علت اشاره کنیم) آن‌ها تلقی شود. در جایی که توافق بر سر اصول ابتدایی وجود نداشته باشد، اختلافات می‌توانند طولانی و طوفانی شوند تا وقتی که سرانجام منطق بر آن‌ها چیره شود.

اگر هر دو طرف دارای ترجیح قضاوتی تفکری باشند، هیچ‌یک تمایلی به تمجید از دیگری نخواهند داشت یا خیلی زبان به تحسین و قدردانی از شریک خود نخواهند گشود. تیپ برون‌گرای تفکری به هر چیزی که رنگ و بویی از «تملق» داشته باشد، بی‌اعتماد است و تیپ درون‌گرای حسی معمولاً رفتاری محتاطانه را در پیش می‌گیرد و سعی می‌کند از اظهارنظر خودداری کند. اگر بخواهیم به عامل مؤثر در رابطه آن‌ها اشاره کنیم و بیش‌تر به نقاط مثبت بپردازیم، باید بگوییم این زوج قابلیت بیش‌تری برای پایداری در برخی شرایط سخت را خواهند داشت. فرزندان زوج ISJ (درون‌گرای حسی) و ETJ (برون‌گرای تفکری) ممکن است احساس کنند که در خانه‌ای امن، اما خالی از عواطف زندگی می‌کنند.

اگر آن‌ها فرزندانی متزلزل یا سرکش باشند، ممکن است والدین خود را به چشم رؤسای‌شان ببینند تا اولیایی با محبت.

نکات سودمند

اگر تیپ ISJ (درون‌گرای حسی)، دارای ترجیح احساسی نیز باشد، این زوج احتمالاً زندگی مسالمت‌آمیزتری خواهند داشت. تیپ‌های تفکری، در بحث کردن استادند و هر دو تیپ ETJ و ITJ، افرادی مسئولیت‌پذیر هستند. اگر هر دو زوج درون‌گرا و برون‌گرا از تیپ تفکری باشند، بهتر است امور خانه به‌گونه‌ای بین آن‌ها تقسیم شود که هر یک به‌طور دقیق بداند که مسئولیت چه کاری را به‌عهده دارد. زوج‌هایی از این تیپ، همواره بر حساسیت خود نسبت به نیازهای یکدیگر می‌افزایند و سعی می‌کنند با صرف زمان و انرژی، در اظهارات منتقدانه و قدرشناسانه خود توازن ایجاد نمایند. تیپ‌های تفکری می‌توانند با بهره‌گیری از توانایی‌های شناختی خود، انتقاد سازنده از فرزندان‌شان را به اظهارنظرهای حمایتی تبدیل کنند و سطح زندگی خانوادگی خود را بالا ببرند. تیپ‌های تفکری که تدبیرگرانی فطری هستند، می‌توانند استراتژی‌های بهتری را در پیش بگیرند. اگر آن‌ها بتوانند از این استعداد خود در ابداع راه‌هایی برای بهبود بخشیدن به رابطه استفاده کنند، اوضاع می‌تواند خیلی بهتر شود. به‌عنوان مثال، استراتژی «زمان پایان» می‌تواند برای تنش‌زدایی در استدلال‌های تند مورد استفاده قرار گیرد. تعیین زمانی معین برای به تعویق انداختن تلاش درراستای اهداف به منظور تمدد اعصاب و با هم بودن، روش مدبرانه دیگری برای بهبود بخشیدن به رابطه است.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

در رابطه‌ای اثربخش. چنین زوج‌هایی واقعاً یک جفت تیپ متضاد هستند. تیپ برون‌گرای تفکری هدف‌دار، مصمم و برنامه‌ریز و تیپ درون‌گرای احساسی انعطاف‌پذیر، خلاق، پرشور و احساساتی. در میان مراجعانی که برای مشاوره نزد ما می‌آیند، دوستان و زوج‌هایی (به‌خصوص زوج‌های ارتشی) در محیط‌های کاری، با شمار بسیاری از زوج‌هایی با ترکیب ETJ و IFP برخورد کرده‌ایم.

تیپ برون‌گرای تفکری، معمولاً در جمع احساس راحتی می‌کند و به‌خوبی می‌داند چگونه محیطی باثبات و امن برای یک رابطه فراهم نماید. تیپ درون‌گرای احساسی می‌تواند خودانگیختگی، خلاقیت و همدلی را در رابطه ایجاد نماید. در تحقیقات ما، زوج‌هایی با این ترکیب اغلب گزارش می‌کردند که از روابط خود بسیار خشنود و راضی هستند. نقش‌های طرفین به‌خوبی تعریف شده بود و کمتر سر قدرت با هم می‌جنگیدند. معمولاً هر دو شریک این رابطه، تیپ برون‌گرای تفکری را فردی «شایسته» قلمداد می‌کردند، کسی که می‌توانست بیرون از منزل و نیز درون آن، بیش‌ترین قدرت را دردست داشته باشد. معمولا شریک درون‌گرا نمی‌داند چه میزان از قدرت را در دست دارد و شریک ETJ تا چه حد نیازمند عواطف و احساسات اوست.

معمولاً انتظار می‌رود که فرزندان این زوج تابع قوانین و مقررات باشند، قوانینی که معمولاً توسط تیپ برون‌گرای تفکری وضع شده‌اند، اما چنانچه به‌خاطر نقض آن‌ها تنبیه شوند، تیپ احساسی درون‌گرا تا اندازه‌ای از شدت آن‌ها خواهد کاست. اگر تیپ IFP (درون‌گرای احساسی) مصرانه خواستار این باشد که با مثبت‌اندیشی بیش‌تر، روی فرزندان تأثیر

بگذارد تا اینکه آن‌ها را تنبیه نماید، هر دو باید تلاش کنند تا این شیوه را در خانه اعمال کنند. ماهیت این کار می‌تواند به شکل پاداش دادن به رفتار خوشایند و درعین حال اندکی نادیده گرفتن رفتار ناشایست، یا به‌طور کلی پرورش عزت‌نفس فرزندان و از طرفی پرهیز از انتقاد کردن باشد. اما اگر شریک برون‌گرای تفکری برای تنبیه کردن مصمم باشد، ممکن است شریک درون‌گرای احساسی از این کار صرف‌نظر کند یا در سکوت خویش رنج ببرد، به‌ویژه اگر با این‌کار مخالف باشد، اما قصد مداخله نداشته باشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی تیپ درون‌گرای احساسی که به اقتدار تیپ برون‌گرای تفکری تکیه کرده یا تسلیم آن شده است، شروع به رشد فردی می‌کند و حسی از صلاحیت شخصی در او پدیدار می‌گردد، ممکن است ازدواج ETJ و IFP دستخوش تغییر گردد؛ تغییری که با مشکلاتی همراه است. اینکه همسران بتوانند به این مسائل غلبه کنند یا نه، معمولا تاحدزیادی بستگی به انعطاف‌پذیری تیپ برون‌گرای تفکری برای پذیرش تغییر دارد. وقتی شریک درون‌گرای احساسی اصرار می‌ورزد که حرف‌هایش را بگوید و اقتداری را که پیش‌تر با کمال میل پذیرفته شده بود، زیر سؤال می‌برد، ممکن است تیپ برون‌گرای تفکری احساس کند که خطری عزت‌نفسش را تهدید می‌کند. اگر شریک ETJ (برون‌گرای تفکری) سعی کند تیپ درون‌گرای احساسی را از طریق انتقاد کوبنده تحقیر کند (که اغلب آن‌ها آمادگی این‌کار را دارند)، ممکن است در نهایت وضعیت موجود این رابطه به قیمت ازدست رفتن رشد شخصی هر شریک حفظ گردد.

از آنجا که برای تیپ‌های درون‌گرای احساسی غیرممکن است که از چگونگی احساسات خود در هر لحظه آگاه نباشند، درک این حقیقت که شاید شریک‌شان از احساس آنان آگاه نباشد، برای‌شان کار دشواری است؛ زیرا از نظر آن‌ها این امر

بسیار بدیهی است. ممکن است تیپ‌های درون‌گرای احساسی، پاسخ‌هایی احساسی به شریک خود بدهند که خود نیز خواستار واکنش‌هایی از این دست هستند. از سوی دیگر، ممکن است به‌جای اینکه احساس خود را به زبان بیاورند، با برنامه شریک تفکری برون‌گرای خود همراهی کنند، اما در سکوت، احساسات و پیوندهای عاطفی خود را بگسلند. البته این خواسته تیپ تفکری برون‌گرا نیست، اما آنچه تیپ‌های ETJ (تفکری قضاوتی برون‌گرا) معمولاً نمی‌دانند، این است که چگونه درحالی که می‌خواهند منظور خود را بیان کنند، احساسات خود را بروز دهند و برای عواطف احترام قائل شوند. برای تیپ‌های برون‌گرای تفکری، درک و دسترسی به عواطف، نیازمند آرامش و داشتن نگاهی عمیق‌تر نسبت به خود است. آن‌ها می‌توانند برای درک عواطف دیگران، یاد بگیرند که به اشارات غیرکلامی توجه دقیق داشته باشند.

نکات سودمند

اگر تیپ برون‌گرای تفکری حمایت منطقی را در پیش بگیرد و سعی کند از عزت‌نفس شریکش حفاظت نماید، اختلافات اولیه خودبه‌خود برطرف می‌شوند. وقتی هر دو شریک دارای جایگاهی برابر و رضایت‌بخش باشند، تیپ درون‌گرای احساسی می‌تواند نقش حامی و فردی درون‌بین را داشته باشد و تیپ برون‌گرای تفکری، پویایی و دستیابی به قله‌های موفقیت را درپیش بگیرد. هر دوی آن‌ها می‌توانند برای استعدادهای یکدیگر احترام و ارزش قائل شوند. شاید لازم باشد شریک درون‌گرای احساسی یاد بگیرد که چگونه در برابر شدت لحن و رفتار تیپ برون‌گرای تفکری از خود محافظت نماید (بدون اینکه سکوت اختیار کند). شاید لازم باشد تیپ برون‌گرای تفکری با استفاده از استعداد تحلیلی خود، آنچه را که در این رابطه رخ می‌دهد ارزیابی کند و درباره یافتن راهکاری برای مدیریت صحیح آن تصمیم‌گیری نماید.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. رابطه‌ای که می‌تواند رضایت‌بخش باشد. هر دو شریک به دنبال موفقیت هستند و به دستاوردهای یکدیگر احترام می‌گذارند. آن‌ها هر دو از قدرت یکسان برخوردارند و می‌توان گفت رابطه آن‌ها متوازن‌تر از رابطه تیپ‌های برون‌گرای تفکری و تیپ‌های درون‌گرای احساسی یا تیپ‌های درون‌گرای حسی خواهد بود. اگر تیپ درون‌گرای شهودی یک INFJ باشد، خانه آن‌ها برای هر دو شریک و فرزندان‌شان فضایی عاطفی‌تر و گرم‌تر خواهد بود. اگر تیپ درون‌گرای شهودی یک INTJ باشد، ارتباط بین آن‌ها به‌ویژه در حوزه تصمیم‌گیری، آسان‌تر خواهد بود.

به چشم ناظران بیرونی، شاید این‌گونه به‌نظر برسد که در رابطه بین برون‌گرا و درون‌گرا، این برون‌گراست که مسئولیت رابطه را به‌عهده دارد و در عرصه‌های اجتماعی موردتوجه قرار می‌گیرد. اکثر درون‌گراها نیاز کمتری دارند که در معرض دید قرار بگیرند. اما اگر شما زمان خیلی زیادی را با این زوج‌ها سپری کنید، درمی‌یابید که تیپ برون‌گرای تفکری برای شریک درون‌گرای شهودی خود احترام قائل است و اغلب اوقات، بینش و دیدگاه‌های تیپ درون‌گرای شهودی را موردتوجه قرار می‌دهد، امری که معمولاً در فضاهای خصوصی‌تری صورت می‌گیرد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تیپ برون‌گرای تفکری ترجیح می‌دهد کنترل و مسئولیت رابطه را در دست بگیرد و همین امر با توجه به استقلال‌طلبی تیپ INJ، می‌تواند منشأ اختلاف باشد و موضوع وقتی پررنگ‌تر می‌شود که شریک

مربوطه از تیپ INTJ باشد، زیرا کسانی که ترجیح درون‌گرای شهودی دارند، می‌توانند در عین سکوت، سرسخت و یکدنده باشند. گرچه تیپ INFJ (همچون اغلب افرادی که دارای ترجیح احساسی هستند) به همدلی ارج خواهند نهاد، این موضوع به هیچ قیمتی ارزشمند تلقی نخواهد شد. باورهای آن‌ها مانع از آن خواهد شد که دربرابر هر نگرش مخالفی، سر فرود آورند و در این صورت، برای‌شان مهم نیست که تیپ برون‌گرای تفکری چقدر شکایت کند یا عصبانی شود. به‌هرحال، تیپ INTJ ارزش بسیار زیادی برای همدلی قائل نخواهد شد و پذیرای هیچ نوع اختلاف عقیده نخواهد بود.

بسیاری از مشکلات این زوج، بر سر نحوه پرورش فرزندان ظهور خواهند کرد. به‌خصوص اینکه تیپ‌های INFJ، به نحو خاصی خود را به فرزندان‌شان متعهد می‌دانند و ممکن است تیپ برون‌گرای تفکری گاهی اوقات احساس کند که از حلقه دوستی و صمیمیت بین شریک و فرزندانش بیرون افتاده است. شاید اگر تیپ درون‌گرای شهودی ببیند که تیپ برون‌گرای تفکری بیش ازحد پای‌بند اصول است، درصدد دفاع از فرزندان برآید؛ در چنین شرایطی، ممکن است شریکی که از تیپ ETJ است، احساسی همچون یک بیگانه داشته باشد.

در روابط بین تیپ‌های ETJ (برون‌گرای تفکری) و INJ (درون‌گرای شهودی)، این نکته از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که تیپ‌های تفکری برون‌گرا یاد بگیرند که چگونه بر عصبانیت‌های خود غلبه کنند. نیش و کنایه‌هایی که در لحظه عصبانیت بیان می‌شوند و موجب رنجش تیپ درون‌گرای شهودی (به‌ویژه یک INFJ) می‌شوند، به‌راحتی فراموش یا بخشیده نمی‌شوند. ممکن است شریک ETJ (برون‌گرای تفکری)، بیست سال بعد بشنود که وقتی روزی عصبانی بوده چه سخنان ناراحت‌کننده‌ای به زبان آورده است. بیش‌تر درون‌گراها معمولاً دیرتر از برون‌گراها قادر به چیره شدن بر

احساس رنجش یا عصبانیت خود هستند. توانایی فراموش کردن در برون‌گراها بیش‌تر است. این امر به‌ویژه در زوج‌هایی با ترکیب تیپ‌های برون‌گرای تفکری و درون‌گرای شهودی مصداق پیدا می‌کند.

نکات سودمند

درون‌گراها معمولاً اطلاعات را وارد ذهن خود می‌کنند، آن‌ها را نگاه می‌دارند و در موردشان تأمل و تعمق می‌کنند؛ برون‌گراها معمولاً از هر کسی که با او مواجه می‌شوند، اطلاعاتی جمع‌آوری می‌کنند و آن‌ها را با دیگران درمیان می‌گذارند. «رها کردن»، برای یک درون‌گرا فرآیندی واقعاً دشوار و برای برون‌گرا، امری به مراتب طبیعی‌تر و راحت‌تر است. زوجی با ترکیب ETJ و INFJ، باید روی انواع انرژی و اطلاعاتی که ردوبدل می‌کنند، توجه دقیق داشته باشند. تیپ‌های FJ (احساسی قضاوتی) تمایل به همدلی و تیپ‌های TJ (تفکری قضاوتی) به تحلیل گرایش دارند. اگر هر دوی این خواسته‌ها طی گفت‌وگو و عمل به‌دست آیند، این دو شریک به قدرت شگرفی دست خواهند یافت. تیپ‌های برون‌گرای تفکری، باعث جنبش و حرکت تیپ‌های درون‌گرا می‌شوند و آن‌ها را درگیر دنیای پیرامون خود می‌کنند؛ از آن سو، تیپ‌های درون‌گرای شهودی این قابلیت را دارند که همسران برون‌گرای خود را به سمت گزینه‌های خردمندانه‌ای درباره ایده‌های‌شان سوق دهند.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. در چنین رابطه‌ای، هر دو نفر، شغل یا حرفه خود را نسبت به خانواده در اولویت قرار می‌دهند. موفقیت آن‌ها در حرفه‌هایی که انتخاب کرده‌اند، موجب می‌شود تا از اعتماد به‌نفس بیش‌تری برخوردار بوده و به قدری احساس امنیت داشته باشند که موفقیت‌های شریک خود، ولو در زمینه‌هایی کاملاً متفاوت را تحسین کنند و به آن‌ها ارج نهند. وجود دو منبع درآمد، به آن‌ها این امکان را می‌دهد که به بسیاری از رؤیاهای شخصی خود جامه عمل بپوشانند. اگر رؤیاهای آن‌ها با هم متفاوت باشند، این دو شریک باید بتوانند با روش منطقی، به راهکارهایی دست پیدا کنند که برای هر دو طرف قابل‌قبول باشند، حتی اگر به معنای این باشد که تعطیلات را جداگانه سپری نمایند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. گاهی اوقات، تیپ‌های درون‌گرای تفکری، افرادی رؤیاپرداز یا نوابغی «عجیب و غریب» هستند که هرگز نمی‌توانند خود را با دنیای واقعی وفق دهند. در چنین مواردی، این امکان وجود دارد که از احترام شریک تیپ برون‌گرای تفکری نسبت به آن‌ها کاسته شود. حتی وقتی هر دو شریک افرادی موفق باشند، ممکن است مشکلاتی پدید آیند. شریک برون‌گرا، به‌طور حتم می‌خواهد معاشرت بیش‌تری با مردم و به‌ویژه همکاران خود داشته باشد. از سوی دیگر، ممکن است شریک درون‌گرا از اینکه مجبور است با میهمانانی معاشرت کند که کمترین وجه اشتراک را با آن‌ها دارد، خشمگین گردد. چون تیپ‌های ITP (درون‌گرای تفکری ادراکی)، از «گفت‌وگوهای کوتاه» لذت نمی‌برند، چنین گردهمایی‌هایی از نظر آن‌ها اتلاف وقت است و با خود می‌اندیشند کاش می‌توانستند این زمان را به شکل کارآمدتری صرف امور موردعلاقه‌شان کنند. مدتی بعد که این افراد شروع به اعتراض می‌کنند، اعتراض آن‌ها می‌تواند با گونه‌ای بی‌محلی مثلاً «سکوت» یا شاید امتناع از روابط نزدیک (جنسی) توأم باشد.

فرزندان تیپ‌های ETJ (برون‌گرای تفکری) و ITP (درون‌گرای تفکری)، احتمالاً از تمام مزایای مادی و فرهنگی که این والدین قادر به فراهم کردن هستند، بهره‌مند خواهند شد. از آنجا که این تیپ‌ها مدت‌ها پس از ازدواج صاحب فرزند می‌شوند، فرزندان‌شان مورد عشق بی‌حدوحصر والدین و پدربزرگ و مادربزرگ خود قرار می‌گیرند. درصورتی که والدین تیپ‌های ETJ و ITP دیدگاه‌های متفاوتی درباره پرورش فرزندان داشته باشند، ممکن است در بسیاری از موارد با هم مشاجره کنند و فرزندان‌شان پیام‌های ضدونقیضی را دریافت کنند. اگر به این باور برسند که فرزندشان آن‌طورکه باید موفق نیست، شاید آگاهانه یا ناخودآگاهانه او را هدف حجم بالایی از انتقاد قرار دهند.

نکات سودمند

رابطه دو نفر با ترجیحات تفکری می‌تواند بسیار مهیج باشد. ازآنجاکه تیپ‌های تفکری از مباحثه لذت می‌برند، اغلب می‌توانند صرف‌نظر از اینکه کدام سمت بحث را می‌گیرند، به‌گونه‌ای مؤثر از این قابلیت خود برای کشف بسیاری از جنبه‌های زندگی استفاده کنند و به این ترتیب به باور واقعی خود دست پیدا کنند. عامل پیش‌برنده این تیپ زوج‌ها، اغلب نه همدلی، بلکه انگیزه ذهنی است.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)

در رابطه‌ای نتیجه‌بخش. این زوج می‌توانند به رابطه رضایت‌بخشی دست پیدا کنند، به‌ویژه اگر هر دو شریک بتوانند

به‌راحتی با نظم و ترتیب کنار بیایند. هیچ‌یک از چهار ترکیب ممکن، دارای یک ترجیح قضاوتی مشترک نیستند. لذا در چنین رابطه‌ای باید نیازهای هر طرف به نظم و برنامه‌ریزی به‌راحتی تأمین گردد. تیپ‌های احساسی برون‌گرا از حرفه‌هایی لذت می‌برند که با تعاملات روزانه انسانی عجین باشند. حرفه‌هایی همچون تدریس، مشاوره و خدمت‌رسانی. در نتیجه، سپری کردن عصرهایی آرام در منزل در کنار شریک درون‌گرا، می‌تواند حتی برای یک برون‌گرا جذابیت داشته باشد. شریک تیپ حسی درون‌گرا به‌طور حتم خواستار اوقات آرام‌تری خواهد بود، به‌ویژه اگر شغل او مستلزم رفتارهای برون‌گرایانه باشد. حقیقت این است که این شریک حتی قبل از «زمان باهم بودن» می‌خواهد که «اوقاتی را در تنهایی» سپری نماید. تیپ ISJ (درون‌گرای حسی قضاوتی) از گرما و عواطف، محبت و توجه شریک خود به فرزندان قدردانی خواهد کرد. شریک EFJ (برون‌گرا احساسی قضاوتی) از احساس امنیت، ثبات و تلاش‌های شریک ISJ قدردانی خواهد کرد. این زوج نسبت به یکدیگر احترام متقابل قائل خواهند شد و در انجام مسئولیت‌ها به یکدیگر متکی خواهند بود. ثبات و امنیت معمولاً ارزش‌های مهمی برای هر دوی آن‌ها به‌شمار می‌روند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. تیپ‌های برون‌گرای احساسی نیازمند عواطف و ابراز احساسات هستند و تیپ‌های درون‌گرای حسی، به‌ویژه از نوع ISTJ (درون‌گرا احساسی تفکری قضاوتی) نمی‌توانند به‌راحتی به تعریف و تحسین آن‌ها بپردازند. اگر تیپ احساسی برون‌گرا موردتحسین مکرر قرار نگیرد، احساس ناخشنودی و کم‌ارزشی بر او چیره خواهد شد. دراین صورت، ممکن است تصمیم بگیرد که زمان و انرژی خود را صرف حرفه یا فعالیتی داوطلبانه نماید، تا مورد تحسین بیش‌تری قرار گیرد. چنانچه شغل تیپ احساسی برون‌گرا نیازمند کمترین تعامل اجتماعی باشد یا تصمیم بگیرد در خانه بماند و از فرزندان خردسالش مراقبت کند، مشکلات دیگری ممکن است سربرآورند. در هر مورد، نیاز تیپ

احساسی برون‌گرا به فعالیت اجتماعی، بیش از مقداری است که تیپ حسی درون‌گرا قادر به تأمین آن است و لذا، ممکن است رنجش و ناراحتی ناشی از این اختلاف در این زوج افزایش پیدا کند.

نکات سودمند

برای اینکه همسرانی با ترجیحات قضاوتی رابطه مسالمت‌آمیزی با هم داشته باشند، باید بتوانند به محیط فیزیکی خود نظم ببخشند. شاید لازم باشد ارزیابی دقیق و پذیرش را جایگزین گرایش فطری خود برای «قضاوت کردن» نمایند. درک این حقیقت که دیدگاه‌های آن‌ها درباره دنیای بیرونی، شاید از نظر آن‌ها «درست» باشد، نه الزاماً از نظر دیگران، همیشه برای افرادی با ترجیح قضاوتی آسان نیست. آن‌ها باید بتوانند با احساسات کنار بیایند، برون‌گراها از سماجت و پافشاری اجتناب کنند و درون‌گراها از سکوت حاکی از مقاومت. هر دو تیپ EFJ و ISJ نیاز دارند که اندکی شوخ‌طبعی را چاشنی شیوه‌های مسئولانه خود بنمایند. این تیپ‌ها می‌توانند با سختی‌های زندگی روزمره مقابله کنند، اما باید مراقب یکدیگر نیز باشند.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

در رابطه‌ای اثربخش. درست همان‌طور که ترکیب هر دو زوج از این چهار تیپ، دربرگیرنده دو تیپ احساسی خواهد بود، خانه آن‌ها نیز به‌طور یقین، مأمن انس و الفتی خواهد بود که زوج‌ها نسبت به یکدیگر و به‌ویژه فرزندان، ابراز خواهند

کرد. حساسیت نسبت به جریحه‌دار کردن احساسات و میل به بهبود بخشیدن به رابطه، به‌ویژه برای تیپ درون‌گرای احساسی که معمولاً نیاز دارد تا با عشق و محبت با او رفتار شود، خوشایند خواهد بود. تیپ‌های برون‌گرای احساسی این توانایی خاص را دارند که به تیپ درون‌گرای احساسی کمک کنند تا با خاطری آسوده و احساس امنیت به سمت اهداف خود بروند و آن‌ها را به‌دست آورند. در عوض، تیپ IFP (درون‌گرای احساسی) این آمادگی را دارد تا با همدلی، حرف‌های تیپ EFJ (برون‌گرای احساسی) را بشنود. احتمالا، شریک برون‌گرا به شریک درون‌گرا کمک خواهد کرد تا با افق‌های دید وسیع‌تر و انسانی‌تری، نیازهای اجتماعی خود را به توازن برساند. حتی اگر فرزندان آن‌ها از تیپ تفکری باشند، والدین EFJ (برون‌گرای احساسی) و IFP (درون‌گرای احساسی) بستری از عشق و پذیرش تفاوت‌ها را برای‌شان خواهند گسترد تا با روش‌های سالم رشد کنند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. از نظر یونگ، بیش‌ترین سوءتفاهم‌ها احتمالاً بین دو فردی رخ می‌دهند که ترجیحات اولیه مشابهی دارند (در این مورد احساسی) و یکی برون‌گرا و دیگری برون‌گرا باشد. البته، اختلافات در هر رابطه‌ای پیش می‌آیند و در مورد این زوج، شریک برون‌گرا می‌خواهد همین حالا «در مورد آن صحبت کند» ! تیپ‌های برون‌گرای احساسی می‌خواهند واکنش خود را با صراحت نشان دهند و تا وقتی چنین نکنند خواب‌شان نمی‌برد. از سوی دیگر، تیپ‌های درون‌گرای احساسی تمایل به چشم‌پوشی دارند. برای آن‌ها، تلاش در جهت کنترل واکنش‌های خود و در همان حال شنیدن سخنان یک شریک، گاهی اوقات بیش از حد توان‌شان است، آن هم بدون اینکه ابتدا مدتی درباره موضوع فکر کرده باشند.

گاهی اوقات، مشکلات مالی می‌تواند به رابطه این زوج آسیب برساند. تیپ‌های برون‌گرای احساسی آرزوها و نیازهای

مادی بیش‌تری دارند که این امر مستلزم کسب درآمد کافی است. در مقابل، وقتی تیپ‌های درون‌گرای احساسی اهداف خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تعقیب می‌کنند، بیش‌تر به کامیابی شخصی علاقه دارند تا درآمد. بحث کردن درباره نیازها و آرزوهای هریک از طرفین و رسیدن به یک نقطه تعادل، راهی برای برطرف کردن اختلافات مالی احتمالی است.

نکات سودمند

از آنجا که همدلی برای هر دو تیپ امر مهمی است، لازم است هر دو طرف توجه بسیار زیادی به این موضوع داشته باشند. تیپ‌های برون‌گرای احساسی می‌خواهند به هر ترتیب شده، پاسخ‌های تیپ درون‌گرای احساسی را جویا شوند و بشنوند. تیپ‌های درون‌گرای احساسی باید سعی کنند ارزش‌ها و واکنش‌های خود را به شریک برون‌گرای‌شان اعلام کنند. وقتی همسرانی از تیپ درون‌گرای احساسی به‌خاطر اینکه مبادا باعث دلخوری شوند، واکنش‌های خود را بروز نمی‌دهند، ممکن است به‌طور ناخودآگاه، به ایجاد فضایی منفی دامن بزنند که آن‌ها را به‌تدریج به سمت خودسانسوری سوق دهد، امری که می‌تواند به‌طور جدی به رابطه آن‌ها صدمه بزند. تلاش طرفین برای ابراز ناخشنودی‌ها و برطرف کردن آن‌ها برای بهبود رابطه امری ضروری است. اگر درون‌گرا می‌خواهد صحبت کند، برون‌گرا باید باتوجه کامل به حرف‌های او گوش کند. وقتی شریک فرد درون‌گرا به حرف‌هایش گوش ندهد، ممکن است او به کلی از صحبت کردن منصرف شود و در نتیجه رابطه را ترک نماید.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای نتیجه‌بخش. این ترکیب وقتی بهترین نتیجه را می‌دهد که متشکل از یک ENFJ و یک INFJ باشد. ارزش‌های این زوج، اهداف و نحوه عملکردشان مشابه هم خواهد بود و تفاوت‌هایی که ریشه در برون‌گرایی یک شریک و درون‌گرایی شریک دیگر دارند، می‌توانند به هرچه بهتر شدن رابطه کمک کنند. فرزندان آن‌ها در فضایی آکنده از عشق و نظم و انضباط رشد خواهند یافت. قدردانی هر شریک از صداقت و یکرنگی شریک دیگر می‌تواند به عمق رابطه بیفزاید. در هر یک از این زوج‌ها، ترجیح قضاوتی هر شریک می‌تواند به از بین رفتن بسیاری از مشکلات کم‌اهمیت‌تری که ممکن است در رابطه آن‌ها پدید آید، کمک کند. برنامه‌ها دنبال خواهند شد؛ امور روزمره زندگی انجام خواهند شد؛ و هیچ‌کس بدون دلیل قانع‌کننده منتظر چیزی نخواهد ماند. تلاش تیپ برون‌گرای احساسی در جهت دلپذیر کردن فضای خانه و حفظ همدلی، می‌تواند احتمال وقوع هر نوع وضعیت منجربه جدایی این زوج را از بین ببرد. وقتی هر یک از آن‌ها بداند که شریکش درواقع دوست اوست و بهترین آرزوهای قلبی را برایش دارد، آنگاه جایی برای لجاجت تیپ INJ (درون‌گرای شهودی) باقی نمی‌ماند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. گرچه این ترکیب نادری نیست، اما در کنار هم قرار گرفتن یک ESFJ و یک INTJ می‌تواند مشکل باشد. از یک سو، مهارت‌های اجتماعی و حس شوخ‌طبعی تیپ برون‌گرای احساسی می‌تواند بر شدت رفتار هدف‌محور تیپ درون‌گرای شهودی که معمولاً جدی‌تر و مقاوم‌تر است بیفزاید. به‌علاوه، طرفین این رابطه می‌توانند بنا به نقشی که هریک از آن‌ها برای کسب رضایت از زندگی ایفا می‌کنند، برای هم احترام قائل شوند و یکدیگر را تحسین کنند.

از آنجا که تیپ برون‌گرای احساسی باید توجه خود را به شغل یا روابط اجتماعی معطوف کند، اگر شریک او از تیپ درون‌گرای شهودی باشد، همواره نگاهی به بیرون از رابطه خواهد داشت و در جست‌وجوی کسی خواهد بود که علائقش را با وی قسمت کند و آن‌ها را «درک» نماید. اگر تیپ‌های برون‌گرای احساسی نتوانند به نحوی شایسته به نیازهای خود در یک رابطه دست پیدا کنند، ممکن است به زیاده‌روی در خوردن یا نوشیدن، روابط هوس‌آلود و سطحی یا خریدهای هیجانی و بی‌هدف روی آورند. اگر تیپ EFJ (برون‌گرای احساسی)، مردی باشد که بتواند به دیگران توجه نشان دهد و به‌راحتی به آن‌ها ابراز احساسات نماید، جذابیت بسیاری برای برخی از زنان خواهد داشت. بسیاری از زنان، از تعامل با مردی که بتواند به زبان احساسات با آن‌ها صحبت کند، استقبال می‌کنند و ممکن است جذب کشیشان، پزشکان یا درمان‌گران خود شوند، مردانی که اغلب گمان می‌رود به‌واسطه حرفه‌ای که دارند، استاد زبان احساسات هستند؛ و وقتی زنی از تیپ INJ (درون‌گرای شهودی)، بخواهد مستقل و خودکفا باشد، حسادت او نسبت به زنانی که مجذوب شوهر EFJ (برون‌گرای احساسی) وی می‌شوند، می‌تواند به سوءتفاهم، دل‌شکستگی و خشم منجر گردد.

نکات سودمند

اگر هر دو شریک از تیپ شهودی باشند، هر یک به میزان قابل‌توجهی با نیازها و خواسته‌های دیگری آشنایی خواهد داشت. اما بهتر است این همسران، روی حدس و گمان‌های خود تأمل کنند و از فرضیات و سوءبرداشت‌های احتمالی بپرهیزند. اگر یکی از آن‌ها از تیپ ESFJ باشد، می‌تواند برای انجام امور ضروری زندگی وقت بیش‌تری صرف کند (اغلب با شوخ‌طبعی) و بدین ترتیب مشکلات ناشی از عدم‌علاقه تیپ شهودی به امور عملی را از میان بردارد. تیپ INJ (درون‌گرای شهودی) نیز می‌تواند با شریک برون‌گرای خود همراهی کند و به او پیشنهادات مبتکرانه‌ای بدهد تا این امور

به شکلی آسان‌تر یا جالب‌تر انجام گیرند. هر دو تیپ، افرادی پاسخ‌گو و مسئول هستند و بنابراین به‌راحتی می‌توانند کارها را بین خود تقسیم کنند.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ/ENFJ) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. گرچه ممکن نیست تیپ‌های درون‌گرای تفکری احساسات خود را به‌طور کلامی بیان کنند، تیپ‌های برون‌گرای احساسی که قادر به درک ناگفته‌ها هستند، می‌توانند از دغدغه‌های همسران تفکری درون‌گرای خود مطلع شوند و به آن‌ها کمک کنند تا درباره مسائلی که به رابطه آن‌ها مربوط می‌شود با یکدیگر گفت‌وگو نمایند. شاید از آن‌رو که دیگران تیپ‌های درون‌گرای تفکری را به سختی درک می‌کنند، ارتباطاتی که شکل می‌دهند برای‌شان اهمیت ویژه‌ای دارند، به‌خصوص روابط با همسران‌شان.

درعین حال که شریک EFJ (برون‌گرای احساسی) احتمالاً بیش‌ترین تعامل را با فرزندان خواهد داشت، شریک ITP این توانایی را دارد که چنین صمیمیتی را ارزشمند بداند، نه اینکه قصد تخریبش را داشته باشد. در رابطه‌ای موفق بین یک تیپ EFJ (برون‌گرای احساسی) و یک ITP (درون‌گرای تفکری)، این قدردانی در هر دو سمت وجود دارد. برای تیپ‌های درون‌گرای تفکری، داشتن زمانی برای رسیدگی به امور شخصی (خواه به معنای توسعه بخشیدن به یک فرضیه جدید باشد یا اصلاح یک تکنیک)، اولویت نخست را دارد. اگر تیپ برون‌گرای احساسی به شریک ITP

(درون‌گرای تفکری) خود این اجازه را بدهد که هر وقت دلش خواست به امور شخصی خود بپردازد، بدون اینکه نگران باشد که مبادا این کار به مثابه کم‌توجهی به همسرش تلقی گردد، رابطه آن‌ها پایدار و رو به رشد خواهدبود.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. مکالمه زیر، نمونه‌ای از نوعی سوءرابطه است که می‌تواند بین تیپ‌های برون‌گرای احساسی و درون‌گرای تفکری اتفاق بیفتد.

EFJ: «هنوز هم عاشقم هستی؟ دیگر به من نمی‌گویی که عاشقم هستی.»

ITP: «چرا باید به تو بگویم که عاشقت هستم؟ من با تو ازدواج کردم، این‌طور نیست؟»

اگر تیپ برون‌گرای احساسی به هر شکلی مطمئن نباشد که شریک درون‌گرای تفکری‌اش او را دوست دارد، شریک مزبور نمی‌تواند اقدام چندانی در جهت بالا بردن اعتماد به‌نفس او صورت دهد. تیپ‌های درون‌گرای تفکری انسان‌های بی‌عاطفه‌ای نیستند، اما نمی‌توانند با احساسات خود و همچنین دیگران ارتباط برقرار کنند. دنیای احساسات، جایی است که آن‌ها نه می‌خواهند در آن زندگی کنند و نه آن را درک می‌کنند. هرقدر برون‌گرای احساسی بیش‌تر درصدد این باشد که همسر درون‌گرای تفکری‌اش به وی ابراز احساسات نماید، بیش‌تر موجب پناه بردن شریکش به سمت کتاب‌ها یا سایر کارهایش خواهد شد. شاید این وضعیت احساس ناکامی و خشم را در شریک برون‌گرای احساسی پدید آورد، به حدی که با خود فکر کند آیا اصلاً در ازدواج با این موجود بیگانه، به هیچ‌یک از نیازهایش پاسخ داده می‌شود؟ در حقیقت در این رابطه، هر دو طرف اغلب به این موضوع فکر می‌کنند که چه عاملی در وهله نخست آن‌ها را به سمت یکدیگر جذب نموده است. شاید جاذبه جنسی تنها پیوند ماندگار بین آن‌هاباشد.

نکات سودمند

چنانچه، زوج‌هایی از تیپ‌های EFJ (برون‌گرای احساسی) و ITP (درون‌گرای تفکری)، به آن میزان از بلوغ تفکری رسیده باشند که به تفاوت‌های یکدیگر ارج بنهند و در توسعه جنبه‌های متمایز خود به هم کمک کنند، رابطه‌ای کارساز و پویا خواهند داشت. تیپ برون‌گرای احساسی می‌تواند برای شریک خود، الگویی از تعامل با محیطهای اجتماعی باشد و مهارت ارتباط با مردم و شناخت احساسات را به او بیاموزد. درمقابل تیپ درون‌گرای تفکری می‌تواند به تیپ برون‌گرای

احساسی، ارزش درون‌گرایی، هنر تمرکز و مزیت‌های اتکا به‌نفس را یاد بدهد.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با

تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ/ISFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. اگر زوجی از این ترکیب از نیروهای فردی خود به شکلی متعادل و دوستانه استفاده کنند، هر دو از یکدیگر یاد خواهند گرفت، به تفاوت‌های یکدیگر ارج خواهند نهاد و برای سهمی که هر یک در رابطه خواهند داشت، ارزش قائل خواهند شد. زوج‌های ESP و ISJ نیاز دارند که توجه ویژه‌ای به مدیریت امور مالی داشته باشند. تیپ درون‌گرای حسی از داشتن حساب بانکی با مقداری پس‌انداز برای روز مبادا احساس امنیت می‌کند. تیپ برون‌گرای حسی، می‌خواهد به تمایلات ریسک‌پذیری خود پاسخ دهد. درک و احترام آن‌ها نسبت به انتخاب‌های یکدیگر، به آن‌ها کمک می‌کند در این زمینه روش‌هایی از قبیل حساب‌های بانکی جداگانه، تخصیص درصدی از درآمد به هر یک، سرمایه‌گذاری ایمن یا پرخطر یا هر نوع روش دیگری را که برای هر دوی آن‌ها کارآمد باشد در پیش بگیرند.

تیپ‌های ESP (برون‌گرای حسی) می‌توانند همسران ISJ (درون‌گرای حسی) خود را از ماندن در روالی عادی و یکنواخت برحذر دارند؛ وضعیتی که هرقدر هم آسایش و راحتی به‌همراه داشته باشد، می‌تواند در نهایت به احساس ملالت و اندوه تیپ برون‌گرای حسی منجر شود. تیپ‌های درون‌گرای حسی می‌توانند مانع از آن شوند که همسران ESP (برون‌گرای حسی) آن‌ها بدون اطمینان یافتن از ایمن بودن کاری و در نظر گرفتن جوانب امر، وارد گود شوند.

این در صورتی امکان‌پذیر است که همسران تفاوت‌های یکدیگر را درک کنند و برای‌شان ارزش قائل شوند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. درصورتی که زوجی از تیپ برون‌گرای حسی و درون‌گرای حسی، برای استعدادهای یکدیگر ارزش قائل نشوند، رابطه آن‌ها فاجعه‌آمیز خواهد بود. بدین معنا که هر یک از آن‌ها احساس خواهد کرد که نمی‌تواند آزادانه در جهت اهداف خویش گام بردارد و چنین وضعیتی می‌تواند به خشم، بدخلقی و ناخشنودی طرفین دامن بزند. اگر بتوانید ازدواج ملخ و مورچه را تصور کنید، شاید برخی از این ویژگی‌های رفتاری را درک کنید. مورچه می‌داند چه باید بکند، چقدر کار خواهد داشت، چقدر سخت باید تلاش کند و مایل است که شریکش هم به وظایف خود عمل کند. ملخ در سودای جست‌وخیز در میان برگ‌ها، شکوفه‌ها، تنه درختان و ساقه‌های محکم است، او به آینده اطمینان دارد و در جست‌وجوی مونسی است که بخواهد با او به تفریح و بازی بپردازد و نگران چیزی نباشد.

البته اگر این رابطه بیش از حد دشوار یا ناراحت‌کننده باشد، ملخ (یاESP) به احتمال خیلی زیاد به‌سرعت از آن خارج خواهد شد. تیپ‌های برون‌گرای حسی، درصورتی که نتوانند با شریک خود به رابطه‌ای مسالمت‌آمیز دست پیدا کنند، نخواهند توانست به مدت طولانی در شرایطی ناخوشایند دوام بیاورند. در عوض، تیپ‌های درون‌گرای حسی، هر قدر هم که ناخشنود باشند، احتمال کمتری دارد که وقتی وارد رابطه‌ای شدند، تصمیم به جدایی بگیرند. آن‌ها اغلب اوقات به تلاش خود برای به نتیجه رساندن رابطه ادامه خواهند داد.

به‌نظر می‌رسد تیپ‌های برون‌گرای حسی، نسبت به سایر تیپ‌ها تمایل کمتری دارند که فرآیند درمان را آغاز کنند. آن‌ها معمولاً از درون‌گرایی لذت نمی‌برند و صرفاً ترجیح خواهند داد که از چنین رابطه‌ای بگریزند و به فضای دیگری روی

آورند. اگر یکی از طرفین تصمیم بگیرد به مشاور مراجعه کند، او احتمالاً فردی از تیپ درون‌گرای حسی خواهد بود. مشاوره می‌تواند به تیپ‌های درون‌گرای حسی کمک کند تا احساسات فروخورده خود را ابراز کنند و به درک عمیق‌تری از وضعیت خود دست پیدا کنند.

نکات سودمند

تیپ‌های برون‌گرای حسی می‌توانند زندگی را با هیجانی که تیپ‌های درون‌گرای حسیِ قابل‌اعتماد و ثابت‌قدم اغلب خواهانش هستند، اما در عمل راه دستیابی به آن را نمی‌دانند، توأم سازند. تیپ‌های درون‌گرای حسی، می‌توانند ارمغان‌آورنده ثباتی باشند که شاید هرازگاه در زندگی‌های بسیاری از تیپ‌های برون‌گرای حسی خودی نشان دهد. فرزندان چنین زوجی از والدینی برخوردار خواهند بود که یکی از آنان بیش‌تر درصدد ایجاد ساختارها و دیگری اغلب در پی یافتن راه‌هایی برای سرگرمی و هیجانات غیرمنتظره است.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

در رابطه‌ای اثربخش. وقتی این دو تیپ در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، جاذبه، به‌خصوص از نوع جنسی آن، می‌تواند بسیار نیرومند باشد. سبک هر شریک، دیگری را متحیر و فریفته می‌سازد. عمق و رازگونه بودن دنیای درونی شریک درون‌گرای احساسی، اغلب تیپ برون‌گرای حسی را برانگیخته و به چالش می‌کشد. از سوی دیگر، قدرت تشخیص و

توانایی بالای تیپ برون‌گرای حسی در ارتباط با دنیای بیرون، تیپ درون‌گرای احساسی را مجذوب می‌کند.

تیپ برون‌گرای حسی برای فرزندان خانواده مولد تفریح و هیجان است. والد ESP (برون‌گرای حسی) که همواره فرزندان را به تفریح و سرگرمی‌های پرجنب‌وجوش ترغیب می‌کند و برای اوقات بازی ارزش ویژه‌ای قائل است. اما درصورتی که مشکلاتی ظهور کند و فرزندی بیمار یا ناخشنود باشد، به احتمال بیش‌تر، این والد درون‌گرای احساسی است که دست به کار می‌شود و به یاری فرزندش خواهد شتافت تا از بحران جان سالم به در برد.

اگر شریک برون‌گرای حسی، قصد داشته باشد با استفاده از اندوخته خانواده، شانس خود را در زمینه مالی در بوته آزمون قرار دهد، احتمالاً تیپ درون‌گرای احساسی، کمتر از سایر درون‌گراها دچار خشم و رنجش خواهد شد. تیپ‌های درون‌گرای احساسی کمتر از سایر تیپ‌های شخصیتی برای پول و سایر دارایی‌های مادی ارزش قائل‌اند. وقتی همسران برون‌گرای حسی به لحاظ مالی موفق باشند، همسران درون‌گرای احساسی، از اینکه لازم نیست صرفه‌جویی کنند و هزینه‌ها را تحت کنترل قرار دهند، خشنود می‌گردند و می‌توانند بدون دغدغه و با بهره‌گیری از خلاقیت خود، علائق‌شان را دنبال کنند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. گاهی اوقات تفاوت‌های بین همسران برون‌گرای حسی و درون‌گرای احساسی، ممکن است آن‌ها را به تعارض شدید بر سر ارزش‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، سوق دهد. توجه به منافع شخصی و آرمان‌گرایی می‌تواند زوج‌هایی نامأنوس را پدید آورد و وقتی احترام متقابل از رابطه رخت بربندد، چیز زیادی باقی نمی‌ماند که آن دو را به یکدیگر پیوند دهد. به‌رغم این حقیقت که امروزه زوج‌های بیش‌تری درصدد یافتن روابط برابر

هستند، در روابط بین تیپ‌های ESP (برون‌گرای حسی) و IFP (درون‌گرای احساسی) که در آن‌ها مرد از نوع IF (درون‌گرای احساسی) هستند، مشکلات بیش‌تری پدید خواهد آمد. نقش کلیشه‌ای مردان در فرهنگ جامعه همچنان پابرجاست و هرچند به‌طور علنی به آن اشاره نشود، اما معمولاً این مرد است که از او انتظار می‌رود نان‌آور اصلی خانواده باشد. درچنین وضعیتی، بهتر است زوج‌ها انتظارات خود را مطرح و درباره آن‌ها بحث کنند و تصمیم بگیرند که به نوبت نقش «نان‌آور» را ایفا نمایند و به این ترتیب شریک خود را آزاد بگذارند تا صرف‌نظر از وضعیت مالی، علائق خویش را دنبال نماید.

ممکن است والدین ESP (برون‌گرای حسی) و IFP (درون‌گرای احساسی)، در رابطه با فرزندان نیز با مشکلات شدیدی روبه‌رو شوند. احتمال اینکه تیپ برون‌گرای حسی هنگام بروز مشکلات راه گریز را در پیش بگیرد، بیش از سایر تیپ‌هاست، زیرا در نگاه تیپ برون‌گرای حسی، زندگی باید سراسر خوشی و هیجان باشد. در همین حال، اگر تیپ برون‌گرای حسی به‌صورت فیزیکی میدان را خالی کند، ممکن است تیپ درون‌گرای احساسی به دنیای درونی خویش فرو رود تا از کلنجار رفتن با مسائلی که ظاهراً خارج از کنترل است، اجتناب نماید. در چنین اوضاعی، شاید فرزندان احساس کنند درست در همان برهه‌ای که بیش‌ترین نیاز را به والدین خود دارند، به لحاظ فیزیکی و احساسی به حال خویش رها شده‌اند. راه عاقلانه برای تیپ‌های ESP و IFP این است که تا وقتی برخی مشکلات ارتباطی خود را حل نکرده‌اند، بچه‌دار شدن را به تعویق بیندازند.

برخی نکات سودمند

این زوج چیزهای زیادی دارند که از هم بیاموزند، به شرط اینکه جزئیات مهم زندگی روزمره این فرآیند را مختل نکند. شریک درون‌گرای احساسی می‌تواند به تیپ برون‌گرای حسی کمک کند تا خودآگاهی بیش‌تری داشته باشد و شخصیت خود را غنا بخشد و تنها به زندگی در سطح بسنده نکند. شریک برون‌گرای حسی نیز می‌تواند تیپ درون‌گرای احساسی را تشویق کند تا بیش از پیش دنیای بیرونی را تجربه نماید، مهارت‌های اجتماعی خویش را به‌طور مؤثرتری ارتقا دهد و توانمندی‌های خود را به رسمیت بشناسد.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. اگر بخواهید نوع دیگری از مصادیق جاذبه دو قطب مخالف را مشاهده کنید، آن را در این زوج خواهید یافت. تیپ‌های برون‌گرای حسی تا حد زیادی روی دنیای بیرون تمرکز دارند. آن‌ها همیشه به خواسته افراد و دلیل آن واقف‌اند و عملکردهای‌شان براساس این نگرش‌ها تعیین می‌گردد. تیپ‌های درون‌گرای شهودی، بیش‌تر گرایش به دنیای درون خود دارند و معمولاً از آنچه پیرامون‌شان می‌گذرد بی‌خبرند، زیرا به‌شدت روی اهداف خود تمرکز دارند. شاید سبک‌های برون‌گرای حسی و درون‌گرای شهودی در عمل مکمل یکدیگر باشند و درواقع هر شریک بتواند چیزهای زیادی از دیگری بیاموزد. اما این ارتباط تا حد بسیاری غیرعادی است و بنابه تجارب ما، پیوندهای بین آن‌ها برای عبور از مراحل اولیه ارتباط بسیار ضعیف است. درصورتی که این افراد بخواهند خود را به روابط بلندمدت متعهد کنند، هر یک ناگزیر از ایجاد تعدیل‌هایی در خود خواهند بود. اما اغلب اوقات، تیپ برون‌گرای حسی، شریکی است که عظیم‌ترین و

بیش‌ترین تعدیل‌ها را ایجاد می‌کند. گرچه ممکن است یک INFJ تا حدی خود را با شریکش «همنوا» سازد، اما احتمال ضعیفی وجود دارد که یک تیپ INTJ به این امر تن در دهد.

اگر شریک ESP (برون‌گرای حسی)، شکیبایی و وقار تیپ INJ (درون‌گرای شهودی) را به حساب ضعف یا اطاعت وی بگذارد، حتماً روزی به شکلی دردناک با حقیقت امر مواجه خواهد شد. اگر هر شریک بتواند یاد بگیرد که نقاط قوت شریک دیگر را درک کند و به آن‌ها ارج نهد، چنین زوجی می‌توانند با تلاش یکدیگر رابطه رضایت‌بخشی را رقم بزنند.

در حوزه پرورش فرزند، والد درون‌گرای شهودی، فردی ثابت‌قدم و خلاق خواهد بود. پیوندهای عاطفی و فیزیکی بین والد INFJ و فرزندانش می‌تواند از صلابت خاصی برخوردار باشد. درحالی که والد تیپ برون‌گرای حسی می‌تواند برای فرزندانش منشأ شادی و انگیزه باشد و شریک شهودی درون‌گرا، نقش یک حامی همیشگی را ایفا خواهد کرد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی در رابطه‌ای شور و حرارت عاشقانه روزهای نخست به‌تدریج محو شود، همسران ESP و INJ گامی به عقب برمی‌دارند و یکدیگر را در فضای سرد و واقع‌بینانه‌تری می‌بینند. تیپ درونگرای شهودی که بیش از هر چیز به کمال و یکپارچگی ارزش می‌دهد، شاید از نظر شریک برون‌گرای حسی خود، فردی انعطاف‌ناپذیر، خیالباف، عجیب و تقریباً شبیه به موجودی از سیاره‌ای دیگر به‌نظر برسد. تیپ برون‌گرای حسی که به توانایی عملی در انجام امور ارزش می‌دهد، ممکن است از نظر شریک درون‌گرای شهودی خود، فردی سوءاستفاده‌گر، دمدمی و به دور از ارزش‌ها به‌نظر برسد، کسی که معتقد است هدف وسیله را توجیح می‌کند. عدم‌تأیید، بی‌احترامی و کوچک شمردن دوجانبه‌ای که هر شریک در قبال دیگری نشان می‌دهد، به‌طور حتم بقای این رابطه را تهدید خواهد

کرد.

اهداف بلندمدت شریک درون‌گرای شهودی و آینده‌نگری او، برای تیپ برون‌گرای حسی که بیش‌تر دوست دارد در لحظه حال زندگی کند و به خواسته‌های امروز خود می‌اندیشد، جذابیت چندانی ندارد. از سوی دیگر، هدایای گران‌قیمت و اسباب‌بازی‌های هیجان‌انگیزی که تیپ برون‌گرای حسی می‌خرد، ممکن است از نظر شریک INJ او کاری نادرست باشد، زیرا رؤیاها و برنامه‌های وی، اغلب شامل هزینه‌های معقول‌تری، همچون خرید خانه‌ای جدید یا پرداخت هزینه تحصیل فرزند در کالج است. بدون تردید، دعوا بر سر امور مالی و اینکه چه کسی مسئول دسته چک باشد، نقش عمده‌ای در زندگی این زوج خواهد داشت، تا زمانی که یاد بگیرند روی توانایی‌های یکدیگر سرمایه‌گذاری کنند.

برخی نکات سودمند

این زوج می‌توانند با گفت‌وگو درباره مسائل و یافتن راه‌حل‌هایی که حداقل به‌طور نسبی رضایت هر دوی آن‌ها را تأمین کند، از تجمع نارضایتی‌ها و تخاصم‌ها جلوگیری کنند. در درازمدت، امور مالی به بهترین نحو توسط شریک درون‌گرای شهودی انجام می‌شوند و تیپ برون‌گرای حسی، امور مربوط به تفریح و سرگرمی را به‌عهده می‌گیرد. اگر هر یک از طرفین به دیگری اجازه دهد تا انجام اموری را که به بهترین نحو از عهده‌اش برمی‌آید به‌دست بگیرد، به حل اختلافات کمک خواهد کرد. برای شریک درون‌گرای شهودی، کار عاقلانه این است که مثلاً شریک برون‌گرای حسی خود را به برنامه‌ریزی برای سفر با بالن تشویق کند و خود نیز مشتاقانه با او همراه گردد، حتی اگر این کار از نظر خودش اتلاف وقت باشد. به همین شکل، شریک ESP (برون‌گرای حسی) نیز باید قبل از خرید اشیای گران‌قیمت و تجملی، موضوع

را با شریک INJ (درون‌گرای شهودی) خود در میان بگذارد و هر دوی آن‌ها باید درباره خرید موارد عمده با یکدیگر گفت‌وگو کنند و به توافق برسند.

تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP/ESFP) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. ترکیب این دو تیپ وقتی کارآمدترین شکل را پیدا می‌کند که تیپ درون‌گرای تفکری یک ISTP باشد تا یک INTP. دلبستگی تیپ برون‌گرای حسی به دنیای حال، تناسبی با علائق تفکری واقع‌بینانه تیپ‌های INTP ندارد. از نقطه‌نظر منطقی تیپ INTP، ارتباط با فردی که چنین دریافت‌ها، سبک‌ها و ارزش‌های کاملاً متفاوتی دارد، به‌هرحال چندان عاقلانه نیست. شاید علائق مشترکی که ارتباطی با تیپ شخصیتی آن‌ها ندارند، آن‌ها را به یکدیگر پیوند دهند.

تیپ ISTP، بیش از تیپ INTP برای تیپ‌های برون‌گرای حسی جذابیت خواهد داشت. تیپ‌های برون‌گرای حسی و ISTP زندگی را به مثابه یک ماجرا می‌بینند و هیجان برای هر دوی آن‌ها اولویت بالایی دارد. آن دو به‌عنوان همسران، به خودشان و یکدیگر تبریک می‌گویند که مایل به ایجاد رابطه با افراد خیلی سنتی نیستند. والدین ESP و ISTP، فرزندان خود را به ریسک‌پذیری و حضور تمام عیار در دنیای فیزیکی ترغیب خواهند کرد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. وقتی اوضاع برای زوج‌های ESP و ITP روندی نامطلوب پیدا کند، این دو یکدیگر را مقصر دانسته و مورد سرزنش قرار خواهند داد و نخواهند فهمید چرا «کسی» سعی نمی‌کند به این آشفتگی پایان داده و اوضاع را سروسامان دهد. برای این تیپ‌ها، بنیان و تداوم در زندگی خانوادگی سرمایه به‌شمار نمی‌روند. این والدین هر دو ممکن است هنگام بروز مشکلات، به لحاظ فیزیکی یا احساسی میدان را خالی کنند و به همین دلیل فرزندان آن‌ها نیز از ثبات اندکی برخوردار خواهندبود.

برخی نکات سودمند

اگر تیپ درون‌گرای تفکری به گام پیش نهادن و درک ماجراجویی محبوب تیپ ESP اشتیاق نشان دهد، شریک برون‌گرای حسی نیز ممکن است بخواهد زمانی را برای فعالیت‌های موردعلاقه تیپ ITP (درون‌گرای تفکری) که ماهیت آرام‌تری دارند، اختصاص دهد. به‌عبارت دیگر، این همسران نیازبه یافتن راه‌هایی دارند که در دنیاهای یکدیگر سهیم شوند. تیپ‌های برون‌گرای حسی، به دقت از هر آنچه پیرامون‌شان رخ می‌دهد، آگاه‌اند و از آن تأثیر می‌پذیرند. تیپ برون‌گرای حسی می‌تواند یاد بگیرد که گرایش بیش‌تر تیپ درون‌گرای تفکری به درون‌گرایی را به رغم علائق متفاوت خود، تحسین کند و تیپ ITP می‌تواند از سهیم شدن در دنیای تیپ ESP و ابراز مشتاقانه آن علائق، لذت ببرد.

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP)

با تیپ‌های درونگرای حسی (ISTJ/ISFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. اگر همسران ENP (برون‌گرای شهودی) و ISJ (درون‌گرای حسی) بتوانند راه‌هایی برای کامل کردن یکدیگر پیدا کنند، این رابطه می‌تواند از قدرت خوبی برخوردار باشد. شریک برون‌گرای شهودی می‌تواند هیجان و انعطاف‌پذیری را به رابطه بیاورد و شریک درون‌گرای حسی می‌تواند به رابطه ثبات و نظم ببخشد. تیپ‌های اندکی هستند که می‌توانند در ایجاد حس اعتماد و پیروی از روشی معقول در زندگی، با تیپ درون‌گرای حسی برابری کنند. به همان نسبت، تیپ‌هایی که بتوانند همچون تیپ برون‌گرای شهودی زندگی را آسان بگیرند و گفتمانی پرشور داشته باشند، درصد بالایی ندارند. اگر بر حسب اتفاق یک شریک دارای ترجیح احساسی و دیگری دارای ترجیح تفکری باشد، این زوج دارای دو ترجیح متضاد در هر یک از چهار زوج ترجیحات خواهند بود. گرچه این امر می‌تواند آن‌ها را با

چالش‌هایی مواجه سازد، اما به هر شریک فرصتی کم‌نظیر می‌دهد تا بتواند انعکاس ابعاد ناخودآگاه روان خود را در شریکش کشف کند. به‌ندرت بتوان چنین فرصتی برای خودشناسی و رشد را در محیط خانه به‌دست آورد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. احتمالا تیپ درون‌گرای حسی خواستار نوعی زندگی قابل‌پیش‌بینی و سنتی، یعنی شغلی ثابت و مناسب برای یک یا هر دو شریک، صرف شام در خانه، داشتن پول کافی برای برنامه‌ریزی و بودجه‌بندی خواهد بود؛ ارزش‌هایی که از نظر تیپ‌های برون‌گرای شهودی ممکن است محدودکننده باشند. همسران ENP (برون‌گرای شهودی) که معمولاً در لحظه حال زندگی کنند، ممکن است فراموش کنند که گاهی حس محبت و توجه خود را به همسران‌شان ابراز نمایند (مثلاً وقتی دیر کرده‌اند، با آن‌ها تماس بگیرند) و چنین رفتارهایی ممکن است منشأ اختلاف گردند.

تیپ‌های درون‌گرای حسی انتظار دارند که هر روز امور معینی به انجام برسند و تیپ‌های برون‌گرای شهودی تمایل دارند که همسو با جریان حرکت کنند و هر روز خود را متفاوت سپری نمایند. وقتی یک شریک ENP (برون‌گرای شهودی)، در انجام کارهای مقرر کوتاهی می‌کند، شریک ISJ (درون‌گرای حسی) ممکن است از این کار او دچار سوء تعبیر شود و آن را نشانه بی‌احترامی تلقی کند. از سوی دیگر، شریک برون‌گرای شهودی ممکن است احساس کند که شریک درون‌گرای حسی‌اش به‌گونه‌ای نامعقول او را تحت کنترل دارد و نمی‌فهمد چرا باید شام حتماً در زمان مقرر صرف شود.

برخی نکات سودمند

تیپ‌های درون‌گرای حسی نظم را ترجیح می‌دهند. آن‌ها در رابطه زناشویی یا روابط با دوستان، سعی می‌کنند در چارچوب برنامه‌ها و مراسم گوناگون عمل کنند. از سوی دیگر، تیپ‌های برون‌گرای شهودی می‌خواهند نسبت به فرصت‌های زندگی چشم‌اندازی وسیع داشته باشند و مایل نیستند در ساختارهای مصنوعی محصور گردند. اگر قرار باشد چنین رابطه‌ای روندی مطلوب داشته باشد، باید به خواسته‌های هر دو شریک توجه شود. تیپ‌های درونگرای حسی باید به این امر توجه کنند که با توقعات زیاد و سختگیرانه خود، مقاومت طبیعی تیپ‌های ENP (برون‌گرای شهودی) در مقابل رسوم یا الگوهایی را که با آن‌ها موافق نیستند برمی‌انگیزند. تیپ‌های برون‌گرای شهودی نیز باید توجه کنند که خیلی هم گریزپا یا بی‌برنامه نباشند. تیپ‌های ENP (برون‌گرای شهودی) می‌توانند یاد بگیرند که در برخی از اموری که بیش‌تر مربوط به زندگی روزمره و بخشی از هر رابطه‌ای هستند، شرکت جویند. چنانچه کارهای روزمره جنبه تفریحی داشته باشند، تیپ‌های برون‌گرای شهودی بهتر از عهده آن‌ها برمی‌آیند. همسران را ترغیب کنید تا هنگامی که در خانه کار می‌کنند یا وظایف خود را انجام می‌دهند، موسیقی گوش کنند، بخندند و صحبت کنند. زندگی همیشه نباید جدی باشد!

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با

تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP/INFP)

در رابطه‌ای اثربخش. میزان حساسیت و توجهی که همسران تیپ ENP (برون‌گرای شهودی) و IFP (درون‌گرای احساسی) نسبت به یکدیگر دارند، می‌تواند واقعاً جالب‌توجه باشد. هر دو طرف رابطه، رؤیای خودکامبخشی را

درسردارند و از آنجا که هر دوی آن‌ها از خلاقیت برخوردارند و می‌توانند خود را محصور و محدود در عرف یا سنن نکنند، تحقق این رؤیا امکان‌پذیر خواهد بود. وقتی هر دو شریک از تیپ احساسی باشند، عشق آن‌ها هم‌پایه قهرمانان فیلم‌های رومانتیک خواهد بود. و تبادل ارزش‌های احساسی آن‌ها می‌تواند رابطه را سرزنده و بانشاط نگاه دارد. حتی اگر تیپ‌های ENT، ترجیح احساسی مشترکی با شریک خود نداشته نباشند، باز هم نیاز به محبت و ابراز احساسات از سوی شریک‌شان دارند، زیرا آن‌ها اغلب به خود اجازه نمی‌دهند در معرض روابط دیگر قرار گیرند. محیط اجتماعی غنی و پرشور و زندگی شخصی پرمعنا می‌تواند معرف رابطه پربار تیپ ENP (برون‌گرای شهودی) و IFP (درون‌گرای احساسی) باشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. اگر خلق‌وخوی شریک برون‌گرای شهودی غیرقابل پیش‌بینی و متغیر باشد (همان‌طور که گاهی هست)، ممکن است شریک درون‌گرای احساسی رفته‌رفته از تلاش برای تعامل خیلی زیاد با وی دست بکشد. از سوی دیگر، چنانچه شریک برون‌گرای شهودی (ENP) پاسخ چندانی از شریک درون‌گرای احساسی دریافت نکند، ممکن است احساس کند که شریکش نه او را به درستی درک می‌کند و نه تأیید می‌نماید. به‌علاوه، تیپ برون‌گرای شهودی شوکه خواهد شد وقتی بداند شریک درون‌گرای احساسی‌اش نیز ممکن است گاهی در اثر فشار از کوره در برود و سخنان نامربوط به زبان بیاورد. از آنجا که تیپ‌های درون‌گرای احساسی معمولاً به دنبال همدلی هستند، ممکن است همسران ENFP و INFPسعی کنند از ابراز ناراحتی خود اجتناب ورزند، تا وقتی که رنجش فروخورده آن‌ها به قدری زیاد شود که قادر به مهار کردنش نباشند. در مقابل، این احتمال بیش‌تر است که تیپ ENTP زودتر و صریح‌تر با مشکلات مقابله کند که این کار هم درصورتی که توأم با حساسیت و توجه موردنظر شریک درون‌گرای احساسی

نباشد، ممکن است موجب ناخشنودی گردد. فاصله عاطفی، سکوت و خشم فروخورده ناشی از طغیان‌های عاطفی از نشانه‌های به بن‌بست رسیدن این رابطه است.

برخی نکات سودمند

هر دو شریک باید به یکدیگر به قدر کافی توجه کنند. به‌نظر می‌رسد زمانی که تیپ برون‌گرای شهودی سرگرم دنیای بیرونی است و تیپ درون‌گرای احساسی در علائق خود غوطه‌ور است، آن دو یکدیگر را نادیده می‌گیرند. هر دو شریک زمانی بهترین عملکرد را دارند که رابطه آن‌ها عرصه‌ای باشد برای تحقق رؤیاهای‌شان. این همسران فقط باید امور روزمره زندگی را به‌خوبی پیش ببرند تا از نابسامانی شدید جلوگیری کنند. وظایف روزمره باید به‌طور برابر تقسیم شوند و طرفین بتوانند آزادانه سهم خود از وظایف خود را مطابق زمان‌بندی خودشان انجام دهند. انتقاد باید سازنده و تا حد ممکن بسیار کمرنگ باشد. از آنجا که نیروی خلاق نقش بسزایی در این رابطه ایفا می‌کند، شاید شناختن این نیرو، مهم‌ترین هدفی باشد که این زوج می‌توانند دنبال کنند. گاهی اوقات تیپ‌های درون‌گرای احساسی (IFP)، به سختی می‌توانند روش‌هایی برای بیان محسوس دیدگاه‌های خود در یک فضای عمومی بیابند. تیپ برون‌گرای شهودی می‌تواند به شریک درون‌گرای احساسی خود کمک کند تا دیدگاه‌ها و آرمان‌هایش را به واقعیت بدل کند و به موفقیت دست یابد. تیپ درون‌گرای احساسی می‌تواند به شریک برون‌گرای شهودی خود که سعی دارد همه را از خود راضی نگاه دارد، کمک کند تا هدف خود را بیابد و درراستای آن گام بردارد. چنین اشکالی از حمایت دوجانبه می‌تواند به رابطه عمق بسیاری ببخشد و از این طریق، هر یک از طرفین می‌تواند مسیر خود برای رسیدن به کمال فکری را پیدا کند.

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با

تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ/INFJ)

در رابطه‌ای اثربخش. این زوج گنجینه‌ای از دانش و فرصت‌ها را در اختیار دارند، زیرا در میان تمام ترکیبات تیپ‌ها، ترجیح شهودی کارکرد غالب در هر دو شریک است. حس شهودی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا راحت‌تر از سایر تیپ‌ها، فرصت‌ها را ببینند و ایده‌ها را کشف نمایند. از آنجا که تیپ‌های برون‌گرای شهودی روی جهان بیرونی و تیپ‌های درون‌گرای شهودی روی دنیاهای درونی خود تمرکز دارند، ترکیب دیدگاه‌های این دو شریک می‌تواند شگفت‌انگیز باشد. درعین حال که ممکن است آن‌ها درباره کاربردهای عملی دیدگاه‌های خود دچار سردرگمی شوند، عمق و هیجانی که به رابطه می‌دهند می‌تواند در عشقی عظیم متجلی گردد. حساسیت و توجه دوجانبه آن‌ها، در موفقیت این رابطه نقش حیاتی دارد. تیپ‌های شهودی می‌توانند به‌خوبی به «محیط» اشراف داشته باشند و اگر تیپ‌های درون‌گرای شهودی بیش ازحد احساس مسئولیت داشته باشند، یک شریک حساس می‌تواند این گرایش را درک نماید، به آن کمک کند و زمانی که باید امور آسان گرفته شود، این را به شریک INJ (درون‌گرای شهودی) خود یادآور شود. تیپ‌های برون‌گرای شهودی معمولاً خود را گرفتار مشغله زیادی می‌کنند و پروژه‌های بسیاری با افراد گوناگون دارند. در این حالت باز هم، یک شریک باملاحظه می‌تواند به تیپ ENP (برون‌گرای شهودی) کمک کند تا محدودیت‌ها و اولویت‌هایی را برای خود تعیین نماید و قدری از کارهایش دست بکشد.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. چنانچه هر دو تیپ سعی کنند به اداره امور جهان بپردازند، توجهی که به‌طور

معمول به یکدیگر نشان می‌دهند ممکن است کمرنگ شود. شاید شریک درون‌گرای شهودی از اینکه شریک برون‌گرای شهودی‌اش زمان و انرژی خود را صرف ارتباطات بیرونی می‌کند، ناراحت شود، به‌خصوص اگر مسئولیت‌های خانه نادیده انگاشته شوند. درعوض، هر قدر شریک برون‌گرای شهودی (ENP) در خانه با تخاصم، خشم و ناراحتی بیش‌تری مواجه شود، تمایل بیش‌تری خواهد داشت که از شریک درون‌گرای شهودی (INJ) خود دوری گزیند و به مشکلات دامن بزند. اگر شریک برون‌گرای شهودی مشکلات خود را با دوستی در میان بگذارد، این احتمال وجود دارد که شریک درون‌گرای شهودی این افشاگری را به منزله تخطی و خیانت قلمداد نماید. انرژی مثبت یک شریک درون‌گرای شهودی (INJ) در روشن نگاه داشتن موتور شریک برون‌گرای شهودی (ENP) بسیار مؤثر است و ارتباط عمیق و عاشقانه با فردی خاص، نقش بسزایی در خشنودی شریک درون‌گرای شهودی (INJ) خواهد داشت.

برخی نکات سودمند

هر دو شریک می‌توانند با استفاده از بصیرت شایان خود نیازهای یکدیگر را بشناسند و هر یک به‌طرق خاص خود، درصدد رفع آن‌ها برآیند. ممکن است همسران درون‌گرای شهودی، در انجام برخی از مسئولیت‌هایی که بیش ازحد روی‌شان سنگینی می‌کند و رها کردن آن‌ها کار دشواری است، نیاز به کمک بیش‌تری داشته باشند. از سوی دیگر، ممکن است همسران برون‌گرای شهودی برای کسب انرژی به منظور پاسخ به مقتضیات روزمره رابطه، نیاز به تعامل مثبت بیش‌تری داشته باشند. اگر هر دو شریک بتوانند به‌خاطر بسپارند که در هر رابطه، طرف مقابل نیز به همان نوع توجه و پاسخی که آن‌ها مایل به دریافتش هستند (و نه الزاماً آنچه به‌طور طبیعی از یک شریک دریافت می‌کنند) نیاز دارد، می‌توانند نسبت به خواسته‌های دیگری همدلی بیش‌تری نشان دهند.

تیپ درون‌گرای شهودی هرازگاه نیاز خواهد داشت که شریکش مسئولیت بیش‌تری را بپذیرد، نقشی که تیپ‌های برون‌گرای شهودی انجام آن را دشوار خواهند یافت، مگر اینکه در چارچوب زمانی و مطابق با روش دلخواه خودشان باشد. تیپ برون‌گرای شهودی نیاز دارد که تجربه خوبی از این رابطه داشته باشد و اگر به‌عهده گرفتن مسئولیت‌های فراوان برای او سخت باشد، نخواهد توانست به‌خوبی به این خواسته پاسخ بدهد. هر دو شریک باید یاد بگیرند که چگونه از خلاقیت و حسن نیت خود برای پایان دادن به بن‌بست‌ها استفاده کنند. در غیر این صورت، ممکن است شریک برون‌گرای شهودی (ENP) از صحنه بگریزد، درحالی که شریک درون‌گرای شهودی (INJ) می‌ماند و اخم‌هایش را در هم می‌کشد.

تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP/ENFP) با

تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP/INTP)

در رابطه‌ای اثربخش. وقتی هر دو شریک دارای ترجیح تفکری باشند، درک و تفاهم خیلی زیادی بین آن‌ها وجود خواهد داشت. هر شریک حین حفظ رابطه، فعالانه به دنبال علائق خاص خود خواهد بود. اگر یک شریک دارای ترجیح احساسی باشد (ENFP)، این رابطه می‌تواند از دو بعد متفاوت رشد کند. از سویی، رنگ‌وبوی ارزش‌های تیپ احساسی را خواهد داشت و ازسوی دیگر تحت‌تأثیر منطق تیپ تفکری خواهد بود. بنا به تجربه ما، افرادی با ترجیح احساسی و افرادی با ترجیح تفکری، به یکدیگر گرایش دارند. این همسران دیدگاه‌های فردی مشترکی دارند و ایده‌های برگرفته از علائق متمایز آن‌ها می‌تواند به رابطه شور و حرارت ببخشد. اما گاهی، تیپ‌های برون‌گرای شهودی بیش از حد مایل به

صحبت کردن هستند، درحالی که تیپ‌های درون‌گرای تفکری تمایل چندانی به حرف زدن ندارند. با وجود این، آن‌ها می‌توانند از گفت‌وگو با یکدیگر لذت ببرند، به شرط اینکه هر یک سبک سخن گفتن دیگری را با شکیبایی تحمل کند.

در رابطه‌ای که به بن‌بست می‌رسد. از آنجا که تیپ‌های برون‌گرای شهودی می‌خواهند رضایت همه را جلب کنند، ممکن است میزان تنوع، هیجان و تفریحی که خواستارش هستند، بیش از حد توان شریک درون‌گرای تفکری (ITP) اندیشمند و به لحاظ فکری مستقل آن‌ها باشد. در این صورت، ارتباط می‌تواند خسته‌کننده شود یا به‌طور کلی از بین برود. نیاز تیپ برون‌گرا به پویایی اجتماعی و نیاز تیپ درون‌گرا به تنهایی، موجب می‌شود درباره نحوه به‌کار بردن زمان و انرژی با هم بحث کنند. به‌عنوان مثال، بسیاری از تیپ‌های ISTP و INTP، می‌خواهند بخش اعظم اوقات خود را صرف مطالعه و تحقیق درباره واقعیت‌های عینی نمایند. اما اگر این وضعیت دوام پیدا کند، این نوع گوشه‌گیری می‌تواند شور و حال یک رابطه را تحلیل ببرد. گرچه تیپ‌های برون‌گرای شهودی و درون‌گرای تفکری (به‌ویژه INTPها) معمولاً خلاق و مبتکر هستند، اما وقتی رابطه آن‌ها در تنگنا قرار می‌گیرد، بیش‌تر به انتقاد کردن از یکدیگر روی می‌آورند تا اینکه استعدادهای یکدیگر را تحسین نمایند و لذا، بیهوده تلاش می‌کنند تا طرف مقابل را مطابق با معیارهای خود بازسازی کنند.

برخی نکات سودمند

ایده‌های جدید و خلاق و روش‌های نوآورانه در بیان مطالب، همیشه برای تیپ برون‌گرای شهودی جذابیت دارد. بنابراین، اگر تیپ درون‌گرای تفکری افکارش را با شریک برون‌گرای شهودی‌اش در میان بگذارد، دنیای درونی او

می‌تواند عرصه‌ای مشترک برای این زوج باشد. تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENP) و درون‌گرای تفکری (ITP) ترجیح می‌دهند علائق خود را به روش‌های خود دنبال کنند، تا اینکه از شیوه فردی دیگر پیروی نمایند. چنانچه هریک از همسران بخواهد در روش خلاق یا استقلال رأی دیگری اخلال ایجاد کند یا آن را مورد نقد قرار دهد، نه تنها موجب رنجش طرف مقابل خواهد شد، بلکه به رابطه نیز آسیب وارد خواهد آورد. برای هر شریک مهم است که به دیگری فضایی وسیع بدهد که خودش باشد و او را به‌خاطر سبک و استعدادهای خاصش تحسین کند. تیپ برون‌گرای شهودی می‌تواند شریک درون‌گرای تفکری‌اش را به سمت حضور بیش‌تر در عرصه‌های برون‌گرایانه زندگی ترغیب و با او همراهی نماید. تیپ درون‌گرای تفکری می‌تواند راه‌هایی برای ساختارمند کردن امور روزمره زندگی خانوادگی پیدا کند تا هر دو شریک بتوانند آزادانه به دنبال علائق مجزا و دوجانبه خود بروند. شریک درون‌گرای تفکری (ITP) ترجیح می‌دهد روش‌های خلاقی ابداع نماید. شریک برون‌گرای شهودی (ENP)، ترجیح می‌دهد شور و شوقی نشاط‌آمیز ایجاد نماید. آمیزه این استعدادها می‌تواند آن‌ها را به بالاترین خواسته‌های‌شان برساند.

بخش سوم

۹. نگاهی دقیق‌تر به نقاط تضاد

«انکار هنرمندانه یک مسئله، ما را به یقین نمی‌رساند، برعکس، این آگاهی وسیع‌تر و متعالی‌تر است که اطمینان و شفافیت لازم را به ما می‌دهد.»

انسان امروزی در جست‌وجوی نیمه گمشده خود

کارل گوستاو یونگ

ظرافت‌های تضاد

گروه بالینی ما ساکن هاوایی هستند، جایی که بیش از سی سال است در آن به طبابت مشغولیم. هاوایی، جامعه‌ای لیبرال و نیز محافظه‌کار دارد. ازیک سو، اولین ایالتی است که لایحه الحاقی به قانون اساسی درباره تضمین حقوق برابر زنان[۱۵] در آن به تصویب رسید. از سوی دیگر، بسیاری از افراد مقیم این ایالت، پای‌بند ارزش‌های سنتی هستند، گرچه اغلب زنان این ایالت شاغل‌اند. ازآنجاکه هاوایی مهاجران بسیاری از آسیا، جزایر اقیانوس آرام و فیلیپین دارد، اغلب، مردانی را دیده‌ایم که بنا به سنن فرهنگی کشور خود، انتظار دارند که «رؤسای مطلق خانواده» باشند. برخی از آنان بر این باورند که زنان‌شان باید در این‌جا نیز همان نقشی را که در کشورهای بومی برای زنان تعریف شده است ایفا کنند. اما در حال حاضر، تغییر نقش جنسیتی سنتی به نقش جنسیتی مدرن‌تر، رو به افزایش است.

بسیاری از روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان، در تلاش برای پیش‌بینی امکان زندگی سعادتمند دو نفر در کنار یکدیگر، روابط موفق و ناموفقی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. اما با اینکه تشابهات متغیرهای فرهنگی از جمله سن، نژاد، مذهب، خاستگاه قومی و طبقه اجتماعی و اقتصادی، برای تعامل همسران، بستر کم‌تنش‌تری را ایجاد می‌کند، این تشابهات هیچ تضمینی برای بقای یک رابطه محسوب نمی‌شوند.

ما دریافته‌ایم حتی ممکن است در روابطی به نسبت مطلوب، با حوزه‌هایی مواجه شویم که می‌توانند منشأ اختلافاتی شوند. شاید چنین زوج‌هایی از سوابق فرهنگی و اجتماعی ـ اقتصادی یکسانی برخوردار باشند. ممکن است در هیچ‌یک از آن‌ها علائمی مبنی بر سوءاستفاده از همسر یا فرزند، مشکلات ناشی از اعتیاد به الکل یا مواد مخدر، روابط نامشروع یا مشارکت در جنایت دیده نشود. حتی این تشابهات و ویژگی‌های رفتاری عمده نیز همیشه برای مصون ماندن یک رابطه از آسیب کفایت نمی‌کنند.

ما در خلال حرفه خود به این نکته نیز دست یافتیم که در هر زوج نقاط کلیدی مشخصی از تضاد بالقوه یافت می‌شوند که می‌توانند رابطه‌ای را بسازند یا خرابش کنند. این نقاط را می‌توان به دوازده دسته تقسیم‌بندی کرد که عبارت‌اند از: ۱) تعامل بین‌فردی، ۲) پول، ۳) روابط جنسی و عواطف، ۴) ارزش‌ها، ۵) علائق، ۶) خلاقیت، ۷) تصمیم‌گیری، ۸) زمان و مسئولیت، ۹) کارهای روزمره، ۱۰) فرزندان، ۱۱) خویشاوندان سببی، و ۱۲) دوستان.

در حالی که ما نگاه دقیق‌تری به این حوزه‌ها داریم، می‌توانید به نقش آن‌ها درتعامل بین زوج‌های مورد مشاوره شما، با توجه به تیپ شخصیتی‌شان پی ببرید. در این بخش به بایدها و نبایدهایی اشاره می‌کنیم که ممکن است ازنظر زوج‌های

تحت مشاوره شما رهنمودهایی مفید برای حل مشکلات باشند. جدول‌های ۱ .۹ و ۲ .۹ نگاهی اجمالی به نقش تیپ‌های روان‌شناختی در ایجاد تضاد بین زوج‌ها دارد. سایر جدول‌های این بخش، به حوزه‌های مشخص تضاد اشاره دارند.

عوامل قدرت در تضادها

سه مورد نخست از نقاط بالقوه تضاد در روابط، یعنی تعامل بین فردی، پول و رابطه جنسی، حوزه‌هایی هستند که اغلب نیاز به قدرت و کنترل در آن‌ها تجلی پیدا می‌کنند. کشمکش‌ها می‌توانند آشکار یا نهان، آگاهانه یا ناخودآگاه باشند. تقریباً هر نوع مشکل ارتباطی دیگر نیز در این حوزه‌ها ظهور خواهند کرد. به‌عبارت دیگر، اینکه چگونه پول خود را خرج می‌کنیم، کی و چگونه «معاشقه» می‌کنیم، و چه کسی در یک بحث پیروز می‌شود، همه این‌ها شاخص‌های مهمی برای ایجاد برابری و تعادل در یک رابطه هستند. وقتی یک شریک احساس کند که باید با شریک دیگر کنار بیاید و هیچ گزینه واقعی در کار نیست، عصبانیت و رنجش (خواه ابراز شود یا نه) فزونی می‌یابد. ازسوی دیگر، وقتی هر فرد بتواند اطمینان حاصل کند که تصمیماتی که در یک رابطه گرفته می‌شود، مشترک، دوجانبه و حافظ بهترین منافع هر دو شریک هستند، آنگاه رابطه آن‌ها قدرتمند می‌شود و ارتقاء می‌یابد.

ارتباط

ارتباط، یا به عبارتی تبادل افکار و احساسات، می‌تواند کلامی یا غیرکلامی باشد. گاهی اوقات یک نگاه یا اشاره می‌تواند

مفهومی بیش از واژه‌ها داشته باشد. دستی که با مهربانی روی شانه گذاشته می‌شود، نگاهی که می‌گوید: «واقعاً از دیدنت خوشحالم»، یک چشمک و یک لبخند، هر یک از این‌ها می‌تواند روزی کسالت‌بار و یکنواخت را برای هر دو شریک به روزی بانشاط بدل کند. امروزه نیز همچون گذشته، زنان بیش از مردان، مایل‌اند درباره کیفیت و کمیت تعامل بین فردی در ارتباطات خود، زبان به شکوه و نارضایتی بگشایند. اغلب این زنان هستند که درباره رابطه خود به مشاور مراجعه می‌کنند تا بلکه بتوانند نیازهای خود از آن رابطه را برآورده سازند.

تعامل رضایت‌بخش امری اساسی در یک رابطه به‌شمار می‌رود. تقریباً هر کسی که درباره مسائل مربوط به زوج‌ها به مشاور مراجعه می‌کند، ابتدا به مشکلاتی درباره تعامل بین فردی اشاره می‌نماید. جزئیات الگوهای ارتباطی مراجعان، حائز اهمیت هستند و اغلب با رفتار برگرفته از تیپ شخصیتی تلاقی پیدا می‌کنند. گرچه ممکن است برخی از مراجعان از بیان صریح مطالب طفره بروند، اما توجه به تشخیص دقیق زمینه و نحوه اختلاف تیپ‌ها امر بسیار مهمی است. پرسش‌هایی از جانب یک مشاور، از قبیل «او چه می‌گوید که شما را عصبانی می‌کند؟» یا «چطور احساس می‌کنید که تحت‌سلطه خلقیات او هستید؟»، می‌تواند به مراجعان کمک کند تا موضوعات واقعی را از احساسات منفی و مبهم تمیز دهند.

جدول ۱.۹

چگونه نقطه نظرات برخی ترکیبات ترجیحی می‌تواند رابطه را به سمت تضاد ببرد

ترجیحات	نقطه نظرات
درونگرای حسی	اگر تو کاری را طول بدهی، کند و وسواسی هستی؛ اگر من کاری را طول بدهم، دقیق هستم.
برونگرای قضاوتی	وقتی خودت دست به کار می‌شوی و بدون مشورت با من کاری را انجام می‌دهی، در واقع محدوده‌های مرا مورد آزمایش قرار می‌دهی؛ وقتی من پیشقدم می‌شوم و کاری را انجام می‌دهم، از خودم خلاقیت به خرج می‌دهم.
ادراکی‌ها	وقتی تو از انجام کارها باز می‌مانی، تنبلی، وقتی من از انجام کارها باز می‌مانم، سرم شلوغ است.
قضاوتی‌ها	وقتی تو موضع خودت را با قاطعیت بیان می‌کنی، کله‌شقی؛ وقتی من موضعم را محکم بیان می‌کنم، ثابت‌قدم هستم.
حسی قضاوتی	وقتی تو در محل کارت، کارهای اضافی را انجام می‌دهی، در واقع نیازهای خانواده‌ات را نادیده می‌گیری؛ وقتی من این کار را می‌کنم، در حال برنامه‌ریزی برای امنیت خانواده هستم.
شهودی‌ها	وقتی تو کاری غیرمنتظره انجام می‌دهی، بی‌ملاحظه‌ای؛ وقتی من کاری را انجام می‌دهم که تو انتظارش را نداشتی، مبتکر و خلاق هستم.
برونگرای تفکری	اگر تو وظایف روزمره‌ات را انجام دهی و قدری به استراحت بپردازی، پس حتماً کارت را به درستی انجام نداده‌ای؛ اگر من کارهای روزمره‌ام را زود انجام دهم، یک برنامه‌ریز کارآمد هستم.

جدول ۲.۹ تیپ‌ها و نحوهٔ تقابل آن‌ها.

تیپ‌های برون‌گرای تفکری

برخی از زوج‌های ESTJ و ENTJ ترجیح می‌دهند تدبیراندیشی کنند. اگر تدبیرشان کارآمد نبود، ممکن است شروع به صحبت کنند، صدای خود را روی شریک‌شان بلند کنند و یا سعی کنند با عصبانیت حرف خود را به کرسی بنشانند. رقابت شدید است، حتی وقتی اوضاع وخیم می‌شود.

تیپ‌های درون‌گرای تفکری

شاید زوج‌هایی از تیپ‌های ISTP و INTP، بیش از حد نظریه‌محور و انتزاعی باشند، به‌حدی که در پیچ‌وخم‌هایی که خودشان ساخته‌اند، سردرگم شوند. ممکن است بالاخره تسلیم شوند تا ذهن خود را آسوده کنند. شاید این زوج یکدیگر را درک کنند، اما با هم به توافق نمی‌رسند.

تیپ‌های برون‌گرای احساسی

ممکن است تیپ‌های ESFJ و ENFJ احساساتی شوند، گریه کنند و بعد عصبانی شوند. اما از آنجاکه همدلی را ترجیح می‌دهند، قلباً تمایلی به ستیزه‌جویی ندارند. آن‌ها خیلی سریع حق را به دیگری می‌دهند، مشروط بر اینکه دلیلی برای این کار پیدا کنند. وحدت به منطق پیروز خواهد شد.

تیپ‌های درون‌گرای احساسی

تیپ‌های ISFP و INFP خیلی سریع، از هر نوع تعارض دوری می‌کنند (خواه احساسی یا فیزیکی)، مگر در صورتی‌که ارزش‌های اصلی آن‌ها در معرض خطر باشند. اگر هر یک از این زوج‌ها، همسران درون‌گرای احساسی خود را افرادی زودباور بپندارند، به‌طور حتم شگفت‌زده خواهند شد. شاید هیچ سازشی در کار نباشد؛ زیرا از نظر بسیاری از تیپ‌های درون‌گرای احساسی، دربارهٔ آرمان‌ها جای هیچ چون و چرایی وجود ندارد.

تیپ‌های برون‌گرای حسی

معمولاً تیپ‌های ESTP و ESFP با بهره‌گیری از قدرت خود در مشاهدهٔ جزئیات و تحمل نقطه‌نظرات دیگری، تمام اطلاعات موجود را گردآوری کرده و تلاش می‌کنند تا با طرف مقابل به توافق برسند. دست یافتن سریع به راه‌حلی کارآمد، خوشایندتر از جنگیدن است.

تیپ‌های درون‌گرای حسی

شاید تیپ‌های ISTJ و ISFJ بر این باور باشند که به تمام واقعیت‌ها، اصول و قوانینی که ممکن است به راه‌حلی منتهی شوند، اشراف دارند و شاید بیش از یک بار آن‌ها را بازگو کنند. نظم و واقعیت‌ها آن‌ها را به سمت راه‌حل سوق می‌دهند.

تیپ‌های برون‌گرای شهودی

ممکن است تیپ‌های ENTP و ENFP با توافق ظاهری، همسرشان را نرم کنند. اما مدتی بعد، شریک موردنظر در می‌یابد که او یا خودش، دقیقاً مطابق با خواستهٔ اولیهٔ تیپ برون‌گرای شهودی عمل می‌کند. آن‌ها با ظرافت به توافق می‌رسند.

تیپ‌های درون‌گرای شهودی

زوج‌های INTJ و INFJ بیش از حد خودمحور و جنگجو هستند. کسانی که فکر می‌کنند می‌توانند در نبرد با یک تیپ درون‌گرای شهودی، از طریق فریاد زدن، تقلب و اعمال زور، بر او پیروز شوند، متوجه خواهند شد که هیچ‌یک از این ترفندها کارایی ندارند. تیپ درون‌گرای شهودی در سکوت، اما با ثبات‌قدم موضع خود را حفظ می‌کند، در حالی که شریک عصبانی از میدان می‌گریزد. چنین کشمکش‌هایی باید در سطحی عمیق‌تر حل‌وفصل شوند، زیرا ممکن است بر سر موضوعات زیربنایی و سرنوشت‌ساز زندگی باشند.

به‌نظر می‌رسد برون‌گرایی و درون‌گرایی، بیش از سایر ترجیحات، روی نحوه تعامل زوجین تأثیر می‌گذارد. همان‌طور که به‌خاطر خواهید آورد، برون‌گراها باید در تعامل با دیگران به افکار و احساسات خود شفافیت بدهند، درحالی که درون‌گراها باید قبل از آغاز گفت‌وگو، اطلاعات را در ذهن خود پردازش کنند. بدیهی است که چنین نیازهایی چگونه می‌توانند در تضاد با یکدیگر قرار گیرند. علاوه بر این، باید این حقیقت را در نظر داشت که برون‌گراها از تعامل با افراد انرژی می‌گیرند، درحالی که درون‌گراها اغلب در اثر تعامل با دیگران انرژی خود را از دست می‌دهند. شریک درون‌گرایی که بخش اعظم انرژی خود را صرف ارتباطات کاری می‌کند و شریک برون‌گرایی که وقت خود را در خانه و با فرزندان سپری می‌کند (و لذا پر از انرژی و مشتاق است تا با فردی هم‌سن‌وسال خود گفت‌وگو کند)، عصر که در خانه یکدیگر را می‌بینند، هیچ‌یک احساس چندان رضایت‌بخشی ندارند، چون قادر نیستند به خواسته‌های یکدیگر در آن لحظه پاسخ گویند.

این گزارش از طرف یکی از مراجعان برون‌گرای ماست که به‌طور مداوم از زندگی با یک مرد درون‌گرای تفکری احساس ناخشنودی می‌کرد:

«او چیزهایی که لازم است بیان شود را نمی‌گوید، اینکه درباره این وضعیت چه احساسی دارد، یا درباره من چه احساسی دارد. به‌عنوان مثال، ما اخیراً کمی با هم درباره سختی کارهای خانه، نگهداری از فرزند و غیره صحبت کردیم، یا در واقع بیشتر من صحبت کردم. او در دفتر شما گفت که در این باره احساس بدی دارد. اما هرگز این را به من نگفت. پاسخ او به چیزهایی که مرا ناراحت می‌کند، چنان دلسردکننده است که گاهی اوقات می‌بینم که دارم سرش فریاد می‌زنم تا حرفم را به او بفهمانم. اگر سعی کنم مشکلاتی را با او در میان بگذارم، یا سرگرم تماشای تلویزیون است یا خواندن کتاب

و یا اینکه با راه‌حل‌های سطحی، حرفم را قطع می‌کند.»

زن برون‌گرای دیگری چنین گزارش کرد:

«او دوست ندارد هیچ موضوع نامطلوب، ناراحت‌کننده یا ناخوشایندی را درباره من بشنود. لذا، سعی کرده‌ام اغلب افکار و ترس‌های درونی‌ام را به او نگویم، اما انتظار من از زندگی زناشویی این نبود.»

درون‌گراها نیز شکایاتی دارند، مثل زنی که گزارش کرد:

«همیشه احساس کرده‌ام که ۹۰ درصد شنونده بوده‌ام و چیزی که باید می‌گفتم، اهمیتی حاشیه‌ای داشت. هر بار که در بیان آنچه آزارم می‌دهد با مشکل مواجه می‌شوم، ناراحت می‌شود و می‌رود.»

مردها هم شکایاتی دارند:

«بارها به او گفته‌ام که بودجه ما چقدر محدود است، اما هرگاه دچار استرس و ناراحتی باشد، چیزهایی می‌خرد که نیازی به آن‌ها ندارد. مثل این است که حرفم را نمی‌شنود.»

شاید رویدادی از زندگی زناشویی راث به ما نشان دهد که وقتی نیازها باهم در تضاد باشند، چه اتفاقی می‌افتد. شبی، پلیس راث و شوهرش را از خواب بیدار کرد و به آن‌ها اطلاع داد که دخترشان تصادف کرده و به بیمارستان برده شده

است. در راه بیمارستان، شوهر برون‌گرای راث نیاز داشت تا برای فرونشاندن اضطراب خود صحبت کند. اما راث نمی‌توانست صحبت کند. او به‌عنوان یک درون‌گرا، به انرژی خود برای مواجهه و کنترل احساساتش نیاز داشت تا بتواند وقتی به بیمارستان می‌رسد، آرامش خود را حفظ و به دخترش کمک کند.

راث یا شوهرش هیچ‌کدام آدم‌های بدی نبودند و مرتکب اشتباه نشده بودند، اما او به‌خاطر آورد که نمی‌توانست در گفت‌وگویی که شوهرش برای مهار احساساتش نیاز داشت با او هم‌کلام شود، شوهرش نیز قادر نبود سکوتی را که راث برای کنترل احساساتش به آن نیاز داشت فراهم نماید.

تا آنجا که به مشکلات تعاملی مربوط می‌شود، همسران تیپ حسی و شهودی حرف یکدیگر را نمی‌شنوند. وقتی شریک شهودی می‌خواهد درباره «احتمالات» صحبت کند و شریک حسی می‌خواهد با «واقعیت‌ها» مواجه شود و ممکن است هر دوی آن‌ها به‌شدت مأیوس شوند. «وقتی ما پولی نداریم، چرا باید درباره خرید خانه گفت‌وگو کنیم؟» این روشی کاملاً معمول است که شریک تیپ حسی با استفاده از آن شریک تیپ شهودی خود را موردسؤال قرار می‌دهد. ممکن است تیپ‌های حسی، با بیان جزئیات، تیپ‌های شهودی را خسته کنند. از سوی دیگر، شاید تیپ‌های شهودی گفت‌وگو درباره موضوعی را آغاز کنند که به‌تدریج حالت داستانی به خود بگیرد، روشی که اغلب برای تیپ‌های حسی قابل‌فهم نیست، زیرا آن‌ها خواستار مطالب مرتبط و مشخص هستند.

جالب است که روش‌های قضاوتی متفاوت تیپ‌های تفکری و احساسی می‌تواند برای هر دوی آن‌ها سودمند باشد یا به تضاد منجر شود که این امر به شرایط و متغیرهای خاصی بستگی دارد. به‌عنوان مثال، مردی از تیپ تفکری درباره

نارضایتی خود درباره معاشرت با همسر احساسی‌اش می‌گوید: «اصلاً نمی‌شود با او منطقی صحبت کرد. او درباره اغلب موضوعات، نگاهی دور از منطق دارد، مهم نیست ماهیت موضوع تا چه حد مهم باشد.» زنی که در این موقعیت قرار داشت نیز به همان نسبت سرخورده بود: «او مرا در تنگنا قرار می‌دهد، درست مثل اینکه مشغول نوعی بازی هستیم که من قواعدش را بلد نیستم. او کاری می‌کند که من احساس کنم انسان نالایقی هستم و بعد، از دستش عصبانی می‌شوم.»

زنان تیپ احساسی واقعاً می‌توانند مردان تیپ تفکری را خشمگین کنند، به‌ویژه زنان تیپ شهودی احساسی که اغلب شکایت‌های کهنه را مطرح می‌کنند: «اگر واقعاً دوستم داشتی، می‌دانستی چه احساسی دارم.» زنان شهودی احساسی همیشه مایل نیستند به نامزد یا همسر خود بگویند که چه احساسی دارند، زیرا از نظر آن‌ها «او خودش باید این را بداند.» حتی وقتی مرد تفکری در این زمینه تلاش می‌کند، می‌بیند برای درک احساسات خودش هم مشکل دارد، چه برسد به درک احساسات شریکش. مردی از تیپ ENTP که از شریک درون‌گرای احساسی‌اش سرخورده شده بود، گفت: «اگر من مطلبی مخالف میل او بگویم، به‌طور کلی از من روی گردان می‌شود و به همین دلیل هرگز پیش نمی‌آید که بتوانیم موضوع مهمی را حل‌وفصل نماییم.»

همسران قضاوتی و ادراکی نیز درست به اندازه سایر تیپ‌ها، در ارتباط با یکدیگر با چالش‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند. تیپ‌های قضاوتی می‌خواهند در هر زمینه‌ای، تصمیم نهایی و قطعی خود را بگیرند و لذا تاحدی تحمیلی و پرتوقع به‌نظر می‌رسند. تیپ‌های ادراکی، درست پس از اینکه شریک‌شان فکر می‌کند تصمیمی اتخاذ شده است، مایل‌اند دوباره آن را بازنگری نمایند. وقتی شریک قضاوتی می‌گوید: «فکر می‌کردم تصمیم گرفته‌ایم امسال برای تعطیلات به کنار دریا

برویم»، ممکن است با چنین پاسخی از سوی شریک ادراکی‌اش مواجه شود: «می‌دانم، اما فکر می‌کنم بهتر است به اردو یا پیاده‌روی برویم.»

اگر مشکلاتی از این قبیل، با برخی از مسائلی که مراجعان شما توصیف کرده‌اند شباهت دارند، در اینجا فهرستی از راه‌حل‌های عملی را می‌بینید که از نظر ما به حفظ ارتباط صریح و سازنده بین افراد کمک می‌کنند.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج مراجعه‌کننده‌تان توصیه کنید

موضوعات بحث‌انگیز را در زمان پرمشغله مطرح نکنید. آن‌ها را برای تعطیلی آخر هفته یا گفت‌وگوی پس از شام نگاه دارید، برای اوقاتی که بتوانید با خیال آسوده به موضوعات مزبور، زمان و توجه اختصاص دهید.

از اطلاعاتی که قبلاً طی بحثی علیه شریک‌تان مطرح شده‌اند، استفاده نکنید. زیرا از این طریق به‌طور حتم اعتماد بین شما از بین خواهد رفت.

وقتی منتظر پاسخ شریک درون‌گرای‌تان هستید، برای پر کردن وقفه‌های او هنگام صحبت کردن، تعجیل نکنید. قدری سکوت می‌تواند به تیپ‌های درون‌گرا فرصتی برای پاسخ دادن بدهد.

هنگام صحبت با دیگری سعی نکنید بر او غلبه کنید یا بلندتر از او صحبت کنید، به‌ویژه وقتی با او موافق نیستید. منتظر نوبت خودتان بمانید یا بگویید: «حالا من می‌خواهم صحبت کنم.»

تا وقتی صحبت‌های شریک‌تان را نشنیده‌اید، قضاوت نکنید. ممکن است به‌راحتی در این دام بیفتید که می‌دانید او چه می‌خواهد بگوید.

بایدهایی که می‌توانید به زوج مراجعه‌کننده‌تان توصیه کنید

وقتی شریک درون‌گرای شما پس از یک روز کاری به خانه می‌آید، قبل از اینکه با او شروع به صحبت نمایید، کمی صبر کنید. درون‌گراها برای اینکه انرژی‌های خود را از نو بازسازی نمایند، نیاز به زمان و فضا دارند، کارهایی از قبیل ماندن در وان حمام، خواندن روزنامه، صرف نوشیدنی، تماشای تلویزیون، یا کارهای دیگری از این قبیل، به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا به دنیای «درون» خود بروند و به روزی که پشت سر گذاشته‌اند، بیندیشند. این مدت زمان، می‌تواند بسته به میزان استرسی که در طول روز داشته‌اند، از بیست دقیقه تا یک ساعت طول بکشد تا فرد درون‌گرا بتواند شروع به صحبت نماید. گفت‌وگویی که حالا کیفیت بهتری خواهد داشت!

درون‌گراها باید یاد بگیرند که حرف‌های‌شان را با همسران خود در میان بگذارند. در یک رابطه زناشویی، هر دو نفر باید از حال و روز یکدیگر یا دست‌کم از رویدادهای مهمی که برای‌شان پیش می‌آیند مطلع باشند؛ به‌علاوه، باید در فواصل زمانی معین، دانسته‌های خود درباره یکدیگر را به‌روز کنند.

در صورت امکان، طبق یک برنامه زمانی با هم گفت‌وگو کنید. به‌عنوان مثال، قدم‌زدن طولانی و تفریحی پس از شام (شستن ظرف‌ها می‌تواند به بعد موکول شود) به دور از تماس‌های تلفنی، تلویزیون یا فرزندان، می‌تواند فرصت و فضایی

برای گفت‌وگوهای مداوم باشد.

برون‌گراها که عاشق حرف زدن هستند، باید به‌خاطر داشته باشند که فضایی امن برای شریک درون‌گرای‌شان ایجاد کنند تا او نیز بتواند، حرف‌هایش را بزند. درون‌گراها معمولاً وقتی احساس آسودگی کنند، لب به سخن می‌گشایند. اما اگر احساس کنند وارد منطقه تضاد شده‌اند، ممکن است سکوت اختیار کنند یا هر چه سریع‌تر عرصه را ترک گویند.

یاد بگیرید که چگونه (فقط کمی) به زبان فرد مقابل سخن بگویید تا بهتر بتوانید نقطه‌نظر او را درک کنید و یاد بگیرید که چگونه بردباری بیش‌تری به خرج دهید.

نکاتی که بهتر است مراجعین شما برای تعامل با همسران‌شان بدانند

قبل از اینکه مراجعین شما وارد گفت‌وگوی جدی با شریک خود شوند، آن‌ها را ترغیب کنید تا قدری وقت صرف کنند و با به‌کارگیری یکی از روش‌های ارتباطی زیر، گفت‌وگوی راحت‌تری داشته باشند.

وقتی می‌خواهید با افراد زیر تعامل داشته باشید:

به برون‌گراها، به دلیل تمام تمایلاتی که به دنیای بیرونی دارند،

بگویید: «می‌خواهم درباره موضوعی صحبت کنم. آیا اکنون زمان خوبی است؟ اگر نه، پس کی؟»

به درون‌گراها، بنا به تمام تمایلاتی که به دنیای درونی دارند،

بگویید: «آمادگی داری؟ می‌خواهم درباره چیزی با تو صحبت کنم.»

به تیپ‌های حسی، از آنجا که ترجیح می‌دهند روی موضوعات محسوس تمرکز کنند،

بگویید: «می‌توانیم در این خصوص خلاقیت به خرج دهیم؟»

به تیپ‌های شهودی، از آنجا که ترجیح می‌دهند روی مسائل مبهم تمرکز کنند،

بگویید: «می‌توانیم براساس واقعیات در این خصوص صحبت کنیم؟»

به تیپ‌های تفکری، از آنجا که ترجیح می‌دهند کناره‌گیری کنند،

بگویید: «این موضوع برای من اهمیت بسیاری دارد. می‌خواهم این را درک کنی، نه اینکه حل کنی.»

به تیپ‌های احساسی، از آنجا که ترجیح می‌دهند، به‌سرعت نظر خود را بگویند،

بگویید: «قبل از اینکه پاسخ بدهی، لحظه‌ای درنگ کن و به این نقطه‌نظر فکر کن.»

به تیپ‌های قضاوتی، از آنجا که می‌خواهند از تصمیم نهایی مطلع شوند،

بگویید: «در این حین که همراه با تو گزینه‌ها را بررسی می‌کنم، لطفاً سعی کن ذهنیتی پذیرا داشته باشی.»

به تیپ‌های ادراکی، از آنجا که می‌خواهند همه چیز را داشته باشند،

بگویید: «به من بگو چه چیزی برایت از همه مهم‌تر است.»

مسائل مالی

جنگ‌های قدرتی که در این عرصه رخ می‌دهند، معمولاً به کسب درآمد، مدیریت و تقسیم درآمد مربوط می‌شوند. امروزه می‌دانیم که کار کردن و پول درآوردن برای همسران امری عادی است. در حقیقت، نیاز اقتصادی، اغلب هر دو شریک را ملزم می‌نماید که بیرون از خانه کار کنند، حتی اگر یکی از آن‌ها کار پاره‌وقت داشته باشد. معمولاً هر دو شریک، باید در کنار شغلی که دارند، فرزندان‌شان را نیز بزرگ کنند و حالا دیگر طبیعی است که یک زن، برای وضع‌حمل، به مدت شش هفته کارش را ترک گوید و پس از دوران نقاهت و ایجاد پیوند عاطفی با نوزداش، به محل کار خود بازگردد. امروزه زنان می‌دانند که آزادی آن‌ها با استقلال مالی‌شان گره خورده است؛ و هیچ تضمینی وجود ندارد که روابط زناشویی همیشه پایدار بمانند «تا وقتی که مرگ ما را از هم جدا کند»، گرچه هنوز هم این واژه‌ها را به زبان می‌آوریم.

زنان مستقل، معمولاً در ارتباطات خود جسورترند و بیش از پیشینیان مؤنث خود در اعصار گذشته، خواستار حقوق برابر در حوزه تصمیم‌گیری‌های اقتصادی خانواده هستند. این تغییر در قدرت اقتصادی، تضادهای آشکار بیش‌تری را در زمینه مسائل پولی به همراه آورده است و همسران باید در تقسیم مسئولیت‌های اقتصادی خود با دقت بیش‌تری عمل کنند. برخی از همسران بر این باورند که در مدیریت پولی عملکرد بهتری دارند و تمایلی به انجام مسئولیت‌های خانه نشان نمی‌دهند و لذا بخش مالی زندگی را تبدیل به قلمرو اصلی خود می‌نمایند. طرفین مقابل آن‌ها که به‌رغم مشاغل روزانه، خود را در قبال امور خانه نیز مسئول می‌دانند، اغلب از اینکه می‌بینند شریک‌شان فکر می‌کند وقتی پس از یک روز کاری به خانه می‌آید، دیگر مسئولیتی ندارد، خشمگین می‌شوند. در این نقطه حساس، ممکن است سخن کارل یونگ را به‌خاطر بیاوریم: «جایی که در آن عشق حکم‌فرماست، میلی به قدرت وجود ندارد.» کار عاقلانه برای همه ما این است

که خواسته‌های خود از یک رابطه را در فضایی مهرآمیز، مورد بحث و گفت‌وگو قرار دهیم؛ اعمال قدرت یا سلطه‌جویی می‌تواند تأثیر مخربی روی رابطه داشته باشد. ما باید به‌طور مداوم انگیزه‌های خود را مرور کنیم.

تفاوت تیپ‌ها، در جنگ قدرت بر سر مسائل مالی خانواده نیز نقش دارند. همسران تیپ حسی قضاوتی در جایی که به پول مربوط می‌شود، ارزش‌های محافظه‌کارانه‌ای دارند. آن‌ها اغلب مایل به سرمایه‌گذاری هوشمندانه هستند، اینکه پول خود را برای خرید خانه پس‌انداز کنند، نوعی بیمه بازنشستگی داشته باشند و برای فرزندان‌شان وام‌های تحصیلی بگیرند. همسران تیپ حسی ادراکی ممکن است بیش از سایر تیپ‌ها مایل به پذیرفتن ریسک‌های مالی باشند و احتمال اینکه از طریق مالکیت خانه، به گروه شغلی یا انجمنی ملحق شوند کم است. زنی از تیپ ESFP در یکی از جلسات مشاوره گزارش کرد که شریک ESTJ او همواره سعی داشت از طریق گفت‌وگو، او را از پول خرج کردن منصرف کند: «خودم قبول دارم که آنچه می‌خواهم ضروری نیست، اما بعد احساس عصبانیت و خشم می‌کنم.» زن ESFPدیگری، لذت حاصل از پول خرج کردن افسارگسیخته خود را نوعی مقاومت درمقابل سلطه‌جویی شریک تیپ قضاوتی‌اش تعبیر کرد: «او همچون یک کودک با من رفتار می‌کند، چرا با من مثل یک انسان بالغ رفتار نمی‌کند؟» نگرش‌ها درباره نحوه پول خرج کردن نیز نشأت یافته از تفاوت‌های تیپ‌ها هستند. یک تیپ درون‌گرای احساسی (INFP)، هنگام صحبت درباره شریک ISTJ خود با حسرت گفت: «من بیش‌تر ترجیح می‌دادم به‌جای ماشین ظرفشویی که همسرم برایم خرید، به یک تعطیلات رومانتیک می‌رفتم، حتی یک تعطیلی آخر هفته!»

در جایی که حرف پول در میان باشد، تیپ‌های به‌خصوص، نیازهای به‌خصوص و بسیار واقعی دارند. از آنجا که تیپ‌های قضاوتی، امنیت مالی را ترجیح می‌دهند، ممکن است علاوه بر حساب مشترک، حساب پس‌انداز شخصی نیز داشته

باشند. از سوی دیگر، تیپ‌های ادراکی ترجیح می‌دهند تاحدی برای پول خرج کردن، آزادی عمل داشته باشند. آن‌ها ممکن است بخواهند یک حساب بانکی برای هزینه‌های تعطیلات یا وسایل تجملی داشته باشند. شاید تیپ‌های برون‌گرای ادراکی انواعی از ریسک‌های مالی را بپذیرند که موجب نگرانی تیپ‌های درون‌گرای قضاوتی می‌شوند. آن‌ها ممکن است هرازگاه قمار کنند یا دست به سرمایه‌گذاری‌های بسیار ریسک‌پذیر بزنند. هر تیپ باید این آزادی را داشته باشد تا بدون به خطرانداختن سلامت روانی شریکش یا ثبات مالی خانواده، تاحدامکان نیازهایش را برآورده کند. برخی تیپ‌ها ممکن است به ریسک‌های بزرگی دست بزنند؛ سایرین ممکن است پس‌اندازکنندگان بهتری باشند. مراجعان باید به قابلیت‌ها و محدودیت‌های خود و شریک‌شان درباره موضوعات مالی آگاه باشند و امورمالی خود را بر این اساس تنظیم کنند.

اگر مراجعان شما درباره پول با هم بحث می‌کنند، این احتمال وجود دارد که یکی از آن‌ها از تیپ حسی و دیگری از تیپ شهودی باشد، یا اینکه یکی از آن‌ها قضاوتی و دیگری ادراکی باشد. شما می‌توانید بایدها و نبایدهای زیر را به این زوج‌ها توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به این زوج توصیه کنید

از یکدیگر انتظار نداشته باشید که بابت هر مبلغ ناچیزی که خرج می‌کنید، به هم توضیح دهید.

انتظار نداشته باشید که بتوانید همچون قبل، پول‌تان را به هر نحو که دل‌تان می‌خواهد هزینه کنید. در یک زندگی

مشترک، نحوه هزینه کردن شما روی شریک‌تان تأثیر می‌گذارد.

درصورتی که یکی از شما بی‌اراده هستید یا بدون فکر قبلی پول خرج می‌کنید، از کارت‌های اعتباری استفاده نکنید (مگر برای بنزین).

فقط برای زمان حال یا آینده برنامه‌ریزی نکنید؛ هر دوی آن‌ها را موردملاحظه قرار دهید.

بایدهایی که می‌توانید به این زوج توصیه کنید

حساب‌های بانکی سه‌گانه داشته باشید (حساب تو، حساب من، و حساب ما) و به هر حساب انفرادی درصد کمی از هر حقوق (اگر حقوق‌ها با هم برابر هستند) یا مقادیر یکسانی را اختصاص دهید. هیچ‌یک از همسران نباید برای هزینه‌های خارج از حساب فردی خود، به دیگری تکیه کند بنابراین، سعی کنید حتماً از همان ابتدا روشی را در پیش بگیرید که به شما احساس آسودگی خاطر می‌دهد.

روش دیگری که می‌توانید به‌جای حساب‌های سه‌گانه به‌کار ببرید، این است که منابع مالی خود را یک کاسه کنید، اما وقتی تنهایی به خرید می‌روید، قبل از خرید اقلام گران‌قیمت، با شریک خود نیز مشورت کنید و با او به توافق برسید. با توجه به وضعیت مالی خود، درباره محدوده هزینه‌های‌تان تصمیم‌گیری کنید: مثلاً ۲۰۰ دلار، ۵۰۰ دلار، ۱۰۰۰ دلار و غیره.

اگر یکی از شما حقوق‌بگیر نیستید، با هم گفت‌وگو کنید و ببینید به چه نحوی می‌توانید به منبع درآمد خانواده کمک کنید که برای هر دوی شما رضایت‌بخش باشد. بدون بررسی کافی، بحث و توافق اولیه، ممکن است بعدها هر دو نفرتان احساس کنید که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید و لذا خشمگین شوید. عباراتی همچون: «تو هرگز نقشی در این زندگی نداشتی، همه این‌ها حاصل سخت‌کوشی و پول‌های من بود» یا «من از شغلم دست کشیدم تا صاحب فرزند شویم»، انواعی از اتهاماتی هستند که وقتی مساوات بین همسران برقرار نباشد، شنیده می‌شوند.

اگر یکی از شما دارای ترجیح قضاوتی و دیگری دارای ترجیح ادراکی هستید، به شریک تیپ قضاوتی اجازه دهید که کنترل دسته چک مربوط به حساب مشترک‌تان را به‌عهده بگیرد، زیرا ممکن است شریک قضاوتی تمایل بیش‌تری داشته باشد که به نحوی منظم به حساب دسته چک رسیدگی کند، درحالی که شریک ادراکی معمولاً نیازی به حفظ دقیق حساب و کتاب‌ها ندارد.

درعین حال که نیاز به کنترل دقیق مبالغ و هزینه‌ها را محترم می‌شمارید، به یکدیگر اجازه بدهید که هرازگاه از هزینه کردن آزادانه برای برخی موارد خاص لذت ببرید.

کنار آمدن با استرس

استرس همیشه چیز بدی نیست. استرس می‌تواند عامل محرک باشد و افراد را در دوران سختی و بدبیاری‌ها، به ادامه زندگی و دستیابی به اهدافی سوق دهد که در حالت آرام یا منفعل ممکن نبود به آن‌ها دست پیدا کنند. ازسوی دیگر،

برخی از رویدادهای منتظره و غیرمنتظره زندگی، افراد را ملزم می‌کنند تا خود را به‌گونه‌ای خاص با شرایط وفق دهند، رویدادهایی همچون مرگ همسر یا یکی از اعضای نزدیک خانواده، جدایی و طلاق، بیماری وخیم یا از دست دادن شغل، در زمره ده عامل بزرگ استرس‌زا قرار می‌گیرند.

اغلب از یاد می‌بریم که استرس، نوعی پاسخ فیزیکی واقعی بدن به انواع فشارهای درونی و بیرونی است و اینکه فشار درونی نیز می‌تواند به اندازه فشار بیرونی سبب رنج جسمی یا ذهنی شود. تیپ شخصیتی در نحوه تجربه کردن یا توانایی سازگار شدن با چنین رنجی، تأثیرگذار است. به‌عنوان مثال، کمال‌گرایی یک تیپ درون‌گرای احساسی، می‌تواند به خودی خود، منشأ استرس برای فردی از این تیپ باشد، زیرا چنین فردی که تلاش می‌کند ازخطا کردن بپرهیزد، در تمام زمینه‌ها بدرخشد، رضایت دیگران را جلب کند، و همین توقع را از دیگران و دنیا نیز دارد، همواره با عصبانیت و ناامیدی دست به گریبان است.

وقتی یکی از طرفین، استرس طولانی یا شدید را تجربه می‌کند، این امر به رابطه فشار می‌آورد؛ و وقتی هر دو به‌طور همزمان نیازمند توجه باشند، ممکن است رابطه آن‌ها دچار مشکل جدی شود. مثلاً اگر یک شریک والدی را از دست بدهد و دیگری شغلش را، برای هیچ‌یک از آن‌ها انرژی ذهنی یا جسمی چندانی باقی نمی‌ماند که به یکدیگر بدهند. وقتی آن‌ها از ماهیت و دامنه کشمکش‌های خود و دیگری آگاه باشند، بهتر خواهند توانست در لحظات بحرانی به‌طور سازنده یکدیگر را تحت حمایت قرار دهند. در جدول ۳ .۹، نمونه‌هایی از حمایت وابسته به تیپ شخصیتی را می‌بینید که می‌توانید مراجعان خود را در جهت به‌کارگیری آن‌ها در قبال یکدیگر، ترغیب نمایید.

روابط جنسی و عواطف

شاید پژوهشگران، بُعد جنسی روابط زناشویی را مهم‌ترین منشأ مشکلات بین زنان و مردان دانسته و بیش از سایر جنبه‌ها مورد توجه قرار داده باشند. از تحقیقات وسیع کینزی (۱۹۵۳، ۱۹۴۸) و مسترز و جانسون (۱۹۷۰) و همچنین گزارش‌های هایت (۲۰۰۴، ۱۹۸۷) گرفته تا کتاب‌های خودآموز عصر حاضر، کانون اصلی توجه ما به رابطه زناشویی، دست‌کم در آمریکا، لذات رابطه جنسی بوده است. علت چنین توجهی، این پنداشت اصلی است که در میان تمام عوامل سطحی دیگر، این رابطه جنسی است که می‌تواند به ساختن یا شکست یک رابطه منجر شود.

مسائل مربوط به قدرت، اغلب روی گرایش‌ها و رفتارهای جنسی تأثیر می‌گذارند. در قدرت‌طلبی‌های سنتی بین مردان و زنان، مردان می‌خواهند «سردمدار» باشند و به‌صورت سلطه‌جویانه عواطف و روابط جنسی را طلب کنند.

روند رو به افزایش نارضایتی اجتماعی از تعرض جنسی، این نگرش را تا حدی ضعیف کرده و حتی برخی از مردان را بر آن داشته تا در ایجاد روابط محتاطانه‌تر عمل کنند. در حال حاضر، نقش‌های جنسیتی مردان و زنان دیگر آن وضوح یا قطعیتی را که حداقل در سه ربع نخست قرن بیستم داشت ندارند.

تمایل زنان به ایجاد روابط عاطفی و نیز جنسی بیش‌تر شده و مردان ظاهراً از اینکه نقش سنتی آن‌ها واژگون شده است، استقبال می‌کنند. خطر بیماری‌های جنسی واگیردار، به‌خصوص اچ آی وی و ایدز، موجب شده تا هر دو جنسیت هنگام برقراری روابط موقتی، بیشتر احتیاط کنند.

جدول ۳.۹ تیپ‌های شخصیتی و استرس.

آنچه تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ, ENTJ) می‌توانند به همسران خود بدهند...	نگاهی عقلانی به کلیت موضوع. شرح راهبردهایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند.
آنچه تیپ‌های درون‌گرای تفکری (ISTP, INTP) می‌توانند به همسران خود بدهند...	تحلیل عمیق و هوشمندانهٔ وضعیت به‌وجود آورندهٔ استرس و راه‌حل‌هایی برای کنار آمدن با آن
آنچه تیپ‌های برون‌گرای احساسی (ESFJ, ENFJ) می‌توانند به همسران خود بدهند...	توجه و حمایت صمیمانه و توصیه‌هایی برای نحوهٔ کنار آمدن با برخی از کسانی که درگیر این موقعیت هستند.
آنچه تیپ‌های درون‌گرای احساسی (ISFP, INFP) می‌توانند به همسران خود بدهند...	آگاهی از عمق احساس شریک خود. یافتن روشی خلاق برای اینکه به شریکش کمک کند تا وضعیت خود را به طرق متفاوت و احتمالاً شفاف‌تر ببیند.
آنچه تیپ‌های برون‌گرای حسی (ESTP, ESFP) می‌توانند به همسران خود بدهند...	دیدگاه‌هایی تازه به وضعیتی که ممکن است به درک بینش‌های پربار کمک کنند. نمونه‌هایی از اینکه چگونه گرفتار وضعیت استرس‌زا و غیرسازنده نشویم.
آنچه تیپ‌های درون‌گرای حسی (ISTJ, ISFJ) می‌توانند به همسران خود بدهند...	ایجاد اطمینان‌خاطر از اینکه شریک او در این موقعیت استرس‌زا در کنارش خواهد ماند.
آنچه تیپ‌های برون‌گرای شهودی (ENTP, ENFP) می‌توانند به همسران خود بدهند...	حل خلاقانه و مبتکرانهٔ مشکل. عقلانیت و بینشی که «رها کردن» را آسان‌تر می‌کند.
آنچه تیپ‌های درون‌گرای شهودی (INTJ, INFJ) می‌توانند به همسران خود بدهند...	نگاهی روشنگرانه به مشکل و منشأ آن. گزینه‌های گوناگون برای حل مشکل.

اغلب ما این لطیفه قدیمی را شنیده‌ایم که افراد پس از ازدواج از رابطه جنسی دست می‌کشند. این «لطیفه» مبنایی درواقعیت دارد و بنا به تحقیقات پزشکی که مؤید آن هستند، فعل و انفعالات شیمیایی بدن و الگوهای تحریک ذهنی افراد در روابط عاشقانه، با کسانی که روابط باثبات و پایدار دارند، متفاوت است. رابطه جنسی در پیوند آغازین افراد نقش مهمی ایفا می‌کند، اما به محض اینکه رابطه آن‌ها جنبه رسمی و متعهدانه پیدا می‌کند، مشغله زیاد و پذیرفتن مسئولیت‌های گوناگونی که همراه با آن، زوج‌ها را احاطه می‌کنند، سبب می‌شود رابطه جنسی جایگاه خود را به نگرانی‌های مبرم‌تر زندگی دهد و لذا نقش کمرنگ‌تری داشته باشد. در جلسات بالینی، اغلب می‌بینیم که زنان و مردان هر دو شکایت دارند که شریک‌شان «علاقه‌ای به روابط جنسی ندارد.» زنی برون‌گرای احساسی (EFJ) که از روابط خود با شوهر درون‌گرای تفکری‌اش (ITP) اظهار نگرانی می‌کرد، گفت: «من می‌خواهم در طول هفته فقط بیست یا سی دقیقه روابط جنسی داشته باشم.» شوهرش پاسخ داد: «اگر این را قبول کنم، خیلی زود می‌خواهی آن را به یک ساعت، و بعد دو تا سه ساعت در هفته تبدیل کنی. تو سیری‌ناپذیری.»

شباهت‌ها و تفاوت‌های تیپ شخصیتی روی تمایلات جنسی زوج‌ها نیز تأثیرگذارند. معمولاً تیپ‌های حسی تمایل بیش‌تری به روابط جنسی دارند؛ تیپ‌های شهودی دوست دارند در رؤیاهای عاشقانه سیر کنند و در فضایی که روابط جنسی با عشق و عواطف همراه باشد، تحریک‌پذیری بیش‌تری دارند. تیپ‌هایی با ترجیح شهودی و احساسی (NF)، خواه از نوع درون‌گرا باشند یا برون‌گرا و صرف‌نظر از اینکه قضاوتی باشند یا ادراکی، دوست دارند تجربه جنسی را با روابط عاشقانه آغاز کنند. افرادی با ترجیح شهودی احساسی (NF)، بیش از سایر تیپ‌ها به تبادل احساسات لطیف قبل از تماس جنسی اهمیت می‌دهند. یکی از مراجعان ما که مردی بود با ترجیح حسی قضاوتی، بی‌وقفه شکایت داشت از

اینکه همسرش «هرگز علاقه‌ای به روابط جنسی نشان نمی‌داد.» وقتی یقین پیدا کردیم که احساسات عاشقانه همسر او پس از دریافت دسته گلی برانگیخته می‌شود، زن را ترغیب کردیم که این موضوع را با شوهرش در میان بگذارد. متأسفانه، او که مردی بسیار عمل‌گرا بود و دسته گل را «چیزی بی‌فایده» می‌دانست و همچنان گیاهان گلدانی را به‌عنوان ابراز محبت خود به همسرش هدیه می‌داد.

روابط جنسی خارج از رابطه اصلی، می‌توانند واکنش‌های عاطفی عمیقی در همسران ایجاد کنند. چنین واکنش‌هایی، اغلب بنا به نوع تیپ متفاوت‌اند و به‌نظر می‌رسد ارتباط خاصی با ترجیح قضاوتی و ادراکی افراد دارند. مرد جوانی از تیپ قضاوتی گزارش کرد که درباره روابط خارج از ازدواج خود احساس خوبی ندارد: «احساس می‌کنم چنین روابطی نشان‌دهنده فقدان تعهد بین زوج‌هاست. آرزوی من این است که هر دوی ما طی تلاشی صادقانه، نیازهای یکدیگر را برآورده کنیم.»

زنی از تیپ ESTP که به تازگی ازدواج کرده بود، نقطه‌نظر متفاوتی داشت: «من و همسرم نسبت به روابط خارج از ازدواج دیدگاه متفاوتی داریم؛ ازنظر من چنین روابطی تا وقتی که اخلالی در رابطه ما ایجاد نکنند، هیچ اشکالی ندارند. رابطه جنسی برای شوهرم اهمیت بیش‌تری دارد. البته، حتی اگر او فکر می‌کرد که روابط خارج از ازدواج برای هر دوی ما خوب است، مطمئن نیستیم که دست به چنین کاری می‌زدیم. فکر می‌کنم اگر این کار را می‌کردیم، لازم بود وضع بسیاری از مسائل را روشن کنیم.»

گرچه ممکن است تیپ‌های قضاوتی و ادراکی نیز درگیر روابط جنسی خارج از رابطه اصلی خود شوند، اما این امر بنا به

«دلایل» متفاوتی صورت خواهد گرفت. یکی از مراجعان ESTJ ما، رابطه جنسی خارج از محدوده ازدواج را پاداشی برای «موفقیت» خود در دنیای حرفه‌ای می‌دانست. مراجعی از تیپ ENTJ، از داشتن رابطه جنسی خارج از عرف چندان احساس عذاب وجدان نمی‌کرد، زیرا بر این باور بود که شریک دوم می‌توانست تمام کمبودهایی را که از جانب همسرش داشت جبران نماید. اما، به‌رغم چنین نمونه‌هایی، اغلب زوج‌ها چه بخواهند و چه نخواهند، تک‌همسری را ترجیح می‌دهند. ترس از بیمار شدن یا انتقال ویروسی احتمالاً کشنده همچون اچ آی وی، موجب شده تا تک همسری حتی بیش از قبل برای زوج‌ها جذابیت داشته باشد و به همین دلیل، زوج‌های بیش‌تری تمایل دارند که به صراحت درباره مسائل جنسی با هم گفت‌وگو کنند، زیرا هر دوی آن‌ها می‌خواهند از روابط خارج از ازدواج بپرهیزند و برای مستحکم نمودن روابط خود با همسرشان تلاش کنند.

شما می‌توانید به زوج‌هایی که از لحاظ جنسی در رابطه خود دچار مشکل یا نارضایتی هستند، نکات زیر را توصیه نمایید. متوجه خواهید شد که این رهنمودها ارتباطی با تیپ شخصیتی ندارند. آن‌ها به تمام زوج‌ها از هر تیپی که باشند، توصیه می‌شوند. آن دسته از توصیه‌های ما که به تیپ شخصیتی مربوط می‌شوند را می‌توانید در جدول ۴ .۹ ملاحظه نمایید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

درصورتی که شریک شما به دلیل استرس، بیماری یا اضطراب، از رابطه جنسی امتناع می‌کند، از روی آوردن به رابطه‌ای دیگر بپرهیزید و از این طریق ثابت کنید که هنوز هم دوست‌داشتنی هستید. به شریک خود زمان بدهید.

انتظار نداشته باشید که پس از عصبانیت یا انتقاد از شریک‌تان، او نسبت به شما احساس عاشقانه داشته باشد و بتواند با شما روابط جنسی برقرار کند. شاید شما احساس بهتری داشته باشید، اما به احتمال خیلی زیاد درمورد شریک‌تان این‌طور نیست.

عجول نباشید؛ برخی از صمیمانه‌ترین لحظات، وقتی شکل می‌گیرند که زوج‌ها پیش از تماس جنسی، در خلال و پس از آن، به تبادل افکار و احساسات بپردازند.

تنها زمانی طبق تمایلات شریک خود عمل کنید که خودتان هم چنین احساساتی داشته باشید. اگر بخواهید نقشی غیرطبیعی بازی کنید، به‌جای اینکه روابط خود با شریک‌تان را مستحکم کنید، موجب بیزاری و عصبانیت او می‌شوید.

جدول ۴.۹ ترجیحات زوج‌ها در موقعیت‌های عشقی.

برون‌گراها
می‌خواهند فعال باشند
از چیزهای ناشناخته انرژی می‌گیرند
می‌خواهند آغازکننده باشند
تنوع‌طلب و معمولاً فعال هستند
ممکن است خیلی به حریم دیگری نزدیک شوند
ممکن است به سختی بتوانند خود را عقب بکشند
از هیجان گروهی لذت می‌برند
درون‌گراها
می‌خواهند در آرامش باشند؛ عمق را ترجیح می‌دهند
با چیزهای شناخته شده احساس راحتی می‌کنند
ترجیح می‌دهند آغازکننده نباشند
ممکن است به‌صورت افراطی کناره‌گیری کنند
شاید به سختی قادر به تعامل باشند و معمولاً متفکرند
از اینکه در خلوت با معشوق‌شان باشند لذت می‌برند
تیپ‌های حسی
خواستار لذت جسمانی هستند
به دنبال تجارب جدید و روش‌های متفاوت هستند
محرک احساسی ایجاد می‌کنند
خواستار تماس جنسی و شاید بعد از آن، ارتباط فکری باشند
تیپ‌های شهودی
خواستار فضای مناسب هستند
خواسته‌های مبهمی دارند
به دنبال احتمالات جدید هستند
تخیلی هستند
خواستار ارتباط فکری و شاید بعد از آن، تماس جنسی هستند

جدول ۴.۹ (ادامه).

تیپ‌های تفکری
خواستار ارتباط فکری هستند
به دنبال روش‌های معاشقه‌ای موفق هستند
خواستار احترام هستند
معمولاً وضعیت را تحلیل می‌کنند
ترجیح می‌دهند هر دو در خلال یک بحران، عملکرد معقولی داشته باشند
تیپ‌های احساسی
می‌خواهند تماس عاطفی برقرار کنند
خواستار تعامل عاشقانه هستند
خواستار ابراز عشق هستند
معمولاً به شریک خود علاقه و توجه نشان می‌دهند
ترجیح می‌دهند هر دو در خلال یک بحران وضعیت را درک نمایند
تیپ‌های قضاوتی
تعهد را ترجیح می‌دهند
تداوم رابطه را ترجیح می‌دهند
در صورتی که مرزهای معینی زیر پا گذاشته شده باشند، ممکن نیست واکنش مثبت نشان دهند
معمولاً رابطهٔ جنسی با روش‌هایی را که قبلاً تجربه کرده‌اند دوست دارند
تیپ‌های ادراکی
آزادی‌های گوناگونی می‌خواهند
ترجیح می‌دهند همراه با جریان حرکت کنند
وقتی احساس کنند فریب خورده‌اند، ممکن نیست واکنش نشان دهند
معمولاً از تجارب جنسی لذت می‌برند

درباره روابط جنسی، توقعات فیزیکی خیلی زیادی نداشته باشید. جایی که اعتماد، عشق و حسن‌نیت حاکم باشد، رابطه جنسی عمیق و بامعنا خواهد بود، حتی اگر «درست مثل فیلم‌ها» یا داستان‌های پریان نباشد.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

اگر می‌توانید، ماهی یک بار، حتی اگر نمی‌توانید هر سه ماه یک بار، دونفری به‌جایی بروید که واقعاً از آن لذت می‌برید: هتلی مجلل، کلبه‌ای کوهستانی، تختی در ساحل دریا و خوردن صبحانه در آنجا یا هر کاری که روی شما تأثیر مطلوب می‌گذارد. سعی کنید بار دیگر، با کسی که برای ازدواج برگزیده‌اید، آشنا شوید. اگر دوست دارید، برقصید. بخواهید داخل اتاق هتل برای‌تان نوشیدنی بیاورند، استراحت کنید و از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرید.

این را بدانید که مشکلات سایر بخش‌های رابطه شما، خودشان را در رختخواب نیز نشان می‌دهند. نگاهی عمیق به رابطه خود داشته باشید و صادقانه با مشاور خود صحبت کنید.

این حقیقت که نیازهای جنسی با هم متفاوت است، به این معناست که الزاماً نمی‌توان گفت حق با یک شریک است و دیگری در اشتباه است. به دنبال راه‌حل‌هایی باشید که خشنودی هر دوی شما را در پی داشته باشند، حتی می‌توانید اگر تأثیری دارد، معامله پایاپای انجام دهید. به‌عنوان مثال، اگر ماساژ دادن پا به آرام شدن شریک‌تان کمک کند و موجب شود تا به لحاظ جنسی آمادگی پیدا کند، این کار را انجام دهید! اگر ماندن در یک وضعیت فیزیکی خاص شما را به لحاظ جنسی برای شریک‌تان جذاب‌تر می‌کند، این کار را انجام دهید!

به‌خاطر بسپارید که شور و احساسات، حتی در آرمانی‌ترین روابط در اوج نمی‌ماند. استرس، بیماری، اضطراب و مسئولیت‌های زندگی روزمره، همه و همه روی تعداد دفعات و کیفیت تماس جنسی تأثیر می‌گذارند. برخی از تیپ‌ها،

رابطه جنسی را به منزله کاری آرامش‌دهنده یا تنش‌زدا تلقی می‌کنند. ببینید آیا برای شما هم همین‌طور است یا نه. اما در این خصوص با شریک‌تان صحبت کنید!

نگرش‌های فراوانی درباره هدف رابطه جنسی وجود دارند. عملی برای تولیدمثل، نزدیکی، لذت، آرام شدن و غیره. سعی کنید در صورت امکان، هنگام برقراری رابطه جنسی، نگرش‌های معمول خود درباره عمل جنسی را مشخص کنید و هر یک نیازهای دیگری را برآورده نمایید.

ترجیحات عشقی

دانستن این‌که تیپ شخصیتی چه نقشی در رابطه جنسی ایفا می‌کند، می‌تواند به مراجعان شما کمک کند تا از برخی مشکلاتی که معمولاً زوج‌ها با آن‌ها مواجه می‌شوند اجتناب ورزند. به‌علاوه، از این طریق می‌توانند حساسیت و توجه بیش‌تری به نیازها و علائق جنسی خود و یکدیگر نشان دهند. جدول زیر دربرگیرنده راهبردهایی برای پاسخ به این پرسش است: «من تو را چگونه دوست دارم؟»، زیرا این به زوج‌ها و تیپ شخصیتی آن‌ها مربوط می‌شود.

عوامل درونی در اختلافات

سه حوزه دیگری که اغلب موجب اختلاف بین زوج‌ها می‌شود و آن‌ها را نزد مشاور می‌کشاند، عبارت‌اند از ارزش‌ها، علائق و تفریحات. ازآنجاکه هریک از این‌ها ریشه در خود فرد دارند، آن‌ها را عوامل «درونی» می‌نامیم. در درازمدت، احترام متقابل زوج‌ها به این موارد و انطباق دادن خود با آن‌ها، موجب سلامت رابطه و فرد می‌شود و بهتر از این است

که هر شریک سعی کند، زندگی را به شیوه خود دنبال نماید.

ارزش‌ها

تفاوت در ارزش‌ها اغلب ناشی از تفاوت در تیپ است، اما همزمان با رشد هر فرد، ارزش‌های او نیز تحت‌تأثیر عواملی همچون تحصیلات و تجارب قرار می‌گیرند. متأسفانه، برخی از زوج‌ها کمی زمان می‌برد تا پی به ارزش‌های خود ببرند و گاهی اوقات تا پس از مراسم ازدواج یا حتی تولد فرزندان نیز به این شناخت دست پیدا نمی‌کنند. به‌علاوه، به‌خاطر بسپارید که ممکن است ارزش‌های افراد همگام با رشد و پا به سن گذاشتن آن‌ها دستخوش تغییر گردند. بنابراین حفظ ارتباط شفاف بین دو نفر، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا پیش از بروز بحث‌ها یا سوءتفاهم‌های ناشی از تفاوت‌ها، از آن‌ها اجتناب نمایند. در ادامه، پرسش‌هایی را می‌بینید که زوج‌ها می‌توانند قبل از تعهد دادن برای رابطه‌ای بلندمدت، درباره آن‌ها بحث و گفت‌وگو کنند (یا آن را گفت‌وگویی تدریجی و همزمان با رشد رابطه درنظر بگیرند).

سبک‌های مبارزه‌ای تیپ‌های شخصیتی

وقتی اختلافات تبدیل به خصومت می‌شوند، شاید دانستن اینکه هر تیپ چه نقشی در سبک‌های مبارزه ایفا می‌کند، راه آسان‌تری برای حل اختلاف باشد.

ما چه نوع گرایشات سیاسی داریم؟ آیا هر دوی ما از انجمن‌ها یا سایر فعالیت‌های اجتماعی حمایت می‌کنیم؟ آیا به امور خیریه باور داریم؟ آیا مناسک مذهبی را انجام می‌دهیم، و در این صورت، آیا مذهب ما باید با شریک‌مان یکی باشد؟ آیا

شریکی با تحصیلات بالا برای هر یک از ما مهم است؟ آیا قصد داریم بچه‌دار شویم؟ از بچه‌دار شدن چه اهدافی داریم؟ شغل برای هر یک از ما چه اهمیتی دارد؟ آیا خواستار یک فضای خانوادگی باثبات هستیم یا اینکه می‌خواهیم روابط گوناگونی را در فضاهای متنوع تجربه کنیم؟ کار کردن به‌صورت تمام‌وقت برای هر دوی ما چه اهمیتی دارد؟ چه مقدار پول نیاز داریم؟ چقدر پول می‌خواهیم؟ هر یک از ما به منظور ایفای نقش خود در حفظ توازن اقتصادی این رابطه، به چه میزان درآمد نیاز داریم؟ رابطه جنسی برای هر یک از ما چه اهمیتی دارد؟ درباره سیگار، مشروب و مواد مخدر چه نگرش‌هایی داریم؟ ارزش‌های مربوط به خوردن، سیگار کشیدن و مصرف الکل و مواد مخدر، تأثیری مثبت یا منفی روی رابطه ما خواهد داشت؟ برخی، هرگز با فردی سیگاری هم‌پیمان نمی‌شوند. عده‌ای دیگر نیز ممکن است به سختی بتوانند زندگی با فردی را که طرفدار استعمال مشروبات الکلی است، تحمل کنند.

هر قدر ارزش‌های زوج‌ها متفاوت‌تر باشند، دشوارتر خواهند توانست طی گفت‌وگویی موفقیت‌آمیز مشکلات‌شان را حل کنند. گفت‌وگو درباره ارزش‌ها، مستلزم احترام دوجانبه است و زوج‌ها باید از سیاه یا سفید دیدن مسائل دست بردارند.

کسانی که ترجیح احساسی را به تفکری ترجیح می‌دهند، اغلب درباره افراد و روابط عقاید محکمی دارند و می‌خواهند به روشی عمل کنند که موجب خرسندی دیگران شوند. به‌عنوان مثال، نزاع بر سر ارزش‌هایی درباره نحوه پول خرج کردن، زوج جوانی را بر آن داشت تا برای درمان به ما مراجعه کنند. شریک درون‌گرای احساسی (IFP)، می‌خواست از بودجه‌ای بسیار محدود، بخشی را به خرید هدیه برای خانواده و دوستان اختصاص دهد. شریک او که از تیپ درون‌گرای حسی (ISTJ) بود، معتقد بود، هر یک پنی موجود باید صرف خانه‌ای شود که قصد دارند آن را بسازند و فکر می‌کرد می‌توان دوستان و خانواده را برای چند سال «در انتظار گذاشت».

شاید بتوان گفت ارزش‌های برون‌گراها به‌طور ناخودآگاه به‌واسطه پدیده‌های زمان حال شکل گرفته است و تغییر پیدا می‌کنند. درون‌گراها، به منظور ایجاد تغییر در ارزش‌های‌شان، باید متقاعد شوند که یک ایده جدید، ایده بهتری است؛ زیرا آن‌ها معمولاً برخی گرایش‌ها را زودگذر و موقتی می‌پندارند. از آنجا که تیپ‌های حسی به زمان حال توجه دارند، بیش‌تر به عقل سلیم و تغییر روشمند و تدریجی تکیه می‌کنند تا اینکه مثل تیپ‌های شهودی، ناگهان به نگرش جدیدی روی آورند. شاید از نظر شریک تیپ شهودی که همواره به آینده می‌نگرد، در مورد ارزش عقل سلیم، مبالغه شده است، زیرا او به الهام، خلاقیت و تخیل ارج می‌نهد. تیپ‌های تفکری اغلب، واقع‌بینی و عدالت را مدنظر دارند، درحالی که تیپ‌های احساسی به مردم و محیط اهمیت می‌دهند. تیپ‌های قضاوتی معمولاً برای نظم، برنامه‌ریزی و قابل‌پیش‌بینی بودن ارزش قائل می‌شوند، درحالی که تیپ‌های ادراکی به نوآوری، پذیرش و انعطاف‌پذیری توجه دارند. توصیف‌های شانزده تیپ شخصیتی (پیوست الف)، مرجع ارزشمندی است برای مقایسه و مقابله ارزش‌های اصلی تیپ‌ها. این توصیف‌ها می‌توانند مبنای گفت‌وگوی پربار در جلسات مشاوره باشند.

شاید بتوانید با استفاده از بایدها و نبایدهای زیر به مراجعان خود کمک کنید تا مشکلات ناشی از اختلافاتی را که بر سر ارزش‌های خود با آن‌ها مواجه هستند، برطرف نمایند.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

نظرات دوستان یا بستگان خود را جویا نشوید. دوستان و خانواده نیز احتمالاً تجارب و نگرش‌هایی مشابه شما خواهند داشت و نخواهند توانست راه‌حلی برای این وضعیت بیابند.

نگرش بسته و قضاوتی نداشته باشید. سعی کنید دنیا را از دریچه چشمان شریک‌تان ببینید و در دیدگاه او چیزی ارزشمند پیدا کنید.

از ازدواج با کسی که ارزش‌هایی کاملا مغایر با شما دارد، با این تصور که پس از ازدواج آن‌ها را تغییر خواهید داد، بپرهیزید. ما شاهد روابطی بوده‌ایم که چون یک شریک خواستار فرزند و دیگری مخالف این امر بود، ازهم پاشیده شدند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

در همان جلسات نخست مشاوره، درباره ارزش‌های متضاد گفت‌وگو کنید. ارزش‌ها چنان با هسته وجودی هر فرد عجین هستند که به سختی می‌توانیم درباره آن‌ها بی‌طرف بمانیم. تا وقتی اختلافات ارزشی حل نشده‌اند، به سختی می‌توان در بخش‌های دیگر به پیشرفتی دست یافت.

ببینید آیا می‌توانید منشأ ارزش‌های خودتان را شناسایی کنید. گاهی اوقات، اگر بیش‌تر درباره خودتان بدانید، بهتر خواهید توانست تفاوت‌های دیگران را بپذیرید.

خودتان را در بوته آزمایش قرار دهید و ببینید آیا می‌توانید دیدگاهی متفاوت را بپذیرید یا دست‌کم درباره برخی ارزش‌ها با هم گفت‌وگو کنید.

اگر ارزش یا ارزش‌هایی دارید که نمی‌توانید بدون کنار آمدن با تمامیت وجودی خود آن‌ها را تغییر دهید، در این خصوص با شریک‌تان صادق و صریح باشید.

علائق

با اینکه افرادی با ارزش‌های کاملاً متفاوت نمی‌توانند زمینه چندان مشترکی پیدا کنند، اما همسرانی با علائق متفاوت اغلب می‌توانند ارتباط بسیار رضایت‌بخشی را خلق نمایند. این امر به‌ویژه درباره زوج‌هایی صدق می‌کند که به باور هر دوی آن‌ها، لازم نیست افراد «با چسب به یکدیگر بچسبند» تا بتوانند رابطه پرباری داشته باشند. وقتی به زوج‌هایی مشاوره می‌دهیم که علائق ناهمگونی دارند (مثلاً مرد عاشق تنیس و ماهیگیری است و زن به تئاتر و بازی علاقه دارد)، اغلب از آن‌ها درباره سرگرمی‌هایی که باهم درخلال دوران نامزدی از آن لذت می‌بردند، سؤال می‌کنیم. زیرا این امکان وجود دارد که برخی علائق مشترک بهبود و احیا گردند، مگر اینکه هردوی آن‌ها طی آن مدت وانمود کرده باشند که به چنین چیزهایی علاقه دارند. (البته، درصورتی که زن برای جلب رضایت مرد وانمود کرده که از بازی گلف لذت می‌برد و مرد در اپرا به زور خودش را بیدار مانده تا با او همراه باشد، باید به هر دوی آن‌ها کمک کنید تا در یکدیگر علائق مشترک جدیدی پیدا کنند.)

البته همه ما آگاهانه یا ناخودآگاه، گرایش‌هایی داریم. شریکی با گرایش متضاد، می‌تواند ما را با تجاربی آشنا کند که خودمان به تنهایی ممکن نبود به آن‌ها نزدیک شویم. به‌عنوان مثال، کسی که به‌خاطر خواندن یک کتاب از فعالیت فیزیکی اجتناب می‌کند، شاید به‌طور خوشایندی شگفت‌زده شود از اینکه بفهمد قدم زدن آن هم در مکانی خاص، زمانی

خاص و با شخصی خاص، می‌تواند کاری لذت‌بخش باشد. شاید یک مربی فوتبال مدرسه متعجب شود از اینکه دریابد، وقتی همسرش از باله لذت می‌برد، حرکات وی در نظرش دلپذیر و زیبا جلوه کند و به‌طور حتم از استعداد و آموزش فیزیکی موردنیاز این ورزش تقدیر نماید. کشف علائق جدید ازطریق شریک‌مان می‌تواند به زندگی ما غنا ببخشد و ما را به سمت مسیرهایی سوق دهد که هرگز تصورش را هم نمی‌کردیم.

تیپ‌های برون‌گرا، علاقه خاصی به جنب‌وجوش دارند و هنگام «انجام کاری»، بیش از هر زمان دیگر احساس سرزندگی و نشاط می‌کنند. ازسوی دیگر، تیپ‌های درون‌گرا مایل نیستند همیشه «در حال انجام کاری» باشند، آن‌ها می‌خواهند زمانی هم برای تفکر و تأمل داشته باشند. همسرانی با کارکرد حسی، مایل‌اند علائق مشابهی، همچون گشت‌وگذار در طبیعت یا ورزش، داشته باشند و در طول زمان این علائق را حفظ می‌کنند. آن‌ها به‌ویژه از تجارب حسی لذت زیادی می‌برند، از قایقرانی و رقص گرفته تا آشپزی و نجاری. تیپ‌های شهودی از فرصت‌هایی برای تفریح و سرگرمی لذت می‌برند، ممکن است در عالم خیال، خود و دیگران را در سناریوهای متفاوتی در زمان آینده تجسم کنند و از سرگرمی‌هایی لذت ببرند که مستلزم «فرافکنی‌هایی» [۱۶] از این دست باشند. تیپ‌های تفکری بیش‌تر به سرگرمی‌ها و بازی‌های فکری و هوش علاقه دارند؛ فعالیت‌هایی از قبیل بازی شطرنج، کارت یا شمشیربازی‌های واقعی یا مجازی و یا «مباحث تفکری». تیپ‌های احساسی اغلب بدون اینکه مجبور باشند به چیزی فکر کنند یا کار خاصی انجام دهند، صرفاً از اینکه لحظاتی را به آسودگی در کنار عزیزان‌شان سپری کنند لذت می‌برند. علائق تیپ‌های قضاوتی معمولاً معطوف به برنامه‌ریزی، ساماندهی و اولویت‌بندی است که در مقیاس کوچک می‌تواند کارهایی مثل حل یا ابداع نوعی معما و در مقیاس بزرگ، به‌عهده گرفتن یک پروژه ساختمانی پیچیده باشد. تیپ‌های ادراکی، شاید به‌طور ناخودآگاه به

سمت محیط و کسانی کشیده شوند که آن‌ها را تا حد امکان آزاد می‌گذارند تا به علائقی که در هر لحظه دارند، بپردازند.

می‌توانید به زوج‌هایی که برای همسو کردن علائق خود نیاز به کمک دارند، موارد زیر را توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

اصرار نداشته باشید که شریک‌تان سرگرمی عمیق و دیرینی را به‌خاطر رابطه‌تان کنار بگذارد. چون در این صورت فقط موجب رنجش او می‌شوید و رابطه را به زندان بدل می‌کنید. اگر شریک شما به سرگرمی خطرناکی علاقه دارد، نگرانی‌های‌تان را با او در میان بگذارید و از وی بخواهید که مراقب خود باشد. (اگر نمی‌توانید با این نگرانی زندگی کنید، احتمالاً این فرد شریک مناسبی برای شما نیست.) درصورتی که سرگرمی موردعلاقه شریک‌تان زمان زیادی را به خود اختصاص می‌دهد، از شریک‌تان بخواهید تعدیلی در آن ایجاد کند و زمانی را که به لحاظ کیفی با آن برابر باشد در اختیار رابطه‌تان قرار دهد.

در خلال ساعاتی که با هم هستید شکایت نکنید. در عوض، انرژی خود را صرف تبدیل شدن به انسانی دوست‌داشتنی‌تر کنید.

به دنبال سرگرمی پرهزینه‌ای که بر فشارهای مالی بیفزاید یا ایجاد مشکل مالی نماید، نباشید. وقتی موضوع سرگرمی پرهزینه‌ای در میان است، مطمئن شوید که هر دو موافق‌اید که این کار ارزش سرمایه‌گذاری را دارد.

آنچنان هم محتاط نباشید که از تمام علائقی که شاید نتایج مطلوبی نداشته باشند، پرهیز نمایید. هر دو شریک باید بتوانند آزادانه ریسک کنند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

سعی کنید با صرف مقداری انرژی، علائق شریک خود را بیش‌تر بشناسید. گاهی اوقات، صرفاً داشتن اطلاعات بیش‌تر (همچون درک قوانین بازی فوتبال یا کسب اطلاع از برنامه‌های تئاتر محلی) می‌تواند موجب خرسندی شریک‌تان شود و او را به شما علاقمند سازد.

دلبستگی جدید مشترکی پیدا کنید، چیزی مثل رفتن به کلاس عکاسی، ملحق شدن به یک گروه کوچک تئاتر، بازی گلف، یا کمک داوطلبانه به حزبی سیاسی. اگر در یک شهر دانشگاهی[۱۷] زندگی می‌کنید، می‌توانید در

انواع گوناگونی از کلاس‌های آموزشی دائمی، به‌صورت واحدی و غیرواحدی که به رشد هر دوی شما کمک کنند، شرکت کنید. همچنین، می‌توانید همراه با یکدیگر در فعالیت‌هایی داوطلبانه درباره بیمارستان‌ها، گروه‌های محیط زیست یا سایر سازمان‌هایی از این دست شرکت کنید و از این طریق، بُعد جدیدی به رابطه خود بیفزایید.

اگر فرزندان کوچکی دارید، می‌توانید حضور در کلاسی با موضوع والدین مؤثر یا ملحق شدن به انجمن خانه و مدرسه را درنظر بگیرید. در چنین فضاهایی فرزندان به خودی خود علاقه‌ای دوجانبه و مشترک به‌شمار می‌روند و گفت‌وگو با سایر والدین در این زمینه می‌تواند برای‌تان مؤثر واقع شود.

تفریح

عامل درونی سومی که می‌تواند رابطه‌ای را به اختلاف بکشاند، موضوع تفریح است. البته فعالیت‌های مورد علاقه و تفریحی مکمل یکدیگرند، زیرا اغلب مردم در زمینه‌های تفریحی که علایق آن‌ها را دربر می‌گیرد، شرکت می‌کنند. اگر مراجعان شما در این زمینه با مشکلاتی مواجه‌اند، شاید بهتر باشد ترجیحات خود به لحاظ درون‌گرایی و برون‌گرایی را مورد بازنگری قرار دهند تا ببینند آیا نگرش‌های متفاوت آن‌ها در مشکلات‌شان نقشی دارند یانه.

به‌طور کلی، برون‌گراها می‌خواهند بیرون و در فضای اجتماعی باشند، اوقات خود را با چندین نفر سپری کنند و در فعالیت‌های بسیاری مشارکت نمایند. از سوی دیگر، درون‌گراها با اینکه قابلیت اجتماعی بودن و پرداختن به علائق خود را دارند، با این حقیقت نیز مواجه‌اند که داشتن روابط اجتماعی خیلی زیاد، می‌تواند انرژی آن‌ها را تحلیل ببرد و به همین دلیل، ممکن است حضور در گروه‌های کوچک‌تر و فعالیت‌های انفرادی را ترجیح بدهند.

اگر بر حسب اتفاق، هر دو طرف برون‌گرا باشند، بُعد تفریحی رابطه آن‌ها احتمالاً پویا و بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. اگر هر دو شریک از تیپ درون‌گرا باشند، هر دوی آن‌ها به‌طور یکسان از اینکه اوقات خویش را در آرامش، با هم یا جدا از هم بگذرانند احساس رضایت می‌کنند و از تفریحات خود در تنهایی لذت می‌برند. فعالیت‌هایی از قبیل مطالعه، قدم زدن‌های طولانی، باغبانی، تماشای فیلم، مراقبه و غیره. شکایت‌هایی که اغلب از زوج‌های درون‌گرا می‌شنویم، حاکی از این است که هیچ‌یک از آن‌ها تمایلی به آغاز فعالیت‌های جدید ندارند و در پایان تعطیلاتی طولانی، هر دو احساس بی‌قراری می‌کنند، چون به گمان خود، با روزنامه خواندن، تماشای تلویزیون یا بی‌هدف در خانه ماندن، زمان‌شان را به

«هدر» داده‌اند.

وقتی شریکی از تیپ برون‌گرا و دیگری از تیپ درون‌گرا باشد، تعدیل و سازگاری بیش‌تری موردنیاز است تا وقتی که همسران دارای ترجیحات یکسان باشند. اما این تفاوت می‌تواند نوعی موهبت نیز محسوب شود. برون‌گراها می‌توانند درون‌گراها را به سمت تجارب شگفت‌انگیزی بکشانند که خودشان به آن‌ها توجهی نداشتند و درون‌گراها می‌توانند برون‌گراها را به کشف دنیای غنی تنهایی سوق دهند. به اشتراک گذاشتن و بهره‌گیری سازنده از تفاوت‌ها می‌تواند به بهبود و رشد روابط مطلوب کمک کند.

تیپ‌های حسی معمولاً به دنبال تفریحی هستند که تجاربی جدید دربرداشته باشد. تیپ‌های شهودی به سمت تفریحاتی جذب می‌شوند که نیازمند خلاقیت و آزمون و خطا باشند. شریکی از تیپ شهودی، ممکن است تمایل به شعرخوانی داشته باشد، درحالی که شریک تیپ حسی تصمیم بگیرد به مسابقه تنیس برود. وقتی هر دوی آن‌ها هرازگاه در فعالیت‌های تفریحی موردعلاقه یکدیگر شرکت کنند، به رشد خود کمک خواهند کرد. از مراجعان خود بخواهید ارزش تفریحاتی را که خودشان در حالت عادی ممکن نبود به سمت‌شان بروند، در نظر بگیرند و دریابند.

می‌توان گفت بحث و چالش فکری همیشه برای تیپ‌های تفکری جنبه تفریحی دارند. از سوی دیگر، تیپ‌های احساسی به تفریحاتی گرایش دارند که موجبات خشنودی و تحسین دیگران را فراهم می‌آورند. تیپ‌های تفکری، برنده شدن در فعالیت‌های رقابتی را دوست دارند و شاید در غیر این صورت، عصبانی شوند. تیپ‌های احساسی در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که دراصل شریک‌شان از آن‌ها لذت می‌برد، صرفاً برای اینکه احساس کنند در کنارش هستند و موجبات تحسین وی را فراهم آورند. تیپ‌های تفکری نیز دوست دارند مورد تحسین قرار گیرند، اما معمولاً به دنبال تفریحاتی عمل‌گرایانه هستند که در آن‌ها شرکت‌کنندگان باید معیارهایی را رعایت کنند. درصورتی که تیپ تفکری برای دستیابی به موفقیت،

به‌جای بیان نکاتی «مثبت»، روشی اهانت‌آمیز یا منفی را درپیش بگیرد، این امر می‌تواند بین همسران مشکلاتی پدید آورد. شاید لازم باشد همسران تفکری را راهنمایی کنید تا سخنان خود را در چارچوبی مثبت ارائه دهند. مثلاً به‌جای اینکه بگویند: «این کار را درست انجام نمی‌دهی»، بگویند: «بهتر می‌شود اگر...». به مراجعان خود کمک کنید تا به تأثیر سخنان خود توجه کنند.

شاید تیپ‌های قضاوتی ترجیح دهند زمانی منظم یا برنامه‌ریزی شده را به کاری تفریحی اختصاص دهند تا بتوانند نسبت به آن احساس خوشایندی داشته باشند. شاید تیپ‌های ادراکی در لحظه تصمیم بگیرند که چه کنند.

شما می‌توانید به زوج‌هایی که برای همسو کردن تفریحات موردعلاقه‌شان با یکدیگر مشکل دارند، موارد زیر را توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

تفریحی را که نیاز به زمان خیلی زیادی دارد برای روزهای کاری درنظر نگیرید. اگر یکی از شما خسته باشد یا روز بدی را پشت سر گذاشته باشد، بودن در کنار او برای‌تان چندان لذت‌بخش نخواهد بود. اما اگر فکر می‌کنید تفریح نوعی استراحت است، با این کار می‌توانید به زدودن خستگی یک روز کمک کنید.

اگر تصمیم می‌گیرید در یکی از تفریحات شریک‌تان که علاقه‌ای به آن ندارید شرکت کنید، پس با شِکوه و غرزدن خرابش نکنید. اگر قرار بود همین کار را همراه با فردی غریبه انجام دهید، احتمالاً دست‌کم ادب را رعایت می‌کردید و

وانمود می‌کردید که به شما خوش می‌گذرد. حداقل همان میزان توجه را به کسی که به او متعهد هستید، اختصاص دهید.

به اشتباه، اصرار نورزید که همه تفریحات باید به‌صورت دونفره باشند. زوج‌ها نیاز دارند برخی کارها را با یکدیگر و برخی دیگر را به تنهایی یا با دیگران انجام دهند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

سعی کنید شما هم سهمی در برنامه‌ریزی فعالیت‌های تفریحی داشته باشید. طی هفته با یکدیگر تصمیم بگیرید که می‌خواهید در تعطیلات آخر هفته چه کاری انجام بدهید، یا اینکه به نوبت درباره فعالیت‌های تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کنید. اگر نوبت شماست که در این زمینه تصمیم بگیرید، سعی کنید به چیزی فکر کنید که هر دو از آن لذت می‌برید.

حتی اگر هر دوی شما برنامه‌های زمانی فشرده‌ای دارید، سعی کنید حتماً دست‌کم یک آخر هفته در ماه را به بازی یا استراحت اختصاص دهید. اگر فراموش کنید که چطور با هم تفریح کنید، یکی از لذات اصلی روابط زناشویی را از دست خواهید داد.

اگر فردی برون‌گرا هستید، زمانی را به آرامش و سکوت و درصورتی که درون‌گرا هستید، زمانی را به فعالیت اختصاص دهید. وقتی مقاومت اولیه شما رنگ می‌بازد، شگفت‌زده می‌شوید از اینکه می‌بینید چقدر می‌توانید از تیپ مخالف‌تان هم

لذت ببرید.

نقش اولویت‌ها در اختلافات

سه عرصه اختلاف احتمالی بین زوج‌ها، یعنی تصمیم‌گیری، مسئولیت‌ها و کارهای روزمره، ارتباط نزدیکی با تفاوت‌های تیپ دارند، به‌خصوص تفاوت‌های بین ترجیحات قضاوتی و ادراکی. اولویت‌هایی که هر همسر به منظور تصمیم‌گیری یا پاسخ‌گویی در قبال مسئولیت‌های خانوادگی یا اجتماعی درنظر می‌گیرد، می‌تواند محل اختلاف باشد. انتظارات هر دو شریک باید مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرند.

تصمیم‌گیری

اگر نگاهی دوباره به توصیف‌های تیپ‌های قضاوتی و ادراکی در فصل یک یا پیوست (الف) بیندازید، بیش‌تر متوجه می‌شوید که چرا وقتی زمان تصمیم‌گیری همسران قضاوتی و ادراکی فرا می‌رسد، ممکن است مشکل به‌وجود آید. این تصمیم در هر زمینه‌ای که باشد، اعم از اینکه برای تعطیلات به کجا برویم، کدام خانه را بخریم، حتی کدام فیلم را ببینیم، شریکی با ترجیح قضاوتی در خلال تصمیم‌گیری احساس ناخرسندی می‌کند. از سوی دیگر، شریک ادراکی شاید از اینکه ببیند هنوز در حال تصمیم‌گیری است، احساس بهتری داشته باشد تا اینکه متوجه شود تصمیم از قبل گرفته شده است.

این برای ما غیرعادی نیست که سخنانی خشمگینانه از این دست را طی جلسه‌ای با یک زوج بشنویم: «من برای ده بار گذشته تمام برنامه‌ریزی‌های تعطیلات‌مان را انجام داده‌ام. حالا می‌خواهم که تو این کار را انجام دهی!» اگر این فرد از

تیپ قضاوتی و شریک وی از تیپ ادراکی باشد، ما آن‌ها را از هر نوع تعیین نوبت در این رابطه منع می‌کنیم. در عوض، سعی می‌کنیم کاری کنیم تا شریک تیپ قضاوتی متوجه شود که تیپ ادراکی همین که مشتاقانه با برنامه‌ریزی قبلی همراهی نموده، درواقع از خود مشارکت به خرج داده است. تصمیم‌گیری، برای تیپ‌های قضاوتی کاری راحت و خوشایند است. شریک تیپ ادراکی سعی می‌کند با ارائه گزینه‌های گوناگون، در دستیابی به راه‌حل نهایی در فرآیند تصمیم‌گیری مشارکت کند.

بالاترین خشنودی تیپ‌های قضاوتی زمانی است که برنامه‌ریزی‌ها از قبل انجام شده باشند. رزروها انجام شده، بلیطها خریداری شده و صحت آن‌ها بازبینی شده باشند. سپس آن‌ها می‌توانند احساس راحتی کنند. تیپ‌های ادراکی اغلب ترجیح می‌دهند تا قبل از نزدیک شدن به موعدی مقرر، از تصمیم‌گیری درباره اینکه چه کاری انجام دهند یا به کجا بروند، دوری کنند. به‌هرحال، ممکن است قبل از اینکه به‌طور قطع تصمیم بگیرند که به کجا بروند، چیزهایی درباره جایی جدید یا هیجان‌انگیز بشنوند. لذا اگر بلیطها از قبل خریداری شده باشند، آن‌ها گزینه تصمیم‌گیری دیگری را از دست داده‌اند.

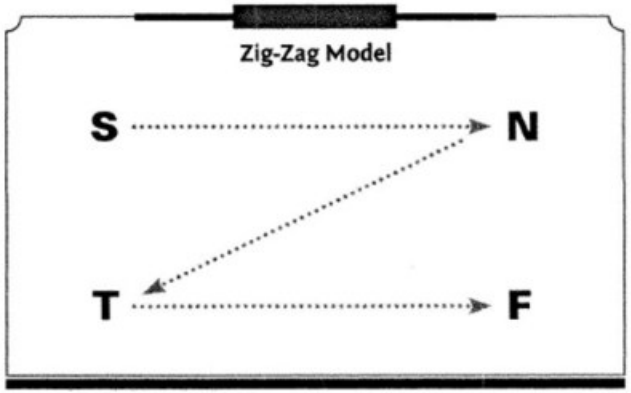
درصورتی که هر دو شریک از تیپ ادراکی باشند، میزان اختلاف می‌تواند شدت بگیرد. ایزابل مایرز طی گفت‌وگویی، دیدگاه خود در این زمینه را با ما در میان گذاشت، مبنی بر این که دو شریک از تیپ ادراکی، به‌ویژه در حوزه تصمیم‌گیری با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد. او اشاره کرد از آنجا که هیچ‌یک از آن‌ها، در وهله نخست از ضرورت یک تصمیم‌گیری لذت نمی‌برد، هر کدام که بخواهد در مقام «تصمیم‌گیرنده» ظاهر شود، موجب ناخشنودی دیگری خواهد شد. گرچه تیپ‌های قضاوتی نیز ممکن نیست بخواهند تمام مسئولیت تصمیم‌گیری را به‌عهده بگیرند، لااقل سعی

می‌کنند دراین راستا نیازهای خود را مورد توجه قرار دهند. شاید بهترین روش در تعامل بین زوج‌ها، این باشد که برخی از وظایف به شریکی محول شود که نسبت به کار خاصی کمترین انزجار را دارد.

وقتی دو تیپ قضاوتی در کنار یکدیگر قرار گیرند، همیشه این خطر وجود دارد که تصمیمات متفاوتی اتخاذ نمایند. اگر هیچ‌یک از آن‌ها نتواند انعطاف‌پذیری لازم برای رسیدن به مصالحه یا ایجاد تغییر را داشته باشد، رابطه آن‌ها به بن‌بست خواهد رسید. شاید بتوانند برای برطرف نمودن این مشکل، روشی را در پیش بگیرند که از قبل نحوه تصمیم‌گیری یا راه رسیدن به توافق هنگام بروز اختلاف‌نظر را مشخص نمایند. گاهی اوقات، یافتن چنین روشی مستلزم آن است که هر دوی آن‌ها تا حدی برای به توافق رسیدن اهمیت قائل باشند یا این حقیقت را بپذیرند که برخی از مسائل به‌طور طبیعی در حوزه تخصصی یک شریک و برخی در حوزه تخصص دیگری است.

تفاوت‌های تیپ‌ها می‌توانند فرآیند تصمیم‌گیری خانواده را بهبود بخشند. اما بنابه تجربیات ما، این امر می‌تواند به ظهور اختلافاتی درباره این فرآیند نیز منجر گردد. به‌طور معمول، برون‌گراها افرادی ناشکیبا و درون‌گراها افرادی کُند هستند. تیپ‌های حسی براساس اهداف کوتاه‌مدت و واقعیت‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند، تیپ‌های شهودی براساس تصویر کلی و اهداف بلندمدت تصمیم می‌گیرند. تیپ‌های تفکری می‌خواهند براساس منطق و تیپ‌های احساسی می‌خواهند براساس علائق سایرین و برداشت ذهنی خود تصمیم‌گیری نمایند. شاید کارکردهای قضاوتی و ادراکی، آشکارترین تأثیر را در فرآیندهای تصمیم‌گیری داشته باشند، اما سایر کارکردها و نگرش‌ها نیز تأثیر خود را دارند. هر زوج باید برمبنای روشی عمل کنند که برای‌شان کارآمد باشد.

روشی که برای تصمیم‌گیری به شما توصیه می‌کنیم، دربرگیرنده تمام چهار کارکرد یعنی حسی، شهودی، تفکری و احساسی است. با واقعیت‌ها آغاز کنید، احتمالات را بیفزایید، با منطق پردازش و تحلیل نمایید و در پایان ارزش‌های انسانی را مدنظر قرار دهید. این روش تصمیم‌گیری، اغلب مدل زیگزاگی نام دارد که ایزابل مایرز آن را ابداع کرده است و دکتر گوردون لاورنس[۱۸] آن را به‌کار برده و درباره آن مطالبی به رشته تحریر درآورده است.



شاید، بایدها و نبایدهای زیر به زوج‌هایی که در بحث در حوزه تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند، کمک کنند.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

شریک‌تان را به‌خاطر اینکه با شما متفاوت است سرزنش نکنید یا خودتان را به‌خاطر اینکه با شریک‌تان فرق دارید کم‌ارزش ندانید.

نگذارید پیروزی، مهم‌تر از حل مشکل شود.

از افراد بیرونی نخواهید در تصمیمی که در قبال شریک‌تان می‌گیرید به شما کمک کنند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

تیپ‌های شخصیتیِ خود و همسرتان را مورد بررسی قرار دهید و ببینید تیپ چطور می‌تواند روی فرآیند تصمیم‌گیری شما تأثیر بگذارند.

اگر هر دوی شما از تیپ ادراکی هستید، مسئولیت تصمیم‌گیری‌ها را به نوبت به‌عهده بگیرید: «این هفته من تصمیم می‌گیرم کدام فیلم را ببینیم و یا به کدام رستوران برویم، هفته بعد تو تصمیم بگیر.»

اگر شما از تیپ احساسی و شریک‌تان از تیپ تفکری است، تصمیم خود را در قالبی منطقی بیان کنید تا طرف مقابل پذیرش بهتری داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که تصمیم‌تان مبتنی بر منطقی واقعی باشد.

اگر شما از تیپ تفکری هستید و شریکی احساسی دارید، سعی کنید به تأثیر تصمیم خود روی احساسات شریک‌تان واقف باشید. آنچه بیش از تصمیم منطقی شما اهمیت دارد، نحوه بیان، درک شما از تأثیر احتمالی و توجه شما به نتایج احتمالی آن است.

مسئولیت‌ها

تفاوت‌های تیپ شخصیتی در تقسیم‌بندی مسئولیت‌های خانواده تأثیرگذارند و می‌توانند بسته به تعدیل‌هایی که همسران حاضرند در خود ایجاد کنند، به عملکرد سازنده یا اختلاف منجر شوند. تیپ‌های قضاوتی به‌سرعت مسئولیت‌ها را به‌عهده می‌گیرند، اما اگر شریک آن‌ها نتواند سهم خود از وظایف را انجام دهد، بعدها از اینکه بیش از حد تحت فشار بوده‌اند، گله وشکایت می‌کنند. برخی از همسران درواقع ممکن است متوجه عدم‌توازنی نشوند. اما سایر اوقات این

«متوجه نشدن» از روی عمد است. به این ترتیب که ممکن است یک شریک، با دست روی دست گذاشتن دیگری را فریب دهد، همان‌طور که یکی از مراجعان ما گفت: «می‌دانم اگر کمی صبر کنم، همسرم آن کار را انجام خواهد داد.» تقسیم کار براساس استعدادها و شایستگی‌ها و نه جنسیت، بهترین روش ممکن است. همچنین توصیه می‌کنیم که همسران حوزه‌های مسئولیت را تقسیم‌بندی کنند، به‌گونه‌ای که میزان صرف زمان موردنیاز برای هر فرد به‌طور کامل با دیگری برابر باشد، بدون توجه به اینکه هر فرد چه کمیتی از کارها را انجام می‌دهد. این امر به‌ویژه زمانی مؤثر واقع می‌شود که مسئولیت‌ها براساس میزان تبحر هر فرد در انجام آن‌ها تعیین شوند.

از آنجا که برون‌گراها از ارتباط اجتماعی لذت می‌برند، اغلب برای مسئولیت‌هایی که مستلزم ارتباط مردمی است مناسب‌ترند. اموری همچون مذاکره با فروشندگان، ملاقات با نمایندگان بیمه، حضور در جلسات اولیا و مربیان و غیره. از سوی دیگر، درون‌گراها ممکن است بیش‌تر مناسب مسئولیت‌هایی انفرادی باشند، کارهایی همچون رسیدگی به حساب‌های خانوادگی، سروکار داشتن با کارهای نوشتاری، یا سایر پروژه‌هایی که می‌توان به تنهایی در خانه انجام داد. تیپ‌های حسی در ایفای مسئولیت‌های ملموس بهتر عمل می‌کنند، درحالی که تیپ‌های شهودی در امور انتزاعی عملکرد بهتری دارند. مسئولیت‌های ملموس، به‌طور کلی به آن قبیل اموری اطلاق می‌شوند که نتایج یا پاداش‌های فوری به همراه دارند؛ ازجمله، امور روزمره منزل، یا اداره یک کسب‌وکار کوچک جانبی به منظور کسب درآمد بیش‌تر برای خانواده. مسئولیت‌های انتزاعی، آن‌هایی هستند که به‌طورکلی نتیجه مشخص یا فوری ندارند؛ اموری همچون ارتقای سطح آگاهی فرهنگی خانواده یا تحقیق درباره شجره‌نامه خانوادگی به منزله راهی برای حفظ تاریخچه و رسوم خانواده. تیپ‌های تفکری در انجام مسئولیت‌هایی که نیازمند استدلال واقع‌بینانه هستند، عملکرد بهتری دارند. درحالی

که تیپ‌های احساسی در بهبود فضای همدلی در ارتباطات خانوادگی بهتر عمل می‌کنند. اما شریک تیپ تفکری ممکن است بهترین فرد برای حل مشکلات خانواده از قبیل رسیدگی به شکایات و یافتن راه‌حل‌های منصفانه باشد. شریک تیپ احساسی ممکن است بهترین فرد برای گسترش ارزش‌های خانواده باشد و اصولی مهم همچون مهربانی، شفقت، صداقت، نیکی و توجه به دیگران را بنیان نهد.

امور روزمره در مقابل مسئولیت‌ها. البته امور روزمره به مسئولیت‌ها مربوط می‌شوند و این واژه‌ها را می‌توان به‌طور متناوب به‌جای یکدیگر به‌کار برد. اگر بخواهیم خیلی دقیق باشیم، واژه «امور روزمره» به معنای کاری منفرد و تکراری است، درحالی که واژه «مسئولیت» به حوزه وسیعی از مسئولیت‌پذیری اطلاق می‌شود. مثلاً مسئولیت تحصیل فرزندان می‌تواند امور مجزای بسیاری را دربرگیرد، کارهایی همچون مسئولیت تعمیر خانه، دربرگیرنده کارهای جزئی بسیاری است. به‌طور کلی، همسران مسئولیت‌ها را بین یکدیگر تقسیم می‌کنند، حتی وقتی هر کدام از آن‌ها انواع متفاوتی از کارها را به‌عهده می‌گیرند. والدی که به پسرش بازی بیسبال را یاد می‌دهد و والدی که به همان پسر آشپزی می‌آموزد، با اینکه هر دو کارهای متفاوتی را انجام می‌دهند، اما همگام با یکدیگر مسئولیت تغذیه و آموزش فرزند را به‌عهده دارند.

اغلب مردم در مقابل مسئولیت‌های مربوط به نگهداری و تعمیر منزل مقاومت می‌کنند یا آن را به تعویق می‌اندازند کاری که تقریباً همیشه، دسته‌ای از امور روزمره را شامل می‌شود: کارهایی همچون تمیز کردن آب روها، تمیز کردن پنجره‌ها، نقاشی خانه، رسیدگی به اتومبیل و فهرستی که همچنان ادامه دارد. بنابراین بهتر است وظایف به‌گونه‌ای محول شوند که هر شریک مسئول برخی امور روزمره و برخی امور خلاق باشد. ممکن است همسران در گفت‌وگو با یکدیگر بخواهند در حق هم اجحاف کنند و احتمالاً بهترین کار این است که گفت‌وگوی آن‌ها طی یک جلسه مشاوره انجام شود تا

شاهدی برای توافقات طرفین وجود داشته باشد. این زوج می‌توانند به نوبت «قراردادی» کوتاه‌مدت برای انجام وظایف تنظیم کنند که بتوان به‌طور دوره‌ای مورد بازبینی و تجدیدنظر قرار گیرد.

درباره برخی کارهای به‌ویژه ملال‌آور یا بسیار دشوار، بد نیست زوج‌ها افرادی متخصص را در این زمینه استخدام کنند تا او کارهایی را که هیچ‌کدام مایل به انجام‌شان نیستند انجام دهد، البته این تا زمانی است که بتوانند ازعهده مخارج آن برآیند. برای بسیاری از زوج‌ها پر کردن اظهارنامه مالیاتی کاری است که می‌تواند به تعویق انداخته شود، اما ممکن نیست بتوان بدون جریمه جدی از آن چشم‌پوشی کرد و جزو «کارهای ناخوشایند» محسوب می‌شود. خوشبختانه خدمات حسابداری مالیاتی کاملاً مقرون به‌صرفه هستند و برای همسرانی که از کار کردن با رایانه لذت می‌برند، انجام کارهای مالیاتی با هر یک از بسته‌های نرم‌افزاری مناسب، می‌تواند هرگونه نگرانی را برطرف نماید. اگر زوجی نتوانند یا نخواهند از کمک بیرونی استفاده کنند، بهترین کار این است که «کارهای ناخوشایند» را به‌گونه‌ای تقسیم‌بندی کنند که هر دو شریک به صراحت با آن توافق داشته باشند. اگر برای یک شریک انجام امور مربوط به مالیات درآمد شش ساعت طول بکشد، پس شریک دیگر کدام کار یا کارهای دیگری را باید انجام دهد تا بتواند با تلاش‌های شریکش موازنه ایجاد کند؟ نکته مهم این است که کارها باید به لحاظ زمان و سختی با هم تناسب داشته باشند. به‌عنوان مثال، این منصفانه نیست که یک شریک سعی کند شش ساعت کار مالیاتی را با شش ساعت کار یدی یا پروژه نجاری در خانه، برابر بداند. هیچ‌یک از همسران نباید مجبور باشند تمام کارهای ناخوشایند را انجام دهند.

مشکلات زمان. البته مسئولیت خانه تنها به وظایف خانه ختم نمی‌شود، بلکه انس و الفتی را که به همسرمان (و همه مردم) به‌عنوان انسان مدیون هستیم نیز دربرمی‌گیرد. تعداد کمی از ما دوست داریم وارد خانه‌ای خالی شویم، حتی از

دلواپسی و انتظار برای شریک‌مان که هنوز به خانه نیامده است بیزاریم. زنی از تیپ درون‌گرای حسی برای مشاوره به ما مراجعه کرده و در درخواست طلاقش ذکر کرده بود که همسر برون‌گرای شهودی‌اش به‌ندرت هنگام شام در خانه پیدایش می‌شود.

تیپ‌های ISFJ (درون‌گرای حسی) همچون کریس، طبعاً از افراد انتظار دارند که وقت‌شناس باشند. اما گریگ به‌ندرت ممکن بود فقط نیم‌ساعت تأخیر کند، او همیشه دو یا سه ساعت دیرتر می‌رسید. گریگ عاشق کریس بود و خودش را شوهر خوبی می‌دانست و واقعاً نمی‌توانست بفهمد چرا او به‌خاطر چنین نقصی که از نظر وی اهمیت چندانی نداشت، می‌خواست از او جدا شود. او می‌گفت: «من کار غیرمتعهدانه‌ای انجام نمی‌دهم یا کارهایی که می‌دانم مورد اعتراض همسرم واقع می‌شوند. فقط بعد از اتمام ساعت کاری با چند نفر از رفقا درباره حساب و کتاب‌های‌مان صحبت می‌کنیم، چیزی می‌نوشیم و من در آن لحظات اصلاً دوست ندارم به ساعت نگاه کنم.»

در مورد گریگ و کریس، لازم بود موضوع مسئولیت را پیش بکشیم؛ زیرا با مدیریت زمان تداخل پیدا می‌کرد. افرادی با ترجیح ادراکی مثل گریگ، الزاماً قصد اهانت یا بی‌ادبی ندارند، آن‌ها فقط می‌خواهند فارغ بال باشند و برداشت متفاوتی نسبت به گذشت زمان دارند. برای اینکه به گریگ کمک کنیم تا درقبال دور نگاه داشتن کریس از نگرانی احساس مسئولیت کند، به او کیف پولی دادیم که در لبه داخلی آن با حروف بزرگ عبارت «با کریس تماس بگیر» حک شده بود. به این ترتیب، هرگاه کیفش را باز می‌کرد تا اسکناسی بردارد، یک یادآوری فوری مقابل دیدگانش قرار می‌گرفت. کریس نیز موافقت کرد که وقتی گریگ تماس می‌گرفت از او نخواهد که به خانه بیاید. آنچه بیش از غیبت گریگ موجب ناراحتی کریس می‌شد، این بود که به‌طور یقین نمی‌دانست شوهرش کجاست و چه برنامه‌ای دارد. به‌علاوه، کریس قبول

کرد که اگر او بیش از پانزده دقیقه تأخیر داشت، به‌جای اینکه منتظرش بماند، همراه با بچه‌ها شامش را بخورد. گریگ نیز موافقت کرد که وقتی به خانه می‌رسید، اگر همسرش قبلاً شامش را خورده بود، خودش غذایش را حاضر کند (که اغلب برایش گرم نگاه داشته می‌شد).

گرچه شاید این راه‌حل ایده‌آلی به‌نظر نرسد، اما برای کریس و گریگ مؤثر واقع شد. بچه‌های آن‌ها آنقدر بزرگ شده بودند که مسائل را درک کنند و بدانند وقتی مادرشان می‌دانست که شوهرش قرار است دیر بیاید، حق دارد برای خودش برنامه‌هایی داشته باشد. به این ترتیب، او می‌توانست به‌جای نشستن و انتظار برای شنیدن صدای ورود اتومبیل گریگ به گاراژ و درنتیجه تحمل لحظات طولانی اضطراب و نگرانی، به همسایه‌ای سر بزند، به سینما برود یا کتابی بخواند.

همان‌طور که مورد قبل نشان می‌دهد، روش‌های تیپ‌های متفاوت برای درک و مدیریت زمان، می‌تواند سرمنشأ بسیاری از ناراحتی‌های جزئی و اتهامات توأم با آن‌ها شود: «تو همیشه دیر می‌کنی» یا «تو باید همیشه زود به آنجا برسی.» اختلافاتی که بر سر زمان پدید می‌آیند، اغلب اوقات همسران را درگیر ترجیحات قضاوتی و ادراکی مغایر می‌کنند. تیپ‌های قضاوتی دنیایی منظم را ترجیح می‌دهند که در آن امور به‌راحتی و طبق برنامه پیش می‌روند. تیپ‌های ادراکی، محدودیت‌های زمانی را به مثابه تنگنا می‌بینند و به همین دلیل احساس خوبی نسبت به آن‌ها ندارند و گاهی اوقات درمقابل چارچوب‌های زمانی و ضرب‌العجل‌ها مقاومت می‌کنند. اگر این تیپ‌ها بخواهند با هم زندگی کنند، هر کدام نیاز خواهند داشت کمی فداکاری کنند تا هیچ‌کدام دائم دچار سرخوردگی و ناراحتی نشوند. بهتر است وقتی یک تیپ ادراکی می‌گوید: «رأس ساعت ۸ آنجا خواهم بود»، تیپ‌های قضاوتی حرفش را جدی نگیرند. اگر شریک تیپ قضاوتی بنا به تجربه قبلی، احتمال می‌دهد که شریک تیپ ادراکی‌اش دیر خواهد آمد، بهترین کار این است که از این زمان اضافی استفاده کند. در غیر این صورت، ممکن است تیپ قضاوتی برخورد خصمانه‌ای با شریکی که دیر آمده است داشته باشد و شریک ادراکی احساس کند مورد استقبال ناخوشایندی قرار گرفته است و به همین دلیل شاید دفعه بعد، حتی از

این هم دیرتر بیاید و بر حرص‌وجوش خوردن مداوم تیپ قضاوتی بیفزاید.

از سوی دیگر، تیپ‌های ادراکی باید بدانند که تیپ‌های قضاوتی در اغلب موارد قصد ندارند آن‌ها را تحت کنترل داشته باشند. آن‌ها فقط نیاز به اندکی اطلاعات دارند تا بتوانند برای خودشان برنامه‌ریزی کنند. مشکل اصلی در این حقیقت نهفته است که برنامه تیپ‌های ادراکی انعطاف‌پذیر و قابل‌تغییر است، درحالی که برنامه تیپ‌های قضاوتی کاملاً قطعی و مشخص است. وقتی تیپ‌های ادراکی، کاری غیر از آنچه را که گفته‌اند انجام می‌دهند، تیپ‌های قضاوتی از این انعطاف‌پذیری آن‌ها دچار سوء تعبیر شده و آن را به حساب عدم‌صداقت‌شان می‌گذارند. به همین دلیل، لازم است تیپ‌های ادراکی از گفتن مطالبی که ممکن است تیپ‌های قضاوتی آن‌ها را جدی بگیرند، خودداری کنند. به‌عنوان مثال، شاید بهتر باشد تیپ‌های ادراکی به‌جای اینکه به شریک خود اطمینان دهند رأس ساعت مقرری در خانه خواهند بود، جمله‌ای با انتهای باز را بیان کنند، همچون: «در فواصل زمانی بین ۸ تا ۹/۳۰ شب در خانه خواهم بود، مگر اینکه اتفاق خاصی بیفتد، که دراین صورت به تو اطلاع خواهم داد.» شریک تیپ قضاوتی شدیداً نیاز دارد که بداند همیشه می‌تواند به شریک ادراکی‌اش اعتماد کند، حتی اگر او همواره خواستار اندکی آزادی عمل باشد. اکنون که گوشی‌های تلفن همراه دردسترس همه هستند، در تماس بودن با یکدیگر و مطلع نمودن دیگری درباره برنامه زمانی، کار آسانی است. تیپ‌های قضاوتی نه تنها خیلی زود برنامه‌های خود را اولویت‌بندی می‌کنند، بلکه شریک خود را نیز در این برنامه‌ها لحاظ می‌کنند. آن‌ها در مقابل، انتظار کمابیش همین میزان توجه را ازسوی شریک خود دارند و نمی‌دانند که اولویت‌های تیپ‌های ادراکی چندان قابل‌پیش‌بینی نیستند و می‌توانند به‌راحتی تغییر کنند.

تغییر نحوه ایفای مسئولیت‌ها یا مدیریت زمان کار آسانی نیست، اما تلاش در این زمینه برای رفع نیازهای یک شریک،

می‌تواند هدیه‌ای محبت‌آمیز باشد. شما می‌توانید به منظور کمک به زوج‌هایی که برای گفت‌وگو درباره مسئولیت‌ها با هم به تعارض می‌رسند، رهنمودهای زیر را ارائه دهید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

پیش از گفت‌وگو درباره انگیزه‌های شریک‌تان، از قضاوت درباره آن‌ها بپرهیزید.

قبل از آنکه خودتان یقین پیدا کنید یا به شریک‌تان بگویید که چه چیزی ناراحت‌تان می‌کند، طغیان نکنید.

سعی نکنید همیشه برای برنامه خودتان جایگاه نخست را قائل باشید؛ گاهی اوقات غنا بخشیدن به یک رابطه نیازمند گفت‌وگوست. از بحث کردن استقبال کنید.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

سعی کنید دست‌کم با همان میزان ادب و نزاکتی که با مراجع، مشتری یا همکارتان برخورد می‌کنید، با همسرتان رفتار کنید.

به‌خاطر بسپارید که رفتار شریک شما اغلب بازتابی از تیپ شخصیتی اوست و الزاماً نشانه کم یا زیاد بودن علاقه او به شما نیست.

هدف‌تان این باشد که بین نظم و آزادی موازنه ایجاد کنید. به تفریح و سرگرمی نیز به اندازه انجام مسئولیت‌های‌تان زمان اختصاص دهید.

امور روزمره

تفاوت‌های تیپ شخصیتی، درست همان‌طور که در انجام مسئولیت‌ها تأثیرگذارند، در روش‌هایی که زوج‌ها برای انجام امور روزمره زندگی به‌کار می‌برند نیز دخیل‌اند. امور روزمره، همان‌گونه که پیش‌تر در این‌باره صحبت کردیم کارهایی ضروری هستند که به‌صورت ادواری تکرار می‌شوند، یعنی به‌صورت روزانه و هفتگی، ماهانه، سالانه و غیره. برخی از امور به‌صورت انفرادی انجام می‌شوند، درحالی که برخی دیگر به گروه‌هایی از افراد مربوط می‌شوند که هر یک مسئولیت‌های خاصی را به‌عهده دارند. (به‌عنوان مثال، تهیه اظهارنامه مالیاتی کاری انفرادی است، درحالی که حفظ و نگهداری از اتومبیل خانواده مستلزم کارها و مسئولیت‌های گوناگونی است که حلقه وسیع‌تری از افراد را دربر می‌گیرد.) درصورتی که امور روزمره به‌طور منصفانه تقسیم نشوند، می‌توانند بین زوج‌ها اختلاف ایجاد کنند.

ما طی تحقیق و تجربه حاصل از مشاوره دریافتیم که در میان پیوندهای گوناگون تیپ‌ها، پیوند برون‌گراها با درون‌گراها به‌طور خاصی منجربه اختلافاتی در زمینه مدیریت امور روزمره می‌شود. درون‌گراها انرژی بسیاری را صرف حرفه خود می‌کنند، به‌ویژه اگر شغل‌شان ارتباطات انسانی فراوانی را ایجاب نماید و به همین دلیل وقتی در خانه هستند، ترجیح می‌دهند زمان خود را صرف احیای نیروی از دست رفته‌شان کنند تا اینکه با پرداختن به امور روزمره خانه، دچار خستگی بیش‌تری شوند. برون‌گراها نیز که اغلب درگیر فعالیت‌های بیرونی هستند، در خانه زمان کمتری برای انجام امور روزمره

دارند. برون‌گراها اغلب شکایت می‌کنند که به‌ندرت می‌توانند، شریک درون‌گرا را از جای خود تکان دهند.

درصورتی که هر دو شریک از تیپ شهودی باشند، هیچ‌یک از انجام امور روزمره احساس رضایت‌خاطر چندانی نخواهند داشت. همسران تیپ شهودی نیاز دارند که درباره دیدگاه‌های‌شان و همچنین، اولویت‌های امور روزمره باهم گفت‌وگو کنند: کدام کارها حتماً باید انجام شوند، کدام یک را می‌توان به تعویق انداخت و از کدام موارد می‌توان به‌طور کلی صرف‌نظر کرد. وقتی اولویت‌ها و انتظارات آن‌ها به‌طور صریح بیان شدند، همسران می‌توانند کارها را به‌صورت مساوی بین هم تقسیم نمایند. اما هر دو شریک باید برسر انجام امور باهم توافق داشته باشند؛ مثلاً اگر یک شریک شهودی اهمیتی نمی‌دهد که حمام به مدت یک ماه تمیز نشود و شریک شهودی دیگر با این روند مخالف است، این تفاوت باید در گفت‌وگوهای آن‌ها مدنظر قرار داده شود.

تیپ‌های حسی معمولاً می‌دانند چه کارهایی باید انجام شوند و حتی می‌توانند به‌راحتی امور روزمره خانه را انجام دهند، چون از اینکه همه چیز زیبا به‌نظر برسد، تمیز باشد و درست کار کند، لذت می‌برند. تیپ‌های شهودی، کمتر ممکن است به لکه‌های چای درون سینک ظرفشویی یا گردوخاک انباشته شده زیر تخت، و یا چراغ چشمک‌زن اتومبیل که علامت «بررسی موتور» است، توجه کنند. اما اغلب نتایج یک کار تمام شده را دوست دارند، به شرطی که بتوانند به‌سرعت آن را انجام دهند و بیش ازحد درگیر اندیشیدن و مقاومت در مقابل آن نشوند. ما می‌توانیم با تلاش برای انجام کارهای نه چندان دلپذیر، اما ضروری، به رشد فردی خود کمک کنیم. گاهی اوقات می‌توانیم آن میزان انرژی را که صرف مقاومت درباره انجام کاری روزمره یا مخالفت با آن (و گفتن «این کار به چه کسی مربوط می‌شود») می‌کنیم صرفاً با انجام دادن آن، در وجودمان ذخیره نماییم.

صرف‌نظر از تیپ شخصیتی، برخی تدابیر هوشمندانه می‌توانند بار امور روزمره خانه را سبک کنند. ترکیب کردن برخی امور «ضروری» در دسته‌بندی‌های متفاوت، یکی از روش‌هایی است که می‌تواند به ما کمک کند تا دو یا چند کار را آسان‌تر و سریع‌تر به انجام برسانیم. به‌عنوان مثال، می‌توانیم چند کار مجزا مثل ورزش، خرید از خواروبارفروشی و گذراندن اوقات بیش‌تر با پسرمان را در قالب، بردن پسرمان به شنا و خرید کردن در راه خانه با هم ترکیب کنیم. ترکیبات مدبرانه از این دست، نه تنها در انجام کارهای ضروری به ما کمک می‌کنند، بلکه می‌توانیم از این طریق فرصتی برای تفریح و مصاحبت نیز به‌دست آوریم.

به‌نظر می‌رسد مدیریت امور روزمره برای زوج‌هایی که هر دو ترجیح قضاوتی یا ادراکی دارند، آسان‌تر است تا زوج‌هایی که دارای ترجیحات متضاد یکدیگرند. وقتی دو تیپ قضاوتی با هم توافق می‌کنند که امور روزمره را مطابق برنامه زمانی پیش ببرند یا وقتی دو شریک از تیپ ادراکی موافقت می‌کنند که با آرامش و به‌طور خودخواسته کارهای روزمره را به انجام برسانند، کارها آسان‌تر انجام می‌شوند. اما زمانی که اولویت‌ها با هم مغایر باشند، وقتی شریک قضاوتی اصرار کند که ظرف‌ها باید هر شب پس از شام فوراً شسته شوند و شریک ادراکی می‌پرسد: «وقتی ظرف‌ها شسته می‌شوند، چه اتفاق خاصی می‌افتد»، آن‌ها مجبور می‌شوند با هم گفت‌وگو کنند و هر یک سهم منصفانه‌ای از کار را به‌عهده بگیرند.

اگر زوجی که برای مشاوره نزد شما آمده‌اند، در محول کردن امور روزمره مشکل دارند، می‌توانید بایدها و نبایدهای زیر را به آن‌ها توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

در دام این فکر نیفتید که: «اگر همسرم دوستم داشت، حالا پیراهن تمیزی داشتم که بپوشم» یا «اگر همسرم به امنیت من اهمیت می‌داد، اتومبیل را تعمیر کرده بود». علاقه نداشتن به امور لباسشویی (یا هر نوع کار روزمره دیگر) ارتباطی با دوست داشتن ندارد و تمام مردم در زمینه تعمیر اتومبیل مهارت ندارند.

گرفتار کلیشه‌های جنسیتی مبتنی بر: «کار زنانه» و «کار مردانه» نشوید. با همسرتان صحبت کنید تا کاری را که ترجیح می‌دهد (یا از همه کمتر از آن انزجار دارد) انجام دهد. اگر زن به چمن‌زنی علاقه دارد و مرد دوست دارد آشپزی کند، بهتر است این کارها به همین صورت به آن‌ها محول شوند.

نگذارید تحت کنترل گرفتن یا قدرت‌طلبی، کارهای جزئی و پیش پاافتاده را به اموری مهم بدل کند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

فهرست‌هایی همراه با جزئیات تهیه کنید: یکی برای امور روزمره، یکی برای امور هفتگی، یکی برای امور ماهیانه، و یکی دیگر برای اموری که فقط یک یا دو بار در سال باید انجام شوند. همچنان که فهرست خود را مرور می‌کنید، کارهایی را که بیش از همه مایل به انجامش هستید یا دست‌کم به انجام‌شان اهمیت می‌دهید، در آغاز آن قرار دهید (داوطلب شدن برای انجام کاری موجب می‌شود بعدها کمتر در آن باره بحث کنید.) اگر هر دو روی برخی امور مشابه دست گذاشته‌اید، یا نمی‌توانید تصمیم بگیرید چه کسی کارهای باقیمانده را انجام دهد، می‌توانید برای تصمیم‌گیری، قرعه‌کشی کنید. منصفانه نیست؟

اگر هر دو حقوق‌بگیر هستید (حتی اگر این‌طور نیست، اما از عهده هزینه‌اش برمی‌آیید) انجام کارهایی را که اصلاً دوست‌شان ندارید، به سازمان‌های خدمات تخصصی محول کنید. یکی از زوج‌هایی که در جلسات مشاوره ملاقات کردیم، هر دو افرادی متخصص بودند و حقوق‌های خوبی می‌گرفتند، اما می‌توان گفت به این علت از هم جدا شدند که هیچ‌کدام نمی‌خواستند مسئولیت شستن لباس‌ها را به‌عهده بگیرند. (در این مورد، یافتن یک شرکت خدمات خشکشویی خوب واقعاً ارزش هزینه کردن را داشت.)

بیان نکردن توقعات و انتظارات می‌توانند منجر به مشکلات شوند. درباره خواسته‌ها و نیازهای خود صریح باشید و آن‌ها را با خواسته‌ها و نیازهای شریک‌تان مقایسه کنید. هر کجا که مغایرتی می‌بینید، می‌توانید گفت‌وگو را آغاز نمایید.

سایرین، به منزله عاملی در اختلافات

آخرین حوزه‌ای که می‌تواند بین زوج‌ها ایجاد اختلاف نماید، به تعامل آن‌ها با سایر افراد مربوط می‌شود از جمله فرزندان، خویشاوندان سببی و دوستان. مواضعی که آن‌ها اتخاذ می‌کنند، نظراتی که بیان می‌کنند، حمایت یا عدم‌حمایت و قضاوت‌های‌شان، همه و همه روی تعاملات یک زوج تأثیر می‌گذارند.

فرزندان

فرزندان بنا به ضرورت، یکی از اصلی‌ترین نقاط توجه در روابط هستند. اما، درصورتی که تبدیل به تنها کانون توجه والدین شوند و آن‌ها درباره نحوه پرورش فرزندان‌شان با هم اختلاف‌نظر پیدا کنند، ممکن است نسبت به رابطه خود

بی‌اعتنا شوند. به‌علاوه، فرزندان به‌سرعت به گرایش‌های والدین‌شان پی می‌برند، حتی آن دسته از گرایش‌هایی که در موردشان صحبت نمی‌شود یا ناخودآگاه هستند و خیلی زود یاد می‌گیرند که با به جان هم انداختن والدین خود، به تمام خواسته‌های‌شان دست پیدا کنند. وقتی والدین تیپ شخصیتی خود و نیز فرزندشان را بشناسند، بهتر می‌توانند با مشکلاتی که حتماً به‌عنوان والدین با آن‌ها مواجه خواهند شد، روبه‌رو شوند و آن‌ها را حل کنند.

ترجیحات تیپ شخصیتی یک کودک در سالیان نخست زندگی یا طی دوران بلوغ او نمایان می‌شوند. همان‌طور که می‌توان انتظار داشت، تیپ‌های مختلف فرزندان، تحت سبک‌های متفاوت پرورشی رشد می‌کنند. والدین می‌توانند از طرق بسیاری با سبک‌های پرورشی آشنا شوند و توانمندی‌های خود را در این زمینه ارتقا دهند، که تنها برای نام بردن معدودی از آن‌ها، می‌توان به کارگاه‌های والدین مؤثر، گروه‌های کمک به والدین تنها (جداازهم)، مجله‌هایی درباره راه و رسم پدر و مادر بودن و وب‌سایت‌هایی از این دست اشاره کرد. البته، ترجیحات تیپ‌های متفاوتی که در آزمون MBTI مشخص شدند، با معیارهای پرورش فرزند نیز تلاقی پیدا می‌کنند و می‌توانند در مشکلات ناشی از آن‌ها تأثیرگذار باشند.

در جلسات مشاوره، اغلب شاهد بروز اختلافاتی بین زوج‌هایی از تیپ تفکری و احساسی درباره معیارهای پرورش فرزندان هستیم. از آنجا که این ترکیب از زوج‌ها بسیار رایج هستند، نه تنها در جلسات درمانی حتماً با این موضوع مواجه خواهید شد، بلکه بسیاری از مراجعان تفکری و احساسی شما درباره معیارهای پرورش فرزند با هم در ستیز خواهند بود. والدین تیپ احساسی به لحاظ عاطفی وابستگی زیادی به فرزندان‌شان دارند. به همین دلیل، سعی می‌کنند در خانه، موضوع همدلی را در رأس سایر ملاحظات مربوط به فرزندان از قبیل نظم و شایستگی مورد اهمیت قرار دهند. اگر کودکی به‌واسطه انتقاد یا توقعات والد تفکری خود، آزرده‌خاطر یا ناراحت شود، شریک تیپ احساسی نیز احتمالاً آزرده‌خاطر و

ناراحت خواهد شد.

نظر به این‌که زوج‌ها در زمینه پرورش فرزندان معیارهای بسیار متفاوتی دارند، گفت‌وگو و تبادل‌نظر در این زمینه برای آن‌ها کار آسانی نیست. زوج‌ها می‌توانند صرفاً به‌خاطر خودشان از مخالفت بی‌چون‌وچرا با روش‌های دیگری خودداری کنند و در این بخش یکدیگر را به تعادل برسانند. فرزندان نیازمند حمایت و اطمینان‌خاطر و همچنین انضباط و شایستگی هستند و والدینی را که بتوانند به بهترین نحو پاسخگوی این نیازهای متفاوت باشند می‌توان به کمک ابزار گوناگونی از جمله ترجیحات تیپ شخصیتی تشخیص داد. به‌عنوان مثال، یک شریک احساسی احتمالا در ایجاد اعتماد به‌نفس در فرزندان و غنی ساختن معیارهای ارزشی آن‌ها، عملکرد بهتری دارد تا مثلاً شریک تیپ تفکری که می‌تواند بیش‌تر به شایستگی و نظم آن‌ها کمک کند. درصورتی که هر دو والد بتوانند از تأکید بیش از حد روی دیدگاه‌های خود دست بکشند، نکات مفید بیش‌تری در رابطه با معیارهای پرورشی یکدیگر خواهند یافت. تیپ‌های تفکری، افرادی جدی و سختگیرند و محدوده‌های معینی دارند؛ تیپ‌های احساسی، بیش‌تر قادر به بیان عواطف و احساسات‌شان و چشمه جوشان عطوفت و عشق هستند که البته فرزندان به هر دو نیاز دارند.

والدین برون‌گرا معمولاً فرزندان خود را به پویایی تشویق می‌کنند و از بازی و تعامل با آن‌ها لذت می‌برند. والدین درون‌گرا از اینکه ساعاتی را در سکوت و آرامش در کنار فرزندان‌شان باشند لذت می‌برند و برای‌شان راحت‌تر است که آن‌ها را به حال خودشان بگذارند که بازی کنند. فرزندان می‌توانند از هر دو تیپ والد خود مهارت‌های ارزشمندی را فرا بگیرند.

ممکن است والدین تیپ شهودی بیش از تیپ‌های حسی در رابطه با امور عادی که والدین با آن‌ها سروکار دارند، دچار مشکل باشند. شاید والدین تیپ شهودی روی تقویت نیروی تجسم فرزندان‌شان تمرکز کنند و آن‌ها را به سمت بازی‌ها و فعالیت‌های خلاق و نوآورانه ترغیب نمایند. والدین تیپ حسی ترجیح می‌دهند به تأمین نیازهای روزمره فرزندان توجه کنند.

به‌طور کلی، والدین تیپ قضاوتی در ایجاد ساختارهایی که فرزندان به آن‌ها نیاز دارند، بهتر از والدین تیپ ادراکی عمل می‌کنند، درحالی که والدین تیپ ادراکی بهتر از والدین تیپ قضاوتی به فرزندان خود امکان کاوش و اکتشاف را می‌دهند. این سبک‌های متفاوت می‌توانند مکمل یکدیگر باشند.

بایدها و نبایدهای زیر می‌توانند برای زوج‌هایی که در رابطه با پرورش فرزند مشکلاتی دارند، مثمر ثمر واقع گردند.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

سعی نکنید همان سبکی را که والدین‌تان در پرورش فرزند به‌کار بردند تکرار نمایید، مگر درصورتی که فکر کنید بهترین روش‌های ممکن بودند. پیروی ناخودآگاه از الگوهای قدیمی، حتی وقتی کارایی نداشته باشند، کار ساده‌ای است. سعی کنید به روش‌های والد بودن اشراف داشته باشید و بهترین آن‌ها را برگزینید.

نظم و انضباط را به مثابه تنبیه تلقی نکنید. «نظم و انضباطی» که برخاسته از علم و دانایی باشد، چیزی مفید است که می‌توان آن را آموخت. اگر فرزندان‌تان از شما نیاموزند، بعدها از دنیا خواهند آموخت و دنیا می‌تواند معلم سخت‌گیرتری

باشد. انضباط و نظم را به‌عنوان بخشی از مسئولیتی که درقبال آموزش فرزندتان دارید به‌شمار آورید تا زمانی که خودشان نظم و انضباط را یاد بگیرند.

اجازه ندهید فرزندان بین شما عامل نفاق شوند، به‌خصوص اگر یکی از آنان از تیپ شما و دیگری از تیپ شریک‌تان باشد. اجازه ندهید خانه شما تبدیل به رینگ بوکسی شود که در آن مثلاً تیپ‌های شهودی احساسی با تیپ‌های حسی تفکری بجنگند یا اینکه مردان در مقابل زنان قدعلم کنند.

هر قدر هم که عاشق فرزندان‌تان هستید، اجازه ندهید این دلبستگی بر زندگی شما سلطه پیدا کند. حتی اگر به لحاظ مالی توانش را ندارید، هرازگاه راه‌هایی پیدا کنید که در کنار همسرتان به احیاء و بازسازی رابطه خود بپردازید. به‌هرحال روزی خواهد رسید که فرزندان شما را ترک گویند و به یقین دلتان نمی‌خواهد آن روز بفهمید که دیگر هیچ احساسی بین شما و همسرتان باقی نمانده است.

هر قدر هم شریک‌تان فردی با صلاحیت باشد، امر پرورش و رشد فرزندان‌تان را به کلی به دستش نسپارید. فرزندان به هر دوی شما نیاز دارند.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

رفتارهایی را سرمشق خود قرار دهید که از شما یک انسان خوب می‌سازند، به این ترتیب فرزندان‌تان نیز می‌توانند با مشاهده شما و شریک‌تان، این رفتارها را بیاموزند.

درصورتی که وجه احساسی، کارکرد غالب شما و وجه تفکری کارکرد غالب شریک و فرزندان‌تان است، وقتی آن‌ها شروع به بحث و بگومگو می‌کنند، از اتاق یا خانه خارج شوید. آن‌ها اغلب از دوئل کردن لذت می‌برند و شما تنها کسی هستید که اگر آنجا بمانید، ممکن است دلخور شوید. سعی نکنید بین کسانی که از بحث یا مشاجره‌ای شدید لذت می‌برند، صلح و آشتی برقرار کنید.

اگر شما و شریک‌تان معیارهای بسیار متفاوتی برای پدر و مادر بودن دارید، می‌توانید به کمک کارگاه‌های آموزشی با موضوع تأثیرگذاری والدین (از قبیل بهبود روابط عاطفی همسران) به ارزش روش‌های یکدیگر پی ببرید و درعین حال، همچون یک تیم با هم متحد شوید.

طوری با فرزندتان و یکدیگر رفتار کنید که برای‌شان الگوی عشق و احترام باشید. پدران و مادران می‌توانند به فرزندان خود از هر دو جنسیت کمک کنند تا مراحل شکل‌گیری هویت خود را از طریق درک و تحسین تفاوت‌ها پشت سر بگذارند. رشته‌های ارتباطی را باز بگذارید تا درک بهتری از فرزندان و یکدیگر داشته باشید.

خویشاوندان سببی

در هاوایی خانواده‌های گسترده، به‌ویژه به دلیل بودن جزیره در اقیانوس آرام و جمعیت آسیایی آن به وفور یافت

می‌شوند. حتی یک جشن عروسی «کوچک» در هاوایی می‌تواند، شامل جمعیتی معادل ۲۰۰ نفر یا بیش‌تر باشد که در آن تمام اعضای خانواده و عمه‌ها و خاله‌ها نیز حضور دارند. خانواده، برای آسیایی‌ها نیز از اولویت یکسانی برخوردار است و اغلب مجبورند روابط خویشاوندان سببی پیچیده‌ای را اداره کنند. از آنجا که هاوایی به لحاظ جغرافیایی جای نسبتاً کوچکی است، شاید برای نسل دوم، سوم و حتی چهارم ساکنین محلی، امری غیرممکن باشد که از نفوذ اعضای خانواده که معمولاً در جوار هم زندگی می‌کنند، بی‌نصیب بمانند.

خویشاوندان سببی، اغلب تأثیر بسزایی روی زوج‌ها و روابط آن‌ها دارند. روش هر فرد در معرفی همسر خود به اعضای خانواده‌اش، غالباً نشان می‌دهد که آن‌ها در آینده چه ارتباطی با همسر وی خواهند داشت. وقتی پسر یا دختر، یا نوه پسری یا دختری نسبت به عروس خانواده احساس خوبی داشته باشند، خانواده نیز در این خوشحالی سهیم می‌شود. ازسوی دیگر، درصورتی که برخی از اعضای خانواده، احساس کنند که زمان، توجه و پولی که از یک فرزند، نوه، خواهرزاده یا برادرزاده انتظار داشتند، به‌علت رابطه زناشویی او کمرنگ شده است، از وی دلخور می‌شوند. برخی از خویشاوندان سببی بیش از حد به نصیحت کردن یک زوج می‌پردازند، درحالی که دیگران تصمیم می‌گیرند به کلی از آن‌ها فاصله بگیرند. دیدگاه‌های خویشاوندان سببی و واکنش‌های آن‌ها، به نسبت میزان توجه افراد متغیرند.

گرچه اعضای خانواده به‌طور معمول برای اینکه بدانند چه ارتباطی با خویشاوند سببی جدید داشته باشند، نحوه برخورد خویشاوند خود را مدنظر قرار می‌دهند، اما متغیرهای تیپ شخصیتی نیز روی نحوه رفتار آن‌ها و اینکه چگونه فرد تازه‌وارد را می‌پذیرند، تأثیرگذار است. وقتی تیپ‌های قضاوتی نگرش‌هایی درباره افراد پیدا می‌کنند، معمولاً برمبنای آن فرضیات عمل می‌کنند و تمام قضاوت‌ها و دیدگاه‌های بعدی خود را نیز براساس آن پایه‌گذاری می‌کنند، مگر اینکه در این زمینه

حقایق کاملاً متضادی را کشف نمایند. اگر خویشاوندی سببی از تیپ قضاوتی، برداشت مثبتی داشته باشد، به‌راحتی از آن دست نخواهد کشید. اما این امر درباره دیدگاه منفی نیز صدق می‌کند. به‌نظر می‌رسد تیپ‌های ادراکی، خویشاوندان سببیِ شکیباتری هستند، بیش‌تر به این علت که دیدگاه پذیراتر و خودجوشی آن‌ها موجب می‌شود که درباره دیگران کمتر به سمت نگرش‌های سختگیرانه و عجولانه گرایش داشته باشند. آن‌ها به‌راحتی می‌توانند نقطه‌نظرات خود را «در خلال رابطه» به‌دست آورند.

شاید نکته دیگری که می‌تواند به همان اندازه برای رابطه یک زوج حائزاهمیت باشد، این است که دیدگاه‌های زوج‌ها نسبت به خویشاوندان سببی، مهم‌تر از دیدگاه‌های خویشاوندان سببی نسبت به یک زوج است. بنابه تحقیقات ما، چنین نگرش‌هایی با مجموعه‌ای متغیر و گاه ناپیوسته از واکنش‌های مبتنی بر تیپ شخصیتی و گستره‌ای از تعاملات همراه خواهند بود؛ از جمله، دیدگاه پذیرای همسران نسبت به رخدادهای جمعی خانواده و نگرش‌های کلی آن‌ها درباره انتظارات و تمایلات خویشاوندان سببی.

همان‌طور که شاید انتظار داشته باشیم، درون‌گراها معمولاً علاقه‌ای به حضور در گردهمایی‌های بزرگ خانوادگی ندارند و شاید لازم باشد همسران‌شان گاهی اوقات به تنهایی در چنین جمع‌هایی شرکت کنند، به‌ویژه اگر این رخدادها امری همیشگی باشند. برون‌گراها، معمولاً از جمع‌های خانوادگی استقبال می‌کنند و از رخدادهای بسیار و متنوع از این دست لذت می‌برند. همسران درون‌گرا، دست‌کم باید سعی کنند در گردهمایی‌های مهم حضور پیدا کنند. به‌ویژه بهتر است تیپ‌های ادراکی خود را ملزم کنند تا مدت زمانی بیش از آنچه مایل‌اند، در جمع‌های خانوادگی بمانند. شاید بی‌قراری و عدم‌تحمل آن‌ها موجب شود که بخواهند به‌سرعت جمع‌های خانوادگی را ترک گویند، عملی که برای تیپ‌های ادراکی

امری طبیعی است، اما ممکن است اعضای خانواده آن را به اشتباه نشانه بی‌نزاکتی یا بی‌علاقگی او تلقی کنند.

ساز مخالف زدن با خویشاوندان سببی، می‌تواند منجر به بروز اختلافاتی در میان زوج‌ها شود. بهتر است زوج‌ها به‌خاطر حفظ روابط خوب خانوادگی، ازنگرش‌های برخاسته از تیپ شخصیتی خود درباره دیگران، آگاه باشند و گاهی اوقات بُعد مخالف آن را در پیش بگیرند. همسران برون‌گرای احساسی و درون‌گرای حسی (هر دو از تیپ قضاوتی) بیش از سایر تیپ‌ها مایل‌اند تا انتظارات خویشاوندان سببی را برآورده سازند. تیپ‌های تفکری احتمالاً مادام که اعضای خانواده با هر دو شریک محترمانه رفتار کنند، به توقعات خویشاوندان معترض نخواهند شد.

ممکن است تیپ‌های حسی تحمل خویشاوندان رؤیاپردازی را که معقول به‌نظر نمی‌رسند نداشته باشند. تیپ‌های شهودی، معمولاً ازدست خویشاوندان سختگیر و محصور در واقعیت، به ستوه می‌آیند. تیپ‌های حسی و شهودی، اگر بخواهند روابط خود با خویشاوندان را رضایت‌بخش نگاه دارند، باید نسبت به آن عده از اعضای خانواده که به لحاظ تیپ شخصیتی در نقطه مقابل‌شان قرار دارند، با بردباری بیش‌تری رفتار کنند. تیپ‌های قضاوتی که دیدگاه‌های ناخوشایندی نسبت به برخی از خویشاوندان پیدا کرده‌اند، شاید لازم باشد به‌طور موقت، به‌خاطر حفظ نزاکت و مردم‌داری، برداشت‌های خود را کنار بگذارند و یا عامدانه خود را وادار سازند تا در وجود این افراد به ویژگی‌هایی پی ببرند که برای‌شان ارزشمند و تحسین‌برانگیز باشند.

وقتی تیپ‌های احساسی در برخی از جمع‌های خانوادگی احساس کنند که ارزش‌های‌شان مورد بی‌حرمتی قرار می‌گیرند، باید از خودشان محافظت نمایند. همه افراد، حساس یا آگاه نیستند و ممکن است تیپ‌های احساسی با بدبینی، این

«نقصان» در خویشاوندان خود را تجاوز آگاهانه به ارزش‌ها و حساسیت‌های خود قلمداد کنند. تیپ‌های تفکری احتمالاً باید از بحث درباره مذهب، سیاست و سایر موضوعات مهم با خویشاوندان خود حذر کنند، به‌ویژه اگر هر یک از آن‌ها (شریک تیپ تفکری یا اعضای خانواده) اصرار داشته باشند که حق با خودشان است.

آنچه اعضای خانواده در مجموع از تعاملات خود انتظار دارند، نه تنها به سوابق اخلاقی و فرهنگی، بلکه به ارتباط پسر یا دختر با والدین خود نیز بستگی دارد. وقتی یک شریک ارتباط صمیمانه و گرمی با والدینش دارد، به‌طور طبیعی انتظار خواهد داشت که شریک دیگر نیز با حضور در میهمانی‌های شام خانوادگی، پیک‌نیک، دیدارها و غیره، در این نزدیکی و صمیمیت سهیم باشد. اگر روابط یکی از زوج‌ها با خانواده خود براساس عصبانیت و طغیان شکل گرفته باشد، این احساسات به همسر وی نیز سرایت می‌کند، حتی اگر آن‌ها خویشاوندان خود را به‌ندرت ببینند. اگر یک شریک روابط بسیار نزدیک و صمیمانه‌ای با اعضای خانواده‌اش داشته باشد، شریک دیگر نیز ممکن است نسبت به این خویشاوندان سببی احساس قرابت و وابستگی نماید. اگر رابطه شریکی با اعضای خانواده‌اش سرد و غیرصمیمی باشد، این نشان از آن دارد که در رابطه با همسر خود نیز نخواهد توانست رابطه‌ای صمیمی برقرار نماید.

درصورتی که مراجعان شما درباره مسائل مربوط به خویشاوندان سببی و روابط با آن‌ها دچار مشکل هستند، می‌توانید موارد زیر را به آن‌ها توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

شریک‌تان را در وضعیتی قرار ندهید که مجبور باشد بین شما و والدینش یکی را انتخاب کند.

اگر می‌توانید، از کار کردن با خویشاوندان سببی، پول قرض کردن یا زندگی کردن با آن‌ها پرهیز کنید.

اگر می‌خواهید در جمع‌های خویشاوندان سببی حضور داشته باشید، نگذارید تصویری منفی از شما داشته باشند. تنها زمانی در جمع‌های خانوادگی حضور پیدا کنید که بتوانید مشتاقانه با آن‌ها تعامل کنید.

از شریک خود انتظار نداشته باشید یک روز تمام را در کنار خویشاوندان شما سپری نماید، مگر اینکه خود وی مشکلی نداشته باشد.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

بهتر است بین خانه شما و والدین‌تان مقداری فاصله فیزیکی وجود داشته باشد. حتی‌الامکان انتظار نداشته باشید که معیارهای رابطه شما و همسرتان شبیه معیارهای والدین هر دو طرف باشند.

به شریک‌تان کمک کنید تا آداب و رسوم خانوادگی را درک کند؛ آن‌ها را به‌گونه‌ای به او معرفی کنید که پذیرش در هر دو سمت را تسهیل نماید.

درباره والدین خودتان در صورت لزوم، از پذیرفتن توصیه‌ها و نصایح آن‌ها خودداری کنید و به آن‌ها یادآور شوید که به

چه نحو می‌خواهید فرزندان‌تان با نظم و انضباط رشد کنند و غیره. اجازه ندهید والدین بین شما و همسرتان قرار بگیرند، همان‌طور که به فرزندان نیز نباید چنین اجازه‌ای بدهید.

به‌خاطر بسپارید که هر تیپ به‌طور بالقوه دارای مهارت‌هایی مرتبط با ترجیحاتش است که به واسطه آن‌ها می‌تواند ارتباط بهتری با خویشاوندان سببی داشته باشد؛ معاشرت اجتماعی آسان تیپ برون‌گرا و عمق تیپ درون‌گرا، واقع‌گرایی تیپ حسی و خلاقیت تیپ شهودی، خرد تیپ تفکری و سیاست عشق‌ورزانه تیپ احساسی؛ انعطاف‌پذیری تیپ ادراکی و تعهد تیپ قضاوتی.

دوستان

دوستان، سومین گروه از افرادی هستند که می‌توانند روی روابط تأثیر بگذارند. دوستان می‌توانند به طرق بسیاری روی یک رابطه تأثیر بگذارند. آن‌ها اغلب نقش حمایتی دارند تا بی‌طرف. جو ویلرایت[۱۹]، درمان‌گر یونگی در سانفرانسیسکو، ضمن اشاره به این حقیقت که تیپ‌های متضاد اغلب باهم ازدواج می‌کنند و دوستان معمولاً از تیپ‌های یکسان هستند، گفت: «شما می‌توانید در نهایت با کسی که ممکن نبود به‌عنوان دوست برگزینید، ازدواج کنید». او این نکته را متذکر می‌شد که یک رابطه زناشویی تاچه حد می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و اشاره می‌کرد که ما هنگام انتخاب یک دوست، خودآگاهانه‌تر عمل می‌کنیم تا انتخاب همسر. اما جامعه و روابط تغییر کرده‌اند و ما براین باوریم که همسران‌مان می‌توانند بهترین دوستان‌مان نیز باشند.

ما معمولاً دوستانی را انتخاب می‌کنیم که شباهت بیش‌تری به خودمان دارند و لذا دیگر لازم نیست برای دوام رابطه تلاش زیادی بکنیم. ما به‌عنوان درمان‌گر، به هر دو زوج توصیه می‌کنیم، دوستانی برای خود و نیز دوستانی مشترک داشته باشند. هر یک از آن‌ها باید مراقب باشند که رفاقت‌های جداگانه آنان، نه تنها موجب کمرنگ شدن رابطه اصلی نشود، بلکه به استحکام آن بیفزایند. بدین معنا که زمان‌های مناسبی را برای بودن در کنار دوستان مجزای خود انتخاب کنند و همواره مراقب باشند که به زندگی مشترک‌شان لطمه‌ای وارد نشود.

برون‌گراها معمولاً دوستان بیش‌تری دارند و می‌خواهند با بسیاری از آن‌ها معاشرت داشته باشند؛ درون‌گراها معمولاً دوستان کمتر اما رفاقت‌های عمیق‌تری دارند و از معاشرت در گروه‌های کوچک‌تر لذت می‌برند.

تیپ‌های حسی مایل‌اند در کنار دوستی‌ها و گفت‌وگوهای خود تجارب و فعالیت‌هایی داشته باشند؛ تیپ‌های شهودی نیز اغلب خواهان کسب تجربه، اما از نوع انتزاعی‌تر هستند.

تیپ‌های تفکری، مباحثه لفظی را دوست دارند و خواستار دوستانی هستند که از گفت‌وگویی دلپذیر یا بحثی دوستانه با آن‌ها لذت ببرند؛ تیپ‌های احساسی معمولاً به دنبال دوستانی هستند که بتوانند به دور از هرگونه منازعات لفظی، با آن‌ها همدلی و همفکری مهرآمیزی داشته باشند.

تیپ‌های ادراکی به‌راحتی با تمام دوستان خود ارتباط برقرار می‌کنند، درحالی که تیپ‌های قضاوتی بیش‌تر مایل‌اند، اغلب اوقات را با «بهترین دوست» خود سپری نمایند.

در میان زوج‌ها، تیپ‌های برون‌گرا و درون‌گرا نگاهی دقیق‌تر را می‌طلب‌اند. ممکن است ویژگی‌های فرد برون‌گرا، یعنی خودمانی و معاشرتی بودن او که در وهله نخست شریک درون‌گراتر را به سمت خود جذب نموده است، مدتی پس از زندگی مشترک، برای فرد مقابل آزاردهنده به‌نظر برسد. به‌طور کلی زن‌ها، خواه از تیپ برون‌گرا یا درون‌گرا، مایل‌اند دوستی‌های صمیمانه‌ای با سایر زنان داشته باشند و این امر نیز می‌تواند برای مردانی که شاید گمان کنند در محفل «بیگانگان» مورد بحث یا نقد قرار می‌گیرند، آزاردهنده باشد. زن‌ها نیز ممکن است درباره اینکه مردان به چه نحو درباره آن‌ها یا به‌طور کلی زنان، صحبت می‌کنند، نگران یا شگفت‌زده شوند.

بنا به گزارشی از هایت۱۹۸۷) [۲۰])، زنان به این دلیل به سمت دوستان مؤنث کشیده می‌شوند که اغلب آن‌طور که باید نمی‌توانند با همسر خود ارتباط عاطفی داشته باشند. بنا به تجربه ما، مردان تیپ تفکری، به‌ویژه گروهی که دارای ترجیح درون‌گرایانه نیز باشند، اغلب احساساتی قوی در قالب خشم، محبت یا اندوه را تجربه می‌کنند که حاضر به ابراز آن‌ها نیستند، زیرا می‌ترسند مایه آسیب‌پذیری یا غیرقابل‌کنترل شدن آنان شود. ما صدها مرد را نیز دیده‌ایم که یاد می‌گیرند به روابط عاطفی ارج نهند و آن را در رفتار خود اعمال کنند، گرچه به‌نظر نمی‌رسد این کار برای مردان احساسی آسان‌تر از مردان تفکری باشد. به‌طور حتم یک مرد می‌تواند یاد بگیرد که احساسات و عواطف خود را تا حدی که همسرش آن را نشانه «دوستی نزدیک» تلقی کند، ابراز نماید. با وجود این، باز هم ممکن است این صمیمیت در حدی نباشد که زن با دوستان مؤنث خود حس می‌کند. صرف‌نظر از اینکه کدام شریک به لحاظ احساسی همراهی بیش‌تری دارد، هر دوی آن‌ها باید دوستی‌های مشترک را به‌عنوان بخشی از یک رابطه سالم تمرین کنند.

زوج‌ها باید به علاقمندی‌های انفرادی یکدیگر و نیز دوستی‌هایی که هریک در خارج از چارچوب زناشویی دارند، احترام

بگذارند.

شما می‌توانید نکات زیر را در رابطه با دوستی‌های مراجعان‌تان به آن‌ها توصیه کنید.

نبایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

سعی نکنید از دوستان همسرتان انتقاد کنید، به‌گونه‌ای که او در مقام دفاع از آن‌ها برآید. اگر فکر می‌کنید او بیش از شما به دوستش توجه می‌کند، مشکل خود را با همسرتان در میان بگذارید. ببینید آیا واقعاً آن فرد را دوست ندارید، یا احساس می‌کنید در حضور او، مورد کم‌توجهی همسرتان قرار می‌گیرید.

از ترشرویی یا تظاهر در مهمانی‌ها خودداری کنید. اگر نمی‌خواهید آنجا حضور داشته باشید، تصمیم با شماست. به یک‌باره نروید، راهی پیدا کنید که خودتان زودتر آنجا را ترک کنید (اگر فکر می‌کنید ممکن است بخواهید زودتر بروید، با دو اتومبیل به مهمانی بروید) یا اینکه «چهره‌ای خوشحال از خود نشان دهید». شما می‌توانید به کسی که چنان دوستش داشته‌اید که با او زندگی یا ازدواج کرده‌اید، کمک کنید تا اوقات خوشی را در مهمانی داشته باشد. حتی شاید بتوانید خودتان هم از مهمانی لذت ببرید.

بایدهایی که می‌توانید به زوج‌ها توصیه کنید

زمانی را تعیین کنید که همراه با یکدیگر در محافل اجتماعی دوجانبه شرکت کنید، محافلی که با دوستان خودتان در

آن‌ها شرکت می‌کنید و همچنین زمانی را به تنها بودن در کنار یکدیگر اختصاص دهید. توازنی که در این زمینه ایجاد می‌کنید، البته به تیپ‌های شخصیتی خودتان (به‌خصوص ترجیحات برون‌گرادرون‌گرا و تفکری ـاحساسی) و روش‌های کاری‌تان بستگی دارد.

اگر یکی از شما از تیپ قضاوتی و دیگری از تیپ ادراکی هستید، از این تفاوت بهره ببرید. بگذارید تیپ قضاوتی، برنامه‌ریزی درباره سرگرمی‌هایی را که با دوستان خواهید داشت، به‌عهده بگیرد و تیپ ادراکی، برنامه‌هایی برای لحظاتی مفرح و سرگرم‌کننده با دوستان ابداع نماید.

اگر شما فردی درون‌گرا هستید، به دوستان برون‌گرای‌تان اجازه بدهید به شما کمک کنند تا به سمت دنیای بیرونی و فعالیت‌هایش کشیده شوید.

اگر فردی برون‌گرا هستید، بگذارید دوستان درون‌گرای‌تان به شما یاد بدهند که چگونه تعمق کنید یا برای مدتی از فعالیت دست بکشید و آرام باشید.

آنچه در این فصل برای‌تان شرح دادیم، به‌هیچ وجه فهرست کامل مشکلاتی که زوج‌ها برای مشاوره و حل آن‌ها به ما مراجعه می‌کنند، محسوب نمی‌گردد. اما شناختی از تیپ شخصیتی، به همراه احترام دوجانبه و کمی شوخ‌طبعی، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا با تفاوت‌های‌شان کنار بیایند.

۱۰. فرآیند فردیت و سیر تکاملی تیپ شخصیتی

«... امروزه که روان‌درمانی، تا حد زیادی تحت‌تأثیر کمال فردی روانشناس قرار دارد، از خاستگاه بالینی خود رها شده و دیگر مختص درمان بیماران نیست، بلکه فراتر از آن، خدمتی در راستای حفظ سلامتی نیز هست....»

انسان امروزی در جست‌وجوی نیمه گمشده خود

کارل گوستاو یونگ

خاستگاه خانوادگی چگونه روی روابط زوج‌ها تأثیر می‌گذارد

خاستگاه خانوادگی هر فرد تأثیر عمیقی روی نحوه رشد و ارتقای ترجیحاتش دارد. یونگ معتقد بود که اختلال روانی ممکن است نتیجه وادار کردن فرد به بروز رفتارهایی باشد که با گرایش‌های طبیعی او بیگانه است. اغلب روان‌درمان‌گران و متخصصان مشاوره با این فرمول روان‌درمانی مشهور آشنا هستند «همه با مادرشان ازدواج می‌کنند.» ما در میان گروهی از روان‌درمان‌گران هستیم که باور دیگری دارند، مبنی بر اینکه افراد معمولاً با کسی ازدواج می‌کنند که به لحاظ تیپ شخصیتی، شبیه به والدی است که هنوز با او مسائل حل نشده‌ای دارد. این گرایش، ازدواج را تبدیل به بوته آزمایشی می‌کند که در آن، یا ویژگی‌های روانی متغیر فرد تثبیت می‌شوند یا اینکه به جوش و خروش ادامه می‌دهد.

تا اینجای مطالب، احتمالاً می‌توانید تیپ‌های شخصیتی کسانی که بیش از همه به شما نزدیک هستند، از جمله والدین، خواهر یا برادرها، همسر و فرزندان را تشخیص دهید. شاید برخی از شما تیپ شخصیتی خود را بااستفاده از آزمون MBTI مشخص کرده باشید. برخی دیگر از شما نیز ممکن است به‌کارگیری این آزمون برای شناسایی تیپ شخصیتی مراجعان‌تان را آموخته باشید. برای آن دسته از شما که مراحل نخست یادگیری مقوله تیپ شخصیتی را می‌گذرانید، شاید راحت‌ترین راه این باشد که ابتدا شخصی را در قالب یکی از ترجیحات بُعد برون‌گرایی ـدرون‌گرایی و نیز قضاوتی ـادراکی شناسایی کنید. از این نقطه آغاز کنید و با بهره‌گیری از اطلاعات توصیفی ارائه شده در این کتاب و سایر کتاب‌ها درباره تیپ شخصیتی، به‌تدریج با ترجیحات دوگانه سایر تیپ‌های متضاد آشنا شوید.

به‌تدریج که نسبت به توانایی خود در شناخت ترجیحات تیپ شخصیتی اطمینان حاصل می‌کنید، به مراجعان خود کمک کنید تا تیپ شخصیتی والدین‌شان را ارزیابی کنند. اهداف شما این است که (۱) ببینید آیا مراجعان شما و والدین‌شان دارای ترجیحات تیپ یکسانی هستند؛ (۲) ببینید این شباهت‌ها یا تفاوت‌ها چه تأثیری بر روابط آن‌ها داشته‌اند؛ و (۳) ببینید آیا روابط آن‌ها با والدین‌شان، بازتابی در روابط آن‌ها با همسران‌شان نیز داشته است یا نه. ما مراجعان خود را طی پژوهش‌هایی از این قبیل راهنمایی کرده‌ایم. همان‌طور که تصاویر برگرفته از مواردی که با آن‌ها مواجه شده‌ایم نشان می‌دهند، مراجعان می‌توانند با علم به این‌که چطور روابط برخاسته از تیپ شخصیتی آن‌ها با والدین‌شان، روی روابط آن‌ها با همسرشان تأثیر گذاشته است، به دیدگاه‌های ارزنده‌ای دست یابند.

مثال یک. پل، یک INFP (تیپ درون‌گرای احساسی) و مهندس معمار خلاق و موفقی بود. اما همواره در روابط شخصی خود کمبودی حس می‌کرد. او اکنون در سومین رابطه زناشویی خود بسر می‌برد و به‌طور جدی قصد داشت

درخواست طلاق دهد. وقتی طی جلسات مشاوره، رابطه او با والدینش را بررسی کردیم، برای‌مان آشکار شد که او شبیه پدرش بود و هرگز نتوانسته بود ارتباط خوبی با مادرش داشته باشد. مادر او، دست‌کم از نظر پل، فردی انتقادی، سرد و پرتوقع بود. پل پس از مطالعه ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی، گفت که احتمالاً مادرش یک تیپ برون‌گرای تفکری بوده است. تیپ‌های برون‌گرای تفکری (ESTJ/ENTJ) دارای ترجیحات تقریباً متضاد با یک INFP هستند و شاید از نظر یک تیپ شهودی و احساسی همچون پل، سرد و انتقادی به‌نظر برسند.

به‌نظر می‌رسید پل که همیشه به دنبال محبت و پذیرش از سوی زنان بود، همواره شیفته زنانی می‌شد که در روابط خود با او روش سلطه‌جویانه‌ای داشتند. وقتی با یکی از آن‌ها پیمان دوستی می‌بست یا ازدواج می‌کرد، آن‌ها بلافاصله سعی می‌کردند او را آن‌طور که خودشان دوست داشتند، تغییر دهند. وقتی این روابط را مطالعه کردیم، پل توانست متوجه ویژگی‌هایی شود که تداعی‌کننده روابط او با مادرش بودند.

دیگر برای اینکه فکری به حال دو ازدواج نخست او شود، خیلی دیر شده بود، جز اینکه از آن‌ها درس بگیرد. اما گلوریا، همسر سوم پل، به‌خوبی به مشاوره توجه نشان می‌داد، با این امید که ازدواج‌شان را نجات دهد. گلوریا، مدیر تجاری بسیار موفقی بود (یک ENTJ) و مشتاقانه مایل بود نکات مثبت رابطه‌شان را عمیقاً مورد کندوکاو قرار دهد. با وجود این، اغلب از اینکه پل از مواجهه طفره می‌رفت، عصبانی می‌شد. به‌نظر می‌رسید مادر خود گلوریا شبیه یک ISFP بود؛ خانم خانه‌داری که تنها مایه دلخوشی وی باغچه‌اش بود. گلوریا اقرار می‌کرد که احترام کمی برای مادرش قائل بود و بین آن‌ها ارتباط خیلی کم‌رنگی وجود داشت.

گلوریا طی جلسات مشاوره با ما، آموخت که با روش‌های مهرآمیزتری، پل را به احساسات و نیازهایش نزدیک کند. همچنین یاد گرفت قبل از اینکه از پل بخواهد تغییری در رفتارش صورت دهد، عشق خود نسبت به او را به زبان آورد. ابتدا، پل گلوریا را فردی فریبکار تلقی کرده و درباره احساساتش نسبت به خود، متوجه هیچ‌گونه تغییر واقعی نشده بود. اما پس از چند جلسه مشاوره، وقتی پل در واقع توانست عشق او را «احساس» کند، با محبت‌تر شد و دیگر او را با مادر خود قیاس نمی‌کرد. یک سال پس از آغاز مشاوره، پل و گلوریا هر دو اشاره کردند که حالا رابطه رضایت‌بخش‌تری داشتند. آن‌ها بر این باور بودند که می‌توانند به حل مسائل ادامه دهند.

مثال دو. اونیس هم مثل پل، با یکی از والدینش مسائل حل نشده‌ای داشت که به‌نظرمی‌رسید مانع از آن می‌شد که بتواند روابط صمیمانه‌ای را شکل دهد. اونیس به‌عنوان یک تیپ برون‌گرای احساسی (ESFJ)، دوست داشت موردمحبت و تحسین قرار گیرد. طبق گفته‌های اونیس، پدر او ظاهراً از تیپ INTJ (درون‌گرای شهودی) بود. پدر او که استاد دانشگاه موفقی در زمینه مهندسی بود، امر بزرگ کردن فرزندانش را به همسرش (احتمالاً از تیپ ENFJ) محول کرده بود که اونیس با او به‌راحتی ارتباط برقرار می‌کرد. او واقعاً «دختر مامانش» بود، اما در حسرت این بود که می‌توانست با پدرش که مورداحترام و ستایش وی بود ارتباط بیش‌تری داشته باشد.

اونیس در ۲۹ سالگی یک مددکار اجتماعی بود و هنوز ازدواج نکرده بود. او زنی جذاب و خوش‌صحبت بود که نمی‌دانست چرا در «حوزه شخصی زندگی‌اش، با شکست مواجه می‌شد» (این چیزی بود که خودش می‌گفت). به‌رغم این حقیقت که او از ۱۸ سالگی روابط متعددی را تجربه کرده بود، اما هیچ‌یک از آن‌ها به ازدواج ختم نشده بودند. در اغلب موارد، این مردان بودند که از ازدواج طفره رفته و به ارتباط خاتمه داده بودند.

طی بررسی روابط او، مشخص شد مردانی که جذب اونیس می‌شدند، ازلحاظ بسیاری به پدرش شباهت داشتند. او به دنبال مردانی بود که دارای علائقی عمیق بودند (درون‌گرا) تا وسیع (برون‌گرا) ؛ مردانی جاه‌طلب، موفقیت‌محور و به لحاظ اجتماعی تودار و کم‌حرف. اونیس که بنا به گفته خودش اغلب آغازگر روابط اجتماعی بود، بر این باور بود که برای هر یک از روابطش تلاش زیادی کرده بود و در نهایت مورد بی‌مهری قرار گرفته و طرد شده بود.

در مراحل اولیه درمان، از اونیس خواستیم پدرش را یک جلسه نزد ما بیاورد. ما کمی به پدر او انگیزه دادیم تا توانست احساساتش نسبت به اونیس را بیان کند و واقعاً اظهار تأسف کرد که شاید در برخی از موارد به او محرومیت داده بود. او همچنین برخی از مشکلاتی را که در مراحل نخست ارتباط با مادر اونیس تجربه کرده بود شرح داد و گفت که چطور توانسته بودند با تفاوت‌های‌شان کنار بیایند.

پس از آن جلسه، اونیس توانست با واقع‌بینی بیش‌تری روابط قبلی خود را ارزیابی کند. او فهمید که احتمالاً سعی کرده بود همسر درون‌گرای شهودی خود را تبدیل به تیپ‌های برون‌گرای احساسی کند، بدون درنظر گرفتن این حقیقت که خود او در وهله نخست مجذوب ویژگی‌های درون‌گرایانه و شهودی طرف مقابل شده بود. اونیس، خودآگاهانه به این نتیجه رسید که ارتباط با مردی که بیش‌تر شبیه به خودش بود، می‌توانست راحت‌تر و رضایت‌بخش‌تر باشد. پس از آن بود که اونیس با مردانی متفاوت از تیپ شخصیتی پدرش رابطه برقرار کرد و در نهایت توانست با یکی از همکاران مددکار خود که از تیپ برون‌گرای حسی (ESFP) بود، ارتباط دائمی برقرارنماید.

روابط: نکاتی برای کار کردن با زوج‌ها

انواع نمونه‌های وصف شده در بالا، اغلب به مراجعان کمک می‌کند تا متوجه شوند همه ما تا چه حد انتظار داریم ویژگی‌های خودمان را در شریک‌مان ببینیم. در وهله نخست، اغلب افراد در این دام گرفتار می‌شوند که بخواهند همسرشان را مطابق با تصور خود بازسازی کنند. بخشی از هدف مشاوره درباره روابط، این است که به افراد کمک شود تا تصاویر دیگران را از خودشان تمیز دهند و به شناختی از ابعاد شخصیتی خاص خود و شریک‌شان دست یابند. ما با داشتن این هدف در ذهن، نکات زیر را به شما توصیه می‌کنیم.

۱. تنها در تعامل با دیگران است که می‌توانیم رفتار خود را بیازماییم و میزان مؤثر بودن آن را بفهمیم.

۲. وقتی نسبت به رابطه‌ای متعهد می‌شویم، نباید هنگام بروز مشکلات میدان را خالی کنیم یعنی زمانی که کارکردهای شخصیتی اولیه یا تمایزنیافته ما و شریک‌مان پدیدار شده و شروع به تخریب رابطه می‌کنند.

۳. ویژگی‌هایی که در دیگران «نمی‌پسندیم»، اغلب بُعدی ناخودآگاه از شخصیت خود ما هستند که ناخواسته به دیگری نسبت داده‌ایم. همچنان که «فرافکنی‌های» خود را دنبال می‌کنیم و سعی می‌کنیم آن‌ها را به‌طور آگاهانه یکپارچه کنیم، به سمت فردیت گام برمی‌داریم.

۴. کلیشه‌های قدیمی جنسیتی تغییر یافته‌اند، همان‌طور که مفهوم و واقعیت ازدواج تغییر یافته است. در اعصار مدرن، تمام روابط، خواه به‌صورت ازدواج رسمی باشند یا نه، باید در قالب شراکت‌های برابر باشند.

۵. ازدواج رسمی می‌تواند بهترین شکل رابطه‌ای باشد که به فرزندان ختم می‌گردد. در غیر این صورت، ممکن است فرزندان مجبور شوند، آسیب‌های اجتماعی ناشی از عدم‌تمایل والدین خود به ازدواج را متحمل شوند.

۶. قرن بیست‌ویکم، روی فردیت و نیز مسئولیت اجتماعی تأکید دارد. یافتن توازنی مطلوب بین این دو نیاز، چالشی برای همه ماست.

رشد شخصی در قالب فردیت

تلاش برای کمک به زوج‌ها درراستای دستیابی به روابط بامعنا و پایدار، درواقع فرصتی است تا روش‌های درمانی خود را از طریق گسترش آن‌ها به لحاظ نظری و نیز عملی، غنا بخشیم. روانشناسی عمیق کارل یونگ و ضمیمه‌هایی که ایزابل مایرز و کاترین بریگز به آن افزوده‌اند، با ارائه دیدگاه‌هایی نوین و روش‌هایی خلاق به ما کمک می‌کند تا با دقت و تأثیرگذاری بیش‌تری با مشکلات خود در زمینه مشاوره مواجه شویم.

«... فردیت، مستلزم یکپارچه کردن ابعاد ناخودآگاه شخصیت ما با ضمیر خودآگاه‌مان، به منظور دستیابی به بلوغ یا کمال روانشناختی است.»

باید بین مشاوره و درمان تمایزی قائل شویم. در روش ما، مشاوره با موضوعات عینی «دنیای واقعی» زندگی روزمره، از قبیل دغدغه‌های شغلی، مسائل مربوط به روابط زن و مرد و والدین، مشکلات مالی، اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت و نیز تصمیم‌گیری و غیره سروکار دارد. درحالی که در فرآیند مشاوره، موضوعات بسیار زیادی با هم اصطکاک پیدا می‌کنند، فرآیند درمان با آشکارسازی نگرش‌ها، رفتارها، بینش‌ها و نقطه‌نظرات مراجعان، به آن‌ها کمک می‌کند تا به‌عنوان یک فرد در جهان، بیش‌تر و مؤثرتر درک شوند. مشاوره روی موضوعات بیرونی یا جهان اجتماعی؛ و درمان معمولا روی نگرانی‌های درونی یا دنیای درونی متمرکز است. ما با توجه به اهداف این کتاب، برای اشاره به متخصصان مشاوره و نیز درمان‌گران، واژه محافظه‌کارانه «مشاور» را به‌کار می‌بریم. در وضعیتی ایده‌آل، مشاوران، تحصیلات، آموزش و تجربه لازم برای صلاحیت یافتن در هر دو زمینه را کسب خواهند کرد.

در واژگان یونگی، فردیت، هدف زندگی است؛ به‌ویژه در نیمه دوم زندگی، یعنی زمانی که با نزدیک شدن به مرگ، کشف معنا برای‌مان جایگاه مهم‌تری پیدا می‌کند. فردیت، بنا به تعریف یونگ، هدف «مشاوره» نیز به‌شمارمی‌رود. فردیت، با در برداشتن فرآیندهای پیچیده و مداوم، مستلزم آوردن ابعاد ناخودآگاه شخصیت‌های ما به حوزه خودآگاه‌مان، به منظور دستیابی به بلوغ یا کمال روان‌شناختی است. فردیت، همچنین نوعی الگوی اخلاقی است؛ روشی که می‌توانیم به‌واسطه آن، ابعاد حقیر و مخرب خود را ببینیم و با آن‌ها یکی شویم و نیز به ما این توان را می‌دهد که درحقیقت درراستای منافع دیگران (و خودمان) عمل کنیم. فرآیند فردیت، الزاماً به معنای برطرف شدن عیوب ما نیست، بلکه ما را

به سمت مقابله با ابعاد تیره یا «سایه‌های» خود هدایت می‌کند، به‌گونه‌ای که آگاهانه و طی فرآیندی مداوم با آن‌ها یکی شویم. همچنین به ما کمک می‌کند تا تأثیر مخرب آن‌ها روی دیگران را به حداقل برسانیم و انرژی منفی آن‌ها را به‌گونه‌ای خلاق به سمت نتایج مثبت سوق دهیم.

برای لحظه‌ای، به موضوع تیپ بازمی‌گردیم. در فصل‌های نخست این کتاب، از شما خواستیم مشخص کنید که شما و مراجعان‌تان کدام کارکرد اولیه (حسی، شهودی، تفکری یا احساسی) را برای به‌کارگیری در تعاملات روزمره ترجیح می‌دهید. کارکرد اولیه یا «غالب» را می‌توان به ناخدای یک کشتی تشبیه کرد. در عوض، آنچه کارکرد «کمکی» می‌نامیم و به مثابه «یاور ناخدای» کشتی است (کارکرد کمکی به کارکرد غالب کمک می‌کند یا آن را به تعادل می‌رساند) و گاهی به‌عنوان کارکردی «از هر لحاظ» متفاوت با کارکرد غالب توصیف می‌شود. به این معنا که اگر کارکرد غالب، حسی یا شهودی باشد، کارکرد کمکی، تفکری یا احساسی خواهد بود. عکس آن هم صادق است. این دو کارکرد غالب و کمکی، به همراه راستای انرژی (برون‌گرا یا درون‌گرا) و روش ترجیحی برای ارتباط با دنیای بیرونی (قضاوتی یا ادراکی)، «تیپ» را تشکیل می‌دهند که نشان‌دهنده نحوه بازنمود یک شخصیت است.

درحالی که برای انسان‌ها راحت و طبیعی است که درراستای کارکردهای غالب و کمکی خود عمل کنند، فرآیند فردیت که توسط یونگ توصیف شده است، فرآیندی است که به نحوی خاص، با پیشرفت روان‌شناختی نیمه دوم زندگی مرتبط است و لذا مستلزم دستیابی و آموختن نحوه تعامل با کارکردهای متضاد یا نگرش‌ها و ترجیحاتی است که کمترین قرابت را با ما دارند. (مثل فرد راست دستی که می‌خواهد استفاده از دست چپ خود را نیز یاد بگیرد.) اتکا به کارکردهای غالب و کمکی، در خلال نیمه نخست زندگی امری ضروری است؛ یعنی همان زمان که هویت‌های اجتماعی و اهداف

خود را شناسایی می‌کنیم. اما همچنان که در زندگی پیش می‌رویم، اگر به بلوغ فکری برسیم و انسان کامل‌تری شده باشیم، باید یاد بگیریم که چگونه از تمام کارکردهای‌مان استفاده کنیم. برای رسیدن به این منظور، توصیه ما این است که افراد یکی از کارکردهای ذهنی خود را که مطابق میل‌شان نیست شناسایی و برای مدتی فقط مطابق با آن عمل کنند. پرداختن به تعداد خیلی زیادی از این قبیل کارکردها، می‌تواند کلافه‌کننده باشد و طبیعی است که فرد در مقابل فشار روانشناختی بیش از حد، از خود مقاومت نشان می‌دهد. اما خوشبختانه کاوش نواحی کشف نشده ذهن، سفر هیجان‌انگیزی برای شما و مراجعان‌تان خواهد بود. روزی از کسی شنیدیم، «درمان شخصی»، به معنای «فارغ‌التحصیل شدن از خود» است. ما با این گفته موافق‌ایم.

روانشناسی یونگی و آزمون تحلیل شخصیت مایرز بریگز، مبنای نظری بخش اعظم روش درمانی ما را تشکیل می‌دهد. البته از مدل‌های دیگری هم استفاده می‌کنیم، اما عمق و پیچیدگی تحلیل یونگی و آزمون MBTI، ابزاری به ما می‌دهد که از سایر روش‌ها مؤثرتر است. با اینکه همیشه روش خود را برای مراجعان‌مان شرح نمی‌دهیم، اما هدف اصلی ما این است که به آن‌ها کمک کنیم به سمت کمال، معنا و آگاهی بالاتر گام بردارند؛ یا به عبارتی درجست‌وجوی نگرش‌هایی عمیق باشند که خاستگاه شفای واقعی هستند. ما ترجیح می‌دهیم به‌جای درمان رنج، آن را درک کنیم و در این راستا به انتخاب‌های آگاهانه دست بزنیم.

از نظر یونگ، علائق ما در نیمه نخست زندگی، بنا به ضرورت در رابطه با دنیای بیرونی و درراستای استقرار یافتن در جهان تعریف می‌شوند و مواردی ازجمله خانواده و شغل یا هر تعریف دیگری از این قبیل را دربرمی‌گیرند. ازآنجاکه این امور معطوف به جهان بیرونی هستند، نیاز به عملکردهایی آگاهانه و نشأت یافته از ملموس‌ترین ترجیحات شخصیتی ما

دارند. از سوی دیگر در دیدگاه یونگ، علائق نیمه دوم زندگی، یا درونی هستند یا اینکه باید درونی باشند، به‌گونه‌ای که فرد را به سمت یافتن معنا در زندگی و مرگ سوق دهند. این وجه درونی از مرحله دوم زندگی، نیازمند کاوش، تعمق و اقداماتی بهبوددهنده است تا اجزای ناخودآگاه شخصیت‌های ما را تبدیل به خودآگاه کند تا بتوانیم یکپارچه‌تر و کامل‌تر شویم. این ابعاد ناخودآگاه، اغلب در قالب تصاویری ذهنی از جنس مخالف یا تصاویری برگرفته از ابهام جنسیتی، باهم مرتبط می‌شوند. ابعاد یاکوبی[۲۱] (اغلب به‌صورت ناخودآگاه) ذهن یک فرد، در مردان آنیما و در زنان آنیموس نامیده می‌شود.

ذهنیات ناخودآگاه، در زندگی خودآگاه نیز در قالب آنچه یونگ «فرافکنی» می‌نامد، ظاهر می‌شوند. فرافکنی، اغلب بحث‌هایی بین زوج‌ها پدید می‌آورد و موجب می‌شود یک فرد ذهنیاتِ ناخودآگاه، کم‌ارزش تلقی شده یا مردود ذهن خود را به دیگری نسبت دهد. این ذهنیات، اغلب جنسیتی و دربرگیرنده ویژگی‌های منفی یا مبهم مرتبط با جنس مخالف‌مان هستند. به‌عنوان مثال، مردی که ندانسته تمام مدت سر بچه‌هایش نق می‌زند، اما همسرش را به «غرغرو» بودن متهم می‌کند، درواقع رفتارهایی را که معمولاً نماد «زن غرغرو» هستند، به همسرش نسبت می‌دهد. زنی که به دیگران زور می‌گوید، اما شوهرش را به مستبد بودن متهم می‌کند، رفتارهایی را که نماد مردی مستبد هستند، به همسرش نسبت می‌دهد. در هر مورد، ذهنیات فرافکنی شده، متعلق به فردی که به آن‌ها نسبت داده می‌شوند نیستند، بلکه درواقع در وجود فردی که آن‌ها را فرافکنی می‌کند، ریشه دارند؛ و درعین حال، خود او از این فرافکنی خویش بی‌خبر است. درحقیقت، «فرد فرافکنی‌کننده» در هر یک از این مثال‌ها، سرسختانه منکر این خواهد شد که حتی گرایشی به سمت نق زدن یا زورگویی به دیگران دارد. درهرمورد، همان‌طور که می‌توانید ببینید، روشی که ناخودآگاه ما

از طریق آن خود را به ما ابراز می‌کند، اغلب به‌صورت واقعی یا استعاری روی ارتباط با جنس مخالف تأثیر می‌گذارد.

نگاهی دوباره به تیپ شخصیتی

در بخش‌های بعدی، مبانی تیپ شخصیتی را به همان نحو که به‌کار برده‌ایم، به‌طور خلاصه مرور می‌کنیم. این بخش، درواقع محض یادآوری، برای کسانی که در جلسات مشاوره خود از روش تیپ‌شناسی استفاده می‌کنند، نگاشته شده است. اگر شما در به‌کارگیری روش تحلیلی MBTI درباره مراجعان خود تازه‌کار هستید، توصیه می‌کنیم به دنبال کتاب‌ها و سمینارهایی باشید که بتوانند اطلاعات وسیع‌تر و عمیق‌تری درباره آزمون تحلیل شخصیت مایرز بریگز به شما بدهند.

چهار کارکرد. کارکردهای حسی و شهودی «کارکردهای ادراکی» نامیده می‌شوند، زیرا نمایان‌گر روش افراد در دریافت اطلاعات هستند. از آنجا که ما کنترل کمی روی فرآیند دریافت اطلاعات داریم، کارکردهای ادراکی، گاهی اوقات کارکردهای «نامعقول» نامیده می‌شوند. آن‌ها از این جهت نامعقول خوانده می‌شوند که استفاده از آن‌ها هیچ مبنای منطقی ندارد. کسانی که ترجیح حسی دارند، مایل به دریافت اطلاعات واقعی و ملموس ازطریق حواس پنجگانه هستند. افرادی با ترجیح شهودی، به دریافت اطلاعات انتزاعی یا نظری تمایل دارند، به‌ویژه اطلاعاتی که در چارچوبی وسیع‌تر یا مربوط به این حوزه قرار می‌گیرند. یکی از دو کارکرد ادراکی (حسی یا شهودی) به‌واسطه حرف دوم چهار حروف معرف تیپ نشان داده می‌شود: به‌عنوان مثال، حرف S در ESTJ.

کارکردهای تفکری و احساسی، «کارکردهای قضاوتی» نامیده می‌شوند، زیرا نشان می‌دهند که افراد چگونه براساس

اطلاعاتی که دریافت می‌کنند، دست به انتخاب‌های معقول می‌زنند. افرادی با ترجیح تفکری، مایل‌اند براساس تحلیل منطقی انتخاب کنند. افرادی با ترجیح احساسی، در انتخاب‌های خود، ارزش‌ها، اخلاق و آرمان‌ها را به منطق ترجیح می‌دهند. یکی از این دو کارکرد قضاوتی (تفکری یا احساسی) به‌واسطه حرف سوم در میان چهار حروف معرف تیپ نشان داده می‌شوند: به‌عنوان مثال حرف T در ESTJ.

ترکیب یکی از دو کارکرد ادراکی (حسی یا شهودی) و یکی از دو کارکرد قضاوتی (تفکری یا احساسی) با هم، توصیف اصلی چارچوب تیپ شخصیتی فرد را تشکیل می‌دهند و به‌واسطه دو حرف از چهار حروف معرف تیپ نشان داده می‌شوند. کارکرد غالب، مهم‌ترین کارکرد است (که می‌توان آن را «ناخدا» نامید) خواه در جایگاه دوم از چهار حروف قرار گیرد S) یا (N یا در جایگاه سوم T) یا (F.

دو نگرش و جهت‌گیری در دنیای بیرون. «درون‌گرایی» و «برون‌گرایی»، اشاره به نگرش‌هایی دارند، مبتنی بر اینکه انرژی هر فرد رو به چه سمتی دارد؛ بیرونی یا به سمت جهان بیرونی و درونی یا به سمت جهان درونی. یکی از این دو نگرش با حرف اول در چهار حروف معرف تیپ نشان داده می‌شود: به‌عنوان مثال حرف I در ISTJ.

اصطلاحات «قضاوتی» و «ادراکی»، به کارکردی اشاره دارند که فرد ترجیح می‌دهد در دنیای بیرونی به‌کار ببرد. همان‌طور که به‌خاطر خواهید آورد، کارکردهای حسی و شهودی، کارکردهای ادراکی هستند و کارکردهای تفکری و احساسی، کارکردهای قضاوتی هستند. یکی از این دو ترجیح (خواه قضاوتی یا ادراکی) از طریق حرف آخر از چهار حروف معرف تیپ نشان داده می‌شود: حرف J در ISTJ، در این مورد به این معناست که ترجیح قضاوتی درراستای بیرونی

به‌کار رفته است.

مروری بر نظریه **MBTI**

- کارکرد ترجیحی یا غالب، «ناخدای کشتی» است.

- کارکرد تعدیل‌کننده یا کمکی، «یاور ناخداست».

- کارکردها فقط شامل حسی، شهودی، تفکری و احساسی هستند، سایر حروف، معرف دیدگاه‌ها یا گرایش‌های ما در زندگی هستند.

- ترکیب چهار کارکرد با یکدیگر را می‌توان به خانواده‌ای در درون هر فرد تشبیه کرد. کارکردهای نخست و دوم (که غالب و کمکی نیز خوانده می‌شوند) همچون بزرگسالانی هستند که مسیر را نشان می‌دهند، درحالی که کارکردهای سوم و چهارم (که دوره‌ای و مغلوب نیز نامیده می‌شوند) به مثابه فرزندانی هستند که برای رشد و تعالی نیاز به حمایت و کمک بزرگسالان دارند.

- کارکرد چهارم یا مغلوب (که «جوان‌ترین آن‌هاست») می‌تواند منشأ مشکلاتی برای فرد باشد و درعین حال در قلمرو ناخودآگاه باقی بماند، اما وقتی با سایر کارکردها ادغام شود، می‌تواند فرد را در حرکت به‌سوی کمال یاری نماید.

- وقتی به میانه و سپس پایان زندگی می‌رسیم، می‌توانیم با توجه به کارکردهای کمتر رشد یافته خود، از بحران‌ها دوری کنیم یا خود را از آن‌ها نجات دهیم.

شناخت تفاوت‌های تیپ شخصیتی، دانسته‌های ارزنده‌ای به زوج‌ها می‌دهد که از طریق آن‌ها می‌توانند تحمل خود در مقابل تناقضات و نقاط مبهم در یک رابطه را افزایش دهند.

نیروهای تیپ

بنا به فرضیه یونگ، ممکن است ما با کسانی که کارکرد غالب‌شان برمبنای نگرشی متفاوت از دیدگاه ماست، مشکل بیش‌تری داشته باشیم تا کسانی که با ما در تضاد کامل هستند. به عبارت دیگر، ما نویسندگان به‌عنوان تیپ‌های درون‌گرای شهودی، ممکن است با تیپ‌های برون‌گرای شهودی مشکل بیش‌تری داشته باشیم تا با تیپ‌های برون‌گرای حسی.

نقطه مقابل کارکرد ترجیحی یا غالب ما، کارکردی است که کمترین همخوانی را با ما دارد. این کارکرد، برای تیپ‌های تفکری، احساسی؛ برای تیپ‌های احساسی، تفکری؛ برای تیپ‌های حسی، شهودی؛ و برای تیپ‌های شهودی، حسی است. این کارکرد که در نقطه مقابل کارکرد غالب قرار دارد، کارکرد «مغلوب» نامیده می‌شود. در این معنا، واژه «مغلوب» ارزش قضاوتی ندارد، بلکه صرفاً به کارکردی اشاره می‌کند که از همه «رشد نیافته‌تر» است و فرد نسبت به آن کمترین خودآگاهی را دارد. ماری لویس ون فرانز[۲۲] بوآ، ۱۹۸۸؛ ون فرانز و هیلمن، ۱۹۷۱) خاطرنشان می‌کند که کارکرد مغلوب، معایب و محاسنی به همراه دارد. به‌عبارت دیگر، از آنجا که کارکرد مغلوب ما، بخشی از شخصیت ماست که بیش‌ترین نزدیکی را با ناخودآگاه دارد، لذا دروازه‌ای است به سمت قلمرویی از پلیدی‌ها و نیکی‌های مجازی، نیروهایی که می‌توانند آسیب بزنند و ویران کنند، اما درعین حال شفا دهند و خلق کنند. آگاهی از نیروهای تیپ مراجعان و

تفاوت‌های آن‌ها در قالب رشد تیپ شناختی (جدول ۱ .۱۰)، نه تنها به شما اجازه خواهد داد مشکلات ناشی از روابط را کاهش دهید یا از آن‌ها اجتناب کنید، بلکه به شما کمک خواهد کرد روزنه‌ای به قلمرو ناخودآگاه هر فرد بگشایید، همان چاه عمیقی که فرآیند فردیت را آبیاری می‌کند.

نیروهای تیپ در روابط

نگرش‌های برون‌گرایانه و درون‌گرایانه، تأثیر عمیقی بر نحوه رفتار افراد در جهان دارند. برون‌گراها به‌راحتی از کارکرد غالب خود در جهان اجتماعی یا بیرونی استفاده می‌کنند. درون‌گراها، که کارکرد غالب خود را برای خودشان نگاه می‌دارند (درراستای کارهایی که کمتر دیده می‌شوند)، در تعامل با دیگران از کارکرد کمکی خود بهره می‌گیرند. این بدان معناست که به‌عنوان مثال، یک تیپ برون‌گرای شهودی، هنگام تعامل با شما، کارکرد غالب شهودی خود را بروز خواهد داد. از سوی دیگر، تیپ‌های درون‌گرای شهودی، در تعامل با شما از کارکرد کمکی یا قضاوتی که کمتر به سمت آن گرایش دارند (تفکری یا احساسی) استفاده خواهند کرد و کارکرد غالب خود، یعنی شهودی را برای خود یا درواقع برای کاربرد درونی یا «پشت پرده» نگاه خواهند داشت. ازآنجاکه اغلب ما ترجیح می‌دهیم کارکرد ارجح خود را به روش دلخواه خود به‌کار ببریم، برون‌گرا مایل است خواه به تنهایی یا در گروه‌ها، با سایر مردم روابطی راحت‌تر از تیپ‌های درون‌گرا که در تنهایی خود بیش‌تر احساس راحتی می‌کند، داشته باشد.

جدول ۱.۱۰ کارکردهای غالب و مغلوب.

کارکرد غالب		کارکرد مغلوب
آنچه آسان است	برای این تیپ	آنچه سخت است
تفکری (امور ذهنی)	ESTJ, ENTJ, ISTP, INTP	احساسی (امور عاطفی)
احساسی (امور عاطفی)	ESFJ, ENFJ, ISFP, INFP	تفکری (امور تفکری)
حسی (امور ملموس)	ESTP, ESFP, ISTJ, ISFJ	شهودی (امور غیرملموس)
شهودی (امور غیرملموس)	ENTP, ENFP, INTJ, INFJ	حسی (امور ملموس)

برون‌گراها و درون‌گراها، هر دو به فشارهای ناشی از نگرش‌های متضاد واقف‌اند. مثالی بسیار ملموس در این مورد، عبارت از این است که درون‌گراها هنگام تعامل با سایر افراد در محل کار، احساس می‌کنند بیش از آنچه می‌خواهند، تحت فشار هستند. اما در بسیاری از موارد، تجربه فشارهای ناشی از نگرش‌های متضاد روی افراد با عینیت کمتری همراه است، شاید همچون حسی عجیب یا نگران‌کننده از چیزی که به سمت‌شان کشیده می‌شود، چیزی که کاملا درست نیست. شاید در جوانی بتوانیم از برخی از این فشارها و الزامات اجتناب کنیم، اما در نیمه زندگی، این فشارها الزام بیش‌تری پیدا می‌کنند. نظریه یونگ، همان‌طور که تجربه ما نیز مؤید آن است، بر این مبناست که دنبال کردن نگرش‌ها و کارکردهای ارجح، در جوانی به سود ماست، اما در میانسالی و پس از آن، انسان‌ها نیاز دارند دیدگاه‌هایی را که کمتر به سمت‌شان تمایل دارند، موردتوجه قرار دهند تا بتوانند در مسیر کمال گام بردارند، انسان‌ها را درک کنند و به تعالی برسند.

این سیر تکاملی برای زوج‌هایی که ده، بیست، سی سال یا بیش‌تر در کنار هم می‌مانند، چه تأثیراتی دارد؟ تحول خودآگاهانه در میان‌سالی، می‌تواند فراخوانی برای بیداری باشد. بنا به مشاهدات ما، اغلب افراد در سنین ۳۵ و ۵۵ سالگی به مشاوره ارتباطی، بهتر جواب می‌دهند.

برخی از مفاهیم فردیت

یونگ برای تکامل روحی اصطلاح «فردیت» را به‌کار می‌برد.

تنش بین تیپ‌های متضاد (از تمام انواع) برای رسیدن به آگاهی امری ضروری است؛ فردیت، نیازمند ادغام آگاهانه تناقض‌ها و در نهایت، از میان برداشتن تضادهاست.

انرژی مردانه، مکمل انرژی زنانه است، درست همان‌طور که سایر اضداد یکدیگر را تکمیل می‌کنند. تفاوت‌ها موجب تنش می‌شوند، اما از طرفی، این فرصت را به ما می‌دهند که در تعامل با خودمان و دیگران به تکامل برسیم.

از میان برداشتن تنش بین ابعاد متضاد که متشکل از چهار کارکرد هستند و ادغام نقاط تضاد به‌صورت اتحادی متناقض، هر دو موانعی بر سر راه فردیت هستند.

ما اغلب ویژگی‌های ناخودآگاه خود را به دیگران نسبت می‌دهیم.

دوستی با سایه یا بُعد تاریک‌مان می‌تواند از نفوذ و قدرت آن در ما بکاهد و به ما آزادی و انتخاب فردی بیش‌تری بدهد.

کارکرد مغلوب، کمترین جایگاه را در خودآگاه دارد و تاریک‌ترین بخش آن است، اما می‌تواند برای‌مان «منبع الهام نیز

باشد.»

اگر دیدید کسی از شما دور می‌شود، او را تعقیب نکنید. به او فرصت بدهید، اما با صراحت به او بگویید که به وی توجه دارید، البته اگر واقعاً توجه دارید.

ما اغلب محصور واکنش‌های‌مان هستیم و قدرت انتخاب کمی داریم. وقتی می‌خواهید واکنش بدی نشان دهید، سعی کنید پیش از هر اقدام یا سخنی، کمی تأمل کنید و به راه‌های دیگر بیندیشید.

مشاوره با زوج‌ها: رهنمودهایی برای مشاوران

برون‌گراها نیاز دارند که هرازگاه درون‌گرایی را بیاموزند، و درون‌گراها نیاز دارند که هرازگاه برون‌گرایی را تجربه کنند.

تیپ‌های شهودی باید بدانند که حقایق تأثیرگذار هستند، تیپ‌های حسی نیز نباید احتمالات را نادیده بگیرند.

تیپ‌های تفکری باید برای تأثیرگذار بودن در برخی شرایط، قدری اندیشیدن را رها کنند؛ تیپ‌های احساسی برای تأثیرگذار بودن، باید بین احساس و عقل توازن ایجاد کنند.

تیپ‌های قضاوتی باید کمی امور را آسان بگیرند و قدری از «ارزیابی» خودداری کنند؛ تیپ‌های ادراکی، گاهی اوقات نیاز دارند چشم به روی سایر گزینه‌ها ببندند تا بتوانند بهترین تصمیم ممکن را بگیرند.

با رفتارهایی که روی شما، دیگری یا رابطه تأثیر مخرب دارند، مقابله کنید.

هر گاه ممکن بود، با شوخ طبعی، به رفتارهای مکرری که نیاز به توجه دارند، اشاره کنید.

برای مراجعان خود ویژگی‌های تیپ همسران‌شان را شرح دهید، به آن‌ها کمک کنید تا درک کنند که این رفتارها برخاسته از تیپ شخصیتی او هستند، نه راهی برای «مقابله با آن‌ها».

به هر دو شریک توصیه کنید که مراقب نحوه تفسیر خود از رفتار دیگری یا پیش‌بینی گفتار یا کردار همسر خود در موقعیتی خاص باشند.

با استفاده از ویژگی‌های تعریف شده براساس آزمون سنجش MBTI، به زوج‌ها کمک کنید تا یکدیگر را درک کنند و آن‌ها را از به کار بستن این تعاریف به منظور سرزنش یا کلیشه‌سازی برحذر دارید.

با به‌کارگیری مؤثر ابراز سنجش MBTI، به زوج‌ها کمک کنید تا تفاوت‌های یکدیگر را تحسین کنند و بتوانند «فردیت» خود را بسازند یا به روش خود رشد کنند.

سیر تکاملی تیپ و فردیت

پیچیدگی نظریه یونگ، نوعی موهبت و درعین حال چالش است. در این بخش از فصل ۱۰، تلاش شده است تا پیچیدگی این نظریه به نحو عمیق‌تری مورد کندوکاو قرار گیرد. ما کارکردهای غالب و کمکی (یا «والدین») در ارتباط با تیپ و روابط را مورد بررسی قرار دادیم و به‌تدریج با ماهیت و نحوه کارکرد آن‌ها آشنا می‌شویم. تنها چیزی که باقی می‌ماند،

کشف کارکردهای دوره‌ای و مغلوب است؛ کارکردهایی که فقط تا حدی تکامل یافته‌اند (یا «کودک») و نمود کمتری در حوزه خودآگاه دارند. کارکردهای دیگری هم هستند که از حوزه خودآگاه دورترند، کارکردهایی سایه‌مانند که در شخصیت‌های خودآگاه‌مان نمود ندارند؛ آن‌ها در بخشی از ذهن ما و نگرش‌های گوناگون برون‌گرایانه یا درون‌گرایانه یافت می‌شوند.

تکامل شایسته تیپ شخصیتی، مستلزم یک کارکرد غالب متمایز و یک کارکرد کمکی متمایز یا به‌عبارت دیگر، استفاده از کارکرد قضاوتی (تفکری یا احساسی) و کارکرد ادراکی (حسی یا شهودی) به شیوه‌هایی است که به نحوی مؤثر در این راستا به ما کمک می‌کنند. این به معنای حفظ مقداری توازن بین آن‌هاست، به‌صورتی که یکی از آن‌ها برون‌ریز، و دیگری درون‌ریز باشد. طبق نظر ایزابل مایرز، نبود یک کارکرد ادراکی منجر به تصمیمات برگرفته از اطلاعات اشتباه یا ضعیف خواهد شد. نبود کارکرد قضاوتی موجب بلاتکلیفی یا اتخاذ تصمیماتی براساس اطلاعاتی که به نادرستی تفسیر شده‌اند خواهد شد. در مورد نخست، تصمیمات ضعیف ناشی از اطلاعات ضعیف هستند؛ و در مورد دوم، این اطلاعات مناسب هستند که مورد استفاده ضعیف قرار می‌گیرند.

کارکرد غالب، معمولاً نخستین کارکردی است که در خودآگاه شکل می‌گیرد و اغلب در اوایل زندگی در ما ظهور می‌کند. کارکرد کمکی، که به کارکرد غالب تعادل می‌بخشد، اغلب در مرحله دوم زندگی و طی دوران بلوغ رشد می‌کند. از سوی دیگر، سیر تکاملی تیپ، الزاماً یک نظم خطی را دنبال نمی‌کند، اما می‌تواند بسته به برخی موقعیت‌ها و محیطها، ما را به سمت گرایشات خاصی سوق دهد. دیدگاه‌هایی برگرفته از کارکردهایی که ارتباط کمتری با حوزه خودآگاه دارند، می‌توانند در صورت لزوم یا حتی به‌صورت غیرتعمدی ظاهر شوند.

«درعین حال که برای نوع بشر، این امری طبیعی و عادی است که طی نیمه نخست زندگی، فقط روی رشد کارکردهای غالب و کمکی خود تمرکز کند، اما نادیده گرفتن دو کارکرد دیگر، به سودش نخواهد بود.»

پس از اینکه کارکرد غالب و کمکی خود را رشد دادیم و نحوه استفاده مؤثر آن‌ها را فرا گرفتیم (فرایندی که از کودکی تا اواسط دوران بزرگسالی امتداد می‌یابد)، به منظور رشد بیش‌تر تیپ شخصیتی خود، باید تاحد ممکن به کارکردهای کمتر خودآگاهانه خود دست پیدا کنیم و ظهور و بروز آن‌ها را تحت کنترل بگیریم. این مرحله دوم، در میانه زندگی آغاز می‌شود و به‌عنوان بخشی از فرآیند فردیت در طول دوران بلوغ‌مان توسعه پیدا می‌کند. وقتی این فرآیند را آغاز می‌کنیم، معمولاً می‌توانیم با اندکی تلاش خودآگاه، به کارکرد سوم یا دوره‌ای دست پیدا کنیم. اما کارکرد چهارم یا مغلوب، می‌تواند مشکل‌سازتر باشد و ممکن است به روشی غیرقابل پیش‌بینی یا حتی ناراحت‌کننده ظهور پیدا کند. ممکن است تیپ‌های احساسی قربانی نوعی کارکرد تفکری مغلوب و رشدنیافته شوند و نگرش‌های عاطفی خشمگینانه‌ای نشان دهند. شاید تیپ‌های حسی در اثر نوعی کارکرد شهودی مغلوب، از احتمالات منفی در هراس باشند، درحالی که شاید تیپ‌های شهودی، تحت‌تأثیر نوعی کارکرد حسی مغلوب به سمت واقعیت‌های منفی کشیده شوند.

درعین حال که برای نوع بشر، این امری طبیعی و عادی است که طی نیمه نخست زندگی، فقط روی رشد کارکردهای غالب و کمکی خود تمرکز کند، اما نادیده گرفتن دو کارکرد دیگر، به سودش نخواهد بود. مثل معروف بحران میانسالی، معمولاً به معنای بروز کارکردهای کمتر توسعه یافته (مثل اینکه بخواهید با دست چپ‌تان کار کنید) و تلنگر بیداری در حوزه خودآگاه است که به ما هشدار می‌دهد، جنبه‌های ناخودآگاه ذهن خود را بشناسیم تا تأثیر مضر احتمالی آن را به حداقل برسانیم. اگر سعی کنیم نیروهایی را که در گذشته برای‌مان سودمند بودند به‌کار ببریم، شاید متوجه شویم که

دیگر مثل قبل برای‌مان کارساز نیستند. ما باید تمام راه‌های پیش‌روی‌مان را کشف کنیم تا بتوانیم زندگی رضایت‌بخشی داشته باشیم.

درمان عمقی

در این مرحله قصد داریم راهی را به شما توصیه کنیم که بتوانید از طریق آن با مراجع خود ارتباطی در سطح عمیق‌تر برقرار کنید. این روشی نیست که شما به‌عنوان یک مشاور به آن علاقمند باشید، همچنان که مورد استقبال هر مراجعی نیز قرار نخواهد گرفت. شاید برخی از مراجعان آن را درک نکنند، برخی دیگر ممکن است آن را کسالت‌بار بدانند و چه بسا سایر افراد، «مخالف» هر روش تفکری یا خودارزیابی باشند. برخی از مراجعان، به‌جای اینکه خودشان را تغییر دهند، انتظار دارند دنیا به میل آن‌ها تغییر کند. برخی دیگر ممکن است بر این باور باشند که شخصیت آن‌ها دیگر شکل گرفته است و آن رفتار، مربوط به شرایط یا حالاتی خارج از کنترل‌شان است. بااین حال، چشم‌انداز درمان عمقی برای برخی از مراجعان وسوسه‌انگیز و حتی جذاب خواهد بود؛ به نحوی که دوست دارند وارد حوزه ناخودآگاه بشوند و ببینند با چه چیزی روبه‌رو می‌شوند؛ گوهری ارزشمند که باید آن را حفظ کنند یا معضلاتی که باید درصدد برطرف کردن‌شان باشند. درمان عمقی، روشی است برای رشد فردیت، راهی که نظریه یونگی پیش روی کسانی که در جست‌وجوی زندگی معنادارتر، پیچیده‌تر و الهام‌بخش‌تر هستند، قرار می‌دهد.

بنا به تجربه ما، تیپ‌های حسی، نسبت به سایر تیپ‌ها، تمایل کمتری به دریافت مشاوره دارند و وقتی چنین می‌کنند، ترجیح می‌دهند درراستای «زندگی واقعی» کمک بگیرند و برای خلاصی از استرس خود، در جست‌وجوی توصیه و

راه‌حل‌های عمل‌گرایانه هستند. برخی ممکن است مراقبه را یک راه‌حل تلقی کنند، البته اگر به این باور برسند که این کار علائم ناراحتی آن‌ها را از بین می‌برد. ما مشاوران، درباره روش درمانی، گرایشات خاص خودمان را داریم، اما باید به هر فرد نیز این اجازه را بدهیم که به دنبال روش خویش برود و آن را به‌دست آورد. از آنجا که تیپ‌های حسی، بیش از تیپ‌های شهودی به واقعیات «زمان حال» اهمیت می‌دهند، لذا آن دسته از ما را که از تیپ شهودی هستیم، بر آن می‌دارند تا روی تفاوت‌های آن‌ها و خودمان کار کنیم.

تیپ‌های شهودی کاوش‌های عمیق و پیچیده را دوست دارند و می‌توانند ضمن تلاش برای دستیابی به نتایج، از فرآیند این کار نیز لذت ببرند. درحقیقت، هر کجا که موضوع تیپ‌های شهودی مطرح باشد، مراجع و مشاور ممکن است چنان از فرآیند اکتشافی لذت ببرند که نتوانند آن‌طورکه باید روی هدف تمرکز کنند. تیپ‌های حسی اغلب به دنبال نتایج سریع، راه‌حل‌های مشخص و حتی توصیه هستند، درحالی که تیپ‌های شهودی در سطح معنادارتری قرار دارند و می‌توانند به تفصیل درباره علائم بیماری و حالات ذهنی خود صحبت کنند، بدون اینکه به تغییر چشمگیری دست پیدا کنند. در هر دو مورد، این به‌عهده مشاور است که راهی پیدا کند تا روی گفته‌ها و افکار مراجع کار کند، موضوعات حقیقی را از صوری یا کاذب تشخیص دهد و فرآیند درمانی را تسهیل نماید.

یک روش برای آغاز جلسات مشاوره این است که بپرسید: «خواسته شما از این جلسه چیست؟» به‌نظر می‌رسد این کار به مراجع و مشاور کمک می‌کند تا یک‌راست روی هدف خود تمرکز کنند و بدانند که به کجا می‌خواهند بروند، نه اینکه برای هم «قصه تعریف کنند».

خوشبختانه باید گفت، گرچه همه ما پیوندی ناگسستنی با گرایش‌های اصلی خود داریم، اما دربند واکنش‌های‌مان نیستیم و لذا می‌توانیم با اندکی تلاش آن‌ها را تغییر دهیم. یکی از راه‌های تغییر، عوض کردن دورنماهای‌مان است (اینکه چگونه اطلاعات را دریافت می‌کنیم) ؛ راه دیگر این است که رفتارمان را تغییر دهیم (اینکه تصمیم می‌گیریم با اطلاعات مزبور چه کنیم). اگر بتوانیم دورنماهای جدیدی برای خودمان تعریف کنیم، خیلی سریع‌تر به نتایج درمانی دست پیدا خواهیم کرد. اگر درصدد تغییر رفتار باشیم، این فرآیند، اغلب به دشواری تغییر دادن عادتی ریشه‌دار خواهد بود. گاهی اوقات ما مشاوران، با افرادی مواجه می‌شویم که مدت‌های مدید به‌صورت خودکار با ناخودآگاه خود عمل کرده‌اند، به‌طوری که قادر نیستند گزینه‌های پیش روی‌شان را ببینند. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای این دست افراد و تمام مراجعان انجام دهیم، این است که دورنماهای جدیدی را درمقابل‌شان قرار دهیم تا به اکتشاف آن‌ها بپردازند. جدول ۲ .۱۰، برخی از تدابیر مداخله یا «شیوه‌های آغازگرانه» را نشان می‌دهد که طی روش‌های درمانی خود مؤثریافته‌ایم.

هفت ویژگی برای هموارسازی مسیر فردیت

علاوه بر روانشناسی یونگی، ابزار سنجش MBTI کاترین بریگز و ایزابل مایرز نیز با به‌کارگیری سودمند تفاوت‌های تیپ، تأثیری انگیزه‌بخش دارد. سیر تکاملی تیپ شخصیتی می‌تواند فرآیندی درونی باشد، به این شکل که درخلوت خودمان، به یکپارچه‌سازی ابعاد گوناگون شخصیت‌مان بپردازیم. این امر می‌تواند در دنیای بیرونی نیز رخ دهد، جایی که می‌توانیم با مشاهده تأثیر خود روی افراد و رویدادها، کارکردهای ناخودآگاه را به حوزه خودآگاه بیاوریم و آن‌ها را در میان مجموعه سایر رفتارها و نگرش‌های خود توسعه دهیم. یونگ روی نیاز ما به دنبال کردن گرایش‌ها و امیال خود و یافتن راه‌هایی

برای یکپارچه‌سازی آن‌ها تأکید داشت.

در روانشناسی یونگی، یکپارچه‌سازی می‌تواند در رابطه با برخی کهن‌الگوهای خاص به‌دست آید، برخی معانی دیرینه و نیمه خودآگاه که اغلب در الگوها و استعارات افسانه‌ای، هنر، ادبیات و سایر اشکال خلاق بیان انسانی، ماهیتی واقعی پیدا می‌کنند. کهن‌الگوها می‌توانند گونه‌هایی از عملکرد باشند و درمان عمقی یونگی، به سه کهن‌الگوی فردیت اشاره دارد که باید در جست‌وجوی خود برای رسیدن به کمال آن‌ها را تجربه کنیم. این سه کهن‌الگو عبارت‌اند از: سایه، آنیما یا آنیموس[۲۳]، و خویشتن[۲۴]. هدف نهایی فردیت، کشف خویشتن است. (برای اینکه این دو را با هم اشتباه نگیرید، باید بدانید که ایگو، «من» شخصی و مرکز خودآگاهی فرد است، درحالی که «خویشتن»، قلمرو وسیع‌تری از وجود و مرکز و تمامیت ذهن است، جایی که ابعاد ناخودآگاه و خودآگاه (همچون سایر تضادها) به شکل یک واحد یکپارچه باهم یکی می‌شوند.) ادوارد ادینگر در کتاب «من و کهن‌الگو» ۱۹۷۲ [۲۵])، تمام یک بخش را به مسیح به‌عنوان نمونه ایگوی فردیت یافته اختصاص می‌دهد، فرآیندی که در آن «من» به‌تدریج بیش‌تر و بیش‌تر در خویشتن[۲۶] قرار می‌گیرد.

مایرز و بریگز، در خلال به‌کارگیری یافته‌های یونگ درباره تیپ شخصیتی، همچنین به روش‌هایی دست پیدا کردند که می‌توانند موجبات رضایت از زندگی و حتی برخورداری از زندگی‌هایی الهام‌بخش را برای‌مان فراهم کنند. فرآیند مداوم رشد روان‌شناختی، در وهله نخست مستلزم این است که درباره رشد رفتار و نگرش خود، عملکردی آگاهانه و فعال داشته باشیم. از سوی دیگر، باید بتوانیم برخی روش‌های واکنشی را ابداع کنیم که به‌جای بازدارندگی، ما را به سمت کسب مهارت‌ها و تدابیری درجهت تحمل رخدادهای زندگی سوق دهند. درصورتی که با این روش‌ها آشنا باشیم، زندگی پرباری خواهیم داشت؛ در غیر این صورت، ناگزیر از فراگیری آن‌ها هستیم.

به کارگیری آگاهانه این روش‌ها و نیز تلاش برای گسترش کارکرد و نگرش‌ها تا هر حد ممکن، گام‌هایی مهم و قابل‌قیاس با فرآیند فردیت هستند. (عبارت «گام‌هایی قابل‌قیاس»، به این حقیقت اشاره دارد که توسعه مداوم تیپ و تجربه کهن‌الگوهای فردیت، گام‌هایی نه یکسان، اما مشابه‌اند.) به باور یونگ، صلح جهانی در صورتی به وقوع خواهد پیوست که تک‌تک ما درراستای به‌دست آوردن سطح بالاتری از بصیرت و آگاهی و صلح و آرامش درونی خود تلاش کنیم. صلح جهانی، راهی بس طولانی در پیش دارد؛ اما اگر بتوانیم اهریمن‌های وجود خود را بشناسیم و درراستای رسیدن به کمال بکوشیم، دست‌کم گامی به سمت این هدف برداشته‌ایم. از دیدگاه یونگ، کلید رستگاری جهانی، انسان آگاه است. درحالی که «بُعد تاریک» سرشت انسانی در حال حاضر تجلی‌های فراوانی دارد (و به‌نظر می‌رسد همچنان ادامه خواهد داشت)، تلاش‌های فردی ما در حوزه خودآگاه و به عبارتی، شناخت و مقابله با اهریمن درون نهادهای خودمان، می‌تواند ما را بر آن دارد تا درراستای کاستن از رنج‌ها و آلام درونی خود بکوشیم. شاید هرگز نتوانیم بُعد تاریک‌مان را ریشه‌کن کنیم («سایه» در واژگان یونگی و نخستین کهن‌الگوی فردیت) و چه بسا انجام این کار نیز ممکن است نابخردانه باشد، زیرا این بخش از وجودمان، درواقع منبعی از انرژی حیاتی بشر است. اما هدف ما این است که نسبت به وجود این سایه آگاه باشیم و انرژی آن را به سمت منفعت فردی و خلاق سوق دهیم. برای لحظه‌ای، نگاهی دوباره داشته باشید به جدول ۱ .۱ و ویژگی‌های منفی مرتبط با ترجیحات متفاوت تیپ. این اطلاعات می‌تواند نقطه آغاز خوبی باشد برای اینکه به مراجعان کمک کنیم تا ابعاد منفی یا سایه خود را کشف کنند.

شاید اکنون بخواهید نگاهی سریع به فصل ۵ بیندازید تا تأثیرگذارترین رفتارهای وابسته به هر تیپ را به‌خاطر آورید. ببینید چطور می‌توانید همچون فعالیتی سرگرم‌کننده، این ویژگی‌ها را با مجموعه خصلت‌های روانشناختی خودتان درهم

آمیزید و به مراجعان‌تان نیز کمک کنید تا همین کار را انجام دهند. به کارگیری سازنده تفاوت‌ها، پیام اصلی تمام اهداف ابزار سنجش MBTI است. امید است با دنبال کردن فرآیند فردیت خود و کمک به مراجعان برای شناخت بالاترین توانایی‌ها و قابلیت‌های‌شان برای رسیدن به کمال و تبدیل شدن و غنا بخشیدن به «خویشتن» های بهتر، درراستای ساختن دنیایی بهتر گام برداریم. ما به‌عنوان افرادی کامل و رشد یافته، این توانایی را داریم که به انواع شگفت‌انگیزی از دستاوردهای خلاق، مشفقانه و انسان‌دوستانه دست پیدا کنیم.

جدول ۲ .۱۰ شیوه‌های مدبرانه‌ای که مشاوران می‌توانند درباره مراجعان به‌کار ببرند.

چارچوب‌بندی مجدد

برای سوق دادن مراجعان به سمت واکنش‌های متفاوت و مثبت‌تر، به آن‌ها کمک کنید تا ازجهاتی متفاوت به وضعیتی بنگرند مثل این است که با قرار دادن قاب متفاوتی روی یک عکس، ظاهر آن و واکنش فرد بیننده را تغییر دهید. به‌عنوان مثال، از مراجعان خود بخواهید یک موقعیت را بیش‌تر به مثابه «چالش» یا «فرصت» ببینند تا یک «مشکل».

تشبیه

جایگاهی «ثابت» و جایگاهی قابل‌تغییر را که در آن مراجع شما موفق و پرانرژی بوده است موردمقایسه قرار دهید. استعاره، به‌عنوان نمونه‌ای عرفی، این امکان را به افراد می‌دهد تا بی‌آنکه درگیر احساسات شوند، الگوها را ببینند. فردی

که ناگزیر است تا در یک بن‌بست تصمیم‌گیری، راهی پیدا کند، شاید بتواند با استفاده از روش استعاری، عبارت توصیفی «وقتی که پاهایم روی زمین هستند و به سمت جلو حرکت می‌کنم» را جایگزین عبارت «وقتی که در تمامی جهات پرواز می‌کنم و به هیچ کجا نمی‌روم» نماید. در این مورد، مراجع ممکن است ببیند که نوعی پویایی خاص، روندی آگاهانه و فزاینده است (راه رفتن، به مثابه عملی ضدپرواز کردن)، نتایج موفقیت‌آمیزی دربر داشته و لذا سعی کند از آن روش برای ایجاد تغییر مثبت استفاده کند.

چنانکه گویی

ابداع سناریوهایی که با استفاده از آن‌ها، مراجع می‌تواند خود را درحالی که رفتاری متفاوت دارد، تصور کند. به‌عنوان مثال:

چنانکه گویی موفق بودند؛

چنانکه گویی می‌توانند به خواسته خود دست پیدا کنند؛

چنانکه گویی به نحوی می‌نگرند که می‌خواهند بنگرند؛ یا

چنانکه گویی اهداف‌شان را به‌طور شفاف می‌دانستند.

رؤیاها

هنگام کار روی ذهن فرد، به منظور شناخت نیروهای مخرب و سازنده، هر چیزی و هر کسی را که در رؤیای خود می‌بیند مورد توجه قرار دهید. شاید تصویر ذهنی یک رؤیا، منفی به‌نظر برسد، اما وقتی فرد مشکل‌دار از این حقیقت آگاه شود که تصاویر و نیروی ناخودآگاه در رؤیا با هم «یکی» شده‌اند، شاید تا حدی خیالش راحت شود. از آنجا که رؤیاها، پل بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه هستند، زبان آن‌ها (یا تصویر ذهنی آن‌ها) معمولاً استعاری است و باید رمزگشایی شود.

تناقض

به مراجعان بیاموزید تا یگانگی موجود در دل تفاوت‌ها را بپذیرند و از این طریق با نیروها و انگیزه‌های متناقض خود کنار بیایند و این ابهام را تحمل کنند. آشتی مجدد تضادها، یکی از مراحل اصلی فردیت است. برای نشان دادن این امر می‌توانید از نماد ییِن و یانگ[۲۷] استفاده

کنید، دایره‌ای کامل که متشکل از دو ویرگول است (یکی سیاه و دیگری سفید) به نحوی که هر دو، در دل هم جای گرفته‌اند. در انتهای پهن ویرگول سفید، نقطه‌ای سیاه رنگ و در انتهای پهن ویرگول سیاه، نقطه‌ای سفید وجود دارد بنابراین، سیاه در میان سفید و سفید در میان سیاه دیده می‌شود.

وضوح

کمک به مراجعان برای شناخت گزینه‌های موجود به منظور کشف انتخاب‌های جایگزین. بسیاری از مراجعان تمایل دارند هنگام تصمیم‌گیری، به شکلی دو سویه بیندیشند و در انتخاب خود تنها دو قطب متضاد را در نظر بگیرند، حال این‌که در حقیقت، ممکن است صدها گزینه پیش‌رو داشته باشند. کمک به افراد برای دیدن دورنماها و گزینه‌های گوناگون، درواقع، هدیه‌ای به آن‌هاست.

مراقبه

به مراجعان خود مهارت‌هایی در راستای «خارج شدن از دغدغه‌های ذهنی» بیاموزید و به آن‌ها نشان دهید که چگونه، «بودن» [۲۸] را جایگزین «عمل» [۲۹] کنند یا از افکار خود جدا شوند. با خارج کردن برنج بیات از ظرف، آن را آماده دریافت برنج تازه کنید.

تفکر

به مراجعان کمک کنید تا ابتدا ارزش آرام شدن را درک کنند؛ بعد به ارزش وقت صرف کردن برای تفسیر معنی تجارب و گفته‌ها پی ببرند؛ و در آخر، ببینند اگر قرار باشد پاسخی بدهند، از چه فرمولی باید استفاده کنند.

اجتناب از برچسب‌ها

خود و مراجعان‌تان را از بیان سخنانی که باعث تحقیر دیگران می‌شود یا احساسات منفی را در آن‌ها برمی‌انگیزد، برحذر دارید. یعنی از به کار بردن توصیف‌گرها (صفاتی) همچون «احمق»، «خودبین»، و غیره اجتناب کنید، به‌علاوه، از به‌کار بردن اسامی توهین‌آمیز بپرهیزید.

دوگانگی

به مراجعان کمک کنید تا با اندیشیدن به زوج‌های دگرسان، جنبه‌های مخالف یا مکمل یک وضعیت، همچون خوب ـبد، مردزن و غیره را ارزیابی نمایند. اگر یک مراجع چیزی را بد توصیف می‌کند، از او بخواهید جنبه خوب آن را هم ببیند. اگر یک مراجع چیزی را خوب وصف می‌کند، از او بخواهید جنبه بد آن را هم دریابد. از مراجعان بپرسید آیا ممکن است جنبه‌های خوب و بد به‌طور همزمان در موقعیتی فرضی وجود داشته باشند (تناقض را هم ببینید).

فهرست زیر با برشمردن ویژگی‌هایی برای تسهیل فرآیند فردیت، می‌تواند برای شما و مراجعان‌تان مفید و به منزله نوعی راهنمای رفتاری باشد. همچنین، امیدواریم با مطالعه آثار یونگ، به درک بهتر و پربارتری از کهن‌الگوهای فردیت و مفهوم آن‌ها در سفر زندگی فردی دست پیدا کنید.

روشنفکر بودن. توانایی دریافت اطلاعات و درک آن‌ها و پرهیز از انکار فوری یا واکنش نشان دادن نسبت به آن‌ها همچون تصمیمی از قبل اتخاذ شده؛ پذیرش و درک چشم‌اندازها یا دانسته‌های نو؛ نداشتن ذهنیتی از پیش ساخته و پرداخته شده؛ پذیرش ایده‌های جدید و پذیرش ایده‌های نو.

اعتماد به‌نفس. اطمینان از خود درباره آگاهی از نحوه رسیدن به نتایج دلخواه؛ توانایی لذت بردن از وجود خود؛ قابلیت خونسرد بودن، مستقل بودن، در صورت تمایل رسا بودن و در صورت لزوم مصمم بودن.

جبران. حفظ تعادل؛ عدم‌واکنش افراطی به داده‌ها یا شرایط محیطی، واکنش مثبت یا خنثی نسبت به جهان‌بینی‌های گوناگون و پاسخ به موقعیت‌ها، اجتناب از تدافعی بودن، بدبینی یا مقاومت.

استقامت. توانایی «مستحکم بودن» در شرایط سخت؛ ثبات‌قدم درمقابل مشکلات؛ قابلیت بهبود سریع و یافتن روش‌های جایگزین که ممکن است شرایط را تغییر دهند؛ توانایی اجرای روش‌های دیگر، بدون تسلیم شدن.

خوشی و لذت. توانایی سپری کردن اوقاتی خوشایند، خندیدن و شاد بودن؛ لذت بردن از چیزهای ساده و نیز چیزهای خاص؛ تجربه کردن زندگی به روش‌های مثبت.

قدردانی. توانایی راحت بودن با خود و دیگران؛ اشتیاق به زندگی و ارج نهادن به روابط، طبیعت و تجارب جدید و ایده‌های نو؛ سپاسگزار بودن از استعدادهای خود و قابلیت تأثیرگذاری؛ پیش‌بینی رویدادهای تلخ و قدردانی از نیکی‌ها.

پذیرش. عدم‌تمسک به گذشته و زندگی در زمان حال؛ اندوهگین نبودن به‌خاطر زیان‌ها یا آسیب‌ها؛ رهایی از صدمات گذشته؛ عدم‌تأسف نسبت به رویدادها یا گزینه‌ها؛ حداکثر استفاده از موقعیت حاضر؛ رها کردن خود و حرکت به سمت پیش‌رو.

تیپ متعالی

کمال و یگانگی، جایگاهی فراتر از تضادهای مرد و زن، سیاه و سفید، مفرد و جمع است و باید به رسمیت شناخته شود، حاصل شود و یکپارچه گردد. اگر بخواهیم به هویت کامل خود دست پیدا کنیم، باید بتوانیم تضادها را باهم یکی کنیم و ابهام و تردید (و سایر موانع) را همچنان که درراستای رسیدن به شفافیت تلاش می‌کنیم، تحمل نماییم. شفافیت، این امکان را به ما می‌دهد تا به اهدافی که برای خود تعیین می‌کنیم دست پیدا کنیم. ابهام، برای هر فرآیندی که نیازمند

سبک سنگین کردن اطلاعات و راه‌حل‌ها باشد، مفید است؛ زیرا وضعیتی است که در آن برداشت‌های همگون یا ناهمگون و احتمالات را در اختیار داریم. از سوی دیگر، وقتی سعی داریم درباره اقدامات مشخصی تصمیم‌گیری کنیم، ابهام و تردید می‌تواند آزاردهنده باشد، مگر اینکه بتوانیم عناصر فردی آن را درک و با هم درآمیزیم.

در قسمت‌های قبلی این فصل، به مفهوم فرافکنی‌های آنیما یا آنیموس (دو مقاله یونگ در باب روانشناسی تحلیلی[۳۰] را مطالعه کنید) اشاره کردیم. چنانچه اغلب در افسانه‌ها به‌صورت ازدواج شاه و ملکه ذکر می‌شود، «ازدواج درونی» عناصر روانی متضاد، می‌تواند با درک و تغییر فرافکنی‌های آنیما/آنیموس آغاز شود. این‌ها معمولا شامل طیفی از تمایلات آشکار خودآگاه یا ناخودآگاه (و جنسیتی) هستند که نادانسته به سمت سایر افراد فرافکنی می‌شوند. زنی که ذهنیتی مبهم و آرمانی از یک مرد کامل دارد، ممکن است به‌طور ناخودآگاه به سمت «تیپ‌های مشهور» در دنیای واقعی کشیده شود. مردی که حساسیت‌هایش هنوز رشد نیافته است، ممکن است به‌صورت ناخودآگاه به دنبال شریکی باشد که بتواند او را «نجات» دهد. در هر دو نمونه، فرافکنی‌های ناخودآگاه ممکن است افراد را در موقعیت‌های ریسک‌پذیر و حتی مضری قرار دهد. افرادی که تجارب ناخوشایندی از جنس مخالف داشته‌اند، معمولا به تمام اعضای آن گروه برچسب‌هایی منفی می‌زنند. همچون مردی که تمام زنان را «بازیچه» یا «هرزه» یا «بدکاره» می‌داند؛ یا زنی که تمام مردان را «نامرد» و «متجاوز» فرض می‌کند. سفر به‌سوی فردیت، مستلزم بازشناسی و پشت سر گذاشتن فرافکنی‌هایی از این دست است تا بتوانیم خود و سایرین را آن‌طور که واقعاً هستند ببینیم، با تمام زیبایی‌ها، معایب و پیچیدگی‌های‌شان.

شناخت مداوم ابعاد و تجلی‌های فراوان خویشتن و تلاش در جهت پذیرفتن مسئولیت رفتارهای نشأت یافته از آن، بخش

اصلی فرآیند فردیت است. هرچه بیش‌تر این جنبه‌های ناهمسان را با هم یکپارچه کنیم، بیش‌تر در سفر فردیت پیشروی خواهیم کرد. تمامیت روانشناختی (کهن‌الگوی خویشتن که اغلب به‌واسطه نماد دایره‌ای شکلی به نام ماندالا[۳۱] نشان داده می‌شود) می‌تواند در مفاهیم تیپ‌شناسی به معنای وحدت تمام نگرش‌ها، کارکردها و ترجیحات باشد. برای درک کامل این موضوع، به تمام چهار کارکرد حسی، شهودی، تفکری و احساسی نیاز داریم. اگر بخواهیم به موردنیازترین کارکرد خود (یا نگرش کارکردی) دست پیدا کنیم، نیاز به یکپارچگی و تعالی تیپ‌های متضاد داریم: در اینجا منظور، تیپ‌های روانشناختی متضاد است. (الاکلنگ، می‌تواند نماد یک جفت تیپ متضاد و صلیب، نماد دو جفت تیپ متضاد باشد.) به‌عبارت دیگر، می‌خواهیم تاجایی که ممکن است به تمامیت وجودی خود دست پیدا کنیم، حالتی که می‌توان همچون اشکالی فضایی تجسم کرد، اشکالی به شکل دایره، نه الاکلنگ یا صلیب.

«شناخت مداوم ابعاد و تجلی‌های فراوان خویشتن و تلاش در جهت پذیرفتن مسئولیت رفتارهای نشأت یافته از آن، بخش اصلی فرآیند فردیت است.»

الاکلنگ، استعاره‌ای است برای نیاز به تعادل. اگر وسط یک الاکلنگ بایستید و به‌دقت پاهای‌تان را از یکی به دیگری تغییر دهید، می‌توانید تعادل‌تان را حفظ نمایید. اگر بیش از حد به انتهای یک سمت حرکت کنید، بدون اینکه چیزی تعادل شما را برقرار کند، ممکن است از تعادل خارج شده و بیفتید. اگر سعی کنید به‌سرعت از یک انتهای الاکلنگ به سمت دیگر بروید، گرچه انرژی زیادی صرف می‌کنید، اما همچنان خارج از تعادل خواهید بود. حتی اگر سعی کنید وسط آن بایستید، بدون اینکه اصلاً حرکتی داشته باشید نیز ممکن است بیفتید. الاکلنگ، علاوه بر این‌که به‌عنوان استعاره‌ای برای تعادل به‌کار می‌رود (به‌ویژه تصور کسی که به‌سرعت از یک انتهای آن به انتهای دیگر می‌رود)، استعاره‌ای برای

جبران نیز هست. به‌عنوان مثال، ممکن است فردی را درنظر بگیریم که معمولا تمام اصول را دنبال می‌کند، کسی که ممکن است از عدم‌پیروی از اصول احساس گناه کند، اما با وجود این در برخی از موارد، به شکلی غیرمنتظره «دچار» حالتی متمردانه می‌شود.

دیک تامپسون، در کتاب «شرح نگرش‌های کارکردی یونگ» ۱۹۹۶) [۳۲])، با بیان اینکه هر یک از آن‌ها ممکن است برون‌گرایانه یا درون‌گرایانه باشد، به بحث درباره چهار کارکرد، روشنی و وضوح می‌بخشد. به‌عبارت دیگر، هر کارکرد دارای دو نگرش احتمالی است که حاصل همه آن‌ها با هم هشت «نگرش کارکردی» است. جان بیب[۳۳]، تحلیل‌گر یونگی، با به‌هم پیوستن این‌ها، در مقاله اخیر خود تحت عنوان «تحول مدل هشت کارکردی» (۲۰۰۵)، هشت کمپلکس کهن‌الگویی را که دربرگیرنده هشت کارکرد هستند مطرح می‌نماید. ما می‌توانیم به‌لحاظ نظری، هر کارکرد را در هر دو نگرش یعنی برون‌گرا و درون‌گرا به‌کار ببریم، مشروط بر اینکه بتوانیم آن‌ها را به حوزه خودآگاه بیاوریم. گرچه شاید این امر به‌واقع رخ ندهد، با وجود این، دورنمای فریبنده‌ای برای فردیت است. با اینکه تامپسون نمونه‌های زیادی از نگرش‌های کارکردی را در کتاب خود شرح می‌دهد، اما مدل بیب این مزیت را دارد که ابعاد نمادین را براساس کهن‌الگوهای یونگ از فردیت باهم درمی‌آمیزد. به‌عنوان مثال، او از شکل صلیب برای نشان دادن «شخصیت جبرانی» با نگرش‌های کارکردی «کمتر خودآگاه» آن استفاده می‌کند و آن را با سایه یا به‌عبارتی، نخستین کهن‌الگوی فردیت نیز مرتبط می‌سازد.

مفهوم یونگی جبران، کاربرد مهمی در درمان مراجع دارد. به‌عنوان مثال، اگر فردی تلاش می‌کند که خیلی خوب یا شگفت‌انگیز باشد، ضمیر ناخودآگاه او گوش به زنگ و آماده است تا احساسی از خویشتن نامتعادل را در او ایجاد کند که

اغلب بهترین تلاش‌های فرد برای داشتن ظاهر و باطنی خوب را به شکلی شرم‌آور و ناراحت‌کننده زایل می‌سازد. نمونه‌ای از این فرآیند را می‌توان در کسی دید که میثاق قلبی و پاکدامنی او، با یک شب مستی به پایان می‌رسد. بنابراین، ترغیب مراجعان به «دوستی» با سایه خود، به منظور آگاه شدن از انرژی مربوط به هر یک از نگرش‌های کارکردی شخصیت جبرانی و متعادل ساختن آن، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا شخصیت آگاه‌تری داشته باشند. به‌علاوه، با این کار احتمال محصور شدن در پرسونا یا نقاب شخصیت (نقابی که در تعاملات اجتماعی به صورت می‌زنیم) به اتکای خویشتن، به حداقل می‌رساند. سایه، این توانایی را دارد که ایگو (من) را به زیر بکشد.

نمودار زیر، بیانگر نمونه‌ای از سیر تکاملی تیپ براساس مدل بیب و نگرش‌های کارکردی تامپسون است. اعداد، نمایانگر جایگاه خودآگاه این کارکردها در ذهن هستند که عدد «۱» به معنای خودآگاه‌تر (و معمولاً زودتر رشد یافته)، و عدد «۸» نمایانگر کمتر خودآگاه است. در این نمودار، سایه و من، در دایره‌ای از خویشتن با هم یکی شده‌اند.

نمونه مدل بیب از سیر تکاملی تیپ

INFJ







خلاصه

فردیت، فرآیندی است برای دستیابی به تمامیت ذهنی از طریق روشنایی بخشیدن به ناخودآگاه و آوردن آن به حوزه خودآگاه. فرآیند تحمل تنش بین تیپ‌های متضاد و سپس یکی کردن و تعالی بخشیدن به آن‌هاست. به معنای لای‌روبی گل‌ولای سرزمین‌های سایه و یافتن جواهرات نهفته در آن است. به معنای در آغوش کشیدن رنج درراستای سفر به فراتر از آن و رهایی است. به معنای کندوکاو رؤیاها و یافتن رمزهای نمادینی است که روزنه‌هایی به‌سوی افق‌ها و چشم‌اندازهای نو را به روی‌مان خواهند گشود. از همه مهم‌تر، فردیت، یعنی پیمودن سفری معنوی. مفهومی برای یونگ، کاترین بریگز و ایزابل مایرز که برای ما و مراجعان‌مان نیز همین مفهوم را دارد، همین‌طور برای شما و مراجعان‌تان.

پروردگار یار و نگهدارتان!

مراجع

پیوست الف

تعریف انواع فرآیندهای ذهنی

این تعریف‌ها به دو روش گروه‌بندی می‌شوند. تیپ‌هایی که برون‌گرایی را ترجیح می‌دهند در سمت چپ هر صفحه و تیپ‌هایی که درون‌گرایی را ترجیح می‌دهند در سمت راست قرار می‌گیرند. تیپ‌هایی که به لحاظ فکری دارای قدرتمندترین فرآیند ذهنی هستند با هم در یک گروه قرار می‌گیرند و تیپ‌هایی که به لحاظ احساسی قدرتمندترین فرآیند ذهنی را دارند مقابل آن‌ها قرار می‌گیرند. تیپ‌های حسی نقطه مقابل تیپ‌های شهودی قرار می‌گیرند. قوی‌ترین فرآیند ذهنی در هر مورد با حروف بزرگ در کنار چهار حرف نام تیپ مشخص می‌شود، مثل ISFP.

این تعریف‌ها به نحوی طبقه‌بندی می‌شوند که تیپ‌های مخالف در یک صفحه روبه‌روی یکدیگر قرار گیرند. به‌عنوان مثال، تیپ شخصیتی ENTJ مقابل ISFP قرار دارد، تیپی که در تمام چهار بعد با آن در تضاد است. وقتی کلمات فهرست شده هر تیپ را می‌خوانید، نباید فرض را بر این قرار دهید که ارزش مثبتی که برای یک تیپ فهرست شده است، به معنای یک ویژگی منفی در تیپ مخالف است. به‌عنوان مثال، وقتی می‌خوانیم تیپ‌های ENTJ برای کارایی ارزش قائل‌اند، نباید نتیجه بگیریم که تیپ‌هایس ISFP ناکارآمد هستند. به همین شکل، چون تیپ‌های ISFP برای شفقت و دلسوزی ارزش قائل‌اند، به این معنا نیست که تیپ‌های ENTJ بی‌عاطفه‌اند. تیپ‌های متضاد در نقطه مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند تا در تشخیص اینکه کدام تیپ به بهترین شکل با شما تطابق دارد، به شما کمک کنند. تضادهای ذکر شده در تیپ‌های مخالف به مشخص شدن اولویت فرآیند ذهنی ما کمک می‌کنند. آنچه برای تیپ‌های ISFP از

اولویت بالایی برخوردار است، از نظر تیپ‌های ENTJ اولویت بالایی ندارد و برعکس.

این تعریف‌ها بیش از آنکه به رفتارهای مرتبط با هر یک از تیپ‌های شخصیتی اشاره کنند، ارزش‌ها و اولویت‌های آن‌ها را مورد تأکید قرار می‌دهند. این ارزش‌ها از آن جهت مورد تأکید قرار می‌گیرند که انرژی انگیزشی ورای رفتارها هستند.

ENTJ

افرادی شهودی، سازمان‌دهندگانی خلاق، تحلیل‌گر، منظم و با اعتماد به‌نفس هستند که همواره در راستای تحقق بخشیدن به ایده‌های جدید و از میان برداشتن چالش‌ها تلاش می‌کنند. بُعد تفکری برون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی آن‌ها را تشکیل می‌دهد. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که مسئولیت امور را به‌عهده بگیرند و به آن‌ها سیری منطقی بدهند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- تحلیل مشکلات انتزاعی و موقعیت‌های پیچیده
- آینده‌نگری و دوراندیشی؛ دنبال کردن بینشی خاص
- تغییر و سازماندهی امور در راستای هماهنگی با نگرش خود

- آزمودن نظریات و عملی ساختن ایده‌ها
- عمل کردن مطابق با نقشه و برنامه‌ریزی
- بنیان نهادن فعالیت‌ها و سپس محول کردن به دیگران
- کارآمد بودن و توانایی برطرف کردن موانع و نابسامانی‌ها
- بررسی احتمالات جدید
- حفظ معیارهای متعالی برای خود و دیگران
- حل‌وفصل مسائل و خاتمه دادن به آن‌ها
- رفتار سختگیرانه، صریح و مبتنی بر انجام وظایف
- اصول بی‌طرفانه، انصاف و عدالت
- انجام کارهای صریح و جسورانه

- تدبیر عقلانی و روشنفکرانه
- پیمودن مسیری منطقی برای دستیابی به اهداف عظیم
- طراحی ساختارها و تدابیر
- یافتن کاستی‌های خود به نحوی منطقی و واقع‌بینانه

ESTJ

سازمان‌دهندگانی حقیقت‌جو و عملگرا، جسور و قاطع، تحلیل‌گر و منظم که تمام تلاش خود را برای انجام کارها به‌کار می‌گیرند و کار خود را به‌نحوی مؤثر و کارآمد انجام می‌دهند. بُعد تفکری برون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که بتوانند مسئولیت امور را به‌عهده بگیرند و به آن‌ها سیری منطقی بدهند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- نتایج؛ انجام دادن، عمل کردن
- داشتن برنامه‌ریزی و نظم در کار و تفریح

- به‌کارگیری واقعیات موجود در انجام امور
- ثبات؛ روش‌های متعارف
- سودمندی محسوس و در لحظه حال
- تصمیم‌گیری سریع و منطقی
- حل‌وفصل امور و خاتمه بخشیدن به آن‌ها
- قوانین، معیارهای عینی، رعایت انصاف بر مبنای قوانین
- رفتار وظیفه محور
- صراحت و قاطعیت
- نظم و ترتیب؛ تکمیل کارها
- ساختار منظم؛ اثربخشی

طبقه‌بندی ابعاد زندگی

برنامه‌ریزی و نظارت

حراست از کارآمدی و تأثیرگذاری

ISFP

نکته‌سنج و دقیق، یاورانی وفادار، متفکر، واقع‌بین، عاطفی، صبور و خویشتن‌دار در جزئی‌ترین امور زندگی که همواره از دعوا و مشاجره احتراز می‌کنند. افرادی آرام، با ملاحظه و متعادل. بعد احساسی درون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که به نیازهای دیگران پاسخ دهند و به آن‌ها کمک کنند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

وفاداری شخصی؛ دوستی صمیمی و وفادار

لذت بردن از لحظه‌لحظه زندگی

یافتن راهی برای بهبود بخشیدن به لحظه حال

- رهایی از قیدوبندهای سازمان یافته
- کار کردن به تنهایی
- برقرار ساختن صلح و آشتی در سکوت و بدون خودنمایی
- همدردی با احساسات دیگران
- علاقمند به محیطهای کاری جمعی و مشترک
- کاوش عملی و خودانگیخته
- تعاملات مهرآمیز و محترمانه
- داشتن باورهای شخصی عمیق
- رفتار محافظه‌کارانه و با تأمل
- دانش و مهارت‌های مفید و کاربردی

همگرایی کامل زندگی کاری با ارزش‌های عمیق فردی

ابراز و پذیرش قدردانی و سپاسگزاری

INFP

خیال‌پرداز، یاری‌دهندگانی مستقل و بی‌نیاز؛ متفکر و ژرف‌اندیش، کنجکاو، عاطفی، همدل و دلسوز، وفادار به آرمان‌ها؛ توجه این افراد به احتمالات بیشتر است تا واقعیات. بعد احساسی درون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که آرمان‌های درونی‌شان در کمک به مردم تجلی پیدا کنند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

همگرایی در نگرش‌های فردی

شرایط کاری هماهنگ؛ کار کردن به تنهایی

تجسم احتمالات عظیم

خلاقیت؛ کنجکاوی، کاوش

- کمک به افراد در کشف استعدادهای خود
- صرف زمان کافی برای اندیشیدن به تصمیمات
- انطباق‌پذیری و داشتن ذهنیت باز
- دلسوزی و مراقبت؛ توجه به احساسات دیگران

پرداختن به کاری که آرمان‌گرایی آن‌ها را متجلی سازد.

تعاملات مهرآمیز و محترمانه

درک درونی؛ منحصر به‌فرد بودن

تقدیر از دیگران و مورد تحسین واقع شدن

عقاید، گفتار و نوشتار

دوستی وفادار و صمیمی

تکمیل آنچه برای‌شان با اهمیت است

ESFJ

همدلانی راستین، علاقمند به کار و تعامل با مردم؛ اجتماعی، منضبط، صاحب‌نظر؛ وظیفه‌شناس و واقع‌بین که به‌خوبی می‌توانند خود را با زمان حال وفق دهند. بعد احساسی برون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که مسئولیت جذب همکاری افراد و نیز مراقبت و یاری رساندن به آن‌ها را به‌عهده داشته باشند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- زندگی اجتماعی فعال توأم با روابط بسیار
- داشتن نگرش محسوس و امروزی نسبت به زندگی
- تبدیل امور روزمره زندگی به اوقاتی دلپذیر
- ایجاد حس همدلی عمیق‌تر با کسانی که برای‌شان اهمیت دارند و لذا احتراز از مشکلات میان فردی
- حل‌وفصل مشکلات با شفقت و همدلی
- حل‌وفصل مشکلات از طریق قوانین، مراجع و روش‌های متداول
- مراقبت، شفقت و مردم‌داری
- کمک به سازمان‌هایی که به اعضای خود به‌خوبی خدمت می‌کنند
- احساس مسئولیت نسبت به دیگران و آداب و رسوم

داشتن آمادگی لازم و مسئولیت‌پذیری در امور ملموس روزانه

صداقت و وفاداری

برخورداری از مهارت عملی حاصل از تجربه

یادگیری در چارچوب ارزش‌های انسانی

قدردانی

ENFJ

همدلانی خلاق، علاقمند به کار و تعامل با مردم؛ دارای بروز اجتماعی، منضبط، برخوردار از عقیده فردی، وظیفه‌شناس؛ کنجکاو در مورد نگرش‌ها و امکانات جدید. بعد احساسی برون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که مسئولیت جذب همکاری دیگران و توجه به نیازهای‌شان را به‌عهده داشته باشند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

داشتن حلقه وسیعی از ارتباطات

- داشتن دیدگاهی مثبت و مشتاقانه نسبت به زندگی
- توجه به نکات ظریف در افراد و روابط
- زندگی اجتماعی فعال و پرشور
- درک نیازها و دغدغه‌های دیگران
- شناخت توانمندی‌های بالقوه در افراد
- پیگیری دقیق پروژه‌های مهم
- توانایی کار کردن همزمان روی پروژه‌های متعدد
- حل مشکلات با توجه و خلاقیت
- حفظ روابط برای پیشبرد امور
- شکل‌دهی سازمان‌ها برای خدمت‌رسانی بهتر به اعضا

- معاشرتی و مسئولیت‌پذیر بودن
- یادگیری در چارچوب ارزش‌های انسانی
- مراقبت، شفقت و مردم‌داری
- قدردانی و سپاسگزاری به منزله ابزاری طبیعی برای تقویت دستاوردها

INTP

تحلیل‌گرانی مشتاق، متفکر، مستقل، کنجکاو، بیشتر خواهان سازماندهی و نظم بخشیدن به افکار و عقاید هستند تا موقعیت‌ها یا افراد. بعد تفکری درون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که کنجکاوی ذهنی خود را دنبال کنند و با تحلیل مسائل پیچیده به اصول منطقی نهفته در آن‌ها پی ببرند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- محافظه‌کاری در زندگی اجتماعی؛ کندوکاو منطقی در زندگی فردی
- دنبال کردن عمیق علایق خود توأم با توجه و تمرکز

- کار و تفریحی که با هیجان همراه باشد نه روزمرگی
- رها بودن از مسائل عاطفی هنگام کار
- کار کردن روی موضوعاتی که بتوانند آن‌ها را با تحلیل شهودی بی‌طرفانه و استدلال نظری مورد بررسی قرار دهند.
- با پردازش مجدد واضحات و بدیهیات به حل‌وفصل مسائل بپردازند.
- رموز فکری پیچیده
- غرق شدن در امور ذهنی انتزاعی
- رها بودن از قیدوبندهای سازمانی
- استقلال و عدم‌همنوایی با دیگران
- تیزهوشی، نبوغ و خلاقیت
- توانمندی در عرصه افکار و عقاید

یادگیری خودانگیخته، پیروی از حس کنجکاوی و الهامات

ISTP

تحلیل‌گرانی عملگرا؛ بسیار دقیق؛ بیشتر خواهان سازماندهی و نظم بخشیدن به اطلاعات و داده‌ها هستند تا موقعیت‌ها یا افراد. متفکر، آرام و خونسرد، و نظاره‌گران کنجکاو زندگی. بعد تفکری درون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که بتوانند با تحلیل تجارب خود، به سیر منطقی و علل واقعی امور پی ببرند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

زندگی اجتماعی محافظه‌کارانه

داشتن نگرش محسوس و امروزی نسبت به زندگی

منبع وسیعی از حقایق روشن و دقیق

یافتن راه‌حل‌های کارآمد و آسانی که از طریق تجربیات خود به‌دست آورده باشند

آموختن نحوه کار اشیای مکانیکی

- پرداختن به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه
- گردآوری اشیاء مورد علاقه
- کار روی موضوعاتی که بتوانند با تحلیل بی‌طرفانه و متوالی و نیز انطباق‌پذیری موردبررسی قرار دهند.
- رها بودن از قیدوبندهای سازمانی
- استقلال و خویشتن‌داری
- تجربه یادگیری عملی و خودانگیخته

- برخورداری از تخصص و مهارت فنی سودمند
- تحلیل انتقادی، به منزله ابزاری برای بهبود امور

ESTP

افرادی سازگار و واقع‌بین در دنیای مادیات؛ مهربان، بی‌تکلف و آسان‌گیر؛ علاقمند به تجربیات عملی آزموده نشده و دست اول و بررسی دقیق جزئیات. بُعد حسی برون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که هرگاه دل‌شان خواست آزادانه عمل کنند، یا به مشکلات ملموسی که نیازمند حل شدن هستند، پاسخ گویند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- زندگی توأم با تعاملات اجتماعی و لذت بردن از هر لحظه
- مشکل‌گشا بودن
- یافتن راه‌هایی برای به‌کارگیری سازوکار موجود
- حقایق روشن، محسوس و عینی

- اشراف بر نحوه کار اشیای مکانیکی
- صراحت و نکته‌سنجی
- یادگیری از طریق کار عملی و خودجوش
- دست به‌کار شدن به‌جای حرف زدن
- درگیر شدن در ماجراجویی‌های جدید
- پاسخ به نیازهای عملی به هنگام مطرح شدن
- شناخت مصلحت امور و عمل به آن
- به‌کار بستن فوری مهارت‌های کاربردی
- آمیختن کار با تفریح و ترغیب دیگران به تفریح و خوش‌گذرانی
- یافتن راه‌حل‌های آسان و کارآمد

پرداختن به فعالیت‌هایی که نسبت به آن‌ها شور و علاقه دارند

ESFP

در ارتباط با مردم خود را با آن‌ها وفق می‌دهند؛ رفتاری دوستانه و بی‌غل‌وغش دارند و به احساسات و نیازهای دیگران بسیار توجه می‌کنند؛ علاقمند به آزمودن تجارب عملی جدید و نو هستند. بعد حسی برون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. زمانی بهترین احساس را دارند که بتوانند آزادانه به امیال و خواسته‌های‌شان جامه عمل بپوشانند و در لحظه به نیازهای خود و دیگران پاسخ گویند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

زندگی فعال و اجتماعی، بودن در جمع دوستان و تفریح و سرگرمی

تفریح، مهمانی دادن، وقت گذراندن با دیگران

آموختن مهارت‌های مفید و ضروری؛ دانش عملی

یادگیری از طریق فعالیت خودجوش و عملی

اعتماد و گشاده‌دستی؛ ذهنیت پذیرا

الگوبرداری از کسانی که مورد تحسین و تأییدشان هستند

دانش عملی و ملموس؛ تدبیر و توانایی

قدردانی، حمایت، مهربانی، مراقبت

عدم‌پای‌بندی به قواعد نامتعارف

رسیدگی به مشکلات و بحران‌های آنی و قابل‌حل

دیدن واقعیت‌های ملموس؛ یافتن راه‌حل‌های آسان

تقدیر از دیگران و پذیرش قدردانی آن‌ها

نهایت استفاده از تک‌تک لحظات؛ انطباق‌پذیری

پرداختن به علایق و فعالیت‌هایی که شور و اشتیاق‌شان را برمی‌انگیزند

سهولت و جذابیت بخشیدن به کار و تفریح

INFJ

افرادی انسان‌دوست و پدیدآورندگان ایده‌های نو؛ جدی، ثابت‌قدم و استوار؛ سعی می‌کنند کاری را در پیش بگیرند که به بهبود وضعیت جهان کمک کند و برای دیگران الهام‌بخش باشد. بُعد شهودی درون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که به نیرویی الهام‌بخش دسترسی پیدا کنند و روش‌هایی را تجسم و خلق نمایند که به خودشان و دیگران این قدرت را می‌دهد تا زندگی معناداری داشته باشند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- زندگی اجتماعی ملاحظه‌کارانه؛ زندگی فردی خودانگیخته
- ابداع راه‌هایی برای کمک به بهبود زندگی مردم
- درک مفاهیم پیچیده و نهان
- درک نیازها و دغدغه‌های دیگران
- بیان مطالب به شیوه‌های تجسمی
- یادگیری به شیوه برنامه‌ریزی شده، مستقل و علمی

خواندن، نوشتن، تجسم؛ نظریه‌های علمی

عدم‌حضور در فعالیت‌های جمعی؛ با برنامه بودن

همسو کردن کار خود با آرمان‌های‌شان

دنبال کردن و شفاف‌سازی آرمان‌های خود

داشتن دیدگاهی وسیع

متجلی ساختن بهترین خصلت‌های افراد با تقدیر از آن‌ها

یافتن راه‌حل‌های متناسب با مشکلات

الهام گرفتن و الهام بخشیدن

INTJ

افرادی منطقی، انتقادی و پدیدآورندگان ایده‌های نو؛ جدی، مصمم، بسیار مستقل، علاقمند به سازماندهی؛ مصمم و اغلب سختگیر. بعد شهودی درون‌گرا قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و

انرژی برخوردارند که با استفاده از خلاقیت خود به اهداف و برنامه‌هایی برای بهبود دانش و ساختارهای بشری دست پیدا کنند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- زندگی اجتماعی محدود و مؤثر؛ زندگی فردی آزادانه و شهودی
- مهارت‌های ذهنی، نظریه‌پردازی
- فراگیری برنامه‌ریزی شده، مستقل و علمی
- شکاکیت؛ تحلیل انتقادی؛ اصول عینی
- خلاقیت، استقلال ذهنی
- تیزهوشی، ابتکار
- سرسخت بودن و عدم‌توجه به احساسات
- تداخل نداشتن طرح‌ها و نقشه‌ها

- کار بر اساس زمان‌بندی و برنامه از پیش تعیین‌شده
- توجه به پیچیدگی‌ها و مفاهیم نهانی
- بهبود بخشیدن به اوضاع از طریق یافتن کاستی‌ها و نقاط ضعف
- جست‌وجو و بررسی احتمالات تازه؛ داشتن دیدی وسیع
- دنبال کردن بینشی خاص، آینده‌نگری، تصویرسازی
- کسب دیدگاه‌هایی برای پرداختن به مشکلات از زوایایی دیگر

ENTP

مبتکر، برنامه‌ریزان و تحلیل‌گران تغییر؛ مشتاق و مستقل؛ آن‌ها به‌طور ذاتی خلاقیت خود را دنبال می‌کنند و درصدد درک و الهام بخشیدن هستند. بُعد شهودی برون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که اشتیاق طرحی جدید و بالا بردن منافعش را داشته باشند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- درک موضوعات جدید و قدم نهادن در مسیر تغییر
- جوشش و غلیان الهامات؛ کشش و جاذبه احتمالات پدیدارشونده
- تحلیل موضوعات پیچیده
- دنبال کردن بینش خود تا هر کجا که هدایت‌شان کند
- کشف معانی که در دل حقایق نهفته‌اند
- آزادی عمل و خودمختاری؛ برخورداری از ذهنی باز
- ابتکار، نوآوری و دورنمایی تازه
- توصیف زندگی از طریق الگوها و مفاهیم ذهنی
- رفتار منصفانه
- انعطاف‌پذیری و سازگاری

- یادگیری از طریق اقدام عملی، شیوه‌های متنوع و اکتشاف
- کاوش نظریه‌ها و مفاهیم نهفته در پس رویدادها
- خلاقیت، یافتن شیوه‌های بدیع
- آسان شدن کارها با استفاده از خلاقیت

ENFP

برنامه‌ریزان پرشور و اشتیاق تغییر، خیال‌پرداز و انسان، کسانی که با نیرویی جسورانه از ندای قلبی خود پیروی می‌کنند و همواره درصدد درک و الهام بخشیدن به دیگران هستند. بعد شهودی برون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که هدفی را مشتاقانه دنبال کنند و دیگران را به دیدن مواهب آن ترغیب نمایند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- جوشش و غلیان الهامات، جاذبه امکانات پدیدار شوند
- زندگی متنوع، ارتباط با افراد، روابط صمیمانه

- دنبال کردن حس شهودی خود تا به هر کجا که هدایت‌شان کند
- کشف معانی نهفته در پس حقایق
- خلاقیت، نوآوری، دورنمایی تازه
- دیدی آکنده از شور و اشتیاق، مثبت و خوش‌بینانه به زندگی
- انعطاف‌پذیری و ذهنیت باز
- یافتن، ابداع و آزمودن ایده‌های نو
- فرصت‌ها و گزینه‌های بی‌پایان
- بی‌نیازی از عملگرا بودن
- یادگیری از طریق عمل، تنوع و اکتشاف
- باور به قدرت از میان برداشتن تمامی موانع

- تمرکز روی قابلیت‌های افراد
- استفاده از طوفان مغزی برای حل مشکلات
- آسان و مفرح شدن امور با استفاده از نیروی خلاقیت

ISFJ

کسانی که دلسوزانه به واقعیت‌ها و جزئیات می‌پردازند و به فکر رفاه و آسایش مردم هستند؛ افرادی ثابت‌قدم، محافظه‌کار، قابل‌اطمینان، منظم، ساعی. بُعد حسی درون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که مهارت‌های عملی و فراست خردمندانه خود را به همراه شیوه‌های قابل‌اجرا برای کمک به مردم به‌کار گیرند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

- محافظت و بهره‌مندی از اموری که ارزش آن‌ها به اثبات رسیده است
- کار مداوم و پایدار که نتایج قابل اطمینانی به همراه دارد
- زندگی اجتماعی کنترل شده و منظم

- دنبال کردن مسیری معقول و مبتنی بر تجربه
- برخورداری از حافظه قوی برای حقایق ملموس
- روابط صادقانه و محکم
- ثبات، شناخت، درستی و اطمینان
- علاقمند به تجربه آزموده نشده و دست اول در امور مهم زندگی
- شفقت، مهربانی و توجه
- کار کردن براساس برنامه‌ریزی و زمان‌بندی
- یادگیری از طریق آموزش برنامه‌ریزی شده و مداوم
- انجام امور روزمره بر اساس گزینش‌های معقول
- قوانین، اقتدار، روش‌های دقیق

سخت‌کوشی و پشتکار

ISTJ

مدیر تحلیلی جزئیات و واقعیت‌ها؛ قابل اطمینان، محافظه‌کار، روشمند، ساعی، قاطع، استوار. بُعد حسی درون‌گرا، قوی‌ترین فرآیند ذهنی در این افراد است. آن‌ها زمانی از بهترین احساس و شور و انرژی برخوردارند که مسئولیت ساماندهی و حفظ مطالب و اطلاعاتی را که برای خود و دیگران حائز اهمیت هستند، به‌عهده داشته باشند.

ارزش‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

فعالیت مداوم و منظم که نتایج قابل‌اطمینانی به همراه دارد

حفظ اعتدال در روابط اجتماعی و زندگی در زمان حال

دنبال کردن مسیر قابل‌پیش‌بینی و معقول بر اساس تجربیات

مهارت‌ها و حقایق سودمند، ملموس و دقیق

ثبات، شناخت، درستی و اطمینان

- داشتن نگرش محسوس و امروزی نسبت به زندگی
- کار کردن بر اساس زمان‌بندی و برنامه از پیش تعیین شده
- محافظت و بهره‌مندی از اموری که ارزش آن‌ها به اثبات رسیده است
- سازوکارهای اثبات شده، گزینه‌های معقول
- کنار گذاشتن احساسات در تصمیم‌گیری‌ها
- یادگیری از طریق آموزش برنامه‌ریزی شده و مداوم
- تردید و شکاک بودن؛ تمایل به مطلع شدن از جزئی‌ترین اطلاعات
- تمرکز روی سخت‌کوشی و پشتکار
- روش حل مشکل با آرامش، منطقی و بی‌طرفانه
- جدیت و تمرکز در عرصه کار و هنگام تفریح

یادداشت‌ها

[۱←]

Psychological Types/Carl Gustav Jung .

[۲←]

Katharine Cook Briggs, Isabel Briggs Myers .

[۳←]

Intimacy and Type .

[۴←]

Two Essays on Analythical Psychology/C. G. Jung .

[۵←]

League of Women Voters .

[۶←]

.The Fundamentals/Charles Martin

[۷←]

.Descriptions of the Sixteen Types/Gordon Lawrence

[۸←]

. در معیار سنجش MBTI، برای اشاره به شهودی (Intuition) از N به‌جای I استفاده می‌شود تا با درون‌گرایی (Introversion) یکی تلقی نشود.

[۹←]

. تحلیل تبادلی (transactional analysis)، نوعی روان‌درمانی براساس نظریات اریک برن،هدف از این روش درمان که در زمینه گروهی به‌عمل می‌آید، کمک به فرد برای کسب نگرش انطباقی، پخته و واقع‌گرایانه نسبت به زندگی است.

[۱۰←]

. روان‌درمانی منطقی ـ هیجانی (rational emotive therapy) نوعی روان‌درمانی که به‌وسیله آلبرت الیس ابداع شد و تمرکز آن بر جنبه‌های منطقی و مشکل‌گشایی اختلالات روانی و رفتاریاست. روش الیس فوق‌العاده رهنمودی است و در آن به‌طور گسترده به مددجو گفته می‌شود که برای خوشحال بودن چه باید بکند و چه نکند و تشویق می‌شود که مطابق این توصیه‌ها عمل نماید.

[۱۱←]

. درمان‌جومداری (nondirective therapy) نوعی روان‌درمانی که به‌وسیله کارل راجرز ابداع شد و در آن بیمار بدون راهنمایی یا حداقل راهنمایی تشویق به صحبت و تعمق می‌گردد. راجرز معتقد بود که همه بیماران درصورتی که درمانگر با آنان با احترام و هم‌حسی رفتار کند قدرت خودشکوفایی دارند.

[۱۲←]

. راجریان (rogerian) مربوط به نظریات و کارهای کارل راجرز، روانشناس آمریکایی، که به‌خاطر روش روان‌درمانی ابداعی خود موسوم به روان‌درمانی بی‌رهنمود یا درمان‌جومداری شهرت دارد.

[۱۳←]

. شکلی از درمان که بر اصول روانشناسی ادراک و پدیده‌شناسی استوار است.

[۱۴←]

Gift Differing/ Isabel Briggs Myers .

[۱۵←]

Equal Rights Amendment .

[۱۶←]

. فرافکنی یا projection در روان‌کاوی کلاسیک، فرآیندی که به‌وسیله آن شخص صفات،هیجانات و تمایلات خود را به دیگری نسبت می‌دهد.

[۱۷←]

. College Town به شهر یا محله‌ای از یک شهر گویند که در آن یک یا چند دانشگاه بر هویت،اقتصاد، و اکثریت جمعیت آن شهر مستقیماً مسلط باشد. (منبع: ویکی‌پدیا)

[۱۸←]

Gordon Lawrance .

[۱۹←]

Joe Wheelwright .

[۲۰←]

Shere Hite .

[۲۱←]

. contrasexual اصطلاح یاکوبی برای وجه سرکوب شده در نظریه روانشناسی تحلیلی یونگ.یونگ معتقد است که هر کسی دو وجه زنانه و مردانه دارد و وجهی که مسلط نیست، سرکوب شدهاست. مرحله فرآیند فردیت (تحقق‌بخشی خود از طریق تحلیل یونگی) با مواجهه با «تصویر روح»مشخص می‌شود که یونگ آن را در مرد آنیما و در زن آنیموس می‌نامد. (منبع. فرهنگ روانشناسی دکتر پورافکاری)

[۲۲←]

Marie-Louise von Franz .

[۲۳←]

. آنیما و آنیموس (Anima/animus): یونگ معتقد است که جنبه زنانه شخصیت مرد و جنبه مردانه زن، مربوط به کهن‌الگوهاست. کهن‌الگوی زنانه در مرد آنیما نام دارد و کهن‌الگوی مردانه درزن، آنیموس نامیده می‌شود. اگرچه این کهن‌الگوها ممکن است تحت‌تأثیر غدد جنسی و کروموزوم‌ها قرار گیرند، اما در اصل محصول تجارب قوی نژادی زن و مرد با یکدیگر طی قرونمتمادی هستند. به‌عبارت دیگر، در اثر همزیستی مرد با زن، خصوصیات زنانه در مرد و به‌علت زندگی زن با مرد، خصوصیات مردانه در زن شکل گرفته است. (منبع. فرهنگ جامع روانشناسی دکتر پورافکاری)

[۲۴←]

Self .

[۲۵←]

Ego and Archetype / Edward Edinger .

[۲۶←]

. S بزرگ در حکم self، کهن‌الگوی الوهیت و کمال را از خود شخصی متمایز می‌سازد.

[۲۷←]

. Yang ییِن و یانگ مفهومی است در نگرش چینیان باستان به نظام جهان. ییِن و یانگ شکل ساده شده‌ای از مفهوم یگانگی تضادها یا جمع اضداد است. از دیدگاه چینیان باستان و تائوباوران،در همه پدیده‌ها و اشیاء غیرایستا در جهان هستی، دو اصل متضاد ولی مکمل وجود دارد. ییِن و یانگ نشان‌دهنده قطب‌های مخالف و تضادهای جهان هستند. البته این بدان معنا نیست که یانگ خوب است و ییِن بد است (در حقیقت این تحریفی نادرست است). بلکه ییِن و یانگ مانند شب وروز یا زمستان و تابستان بخشی از چرخه هستی هستند. وقتی تعادل و احساس خوبی به‌وجود می‌آید که تعادل بین ییِن و یانگ برقرار باشد. نقطه‌های متضادی که داخل شکل ییِن و یانگ دیده می‌شود به این مفهوم است که ییِن وقتی به حداکثر خودش برسد و می‌خواهد تمام شود در درونشیانگ را دارد و وقتی هم که یانگ می‌خواهد به حداکثر خود برسد در درونش ییِن را دارد. یعنی وقتییکی تمام می‌شود، دیگری در درونش رشد می‌کند و این چرخه ادامه پیدا می‌کند. ییِن و یانگ به‌ترتیب نام اصل‌ها یا نیروهای مکمل مادینه و نرینه جهان در فلسفه ذن وتائوئیسم است که همه وجوه زندگی را دربرمی‌گیرد. ییِن در لغت به معنای سمت سایه گرفته تپه است و یانگ سمت آفتاب‌رو. ییِن معمولاً مترادف زمین شمرده می‌شود که تاریک و سرد است وهر چیز بدی به آن نسبت داده می‌شود و یانگ مترادف آسمان است و روشن و گرم و خوب شمرده می‌شود. (منبع. ویکی‌پدیا)

[۲۸←]

being .

[۲۹←]

doing .

[۳۰←]

Jung's Two Essays on Analytical Psychology .

[۳۱←]

. ماندالا (Mandala) به معنی دایره در سانسکریت است. یک جدول هندسی مورد استفاده درادیان بودا و هندو است که به‌عنوان نمادی برای جهان هستی به‌کار می‌رود. اصل ماندالا از دین هندو است ولی در آیین بودا هم کاربرد زیادی پیدا کرده است. ماندالاها دایره‌هایی نمادین برای تمرکز برخویشتن و جست‌وجو در درون انسان هستند. مرکز دایره جدول ماندالا برای تمرکز در حین مراقبه دینی به‌کار می‌رود. اشکال متقارن هندسی ماندالا خودبه‌خود توجه شخص را به مرکز دایره جذب می‌کنند. کارل یونگ ماندالا را کهن‌الگوی خویشتن می‌داند. نماد تمامیت و نظم و کار ویژه آنسازماندهی و دربرگیری تمامیت روان و ساماندهی و تنظیم دوباره وضعیت‌های پرهرج‌ومرج است. (منبع. ویکی‌پدیا)

[۳۲←]

Jung's Function-Attitudes Explained/Dick Thompson .

[۳۳←]

John Beebe .

intimacy and type

building enduring relationships by embracing personality differences

JANE HARDY JONES ▪ RUTH G SHERMAN

مطالعات، تحقیقات و تجربه عملی مشاوره‌های قبل و بعد از ازدواج دو استاد دانشگاه هاوایی، که نویسندگان این کتاب هستند، نشان می‌دهد که ما برای خوشبختی به شدت به حفظ تضادها و اختلافاتمان احتیاج داریم.
این کتاب براساس دیدگاه‌های یکی از تاثیرگذارترین ابزارهای شخصیت‌شناسی جهان، یعنی MBTI، نوشته شده است. در ابتدا، کتاب کمک می‌کند تیپ شخصیتی خود و همسرتان را بشناسید.
سپس، شما را به شناخت ریشه‌های اختلاف دیدگاه‌های‌تان هدایت می‌کند.
زوج‌هایی که با نویسندگان کار نموده‌اند اظهار می‌دارند که درک بهتری از خودشان پیدا کرده‌اند، شناخت آن‌ها از شریک زندگی‌شان کامل‌تر شده، و به علت اختلافات خود پی برده‌اند.
ارزش و تمایز این کتاب زمانی عیان می‌شود که متوجه می‌شویم نویسندگان ارتباط نزدیکی با ایزابل مایرز و کاترین بریگز، مبدعان ابزار شخصیت‌شناسی MBTI، داشته‌اند و این کتاب را توسط سازمان معتبر CAPT که یکی از سابقه‌دارترین نهادهای مرتبط با این ابزار است منتشر کرده‌اند.

9786006268323

انتشارات سکوی پرتاب

سکوی پرتابی برای کسب موفقیت‌های شخصی و شغلی

www.bonyadonline.ir