

من سحر...

توتوپی...



(دقتری دباب شناخت دلیل رفتارهای خود و دیگران)

من منم...

تو تویی...

(دفتري در باب شناخت دليل رفتارهاي خود و ديگران)

به راستی من کیستم؟
کجای بلوغ ایستاده ام؟
چگونه شخصیت من اینگونه شکل گرفت؟
حال کجا هستم؟
در آینده به کجا خواهم رفت؟
آیا اصلاً این سؤال ها ارزشی دارد؟

یاسین هدایتی فر

www.yasintao.lxb.ir

pedarepuldar@gmail.com

حرف اول

آیا تاکنون برایتان سؤال پیش آمده که چرا هر انسان رفتار مخصوص به خودش را دارد؟ چرا در شرایطی یکسان یک فرد عصبانی می شود، و فرد دیگری خونسرد است؟ به راستی دلیل این تفاوت در رفتارها چیست؟

اگر رفتارهای آدمی بی دلیل بود و از نظام و دلایل خاصی پیروی نمی کرد که هر لحظه شاهد رفتاری متفاوت از خود و دیگران بودیم!!! گاهی مهربان بودیم و گاهی عصبانی و قسی القلب. گاهی بینهایت ولخرج بودیم و گاهی بی نهایت خسیس.

به نظر می رسد که دلایل خاصی در پس رفتار های ما وجود دارد و تا زمانی که آن دلایل پابرجا هستند، ما در شرایط مختلف زندگی رفتارهای خاصی از خود نشان می دهیم. (اگر این گونه نباشد احتمالاً دیگران به سلامت عقلی مان شک خواهند کرد).

هدف از نوشتن این دفتر، تنها بیان عقیده ای شخصی پیرامون عوامل مختلف تشکیل دهنده شخصیت انسان ها است و بیان این نکته که تمام رفتارها ناشی از اراده ی خود انسان ها نیست و نباید به دلیل رفتاری خاص، افراد را نصیحت کرد و یا به آنها خرده گرفت؛ بلکه باید همه ی انسان ها، از پیش داوری اجتناب کنند و با عینکی نو به دنیا بنگرند و چه زیباست دنیایی که هیچ کس درباره ی افراد دیگر پیش داوری نکند و چه زیباست دنیایی که تمام انسان هایش به اعمال و رفتارهای یکدیگر احترام بگذارند و این آرمان تنها در شرایطی حاصل می گردد که دلایل رفتارهای دیگران را بفهمیم تا بتوانیم آن ها را درک نماییم.

در طول تاریخ اطبا، روانشناسان و فیلسوفان بسیار بزرگ و زیادی تلاش نمودند تا جواب این سؤال کوتاه را بدهند؛ دلایل تفاوت رفتار انسان ها، چیست؟ چگونه است که فردی چنگیز خان مغول می شود و دیگری بقال سر کوجه!!؟؟ در این راه نظریات و حرف های بسیاری بیان شده است. از مربوط نمودن رفتارهای انسان ها به ستارگان و ماه و ... تا شرایط بدنی و محل زندگی و خوراک و ... به راستی چه اندازه حرف در این باره بسیار است!!!

به این داستان که از کتاب مولانا است، توجه کنید.

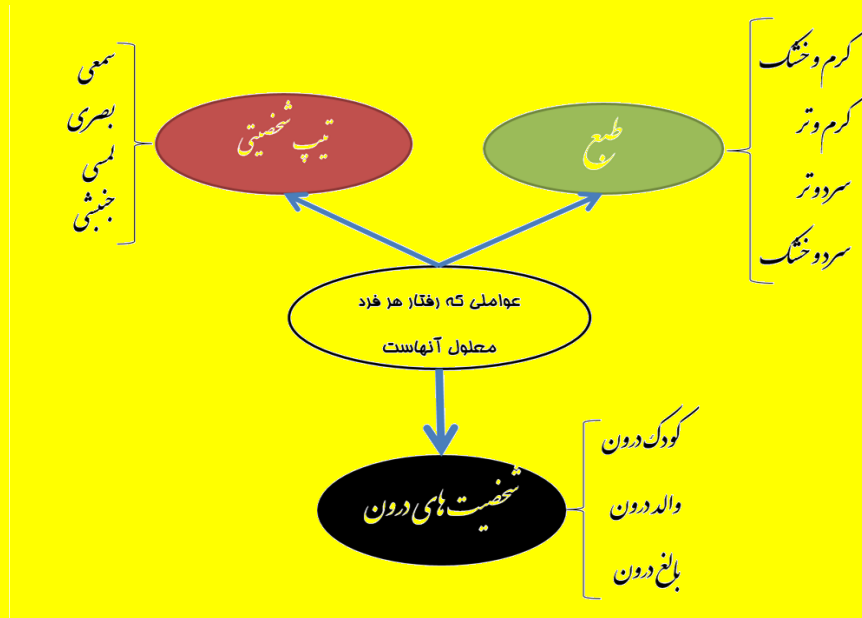
گروهی از مردان نابینا (یا مردان در تاریکی) که تا آن زمان فیل ندیده بودند، دست بر فیل می کشند؛ و چون هر یک فقط عضوی از اعضای فیل را لمس می کرد، به تصویری درست و کامل از فیل دست نمی یافتند و به اختلاف با هم می پرداختند.

فردی که به پای فیل دست کشیده بود، برداشت نمود که در جلوی یک ستون عظیم ایستاده و فردی که به گوش های فیل دست کشیده بود، با خود اندیشیده بود که یک بادبزن عظیم در مقابل او قرار داشته و .

داستان این موضوع را بیان می کند که چیزهایی که بینندگان و شرح دهندگان وقایع بیان می کنند، تصویر مشخصی از یک واقعیت واحد است. به عبارتی شاید بتوان بسیاری از نظریاتی که برای توجیه رفتارهای انسان ها بیان شده را درست و مکمل یکدیگر دانست.

امید است در این نوشتار، تلاش نگارنده در رابطه با اینکه انسان ها را نباید تنها از یک دریچه نگریست و با هم مقایسه کرد، کارا افتد.

شکل زیر استخوان بندی مطالبی که در ادامه گفته می شود را نشان می دهد.



باید توجه نمود تمام عواملی که در شکل صفحه قبل آمده، به صورت همزمان روی حالت یک فرد تأثیر دارد و هدف نیز ذکر همین نکته است که تمام این عوامل (طبع ، تیپ شخصیتی و شخصیت های درون افراد) روی حالت یک فرد به صورت همزمان تأثیرگذار هستند و **این طور نیست که هر کدام تنها تعریفی به شیوه ی گفتار خود، از منش شخصیتی یک فرد ارائه دهد،** که اگر این گونه بنگریم به نابینایان داستان مولانا دچار می شویم. همچنین عوامل دیگری نیز برای پیش بینی شخصیت انسان ها تعریف گشته اند که به لحاظ اهمیت و منطق، کم بها تر از این عوامل هستند، لذا از ذکر آن ها اجتناب گردیده است.

۱ طبع ها

شاید بتوان گفت که مزاج شناسی مهم ترین بخش در فهم طب سنتی ایران و هم چنین طب اسلامی است. برای اینکه با اهمیت این موضوع بیشتر آشنا شوید لطفاً به مقدمه زیر که از سایت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گرفته شده، توجه فرمایید:

"همواره تفاوت بین افراد توجه ما را به خود جلب می کند. برخی نوزادان زردی می گیرند و برخی نمی گیرند. برخی بچه ها غذا خوب نمی خورند و برخی برعکس خیلی خوش اشتها هستند. برخی افراد، شجاعند و برخی ترسو. عده ای زود عصبانی می شوند و عده ای خیلی صبور و آرامند. برخی سخاوتمند و ولخرجند و عده ای برای یک ریال هم حساب و کتاب دارند. یکی تند و تیز و پر انرژی است و دیگری کند و کم انرژی. یک نفر با خوردن کمی دارچین دچار خارش می شود و دیگری غذاهای خود را پر از ادویه

می‌کند و مشکلی هم پیدا نمی‌کند. برخی مرتباً از اطرافیان خود اشکال می‌گیرند و به مسائل جزئی فکر می‌کنند ولی عده‌ای به راحتی از کنار مسائل جزئی می‌گذرند. لازمه شناخت راز این تفاوت‌ها و نحوه کنار آمدن با آنها، درک درست بحث مزاج‌شناسی است."

این مقدمه تنها بعضی از **تفاوت‌های ذاتی** که افراد نسبت به یکدیگر دارند، بیان می‌نماید. هدفی که نگارنده نیز از نگارش این دفتر دارد بیان این نکته است که اگر مثلاً فردی بسیار خرده‌گیر است، نباید به او بسیار سخت گرفت. شاید او ذاتاً این‌گونه خلق شده و یا اگر در موقعیتی حساس متوجه شدید چقدر صبورتر نسبت به دوستان رفتار می‌کنید قبل از مغرور شدن به خودتان و نصیحت کردن دوستان، اندکی با خود بیاندیشید که احتمالاً طبع شما با دوستان متفاوت است.

سالیان قبل ابوعلی سینا پزشک پرنام و آوازه‌ی ایرانی متوجه این نکته گشت که انسان‌ها به دلیل طبع‌هایی که دارند متمایز از یکدیگر بوده و دارای خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فردی می‌باشند که در

برخورد و رفتار با آنها و نیز در درمان بیماری ها طبع ویژه هر کس باید مدنظر قرار گیرد. بنا به گفته بوعلی سینا و نیز اطبا یونان قدیم چون بقراط و جالینوس، در نهاد انسان ها ۴ طبع وجود دارد:

۱. گرم و تر
۲. گرم و خشک
۳. سرد و تر
۴. سرد و خشک

هر کدام از این طبع ها با رفتارهای خاصی پا به دنیای ما می گذارند؛ چونان فصل ها که هر کدام برای خود لباسی و رفتاری بر تن دارد. باید به این نکته نیز توجه نمود که طبع یک فرد فارغ از ماه تولد اوست. مثلاً یک فرد می تواند در ماهی گرم به دنیا بیاید ولی دارای طبعی سرد باشد و بالعکس.

اگر فردی طبع گرم داشته باشد چون فشار خون بالاتری دارد سریع تر جوش می آورد، سریع تر عصبانی می شود و همچنین فردی که طبع سرد دارد، فرد صبور تری از آب در می آید. به عبارتی " طبع این فرد سرد است". این جمله اگرچه یک نقل قول معروف گشته اما از این جا ناشی می گردد.

برای این که خیلی سریع متوجه شوید که طبع تان گرم است یا سرد؛ ببینید آیا در فصل های گرم زیر آفتاب بدن تان "گرم" می گیرد یا نه. اگر به اصطلاح گرم می گیرید و از فصل های گرم خوشستان نمی آید دارای طبعی گرم هستید و در غیر این صورت طبع تان سرد است.

پس از گرمی و سردی وارد مقوله ی تری و خشکی افراد می شویم. در طب سنتی معمولا افرادی را که انعطاف پذیر و قابل به صحبت کردن روی عقاید خود هستند انسان های "تر" نامگذاری و دسته ای که به هیچ صراطی بجز اعتقاد و نظر خودشان مستقیم نیستند را همانطور که در عوام معروف گشته "خشک" می نامیم.

شما همچنین برای این که ببینید دارای طبع "تر" هستید یا "خشک"؛ ببینید هنگامی که اشتباهی انجام دادید، راحت اشتباهتان را قبول می کنید یا نه. اگر اشتباهتان را راحت، بدون هیچ تعصبی قبول کردید، بدانید دارای طبعی "تر" هستید. و یا اگر تغییری در زندگی تان بوجود بیاید، آیا این تغییر را راحت قبول می کنید یا نه. اگر راحت قبول کردید دارای طبعی تر هستید. در غیر این صورت طبع تان خشک است.

فرض کنید دوستی دارید که دارای طبع گرم است. در یک ماجرا دوستان (به دلیل طبع گرمی که دارد) به سرعت از کوره در می رود و عصبانی میشود و رفتاری اشتباه انجام می دهد. پس از آن که عصبانیتش فروکش کرد، به او می گوئید که سریع عصبانی شدنش کاری اشتباه بود. در این زمان، دوستان یا جلوی شما جبهه می گیرد و کار خود را درست را می داند و یا نه، با اندکی صحبت قبول می کند کار اشتباهی

انجام داده. در صورتی که دوستان به راحتی قبول کرد، او طبع "تری" دارد و در غیر این صورت طبع او "خشک" است.

همچنین اگر در نگاهی کلی و جامعه شناسانه بخواهیم به این موضوع بنگریم به نتایج جالبی می‌رسیم. حتماً شما نیز مشاهده کرده اید، پس از یک انتخابات ریاست جمهوری، افرادی و یا احزابی وجود دارند که به هیچ عنوان نمی‌توانند قبول کنند، نامزدی به غیر از نامزد انتخابی آن‌ها، پیروز انتخابات باشد و اگر این چنین اتفاقی بیافتد تا پایان دور ریاست جمهوری به تمام ریز و درشت رفتارهای رئیس جمهور ایراد می‌گیرند. اگر بازی‌های سیاسی را کنار بگذاریم، می‌توان دلیل این رفتار را تنها طبعی خشک دانست و افرادی که احساس قرابت طبعی با یکدیگر می‌کنند، تشکیل همان حزب معترض را می‌دهند. این افراد در جامعه نیز انسان‌های "خشک و متعصب" نامگذاری می‌شوند.

حال با این مقدمه به وصف خصوصیات این چهار طبع می‌پردازیم.

۱.۱. طبع گرم و تر

خصوصیات روانی: معمولاً انسان هایی خوش گذران و خوش مشرب هستند. همچنین شجاع و جسور بوده و معمولاً پیشرو و رهبر گروه می باشند. به طور معمول انسان های آرامی هستند ولی به دلیل طبع گرم و فشار خون بالاتری که دارند، سریع تر عصبانی می شوند و در هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند. به دلیل طبع "تری" که دارند، با تغییراتی که در زندگی شان بوجود می آید، راحت تر کنار می آیند.

۲.۱ طبع گرم و خشک

خصوصیات روانی: به دلیل طبع گرم و فشار خون بالاتری که دارند زود عصبانی می شوند. افرادی پر جنب و جوش، پرنرژی، با هوش و پرحرف هستند. همچنین به دلیل طبع خشکی که دارند، بسیار سخت اشتباهات خود را قبول می کنند و به اصطلاح "قُد" هستند. همچنین در کودکی بسیار "شیطون" (به دلیل طبع گرم) و حرف نشنو (به دلیل خشکی) بوده اند.

۳.۱ طبع سرد و تر

ب- خصوصیات روانی: معمولاً انسان هایی مدیر و فکور اما کم انرژی و کند هستند (به دلیل طبع سردشان) و می توان آنها را انسانهایی صبور دانست. با تغییرات به راحتی کنار می آیند (به دلیل طبع تر). همچنین غالباً اهل مطالعه و فکر کردن نیز هستند.

اگر کودکی دارید که بسیار اهل بازی های پر جنب و جوش نیست (در صورتی که شر و شور های طبیعی کودکانه را کنار بگذارید) و همچنین کودکی حرف گوش کن است، بدانید کودکان دارای طبع سرد و تر است و خیلی به تربیت دیگران ایراد نگیرید و این که تربیت کردن را از شما یاد بگیرند. شاید طبع کودک شما با طبع کودک دیگران تفاوت دارد.

۱۴.۱ طبع سرد و مُشک

ب- خصوصیات روانی: سوداوی مزاجان افرادی دقیق، منظم و محاسبه‌گر هستند. همچنین معمولاً انسانهایی منفی نگر به رفتارها و اتفاقات نیز هستند.

با درک این موضوع اگر دوستی دارید که هنگام دست دادن به شما بسیار شل و ول دست می دهد و بسیار اندیشه های منفی نیز دارد، زیاد از رفتارهای او ناراحت نبوده و زیاد به فکر نصیحت کردن او نباشید. تلاش نمایید او را همان گونه که هست قبول کنید و کنار بیایید زیرا که این رفتارها از خصوصیات طبع اوست.

هنگامی که یک برگ زرد درخت در فصل پاییز را همان گونه که هست قبول نمایید و ببینید، از دنیای زیبایی که در آن هستیم بیشتر لذت خواهید برد...



۲ تیپ های شخصیتی

پس از بیان طبع ها نوبت به بیان تیپ های شخصیتی می رسد. از دوستانتان بخواهید از یک روزشان که برای گردش به بیرون رفتند، تعریف کنند. به داستان های آن ها توجه نمایید و ببینید بیشتر چگونه توصیفاتى به کار می برند. آیا از صداها بیشتر می گویند؟ مثلاً از صدای پرنده ها و جوی آب و یا مدام همانند مارکوپولو از اینجا و آنجا رفتن هایش می گوید؟ آیا از احساسات، مزه ی غذاها، بوی گلها و .. میگوید و یا از رنگ گلها، نوع پوشش و دیده های خود تعریف می کنند؟

به نظر شما دلیل اینکه نوع تعریف کردن داستان افراد تفاوت می کند در چیست؟

در روانشناسی انسانها به لحاظ درک دنیای پیرامون خود به چهار دسته ی سمعی، بصری، جنبشی و لمسی تقسیم بندی می شوند.

بصری ها ، معمولاً از چیزهایی تعریف می کنند که **دیده اند** .

سمعی ها ، معمولاً از چیزی هایی که **شنیده اند** حرف می زنند .

لمسی ها ، از چیزهایی که **لمس و حس** کرده اند، میگویند.

و **جنبشی ها** ، از **جنب و جوش ها و شیطنت ها** و ... خود صحبت می کنند.

لازم به ذکر است همه ی انسانها تمام این ویژگی ها را دارا می باشند، اما یکی از این چهار، بر بقیه غالب است.

در ادامه به بعضی از مهمترین ویژگی های هر یک اشاره می شود تا شناخت آن ها آسان تر گردد.

۱.۲ بصری ها

این گونه افراد دیدهایشان بسیار خوب در ذهنشان می ماند، معمولاً همیشه ظاهر مرتب و تمیزی دارند. میز مطالعه ی بسیار تمیز و جزوه های درسی بسیار زیبا. اگر شما جزو این دسته از افراد هستید به نزدیکانتان به دلیل شلوغی اتاقشان، نا مرتب بودن نوشته هایشان و اتو کشیده نبودن لباس هایشان زیاد خرده نگیرید. شاید ذهنشان زیاد توجهی به این گونه مسائل ندارد.

افراد بصری تند تند حرف می زنند. بریده بریده و هیجانی صحبت می کنند. سر و ته عبارات را می خورند. هنگام صحبت کردن دست هایشان را تکان می دهند. در واقع با دستشان موضوعی که قصد گفتنش را دارند، توصیف می کنند(بعضی افراد برای بیان بهتر مطالب از دست هایشان کمک می گیرند

که نباید آن را به این اشتباه گرفت). بصری ها در جزوه هایشان نقاشی می کشند. مثلاً اگر در کلاس باشند و حوصله شان سر برود شروع به کشیدن استاد می کنند، یا گلی بلبللی یا یک قلب با هشت تیر خشن ! ... معمولاً جزوه های تمیزی دارند . اگر غلط بنویسند ، آرام یک خط می زنند یا لاک رویش می کشند. دیده هایشان را بسیار خوب در حافظه ثبت می کنند . بصری ها عاشق تصویرند. فیلم زیاد دارند. وقتی در طبیعت می روند، عکس و فیلم می گیرند و یا به طبیعت زل می زنند.

فردی بصری را در نظر بگیرید، که به دلیل تیپ شخصیتیش تحمل یک اتاق به هم ریخته را ندارد و به طبع اگر انسان گرمی باشد، هنگام مواجه با اینچنین شرایطی، خیلی سریع عصبانی می شود اما اگر فرض کنید طبع سردی داشته باشد می تواند اتاق به هم ریخته ی به عنوان مثال برادرش را برای مدتی تحمل نماید. آیا می توانید حدس بزنید اگر مفاهیم "خشکی و تری" را نیز اضافه کنیم، این داستان چگونه ادامه می یابد؟

۲.۲ سمعی‌ها

این گونه افراد به صداها بسیار توجه می‌کنند. اگر ناخودآگاه بلند با آنها صحبت کنید، به شما خواهد گفت که در دو قدمی شما ایستاده و چرا با او بلند صحبت می‌کنید و اگر جزو این دسته از افراد نباشید، احتمالاً تاکنون برایتان اتفاق افتاده هنگامی که در یک مهمانی با دوستان صحبت می‌کنید، فردی از آن طرف اتاق حرفهای شاید خصوصی شما با دوستان را می‌شنود. شاید با خودتان بگویید "چقدر من ضایع هستم".

این افراد بسیار شمرده و رسا صحبت می‌کنند. جذاب ترین سخنران های عالم سمعی ها هستند. گفتم جذاب ترین، نگفتم بهترین. ممکن است یک فرد سمعی سخنران خوبی نباشد اما آن قدر محکم، با صبر، آرامش و با تسلط حرف می‌زند که آدم دوست دارد حرفش را گوش کند. سمعی ها وقتی به تنهایی مشغول انجام کاری هستند، زیر لب چیزی را زمزمه می‌کنند. سمعی ها ، تن صدا و لهجه ها را خوب به

خاطر میسپارند. سمعی ها عاشق مداحی و موسیقی و این جور چیزها هستند. در محیط اطراف نیز اگر بتوانند هدفون میگذارند. سمعی ها در طبیعت به دنبال منشاء سر و صدا می روند. در طبیعت یا خودشان می خوانند و یا بازی های پرصدای کم تحرک می کنند . مثل هوپ.

تصور نمایید به تلویزیون نگاه می کنید و فردی از نزدیکانتان که سمعی است و در همان خانه است و از بد قضا گرم مزاج نیز هست، با عصبانیت به شما می گوید صدای تلویزیون را کمی کمتر کن. حال فرض کنید شما نیز طبع خشکی دارید. چه اتفاقی می افتد؟ احتمالاً شما قبول نخواهید کرد که صدای تلویزیون بالاست و اگر شما نیز طبع گرمی داشته باشید از دست آن فرد خیلی سریع عصبانی خواهید شد و احتمالاً چون سمعی نیستید با صدای بلندی (البته از نگاه فرد دیگر) کار خود را توجیه خواهید نمود. به یاد داشته باشید هدف از این نوشتار این است که یکدیگر را بیشتر درک نماییم و با شناختی که از جنس شخصیت خود و دیگران بدست می آوریم، به ناراحتی ها و شادی های یکدیگر احترام بگذاریم.

۳.۲ جنبشی‌ها

آیا شما هم جزو انسان هایی هستید که به گشت و گذار بسیار علاقه مند هستید و نمی توانید جایی بند شوید؟ اگر این گونه است، بدانید شما یک فرد جنبشی هستید. و همچنین پیشنهاد می کنم، اصلاً کارمندی که پشت یک میز باید بنشیند، نشوید زیرا تا چه زمانی می توانید یک درپوش بر روی کوه آتشفشان درونتان بگذارید؟ روان شما هیچ گاه در ظرف اتاق کارتان نخواهد گنجید.

جنبشی‌ها همیشه در حال فعالیت هستند! خیلی باهوش هستند ولی در مدرسه و دانشگاه کمترین نمرات را می آورند. انضباط شان از همه کمتر است و به نظر میرسد آزار دارند ولی این طور نیست. آرامش شان در این است که در گذار باشند. جنبشی‌ها در طبیعت یا به دنبال کشف هستند مثلاً اگر یک غار

ببینند باید تا ته آن را بروند. اگر کوهی ببینند، باید به قلّه ی آن برسند. اگر درختی ببینند باید از آن بالا بروند! اگر لانه ی پرده ای دیدند باید نگاه کنند که آیا تخم دارد یا ندارد!

گفتیم جنبشی ها بسیار علاقه به گشت و گذار و از این جا به آن جا رفتن دارند. اگر بخواهیم این موضوع را با طبع های گرم و سرد، نیز در آمیزیم به نتایج جالبی میرسیم.

فرض نمایم فردی دارای طبع گرم است. همچنین این شخص، فردی جنبشی نیز هست. معجون این ها فردی خواهد شد با انرژی بسیار زیاد و بسیار اهل مسافرت. اما اگر فرد دیگری طبعی سرد داشته باشد و جنبشی تیز باشد. بر رفتارهایش طبع سرد او غلبه می کند یا جنبشی بودنش؟ به عبارت دیگر سنگینی طبع سرد غلبه دارد و یا احساس جنبش و حرکت؟

جواب این سوال برای افراد با سن ها و شرایط متفاوت متغیر است. در جوانی، جنبش غلبه بر سردی طبع دارد و همینطور برعکس. همچنین اگر فرد در حین فعالیت باشد، جنبشی است و اگر بنشیند، به سختی می تواند بلند شود.

دوستی داشتم که طبعی نسبتاً سرد وتر داشت. همچنین فردی جنبشی نیز بود. دوستی بسیار دوست داشتنی و صبور. علی رغم طبع سردی که داشت، جاهای بسیار زیادی را بواسطه ی جنبشی بودنش، دیده بود و با انسان های بسیاری مصاحبت کرده بود. چون طبع تری داشت، بسیار انعطاف پذیر بود و روی نظراتش، اگرچه که بسیار پخته بود، هیچ تعصبی نداشت و این باعث شده بود بتواند اشتباهات خود را تصحیح نماید. اگرچه که طبع تر او باعث دودلی های همیشگی او در انتخاب هایش می شد و گاه برای اطرافیان غیر قابل تحمل می شد، اما با مشورت، تلاش برای بهترین تصمیم گیری را داشت.

۴.۲ لمس‌ها

لمسی‌ها بدنی آرام دارند. لمسی‌ها همیشه به نوعی بدنشان شل هست. نشسته و ایستاده فرقی ندارد، همیشه کمی رو به جلو هستند. پر احساس ترین و رمانتیک ترین انسان‌های روی کره زمین لمسی‌ها هستند. لمسی‌ها وقتی تلویزیون می‌بینند بسیار جلو می‌روند. لمسی‌ها ولو میشوند. روی مبل، روی صندلی، روی بغل دستی! لمسی‌ها بسیار آرام و با احساس حرف می‌زنند. وقتی شعر می‌خوانند با ناز می‌خوانند؛ همچون بسیاری از شاعران که تلویزیون نشان می‌دهد. به نوع خواندنشان توجه کنید که چقدر خاص تر می‌خوانند. مسائل احساسی را خوب به حافظه می‌سپارند.

دوست دیگری داشتم که عاشق دختری شده بود. پس از فراز و فرود های بسیار جواب رد شنید. او تا چندین سال بعد متاثر از آن اتفاق بود و گویی پاره ای از قلب او بریده و جدا شده بود. من چندین بار خواستم تا او را مجاب کنم که چیز خاصی از دست نداده و باید اتفاقاتی که بر او گذشته را فراموش کند. اما او نمی توانست. بعد از کمی دقت روی حرف هایش متوجه شدم که او فردی لمسی است، برعکس من که جنبشی بودم. من راحت می توانستم همه چیز را بگذارم و بروم اما او اهل گذاشتن و رفتن نیست، او اهل دل بستن و ماندن است. پس از درک این موضوع دیگر او را نصیحت نمی کردم و دانستم اگر من هم خصوصیات او را می داشتم چه بسا بدتر از او رفتار نمی کردم!!

با درک شخصیت دیگران، دیگر متوجه می شویم چقدر نیاز به صحبت کردن و نصیحت کردن کم می شود و چقدر زیباست آن هنگامی که تفاوت های دنیا را ببینیم و اندکی به جای بزرگ بینی، با دیدن دنیایی پر از تفاوت، از دنیای رنگارنگ خود لذت ببریم....



شاید بپرسید "پس چرا افراد نیاز به نصیحت دارند و یا سوال هایی کلی تر نظیر این که چرا گفته می شود، فردی الگوست و یا فلان کار بهتر است؟"
اگر دوست نیمه راه نباشید، به این قسمت نیز خواهیم رسید...

۳ شخصیت های درون

همه ی عوامل تاثیرگذار روی رفتار انسان ها، که تا اینجا گفته شد، مربوط به عوامل ذاتی می شد. خصوصیات رفتاری که هیچ کدامشان قابل انتخاب کردن نیستند و به صورت کاملاً تصادفی بین انسان ها توزیع شده است. شاید تاکنون این سؤال برایتان پیش آمده که جایگاه عوامل اکتسابی همچون تربیت، محل زندگی و ... کجاست؟ اکنون زمان آن رسیده تا سومین و مهمترین عامل تعیین کننده ی رفتار انسان ها یعنی "شخصیت های درون" بیان گردد. اساس این نظریه که از مهمترین نظریه های روانشناسی است، بر پایه حالت‌های شخصیتی ارایه گردیده است.

اریک برن نظریه پرداز این نظریه، حالت‌های شخصیتی را در سه بخش «والد»، «بالغ» و «کودک» معرفی نمود که شامل نوعی نظام به هم پیوسته فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است.

بهتر است برای اطلاع کامل از آنچه این نظریه بیان می نماید، کتاب های "تحلیل رفتار متقابل" مطالعه گردد. تلاش می گردد در ادامه ی این نوشتار در حد توان و در تعداد خطوطی کوتاه که این دفتر اجازه می دهد، تنها به بخشی از این نظریه که مربوط به بحث ما می شود، اشاره گردد. به این داستان خوب توجه کنید.

پدر و مادری تصمیم می گیرند فرزند دار شوند. قبل از تولد کودک حواسشان را به همه چیز جمع می کنند، به آرامش مادر، به به غذای مادر، فشار خون مادر و..... دلیلش نیز مشخص است. از گذشته تا امروز، همه این واقعیت را قبول دارند که شکل گیری شخصیت یک کودک، قبل از تولدش شروع می شود. اما ما تنها داستان را بعد از تولد نوزاد بیان می کنیم تا بسیار طولانی نشود.

هنگامی که آدمی کودک است، بسیار پر شر شور است و البته بسیار هوشیار. تمام رنگ ها با احساساتی که در لحظه برای او ایجاد می کنند در ذهن او ثبت می شود. مثلاً فرض کنید پدر در حالی که لباسی

آبی بر تن دارد، با مادر مشاجره می کند و کودک در حالی که سراسر استرس شده و جیغ می زند به لباس پدر نیز چشم دوخته است.

کودک بزرگ تر می شود و به سنین نوجوانی می رسد. مادر مرتباً او را نصیحت می کند. اما پدر از نوجوان حمایت میکند. از تصمیم های او، از رفتار او و ... این ها هر یک نیز جزوی از شخصیت فرد می شود شخصیتی با خصوصیات والد حمایت گر و شخصیتی با خصوصیات والد نصیحت کننده.

کودک از سنین نوجوانی هم می گذرد و کم کم به سنین بلوغ و بزرگسالی می رسد. بیشتر به رفتار و انسان ها فکر می کند. به اینکه چه کاری درست است و چه کاری درست نیست. کتاب های دینی و غیردینی می خواند. از رفتار های اشتباه خود و دیگران درس می گیرد و در یک کلام کم شخصیت بالغ درون خود را جان می دهد.

تا الآن این فرد در وجودش سه شخصیت شکل گرفته است.

کودک

والد

بالغ

۱. **کودک درون** که مربوط به شادی ها و احساساتش می شود که مثل این مثال وقتی فردی با رنگ لباس آبی را می بیند احساس ناخوشایندی به فرد می دهد و البته خود فرد نمی داند چرا وقتی انسانی با لباس آبی را می بیند از او خوشش نمی آید. (چون هنگامی که کودک بود و پدر با مادر مشاجره میکرد، پدر لباس آبی به تن داشت).

فردی را در نظر بگیرید که علی رغم این که طبع گرمی دارد و جنبشی نیز هست، اما در کودکی هر بار که قصد داشت، به بیرون از خانه برود بسیار بد مورد تنبیه قرار می گرفته و یا یک بار که از منزل بیرون رفته، اتفاق ناگواری برایش می افتد. شاید این فرد در بزرگسالی علی رغم طبع گرم و جنبشی بودنش، مارکوپولو نگیرد و چه بسا فردی گوشه گیر از آب در آید، زیرا کودک درون او به شدت از گشت و گذار واهمه دارد. و این جدال فکری و خصوصیات بدنی، همیشه باعث نزاع درونی فرد گردد.

۲. **والد درون** او که می خواهد مثل رفتاری که مادرش همیشه با او داشت و او را نصیحت می کرد، دیگران را مدام نصیحت کند یا از دیگران مثل رفتاری که پدرش با او داشت و او را همیشه حمایت می کرد، حمایت کند.

دوستی را به یاد دارم که هر بار با او ملاقات می کردم، قصد نصیحت کردن داشت و تکیه کلام او یک چیز بود. "ببین من از تو کوچکترم ولی یک نصیحت به تو می کنم. همیشه تو زندگیت سعی کن....". یک بار به او گفتم آیا تو برادر بزرگتری هم داری و او در جواب (البته که حدس می زدم همین جواب را از او بشنوم) گفت "من سه برادر بزرگتر از خودم دارم". در آن جا متوجه شدم که شخصیت والد نصیحت گری که در درون او بواسطه ی نصیحت های مداوم برادران بزرگترش، شکل گرفته، دوستم را ترغیب به گرفتن ژست یک نصیحت گر کرده بود.

تمام آنچه که به نام عذاب وجدان، احساس پشیمانی، گناه و.. وجود دارد، حاصل شخصیت والد است. اگر در درون فردی (به هر دلیل) شخصیت والد او پس زده شود و صدای والدش خاموش گردد، تبدیل به انسانی می شود که حاضر است هر کاری را بدون اندکی پشیمانی و احساس گناه انجام دهد.

۳. و سومین شخصیت در درون فرد، **بالغ درون** اوست که **اگر** جان بگیرد، می تواند از طریق قوه ی منطقی، فرد را در انجام بهترین رفتار یاری رساند. بالغ درون است که به فرد دستور می دهد عصبانیت خود را کنترل کند، حتی اگر شخص طبع بسیار گرمی دارد. بالغ درون است که به دختر دستور می دهد که اگر با خواستگاری با لباس آبی روبرو شد، سریع به احساس تکیه نکند و در مورد فرد تحقیق نماید. بالغ درون است که حتی اگر شخص دارای طبع خشکی هم باشد، اجازه نمی دهد به اصطلاح فرد "قُد" باشد.

اما بالغ درون باید آزاد گردد. اتفاقی که برای بسیاری از افراد نمی افتد. البته گاه به کم سن سالانی هم بر می خوریم که بالغ آزاد شده دارند و یا به اصطلاح عوام "کودکانی بزرگ" هستند. البته باید به این نکته نیز اشاره نمود که بعضی عوامل همچون داشتن طبعی "تر" نیز می تواند به زودتر بالغ شدن یک فرد کمک نماید. زیرا انسان های با طبع خشک به ذاته علاقه به پافشاری روی تفکرات و تصمیم های خود دارند و به همین دلیل شاید دیرتر از اتفاقات درس بگیرند و یا شاید جلوی تغییرات مقاومت کنند و به

راحتی قبولشان نکنند. چون یکی از عوامل مهمی که باعث زودتر بالغ شدن یک فرد می شود دیدن اتفاقات و جنبه های مختلف زندگی با نگرش پذیرفتن آن هاست. طب سنتی نیز غذاهایی را برای هر طبع معرفی می کند که با خوردن آن ها فرد می تواند به تعادل برسد. برای اطلاع یافتن از آن ها بهتر است به منابع ذکر شده مراجعه فرمایید.

بدون حضور "بالغ" در رفتار متقابل طرفین، زندگی تحمل ناپذیر است. مطالب این دفتر بدون حضور "بالغ" هیچ کمکی نمی تواند به بهتر نمودن رفتار متقابل انسان ها نماید.

یکی از اشتباهاتی که معمولاً اندیشیده می شود، این است که رفتارهای کودکانه را تنها کودکان انجام می دهند و رفتارهای والدانه را تنها پدر و مادر ها انجام می دهند و رفتارهای بالغانه تنها از آن بزرگترهاست!!! برای رهایی از این نگرش اشتباه به خاطره جالبی که به خوبی تقابل سه شخصیت "کودک، والد، بالغ" را نشان میدهد، توجه نمایید.

تقریباً حدود نیم ساعت بود که در قطار شهری (مترو) منتظر بودم تا به ایستگاه مقصد، برسم. به هر ایستگاه که میرسید، سرم را از کتابی که در حال مطالعه اش بودم، بلند می کردم و نام ایستگاه را می خواندم تا از ایستگاه مقصدم رد نشوم. تقریباً ایستگاه های آخر بود. صدای پسر بچه ای که لباس های معمولی همانند تمام همسن و سال هایش به تن داشت و در حال فروختن فال و آدامس بود، نظر همه را به خودش جلب کرد. شاید به این دلیل بود که صدای تقریباً کودکانه ای و در عین حال پرامیدی داشت و البته برای من یک نوستالوژی!!! تقریباً هفت متر آنطرف تر از من هم پسر جوانی همراه نامزدش نشسته بود. پسر بچه نزد جوان و نامزدش رفت و از آن ها خواست تا یک فال و یا آدامس بخرند (این نکته قابل ذکر است که پسر بچه، کودکی خیابانی نبود). جوان به سربچه نگاه کرد و به اصطلاح ما شاید "جو گیر" شد و به اصطلاح خودش به عنوان شوخی، فال و آدامس های پسر بچه را گرفت و در کیف خودش گذاشت و به پسر بچه (با خنده ای مهربان) گفت "دستت درد نکنه، برو". در حالی که هیچ پولی به

پسر بچه نداده بود. همه ی مردم به نوعی این صحنه را نگاه می کردند و منتظر عکس العمل پسر بچه بودند. شاید با خود می اندیشیدند که پسر بچه شروع به التماس کردن برای گرفتن جنس هایش کند. اما پسر بچه کاری دیگر کرد و چقدر زیبا!!!

پسر بچه در ابتدا منتظر بود که جوان فال هایش را بدهد. اما کودک درون جوان احساس خوبی از کارش داشت و شاید اگر جوان همراه نامزدش نبود و تنها بود اصلاً به پسر بچه نگاهی هم نمی انداخت. اما اکنون هوس شوخی با پسر بچه را کرده بود. پسر بچه که تقریباً مطمئن شده بود جوان قصد کوتاه آمدن ندارد، نگاهی به چپ و سپس نگاهی به راست کرد و کیفش را به دست گرفت و در طول قطار شهری بدون این که نگاهی دوباره به جوان و نامزدش بیاندازد، راه افتاد و رفت. و چقدر بالغانه!!!

حال دیگر شرایط عوض شده بود. جوان نمیدانست آیا به دنبال پسر بچه برود تا جنس هایش را به او پس بدهد یا نه. از طرف دیگر مردم هم به جوان نگاه خوبی نمی کردند. جوان که فهمیده بود، شوخی بیجایی

کرده با خنده ای مصنوعی و صحبت با نامزدش، قصد داشت تا شرمندگیش را کمتر نشان دهد. سپس جنس های پسر را از کیفش بیرون آورد و روی صندلی خالی کنار خودش گذاشت. پسر بچه پس از چند دقیقه دوباره بازگشت تا جنس هایش را بردارد. اما جوان خودش را با صحبت کردن با نامزدش مشغول نشان داد. بدون آن که به پسر بچه حرفی بزند یا از او عذرخواهی کند، و چقدر کودکانه!!!

پسر بچه با ناراحتی جنس هایش را در کیفش گذاشت و راه افتاد تا برود. یکی از مسافری که سانش به پنجاه سال می خورد و از کار جوان بسیار عصبانی شده بود، پسر بچه را نگه داشت و با عصبانیت، گویی قصد خالی نمودن عصبانیت خود بر پسر بچه را داشت، با حالتی بسیار تشر گونه شروع به نصیحت کردن پسر بچه کرد که "دوباره اگر چیزی را فروختی اول پولش را بگیر بعد جنس را بده و ...!" در پایان نیز گفت "فهمیدی؟؟...!!!. و چقدر والدانه!!!

در حال مشاهده این صحنه بودم که متوجه شدم به ایستگاه مقصدم رسیدم. بلند شدم تا از قطار پیاده شوم در حال که پیرمرد و جوان هنوز در قطار شهری بودند. احتمالاً ایستگاه مقصدشان با من تفاوت داشت. از مترو پیاده شدم. کمی برای حرکت کردن تعلل کردم. شاید به دلیل این بود که از رفتار بالغانه ی پسر بچه بسیار متاثر شده بودم. قطار شروع به حرکت کرد و رفت. چند قدمی که برداشتم متوجه شدم، پسر بچه نیز در حالی که چشمانش خیس بود، از قطار پیاده شده است. گویی مقصد او و من، یک ایستگاه بود. به سمتش رفتم و گفتم لطفاً یک فال بدهد و همچنین از او خواستم تا دوباره برود و جنس هایش را بفروشد. همچنین به جای جوان نیز از او معذرت خواهی کردم و خواستم تا جوان را ببخشد. امیدوارم بودم این حرف ها اندکی قلب کودکش را آرام کند. پانصد تومان به او دادم و یک فال برداشتم. قصد باز کردن فال را داشتم که سربازی با لباس های پلنگی از آن طرف آمد و هنگامی که دید چشمان پسر بچه خیس است، از ماجرا جويا شد. کوتاه برایش توضیح دادم. او نیز از جیبش یک اسکناس پانصد تومانی

درآورد و به پسر بچه داد، پسر بچه نیز از او خواست تا فالش را بردارد، اما سرباز کودک را بوسید و خواست تا برود. از او خواستم تا فال نیز بردارد، زیرا فکر می‌کنم بهترین برخورد با این کودکان این است که اگر می‌خواهید جنسی از آن‌ها بخرید، پولشان را نه کم و نه زیاد بدهید. همچنین اگر قصد دادن پولی دارید، حتماً جنس او را هم بردارید.

سپس من، پسر بچه و سرباز با هم به سمت در خروجی مترو راه افتادیم.

اگر کمی توجه کنید متوجه می شوید، هیچ کس در این ماجرا شخصیت قابل انتظار خودش را ایفای نقش نکرد.

- پسر بچه علی رغم کم سن و سالی، رفتاری کودکانه انجام نداد، بلکه بسیار بالغانه رفتار نمود.
- جوان، پس از شوخی نابجایی که انجام داده بود، حداقل کاری که باید انجام میداد، عذرخواهی از پسر بچه بود تا به نوعی از دلش در بیاورد و البته کمی نیز پسر بچه را نصیحت کند. در واقع انتظار میرفت رفتاری والدانه را پیش بگیرد، اما متاسفانه رفتاری بسیار کودکانه پیش گرفت.
- و از پیرمردی که با توجه به سنش باید رفتاری بالغانه مشاهده می شد، متاسفانه رفتاری والدانه دیده شد. (به جای این که جوان را مورد نصیحت قرار دهد و از پسر بچه نیز دلجویی کند، به کودک تاخت!!!)

هدف از روایت این ماجرا، سه مقصود بود.

۱. حتماً نباید یک فرد سنش بالا رود، تا رفتارهایی بالغانه از او دیده شود. شخصیت بالغ در سنین پایین نیز می تواند شکل بگیرد.
۲. تمامی رفتار انسان ها را نمی توان با دو مفهوم "طبع" و "تیپ های شخصیتی" بیان نمود. بلکه برای بیان دلیل رفتارهای انسان ها، باید از مفهوم "شخصیت های درون" نیز بهره جست.
۳. همانطور که مشاهده نمودید، شخصیت بالغ بسیاری از افراد جامعه، آنگونه که باید، بر رفتارهای آن ها غالب نیست.

اگر زمانی بخواهیم یک فرد را مورد شماتت قرار دهیم، در واقع قصد شماتت شخصیت بالغ او را باید داشته باشیم و این در صورتی است که شخصیت بالغ بسیاری از انسان ها هنوز آن گونه غالب نیست و شخصیت های کودک و والد درون افراد، بیشتر بر حالت های افراد طنین انداز است. علاوه بر هدف قرار دادن شخصیت بالغ افراد، خودمان نیز باید با شخصیت بالغ وارد صحبت شویم.

نکته ای که بسیاری از بزرگان همیشه به آن توجه می نمایند این است که با بالغ افراد دیگر وارد صحبت شوند و اگر در فردی شخصیت بالغ او را ندیدند، تلاش نمی نمایند برای کودک و والد درون انسان ها بالغانه سخن بگویند. شما هیچ وقت نمی توانید برای یک کودک استدلال های بزرگانه بیاورید. با کودک باید کودکانه صحبت کرد و اگر در فردی مشاهده نمودید که بالغ او به اندازه قابل قبولی شکل نگرفته و یا در لحظه ای خاص مثلاً زمانی که از کوره در رفته یا "جو گیر" شده و شخصیت "کودک" او حاکم بر رفتارش شده، بدون آنکه خرده ای به فرد بگیرید، تنها از او انتظار رفتارهای عاقلانه نداشته باشید و

شرایطش را درک کنید. چه بسا شما هم اگر در کالبد او رشد می یافتید دقیقاً همان رفتارها را نشان دهید. همچنین در آن لحظه که فکر می کنید فردی دیگر رفتاری اشتباه انجام داده و قصد نصیحت یا افسوس خوردن برای او را دارید به احساسات خودتان نیز توجه کنید که آیا بالغانه رفتار می کنید و یا در حالتی "والدانه" قرار گرفته اید.

باید به این نکته نیز توجه نمود که انسانی احساس خوشبختی همیشگی را بدست خواهد آورد، که هر سه این شخصیت ها را در درون خود بتواند بیابد و با کمک شخصیت بالغ خود، شخصیت های دیگر وجودش را پرورش صحیحی بدهد. انسان هایی که به کودک درون خود توجه نمی کنند، در واقع به تمام عواطف و احساسات خود توجه نمی کنند. هنگامی که گفته می شود به دامان طبیعت بروید و دستتان خود را باز نمایید و با تمام وجودتان قه قهه بزنید، یعنی بالغ و والد را به گوشه ای بنهید و کودک شوید. بخندید و با تمام طبیعت اطرافتان حرف بزنید و این هنگام است که لذت بی اندازه ی زندگی در لحظه را می یابید. و

البته نباید انکار نمود که کودک درون سراسر احساس است اما از عقل تهی است. احساسی عمل کردن و یا بهتر بگوییم، کودکانه رفتار کردن نیز همیشه خوب نیست. بنابراین باید با درک از تیپ شخصیتی، طبع غالب و شخصیت های درونمان بهترین شیوه ی زندگی مخصوص خودمان را بیابیم.

من نمی توانم شما بشوم و شما نیز بهتر است خودتان بشوید، نه هیچ کس دیگر.

من منم...

تو تویی...

و هر انسان دیگری تنها هنگامی خوشبخت است که خودش باشد....

نتیجه‌گیری

اطلاع از طبع ها و تیپ های شخصیت، می تواند کمک های بسیاری در زندگی انسان ها نماید. مدیر یک شرکت با اطلاع از طبع ها می تواند بهترین گزینش را برای کارمندانش داشته باشد. به عنوان مثال اگر قصد استخدام نگهبانی بسیار دقیق را داشته باشد، فردی با طبع سرد و خشک (سوداوی) را استخدام می کند تا مو را از ماست بکشد و حتی لحظه ای نرمش به خرج ندهد. همانطور که پیش تر گفته شد، طبع انسان ها را با طرح چند سؤال به راحتی می توان فهمید. سؤال هایی نظیر این که آیا در تابستان بدنش گر می گیرد یا نه و

همچنین اطلاع از طبع و تیپ های شخصیتی انسان ها، می تواند کمک بسیار زیادی به والدین برای تربیت فرزندشان نماید. کودکی را فرض نمایید که دارای طبعی گرم و خشک است. کودکی بسیار شیطون (به دلیل طبع گرم) و بسیار حرف نشنو (به دلیل خشکی). یقیناً بزرگ کردن این کودکان بسیار حوصله می خواهد و البته تربیت آن ها نیز کمی حساس می شود. فرض نمایید والدین کودک، هنگامی که کودک بازیگوشی بسیار می کند، بدون هیچ گونه شناختی از طبع کودک مدام در حال عصبانی شدن به جان کودک و یا تحقیر او برمی آیند. کودک نیز به طبع چون طبع خشکی دارد، شروع به لجاجت می کند و جالب اینجاست که والدین کودک گاه لجوج تر از کودک می شوند (گویی آن ها نیز کودکانی لجوج می شوند) و این گونه "کودک درون" بچه نیز لجوج و عقده ای شکل می گیرد. متأسفانه شخصیت "کودکی لجوج" یکی از رفتارهای همیشگی فرد می شود و حال می توان به راحتی حدس زد، رفتارهای فردی که طبعی خشک دارد و "کودکی لجوج" در وجودش شکل گرفته چه خواهد بود. قُد بودنِ افراطی برای

همیشه. قُد بودنی که ضررهای بسیاری برای فرد و همچنین اطرافیانش در آینده خواهد داشت. در حالی که از همان ابتدا، والدین کودک می توانستند با شناخت از طبع کودکشان و درک نمودنش، او را کمک نمایند تا در راستای استعداد های ذاتیش حرکت کند. یک تربیت صحیح می تواند از این کودک، فردی موفق، پرنرژی، پر تلاش و بسیار راسخ در تصمیم گیری بسازد و یک تربیت ضعیف و ملول می تواند کودک را تبدیل به انسانی عصبی، دعوا گر و بسیار عقده ای نماید. فردی که تا هست، بگوید هیچ نباشد.

بی شک توجه به طبع، تیپ های شخصیتی و شخصیت های درون افراد، می تواند کمک شایانی به یک ازدواج موفق نماید.

یکی از مهمترین نکاتی که گاه حتی مشاورین و روانشناسان ازدواج نیز به آن کم توجهی می کنند، کودک درون انسان ها است. چه بسا فردی با اخلاقیات بسیار خوب، هنگامی که وارد زندگی شود، کاملاً رفتارهایی متفاوت و چه بسا بسیار کودکانه انجام دهد، رفتارهایی که تماماً قبل از ازدواج پنهان بودند. زندگی با کودکی لجوج بدون حضور والدی بالغ بسیار سخت است.

بی تردید شانس یک ازدواج موفق میان طبع ها و تیپ های شخصیتی همانند، نیز بیشتر از ناهمانند است.

امید است تا در آینده دفتری دیگر نیز در باب تفاوت در قدرت های ذهنی و جسمی انسان ها نیز به نگارش در آید، که نشان دهد، باید نوع نگاهمان به قدرت ها و پیشرفت های انسان ها نیز تا حدی تعدیل گردد.

در پایان ذکر این مقصود چند باره لازم به یادآوری است، که بهتر است ذهنمان را به گونه ای بیاراییم، که هیچ گاه عادت به قضاوت روی رفتارها و شخصیت دیگران نکند. همچنین هیچ گاه تمایلی به قضاوت روی حوادث و اتفاقاتی که در برابرمان قرار می گیرد، نکنیم تا شاید این گونه اندکی راه را درست تر ببیماییم.

گر نداری صبر زین نان جان حس

کیمیا را گیر و زر گردان تو مس

یاسین هدایتی فر

بهار ۹۳

از خداوند بزرگ طلب مغفرت میکنم

برای تمام رفتارهای اشتباهم

درک نکردن هایم

پیش داور می کردن هایم

باشد تا این دفتر گزاره می گناها نم باشد

www.yasintao.lxb.ir

pedarepuldar@gmail.com

منابع:

- [۱] شناخت مزاج و طبع‌ها، محمدحسین حیدریان
- [۲] مزاج و تعدیل آن از دیدگاه طب اسلامی و سنتی، زینب رحمانی ۱۳۹۱
- [۳] الگوی تشخیص مزاج، حمید اله فراسبیان ۱۳۹۱
- [۴] سخنرانی‌های دکتر فرهنگ
- [۵] بازی‌ها، اریک برن، ترجمه اسماعیل فصیح
- [۶] تحلیل رفتار متقابل، اریک برن، اسماعیل فصیح ۱۳۷۳
- [۷] تیپ شخصیتی خود را بشناسید: تیپ‌های ذهنی، ابوالفضل صادقی ۱۳۹۰
- [۸] روانشناسی تیپ‌های شخصیتی نه گانه، پروین دقیقیان ۱۳۸۹
- [۹] تیپ شخصیتی من کدام است؟، بارون رنی، ترجمه مهدی قراچه داغی ۱۳۸۴