

چقدر خودتان را می شناسید؟ دیگران را چگونه؟ ما آدمها اغلب فکر می کنیم درک درستی از شخصیت خودمان و اطرافیانمان داریم درحالی که در اکثر مواقع، واقعاً اینطور نیست!

شناخت آدمها، از جمله خودتان، سخت تر از آن چیزی است که تصور می کنید و برای همین بر اساس تصویر غلطی که از شخصیت خودتان و دیگران دارید، دست به تصمیمات اشتباه می زنید و وارد مسیر اشتباهی می شوید یا روابطتان را خراب می کنید.

در این مقاله با معرفی نظریه تیپ روانشناختی یونگ، روانشناس سوئیسی و پایه گذار "روانشناسی تحلیلی"، به شما راهی برای درک بهتر شخصیت خودتان و دیگران ارائه می کنیم.

یونگ با معرفی 8 تیپ شخصیتی، یا همان روانشناختی، توانست ما را به عمق شخصیت انسانها ببرد و فهمیدن اینکه در کدام دسته قرار داریم، در انتخاب مسیرهای درست در زندگی مان بسیار اهمیت دارد. تا پایان مقاله با ما همراه باشید تا درک عمیقی از شخصیت خودتان و دیگران پیدا کنید.

یونگ چگونه به این تیپ های روانشناختی رسید؟

کارل یونگ که یکی از برجسته ترین روانشناسان تاریخ است، توانست جنبه های مختلفی از شخصیت انسان را به ما نشان دهد. او در ابتدا، دو نگرش متضاد در افراد را تشخیص داد و آنها را درونگرایی و برونگرایی نامید.

به طور خلاصه، انرژی روانی افراد برونگرا به سمت بیرون و رویدادهای خارجی و انرژی روانی یا همان "لیبدو"ی افراد درونگرا به سمت درون و دنیای ذهنی شان گرایش دارد.

سپس یونگ یک لایه عمیق تر شد و نظریه ی کارکردهای روانشناختی را مطرح کرد و گفت که انسانها به شیوه های متفاوتی دنیا را ادراک می کنند. او دو کارکرد متضاد "حس کردن" و "شهود" را مطرح کرد و آنها را شیوه هایی برای دریافت اطلاعات از محیط معرفی کرد (عملکردهای "غیرعقلانی") و سپس "تفکر" و "احساس" را روش هایی برای پردازش آن اطلاعات معرفی کرد (عملکردهای "عقلانی").

در ادامه، یونگ بر اساس تعامل های دو نگرش و چهار کارکرد ذکر شده، 8 تیپ روانشناختی را معرفی کرد و ویژگی های این افراد را مفصل شرح داد. در ادامه، این 8 تیپ روانشناختی را معرفی کرده و نقاط قوت و ضعف آنها را معرفی می کنیم و شما می توانید بر اساس ویژگی های ارائه شده، بفهمید که خودتان و اطرافیانتان دارای کدام تیپ روانشناختی هستید.

انواع تیپ روانشناختی یونگ

تیپ برونگرای متفکر

افراد دارای این تیپ، ممکن است از نظر شما افرادی خشک و سرد باشند. آنها دقیقاً بر طبق مقررات جامعه زندگی می کنند و از دیگران نیز توقع دارند که پیرو این قوانین باشند. این افراد حساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و در تمام جنبه های زندگی شان واقع بین هستند و افکار و عقاید متعصبانه دارند.

آنها زندگی خود را بر پایه ی نظام های فکری و فرمول های عقلی چیده و همه ی مسائل را از نظر درستی آنها بر مبنای یک معیار عقلی می سنجند. آنها ایده آلیست، عینی و منطقی هستند.

اگر شما یک برونگرای متفکر باشید، احساسات خودتان را کمتر نشان می دهید و ترجیح می دهید واکنش هایتان را با اصول منطقی و ارزش های عقلانی تان هماهنگ کنید.

اگر هیجانی داشته باشید که مخالف نظم مورد نظرتان باشد، آن را سرکوب می کنید و به همین دلیل است که دیگران ممکن است شما را فردی سرد و خشک توصیف کنند.

نظم برای شما بسیار اهمیت دارد و هنگامی که با مشکلات یا مسائلی مواجه می شوید، ترجیح می دهید بر تحلیل عینی مسائل تمرکز کنید و بر اساس داده ها و قوانین منطقی تصمیم بگیرید. شما تمایل به سازمان دهی دقیق فعالیت ها و برنامه ریزی منظم دارید. در هنگامی تصمیم گیری، شما بیش از هرچیز به معیارهای بیرونی و عقاید جمعی متکی هستید. شما همیشه به دنبال منطقی ترین انتخاب می گردید که بر اساس معیارهایی باشد که برای شما اهمیت دارند و به آنها متعهد هستید.

نقاط قوت و چالش ها:

افراد دارای تیپ روانشناختی برونگرای متفکر، در برقراری نظم و رعایت انصاف، توانمند هستند و می توانند در جامعه به بهبود سیستم ها و اجرای عدالت کمک کنند. اگر این افراد معیارهای فکری شان خشک باشد، تبدیل به افرادی سختگیر و متعصب می شوند که تحمل نظرهای مخالف را ندارند و صبوری خود را از دست می دهند در نتیجه گاهی دیگران آنها را بی رحم یا متکبر می پندارند.

به طور خلاصه، جنبه ی مثبت این تیپ، دیدن حقایق عینی و عمل به اصول منطقی است اما جنبه ی منفی آن می تواند خودمحوری فکری و بی توجهی به احساسات خودشان و دیگران باشد.

از تیپ برون‌گرای متفکر می‌توان به مدیر اجرایی دقیق و قانون‌مند یا مهندسی اشاره کرد که به تحلیل داده‌ها علاقه‌مند است و برای محیط کار قوانین روشنی وضع می‌کند. این افراد همچنین دانشمندان خوبی می‌شوند زیرا بر آگاهی از دنیای بیرون و استفاده از قواعد منطقی برای توصیف و شناخت آن، تمرکز دارند. تیپ درون‌گرای متفکر

این تیپ افراد را اگر ببینید، ممکن است آنها را خجالتی، غیرمتمعارف و حتی بی‌ملاحظه توصیف کنید. آنها خیلی با دیگران خوب کنار نمی‌آیند و در انتقال دادن عقایدشان مشکل دارند.

آنها بسیار اندیشمند و استقلال‌طلب هستند و نظریه‌پردازان بسیار خوبی می‌توانند باشند و شیفته‌ی ایده‌هایی هستند که منشأ درونی دارند. آنها معمولاً مستقل و خلاق هستند. در تعاملات اجتماعی ترجیح می‌دهند کمتر در معرض دید باشند.

آنها روی روابط اجتماعی حساس نیستند و غالباً در دنیای درونی ذهنشان سیر می‌کنند و برای همین ممکن است دیگران او را سرد یا بی‌اعتنا توصیف کنند. تیپ‌های درون‌گرای متفکر، نظام فکری درونی و منسجمی دارند که بر اساس آن تصمیم می‌گیرند و به منطق درونی و اصول شخصی‌شان وفادار هستند و صرف نظر از واقعیت بیرونی، بر اساس درک دقیق خود از حقایق عمل می‌کنند. این افراد به جای احساسات بر افکار تمرکز دارند. عمیقاً خلوت‌گزین هستند و ترجیح می‌دهند به امور انتزاعی و نظریه‌ها بپردازند و بر شناختن خودشان به جای دیگران تمرکز کنند. آنها به ظاهر افرادی یک‌دنده، متکبر و بی‌ملاحظه هستند.

مثلاً پژوهشگری که تمام عمرش را صرف توسعه‌ی یک نظریه می‌کند یا فیلسوفی که در اتاق خلوت خود به کشف حقیقت می‌پردازد، نمونه‌های رایج این تیپ هستند.

نقاط قوت و چالش‌ها:

از توانایی‌های این تیپ می‌توان به خلاقیت آنها و همچنین دقیق بودن و مستقل فکر کردنشان و توانایی تحلیل عمیق و نوآورانه‌ای که دارند اشاره کرد اما اغلب آنها در برقراری ارتباط با دیگران و بیان نظراتشان مشکل دارند و همچنین قبول عقیده‌ی دیگران برایشان دشوار است. درکل، آنها می‌توانند با تکیه بر ایده‌های ذهنی‌شان تبدیل به افرادی برجسته شوند هرچند که ممکن است در زندگی عملی و اجتماعی انعطاف‌ناپذیر باشند.

تیپ برون‌گرای احساسی

اگر شما با یک فرد دارای تیپ برون‌گرای احساسی آشنا شوید، احتمالاً او را بسیار معاشرتی، سرزنده و اجتماعی توصیف می‌کنید. او به عقاید و انتظاراتی که شما و دیگران دارید، بسیار حساس است و از لحاظ عاطفی حساس بوده و به راحتی با شما دوست می‌شود.

این دقیقاً تصویری است که برون‌گرایان احساسی از خود به نمایش می‌گذارند. این تیپ از افراد، بسیار سعی می‌کنند تا احساسات دیگران را درک و تأمین کنند و همین باعث می‌شود با اطرافیان خود ارتباط عاطفی بسیار خوبی برقرار کنند.

آنها هیجان‌اتشان را عموماً برون‌ریزی می‌کنند و آنها را راحت نشان می‌دهند. همچنین صادقانه خوشحال، مهربان و دوستانه‌اند و می‌کوشند دیگران را راضی نگه دارند. گاهی ممکن است ببینید که آنها گاهی در تحمل انتقاد یا ابراز احساسات منفی دچار مشکل می‌شوند و برای جلوگیری از تنش، به راه‌های مسالمت‌آمیز روی می‌آورند حتی اگر این باعث شود پا روی منطق خود بگذارند. البته زیر چهره‌ی خوش‌برخوردشان، گاهی تفکر ناخودآگاه انتقادی وجود دارد که باعث می‌شود جملات تند و بی‌ملاحظه‌ای به زبان بیاورند. برای تصمیم‌گیری، معمولاً از احساس خود برای ارزش‌گذاری استفاده می‌کنند و تصمیماتشان عمدتاً بر اساس معیارهای عاطفی و تعابیر اجتماعی است.

همچنین باید به این اشاره کرد که برون‌گرایان احساسی، که به برقراری روابط اجتماعی و هماهنگی با جمع اهمیت می‌دهند، ارزش‌ها و معیارهای پذیرفته‌شده‌ی اجتماعی را محور ذهنی‌شان قرار می‌دهند.

در موقعیت‌های گروهی، راحت و هماهنگ رفتار می‌کنند و توان بالایی در ایجاد صلح و همدلی دارند. آنها ایده‌ها یا نیازهای فردی را کمتر جدی گرفته و بیشتر به قناعت جمعی و حفظ اتحاد اهمیت می‌دهند. این افراد از ارزش‌های سنتی و اصول اخلاقی‌ای که آموخته‌اند پیروی می‌کنند.

برای مثال، مدیر روابط عمومی یا یک مشاور خبره که با حساسیت بالا نیازها و احساسات دیگران را می‌فهمد و سعی می‌کند روابط را هماهنگ نگه دارد، نمونه‌هایی از این تیپ هستند. یونگ همچنین معتقد بود که تیپ برون‌گرای احساسی، در زنان بیشتر از مردان یافت می‌شود.

نقاط قوت و چالش‌ها:

بدون شک نقطه قوت این تیپ این است که بسیار همدل و حمایتگر هستند و در حفظ آرامش جمع مهارت دارند و بنابراین در تعاملات

اجتماعی می‌توانند روابط صمیمانه‌ی بسیاری ایجاد کنند. این تیپ البته نقطه ضعف قابل‌توجهی دارد و آن گرایش به سرکوب شیوه‌ی تفکر و هیجانی بودن زیاد است. آنها از آنجایی که اکثراً به منطق بها نمی‌دهند، در مواقعی که نیاز به تصمیم‌گیری منطقی‌تر باشد، ضعیف عمل کنند.

اگر تحت فشار قرار بگیرند، ممکن است بدون آنکه بخواهند، سخنان بی‌ملاحظه یا تندی از آنها سر بزند زیرا عملکرد منطقی‌شان ضعیف‌تر از احساساتشان است.

به طور خلاصه، آگاهی اجتماعی بالای آنها در مهارت اعتمادسازی، از نقاط قوت تیپ برونگرایان احساسی و بی‌طرفی افراطی یا فراموش کردن اصول منطقی، از چالش‌هایشان است. در تعاملات اجتماعی، این افراد بیشتر تحت کنترل نظام ارزش‌های درونی قرار دارند تا فشارهای بیرونی. به نظر می‌رسد که به ندرت تلاش می‌کنند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند و حفظ آرامش شخصی برایشان اهمیت بیشتری دارد. در ارتباطات اجتماعی محتاط بوده و از بیان مستقیم احساساتشان پرهیز می‌کنند.

به دلیل عدم ابراز احساسات، دیگران اغلب آنها را سرد و بی‌تفاوت توصیف می‌کنند اما زیر آن نقاب سرد، احساسات عمیقی وجود دارد. اگر هم دیگران احساسات شدیدی نشان دهند، معمولاً با بی‌اعتنایی یا ملایمت پاسخ می‌دهند تا یک وقت نظم درونی‌شان به هم نخورد.

در هنگام تصمیم‌گیری، آنها بر اساس نظام ارزشی درونی و احساساتشان تصمیم می‌گیرند و کمتر تحت تاثیر ارزش‌ها یا احساسات موقت محیط اطراف قرار می‌گیرند و به احساسات خودشان تکیه می‌کنند.

اگر بخواهیم از تیپ درونگرایی احساسی مثال بزنیم، می‌توانیم به هنرمندی اشاره کنیم که تمام انرژی‌اش را صرف خلق آثار هنری مطابق با ارزش‌های عمیق درونی‌اش می‌کند.

نقاط قوت و چالش‌ها:

این تیپ برخلاف آنچه به نظر می‌رسند، صمیمیت عاطفی بسیار بالایی دارند حتی اگر دیگران آن را درک نکنند. آنها می‌توانند به شکل عمیقی با دیگران همدلی کنند اما به دلیل ظاهر آرام و کم‌ابرازشان، دیگران ممکن است آنها را کم‌احساس توصیف کنند.

آنها همچنین فکر منطقی را سرکوب کرده و بسیار درگیر احساساتشان هستند که می‌تواند برایشان مشکلاتی ایجاد کند. همچنین در زمینه‌ی ارتباطات اجتماعی، باید راه‌هایی برای ابراز شور درونی و هیجانات عمیقشان پیدا کنند وگرنه دیگران ممکن است به دلیل ظاهر بی‌تفاوتشان از آنها فاصله بگیرند. تیپ برونگرای حسی

این تیپ افراد را اگر ببینید، خواهید فهمید که آنها چقدر معاشرتی هستند و قابلیت زیادی برای لذت بردن از زندگی دارند. تمرکزشان بر لذت بردن، خشنودی و جستجو کردن تجربیات تازه است.

آنها بسیار به دنیای عملی گرایش دارند و با انواع مختلف افراد و شرایط متغیر، سازش‌پذیر هستند. در حقیقت این تیپ بیش از هر تیپ دیگری به واقعیت‌های عینی وابسته است.

حس‌های پنجگانه‌ی آنها فوق‌العاده قوی است. زندگی‌شان سرشار از تجربه‌های مستقیم حسی است. برونگرایان حسی افرادی عملی، ملموس و واقع‌گرا هستند و در کسب لذت‌های حسی و بهبود وضعیت روزمره‌ی زندگی مهارت دارند. اگر شما دارای این تیپ باشید، اغلب برای ارضای نیازهای حسی خود در کارهایی مانند خوردن غذاهای لذیذ، تفریحات جسمانی یا هنرهای تجسمی سرمایه‌گذاری می‌کنید. روحیه‌ی خوش‌مشرب دارید و از سرگرمی‌های ملموس لذت می‌برید. خوشی‌های جسمانی و زیبایی‌های عینی شما را در خود غرق می‌کنند. از آنجایی که تابع مستقیم حواس هستید، تصمیمات شما معمولاً بر اساس آنچه همین حالا می‌بینید، می‌شنوید یا حس می‌کنید گرفته می‌شوند. مثلاً فردی که پیوسته در سفر به سراغ مناظر و فرهنگ‌های جدید می‌رود یا یک آشپز که زندگی خود را وقف تجربه‌ی طعم‌های جدید کرده است، نمونه‌هایی از این تیپ هستند. نقاط قوت و چالش‌ها:

افراد دارای تیپ روانشناختی برونگرای حسی، همانطور که اشاره شد، بسیار واقع‌گرا و عمل‌گرا هستند و در محیط‌های نیازمند تصمیم‌های سریع بر اساس حقایق ملموس، بسیار خوب عمل می‌کنند. آنها که از تن دادن به زیبایی و لذت‌های حسی خوشیشان می‌آیند، ممکن است اگر افراط کنند، در خودخواهی غرق شوند. یونگ هشدار داده که چنانچه این تیپ بخواهد مطیع هر حسی باشد، ممکن است به یک فرد خوش‌گذران بی‌ملاحظه تبدیل شود که خود را در خوش‌گذرانی‌ها و لذت‌های آنی خفه می‌کند. به طور خلاصه گرایش شدید و ناپایدار به ارضای نیازهای حسی، ممکن است از نقاط ضعف احتمالی این تیپ باشد مگر آنکه بتوانند آن را مدیریت کنند. تیپ درونگرایی حسی

این تیپ از افراد از بیرون منفعل، آرام و جدا از دنیای روزمره به نظر می‌رسند. بیشتر از اینکه در محیط به دنبال تجربه‌های جدید باشند، تجربه‌های حسی قبلی خود را در ذهنشان بازسازی می‌کنند.

یونگ این تیپ را غیرمنطقی می‌داند چراکه انتخاب‌های آن عمدتاً بر اساس سلیقه‌ها و احساسات درونی است و نه تحلیل بیرونی. البته که آنها از لحاظ هنرشناختی بسیار حساس هستند و تمایل دارند خود را در قالب هنر یا موسیقی ابراز کنند.

دنیای درونی‌شان غنی از تصاویر و حوادث گذشته است. معمولاً بی‌تکلف و در خود هستند. گاهی ممکن است ببینید که آنها به طرز مرموزی بی‌اعتنا به وقایع بیرونی جلوه می‌کنند. برداشت‌های آنها از رویدادها نه بر اساس ماهیت واقعی رویدادها بلکه بر اساس دنیای درونی‌شان شکل می‌گیرد.

احسبی که این افراد از اشیاء یا رویدادها دریافت می‌کنند، بسیار شخصی و رنگ‌گرفته از تاریخ درونی است. دیگران ممکن است گاهی از رفتارهای آنها سر در نیاورند و آنها را افرادی بدون انگیزه یا بی‌تفاوت توصیف کنند درحالی که ذهن افراد دارای این تیپ، درگیر نداعی‌ها و تجربه‌های شخصیتی پیچیده است.

برونگرایان حسبی مانند برونگرایان حسبی تابع حس هستند اما رشته‌های فردی و ذهنی حسبی بر ادراکشان سایه می‌اندازد. تصمیمات آنها نه تحت تاثیر محرک‌های بیرونی بلکه تحت تاثیر قدرت محرک‌های درونی است و از بیرون قابل پیش‌بینی نیست.

از این تیپ می‌توان به افرادی اشاره کرد که با بازدید از موزه‌ها یا لمس یک اثر هنری، تجربه‌ی کودکی یا خاطره‌ای را زنده می‌کنند یا داستان‌نویسی که ماجراهایش را بر اساس تکه‌های تصویری ناخودآگاه می‌سازد.

نقاط قوت و چالش‌ها:

قدرت این تیپ در خلاقیت و تاثیرگذاری احساسات شخصی‌شان است چراکه آنها می‌توانند با تجربیات گذشته و تخیلات غنی‌شان آثار هنری یا ایده‌های عمیقی خلق کنند. البته که چون انتخاب‌ها و واکنش‌هایشان نامتناسب با منطق بیرونی به نظر می‌رسند، دیگران آنها را گاهی گیج یا عجیب می‌دانند.

شما نمی‌توانید به دلیل واقعی جذب شدنشان به یک تجربه یا شیء خاص پی ببرید و همین می‌تواند در روابط اجتماعی آنها چالش‌برانگیز باشد. به طور کلی، نقطه ضعف آنها عدم ارتباط مستقیم با واقعیت است که ممکن است گاهی به تصمیمات اشتباه منجر شود.

تیپ برونگرای شهودی

اگر شما این تیپ از افراد را ملاقات کنید، احتمالاً بسیار تحت تاثیر قرار می‌گیرید و آنها الهام‌بخش شما در موفقیت و پیشرفت کردن می‌شوند. آنها به دلیل توانایی زیاد در غنیمت شمردن فرصت‌ها، در کار و کاسبی و حتی سیاست می‌توانند بسیار رشد کنند.

آنها مجذوب اندیشه‌های تازه هستند و به خلاق بودن گرایش دارند. این افراد دائم به دنبال امکانات و افق‌های جدید می‌گردند و کمتر به ماندن در وضعیت کنونی تمایل دارند.

روحیه‌ی ریسک‌پذیری‌شان احتمالاً شما را مجذوب خود می‌کند زیرا به دلیل تغییرپذیر بودن، از یک فکر یا کار مخاطره‌آمیز به سراغ دیگری می‌روند و همچنین به جای تأمل، بر اساس شمع تصمیم می‌گیرند.

برونگرایان شهودی نقاط پنهان و فرصت‌های آینده را استشمام می‌کنند و همواره در حال جستجوی احتمال‌های ناشناخته می‌گردند. خیلی اوقات ممکن است ایده‌های جدید را با شور و اشتیاق پیش بگیرند و به محض اینکه محدودیت‌های آن ایده‌ها آشکار شد، بی‌درنگ سراغ گزینه‌ی جدید بروند.

در نگاه یونگ، این تیپ رابطه‌ای تقریباً بی‌تفاوت با شرایط پایدار دارد و برایش امکانات متغیر جذاب‌تر از ثبات معلوم است. آنها خلاق و آینده‌نگر هستند و معمولاً پر از هیجان اولیه هستند اما این هیجان به سرعت فروکش می‌کند. احساسات آنها وابسته به شور کشف‌ها و برداشت گام‌های جدید است. اگر شما برونگرای شهودی باشید، هنگامی که در یک هدف یا فعالیت فرو می‌روید، گویی تمام هستی‌تان به آن گره می‌خورد و با انگیزه‌ی شدید پیش می‌روید اما همینکه جنبه‌ی تازگی آن هدف کم‌رنگ می‌شود، شورتان را از دست می‌دهید.

همچنین برای شما استقلال فکری مهم است و به اصول اخلاقی یا ارزش‌های دیگران کمتر پایبند هستید. به شهود خودتان اطمینان کامل دارید و دیدگاه‌های انتزاعی و ناملموس را دنبال می‌کنید. شما تابع شهود هستید و معیاری جز کشف امکان‌های جدید ندارید.

شما می‌توانید به خاطر تیپ شخصیتتان، یک کارآفرین نوآور یا مخترع باشید که بدون هراس از شکست به ایده‌های جدید می‌اندیشد و همواره پروژه‌هایش را با اشتیاق فراوان آغاز می‌کند و گاه بی‌توجه به نتایج قبلی، به دنبال روند بعدی است.

نقاط قوت و چالش‌ها:

از نقاط قوت این تیپ می‌توان به خلاقیت و ابتکار فراوان اشاره کرد. این افراد به عنوان پیشگامان ایده‌های نو و مشوقان تحولات اجتماعی شناخته می‌شوند. آنها به راحتی انگیزه و انرژی خود را برای حرکت به سمت آینده صرف می‌کنند و می‌توانند اطرافیان را نیز به همراهی در مسیرهای جدید ترغیب کنند.

نقطه ضعف این تیپ اما می‌تواند این باشد که شور و هیجانی که به خاطر یک هدف یا فعالیت دارند، گاه به بی‌ثباتی تبدیل شود و ممکن است پروژه‌ها را نیمه‌کاره رها کنند و بدون توجه به زحمت دیگران، برای هدفی نو اقدام کنند.

در نتیجه ممکن است فرصت‌های بالقوه را از دست بدهند و با انباشت طرح‌های ناتمام و ایده‌هایی که به عمل تبدیل نشده‌اند مواجه بشوند. تعهد ضعیف به نتیجه‌گیری و بی‌نظمی در پیگیری طرح‌ها، از چالش‌های اصلی آنان است. تیپ درونگرای شهودی

یونگ درونگرایان شهودی را "رویاپردازان مرموز" می‌خواند چراکه آنها به قدری عمیق بر شهود تمرکز می‌کنند که تماس کمی با واقعیت دارند. آنها نهان‌بین و خیال‌پرداز، کناره‌گیر و بی‌اعتنا به مسائل عملی هستند و دیگران آنها را خوب درک نمی‌کنند.

این افراد به جای تمرکز بر واقعیت بیرونی، تصویری وسیع و گاه رازآلود از جهان در ذهنشان دارند. آنها معمولاً دوران‌دیش، خیال‌پرداز و به شدت متکی بر شهود درونی هستند. در سطح خلاقانه، این شهود اغلب به شکل آثاری هنری یا اندیشه‌های فلسفی جلوه می‌کند.

آنها که عجیب و غریب و نامتعارف به نظر می‌رسند، در کنار آمدن با زندگی روزمره و برنامه‌ریزی برای آینده، مشکل دارند. تخیل قوی، تمرکز بر معانی پنهان و توانایی درک الگوهای غیرمعمول از خصوصیات بارزشان است.

اگر این تیپ هنرمند باشند، در آثارشان به ترکیبی از معنای دور و نزدیک، زیبا و شگفت‌آور می‌پردازند. در زندگی روزمره اما بسیار درونگرا، آرام و گاه منزوی‌اند. از آنجایی که حرف‌هایشان سرشار از نمادها و تصاویری است که اغلب نیاز به رمزگشایی دارند، دیگران آنها را به سختی می‌فهمند.

آنها خیلی کاری با دنیای بیرون ندارند و تعلق عاطفی به دنیای درونی‌شان دارند. در درون خود غرق هستند و کمتر به احساسات موفقی جهان بیرون اهمیت می‌دهند. زنده بودن در دنیایی پر از رمز و راز (دنیای درونی‌شان)، برایشان نوعی قدرت و الهام به ارمغان می‌آورد.

تصمیمات آنها بر اساس بینش‌ها و شهودهای درونی‌شان است و نه معیارهای بیرونی. آنها تابع شهود درونی هستند و نغمه‌های درونشان را دنبال می‌کنند. درونگرایان شهودی به ادراک شهودی و شهود شخصی باور دارند و با معنایی فراتر از واقعیت عینی در ارتباط هستند.

نویسنده‌ای که با استفاده از تخیل بی‌نهایت خود دنیاهای خیالی خلق می‌کند یا فیلسوفی که بر اساس مشاهدات شهودی‌اش متن‌های عمیق می‌نویسد، از نمونه‌های این تیپ هستند.

نقاط قوت و چالش‌ها:

اگر شما یک درونگرای شهودی باشید، برجسته‌ترین نقطه قوتتان خلاقیت و عمق ادراکتان است. شما کشف‌کننده‌ی معانی پنهان هستید و می‌توانید با ذوق خود الهام‌بخش دیگران حتی باشید.

اما چالش بزرگی که شما دارید، انتقال این بینش‌ها به دیگران است. شما سرشار از ایده‌های درونی و احساسات هستید که اگر با دیگران آنها را به اشتراک بگذارید، آنها شما را درک نمی‌کنند و بنابراین نیاز دارید راه‌های برای برقراری ارتباط با دنیای بیرونی پیدا کنید. چرا باید تیپ‌های روانشناختی یونگ را بشناسیم؟

حال که با 8 تیپ روانشناختی یونگ آشنا شدید، شاید برایتان سوال پیش آمده باشد که شناختن این تیپ‌ها به چه درد ما می‌خورد؟ این سوال، سوال بسیار بجایی است زیرا هر نظریه‌ای تا زمانی که به زندگی واقعی و روزمره‌ی ما ربط پیدا نکند، صرفاً یک دانش تئوری باقی خواهد ماند.

در ادامه 5 دلیل می‌آوریم برای اینکه چگونه شناخت این تیپ‌ها به ما کمک می‌تواند کنند:

1- خودشناسی عمیق‌تر

وقتی شما بتوانید تیپ روانشناختی خودتان را تشخیص بدهید، حال می‌توانید دلیل بسیاری از رفتارها و تمایلاتتان را بفهمید. اکنون دلیل علاقه‌تان به یکسری فعالیت‌ها، گرایش‌تان به تنهایی یا جمع و دلیل اینکه چرا گاهی منطقی تصمیم می‌گیرید و گاهی فقط احساسی را درک می‌کنید.

یونگ خودش این دلیل را بسیار زیبا شرح می‌دهد: ((تو طوری دنیا را می‌بینی که روانت ساختارش را چیده است پس فهمیدن اینکه ساختار ذهن تو چیست، یعنی فهمیدن اینکه دنیا را از چه زاویه‌ای می‌بینی)).

2- درک بهتر دیگران و بهبود روابط

همه مثل ما فکر و احساس نمی‌کنند. همانطور که درباره‌ی برخی از تیپ‌ها گفتیم، دیگران ممکن است آنها را بسیار قضاوت کرده و حتی به خاطر شخصیت متفاوتشان طرد کنند.

حالا هنگامی که انواع تیپ‌های روانشناختی را می‌دانیم و همچنین به این واقعیت آگاهیم که آدم‌های زیادی هستند که از اساس شخصیتی متفاوت با ما دارند، می‌توانیم آدم‌ها را کمتر قضاوت کنیم و با آنها همدل‌تر باشیم و حتی ارتباط صمیمانه‌تری با آنان برقرار کنیم.

برای مثال دفعه‌ی بعدی که می‌بینید یک فرد بسیار رفتار سرد و خشکی دارد، به جای اینکه به او برچسب‌هایی مانند بی‌احساس بودن یا عجیب و غریب بودن بزنید، لحظه‌ای به این فکر کنید که شاید او یک درونگرای متفکر باشد و این رفتارش نه از روی بی‌احترامی یا بی‌احساسی بلکه صرفاً به خاطر شخصیتش است.

همچنین با این دانش، حال با آدم‌های متفاوت می‌توانید به شیوه‌ای که درکش می‌کنند صحبت کنید برای مثال هنگامی که با یک فرد حساسی حرف می‌زنید، باید از تجربه‌های ملموس برای رساندن منظورتان استفاده کنید یا برای مثال وقتی با یک فرد متفکر حرف می‌زنید، از منطق و استدلال بهره می‌برید. با شناخت این تیپ‌ها، دیگر دچار سوءتفاهم‌های رایج نمی‌شوید و در روابط میان‌فردی‌تان، دیگر رفتارهای دیگران را به خود نمی‌گیرید و اشتباه برداشت نمی‌کنید.

برای مثال، تصور کنید شما تیپ فکری-حسی هستید و شریک عاطفی‌تان درونگرا و احساسی. اگر یک شب او ناراحت باشد و خودش را جمع کرده و کمی رفتار سرد داشته باشد، شما اگر این تفاوت شخصیتی را بین خودتان نشناسید، ممکن است صرفاً به علائم ظاهری رفتارش توجه کنید و احساس کنید که نیاز به فضا دادن دارد و کمی او را تنها بگذارید و شاید حتی کمی از او دلخور شوید.

از آن طرف اما شریک عاطفی‌تان، نیاز به این دارد که شما متوجه این دلخوری بشوید و از آنجایی که به تفاوت میان شما دو نفر آگاه نیست، انتظار دارد شما صرفاً متوجه منظور پشت رفتارش بشوید.

حال اگر شما و شریک عاطفی‌تان نسبت به تیپ روانشناختی هم و گرایش‌ات شخصیتی غالب در یکدیگر مطلع شوید، در این موقعیت شما می‌توانید سعی کنید به منظور پنهان رفتار او دقت کرده و با او صحبت کنید و او نیز به جای اینکه از شما انتظار داشته باشد خودتان درک کنید، بیاید و حتی ناشیانه احساسش را ابراز کند.

بدین شکل، بسیاری از مشکلات در روابط عاطفی حل خواهند شد.

3-تصمیم‌گیری‌های آگاهانه

اگر شما به تیپ شخصیتی‌تان توجهی نکرده و مسیری که برای زندگی‌تان انتخاب می‌کنید متناسب با ویژگی‌های شما نباشد، شک نکنید در آینده به مشکل خواهید خورد و آرام آرام نارضایتی و مشکلات خود را نشان خواهند داد.

شما برای انتخاب‌ها و تصمیم‌های زندگی‌تان، باید تیپ روانشناختی‌تان را در نظر بگیرید و نسبت به نقاط قوت و ضعف آن آگاه باشید. برای مثال اگر بعد احساسی شما بسیار قوی باشد، این را می‌فهمید و در تصمیم‌گیری‌های آینده می‌توانید بیشتر تأمل کنید و کمتر تحت تأثیر احساسات دست به اعمال اشتباه بزنید.

تیپ روانشناختی هر کس، برای او مانند یک نقشه‌ی ذهنی عمل می‌کند که برایش فرصت‌ها و محدودیت‌ها را روشن می‌سازد و اگر اینها را ندانیم، قطعاً ضرر خواهیم کرد.

4-شناختن تیپ "سایه"

یونگ باور داشت که هر فردی علاوه بر تیپ روانشناختی‌اش، یک تیپ "سایه" نیز دارد و منظورش از تیپ سایه، آن بخشی از شخصیت است که فرد سرکوبش کرده است. شناختن تیپ روانشناختی، به شما کمک می‌کند این جنبه‌ی نادیده‌گرفته شده از شخصیتتان که ناخودآگاه بر زندگی‌تان سایه انداخته را شناسایی کنید.

اصل "اضداد" یک اصل بسیار مهم در نظریه‌پردازی یونگ است و به این اشاره دارد که در روان ما، هر ویژگی‌ای متضاد خود را دارد و ما معمولاً به یکی از این ابعاد کشیده شده و دیگری را سرکوب می‌کنیم.

برای مثال اگر شما یک فرد فکری باشید که کارکرد غالب در روانتان تفکر است و با احساسات خود ارتباط چندانی نداشته باشید، این یعنی آن بخش احساسی وجودتان در سایه پنهان است و بدون آنکه بدانید روی شما تأثیر می‌گذارد و بنابراین باید آن را بشناسید.

درواقع کارکرد دیگر دانستن تیپ روانشناختی خودتان این است که تیپ در سایه‌ی خود را نیز بشناسید؛ اما شناختن این تیپ سایه به چه دردی می‌خورد؟

5-توسعه‌ی فردی

در نظریه‌پردازی یونگ، هدف نهایی هر انسانی این است که به تمامیت روان برسد یعنی تمام جنبه‌های انسان، حتی جنبه‌های متضاد، در کنار یکدیگر زیست شوند.

شما هنگامی که تیپ سایه‌ی خود را نمی‌شناسید، بخش مهمی از شخصیت خود را زندگی نمی‌کنید و خود را از تمام امکانات بالقوه‌ی آن محروم می‌کنید و یک فرد تک‌بعدی می‌شوید.

حال اگر شما بتوانید با تیپ متضاد وجودتان نیز آشتی کرده و آن را به رسمیت بشناسید، آنگاه در مسیر رشد و سعادت یونگ حرکت کرده‌اید. برای مثال یک فرد احساسی، باید یاد بگیرد که آن بخش منطقی وجودش را نیز بشناسد و از آن استفاده کند. در آن صورت تصمیمات بسیار آگاهانه‌تری خواهد گرفت.

یا برای مثال یک برونگرا باید یاد بگیرد که گاهی بتواند تنها شود و از تنهایی و خلوت خود لذت ببرد. در آن صورت کمتر از قبل به حضور دیگران نیازمند خواهد بود و از اینکه همیشه در دسترس نباشد، برای افزایش اعتبار و احترام خود استفاده خواهد کرد.

شناختن تیپ روانشناختی یعنی فهمیدن اینکه اکنون در کجای راه هستیم و در ادامه برای رشد باید به چه سمت و سویی حرکت کنیم.

نتیجه‌گیری؛ نظریه تیپ روانشناختی یونگ

به عنوان کلام آخر، باید به این اشاره کنیم که هیچ تیپ روانشناختی‌ای برتر از دیگری نیست و به تمام این تیپ‌ها در یک جامعه نیاز است. هر تیپ روانشناختی، نقاط قوت و ضعف‌های خود را دارد و هیچ‌کدام نسبت به دیگری بهتر نیست و شما قرار نیست تیپ روانشناختی خود را تغییر بدهید بلکه قرار است آن را بپذیرید و سپس در مسیر رشدتان از آن به بهترین شکل استفاده کنید.

در این مقاله به طور مفصل 8 تیپ روانشناختی یونگ را توضیح دادیم و سعی کردیم به بهترین شکل مفهوم این نظریه‌ی مهم و کاربردی را انتقال دهیم. یونگ با این نظریه، توانست روانشناسی شخصیت را چند مرحله جلوتر ببرد و تا به امروز این نظریه بر روانشناسی مدرن تاثیر دارد و برای خودشناسی و بهبود روابط بسیار توصیه می‌شود.