

(کتابچه؛ چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها)

گرایش‌های چهارگانه شخصیتی

دسته بندی‌های شخصیتی که نشان می‌دهند چگونه زندگی بهتری برای خود و

دیگران خلق کنیم

گرچن رابین

مترجم: شاهین غفاری

THE FOUR TENDENCIES

*The Indispensable Personality Profiles That Reveal How to
Make Your Life Better (and Other People's Lives Better, Too)*

Gretchen Rubin

کتابچه

چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتاب‌ها

#1
New York
Times
Bestseller

گرایش‌های چهارگانه شخصیتی

دسته‌بندی‌های اصولی شخصیتی
که نشان می‌دهد چگونه زندگی بهتری
برای خود و دیگران خلق کنیم

گرچن رابین

شادن پژواک
ناشر کتابهای دیجیتال



گرایش های چهارگانه شخصیتی

۴ درباره کتاب

۵ نقش آفرینان

۸ تحلیل ۶ نکته کلیدی

۱۶ درباره نویسنده

درباره کتاب

گرایش‌های چهارگانه رایین، گروه بندی‌های اساسی شخصیتی می‌باشند که نشان می‌دهند چگونه زندگی بهتری برای خود و دیگران خلق کنیم. این چهار گرایش، آخرین تقسیم بندی از تیپ های شخصیتی مختلف در دنیای تعریف هویت‌ها هستند. درونگرایی در مقابل برونگرایی، آزمون های روانشناسی میرز-بریگز (Myers-Briggs) و آزمون روانشناسی هاگوارتز هاوس (Hogwarts House) را می‌توان بعنوان منابع این گروه بندی‌ها در نظر گرفت. رایین از تحقیقات و مشاهدات خود برای ترتیب بندی این گروه‌های شخصیتی استفاده می‌کند که پایه و اساس آن، چگونگی واکنش افراد در مقابل انتظارات است.

این کتاب، بینشی در مورد چهار گرایش فردی ارائه می‌دهد: حمایتگر^۱، پرسشگر^۲، ایثارگر^۳، عصیانگر^۴.

این چهار گرایش بطور ویژه در این مورد بحث می‌کنند که افراد چگونه به انتظارات بیرونی (انتظاراتی که دیگران از فرد دارند) و انتظارات درونی (انتظاراتی که فرد از خود دارد) پاسخ می‌دهند و این امر چگونه بر زندگی آنها تاثیر می‌گذارد. این کتاب بطور کلی به چهار بخش برای هر گرایش تقسیم می‌شود. هر گرایش در این بخش‌ها با جزئیات مربوطه توضیح داده شده و با ذکر روایت‌های واقعی و مثال‌های فردی، پشتیبانی می‌شود. زیربخش‌ها بصورت عمیق به بیان نقاط قوت و ضعف هر گرایش و اینکه چطور از آنها به نفع خود استفاده کنیم می‌پردازند. در هر بخش یک موقعیت مخصوص به گرایش آن بخش بیان شده است. این زیربخش‌ها بیان می‌دارند که هر گرایش چه شباهت‌هایی ممکن است به گرایش‌های دیگر داشته باشد و چه استدلالی در پشت آن نهفته است. هر بخش در ادامه به این مطلب می‌پردازد که افراد چگونه در قالب نقش های مختلف از جمله والد، همکار یا یک درمانگر می‌توانند به تعامل با افرادی با گرایش های دیگر بپردازند.

¹ Upholder

² Quastioner

³ Obliger

⁴ Rebel

نقش آفرینان اصلی

گرایش حمایتگر

حمایتگرها یکی از دسته بندی های شخصیتی هستند که چهار گرایش را به هم پیوند می دهند. نویسنده کتاب، گرچن رابین نیز چنین گرایشی دارد. این گرایش در افرادی وجود دارد که آماده برآورده کردن انتظارات بیرونی و درونی هستند. انتظارات بیرونی اشاره به مواردی از قبیل کار، قرارها و غیره دارد، در حالیکه انتظارات درونی اشاره به اهدافی دارد که یک فرد برای خود در نظر می گیرد، مانند یادگیری یک مهارت جدید. حمایتگران، مشتاق هستند تا درخواست هایی که از آنها می شود را انجام دهند و این کار را به شکل به عهده گرفتن کارها، کمک به دوستان، و رعایت ضرب الاجل ها انجام می دهند. علاوه بر این، آنها احساس می کنند که بدون پسرفت قادرند به اهداف تعیینی خود برسند، تشکیل یک گروه عالی بازی فریزی^۵، پختن غذاهای گیاهی و یا یادگیری ویولون، اهدافی هستند که به آسانی و با راهکار درست قابل دستیابی اند. در حالیکه حمایتگران معمولاً برنده شناخته شده و احتمالاً بدلیل توانایی خود برای برآورده کردن انتظارات، به عنوان "موفق ترین گرایش" شناخته می شوند، اما درست مانند تمام گرایش ها، نقطه ضعف ها، کش و قوس ها و بدشانسی های خاص خود را در مسیر رسیدن به یک زندگی بهتر دارند. ریسکی که برای شخصیت حمایتگر وجود دارد آنست که نتواند تغییرات را آسان مدیریت کنند و قوانین را آنقدر سخت بگیرد که انعطاف ناپذیر شده و یا خود تبدیل به مانع شوند. حمایتگران مستعد این هستند که شیفته قوانین، زمان بندی ها و روال ها شوند. پیروی شدید آنها از این قوانین، می تواند هم مفید و هم بالقوه دردسرافرین باشد.

^۵ Frisbee نوعی وسیله بازی است که از یک صفحه مدور لبه دار به قطر ۲۰ الی ۲۵ سانتی متر و جرم ۱۷۰ گرم درست شده است. (منبع: ویکی پدیای فارسی)

گرایش پرسشگر

گروه دیگری از گرایش شخصیتی، پرسشگران هستند که به آسانی انتظارات درونی را برآورده می‌کنند، اما چنانچه دلیلی برای آن پیدا نکنند و یا در مورد آن متقاعد نشوند، برآورده کردن انتظارات بیرونی برای آنها کار مشکلی است. پرسشگران دریافته‌اند که در پس انتظارات باید منطقی نهفته باشد، اگر درخواست مطرح شده دارای منطقی نباشد و یا ارزش وقت گذاشتن نداشته باشد، سراغ آن نمی‌روند. این موضوع شامل انتظارات درونی این افراد نیز می‌شود، اما عملیات فیلتر شدن انتظارات درونی، خیلی سریع انجام شده و اهداف واقعی معین می‌شوند، زیرا پرسشگران هر نوع انتظار غیر منطقی را بلافاصله رد می‌کنند؛ حتی انتظاراتی که از شخص خودشان دارند. به همین دلیل است که برآورده کردن انتظارات درونی برای افراد دارای این گرایش، امری آسان است. این گرایش عکس العمل خیلی خوبی در مقابل توضیح و استدلال از خود نشان می‌دهد؛ اگر آنها به "چرا"ی پشت هر قانون واقف باشند، احترام بیشتری برای آن قائل خواهند بود. آنها با رویکردی یکسان به همه انتظارات نگاه می‌کنند: "بله، من این کار را تا جایی که لازم باشد و واقعاً به سود اهداف تعیین شده باشد، انجام می‌دهم." پرسشگران اغلب تحت فرمان منطق و توانایی دسترسی به اطلاعات هستند. آنها بصورت بالقوه طرفدار تحقیق و داده‌اند، اما در عین حال، مستعد سردرگم شدن در این وادی و غفلت از دیگر مسئولیت‌های خود نیز می‌باشند.

گرایش ایثارگر

اشخاص دارای این نوع گرایش، بعنوان "راضی کنندگان مردم" شناخته می‌شوند که دیگران را بر خود مقدم می‌شمارند. افراد دارای این گرایش آماده برآورده کردن انتظارات بیرونی هستند، اما در رسیدگی به انتظارات خود دچار مشکل‌اند. ایثارگرها در محل کار خود آماده کمک کردن به همه هستند، برای کمک به دوستان خود همیشه وقتی پیدا می‌کنند و از اشتیاق و انرژی خود برای انجام کارهای شگفت انگیز، مانند کارهای داوطلبانه، استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، ایثارگرها رسیدن به اهداف شخصی خود را به تعویق می‌اندازند:

فعالیت‌هایی مثل رفتن به باشگاه ورزشی، آموختن نقاشی و دیگر کوشش‌های درونی و شخصی، همگی انتظاراتی درونی هستند که افراد این دسته ممکن است قادر نباشند آنها را برای خودشان برآورده کنند، زیرا انتظارات بیرونی برای آنها در اولویت می‌باشد. مسئولیت‌پذیری بیرونی چیزی است که همیشه با این افراد همراه است. ضرب الاجل‌ها، کارهای در دست اقدام و دیگر اشکال مسئولیت‌پذیری، به آنها کمک می‌کند تا قادر باشند هر نوع انتظاری را برآورده کنند. ایثارگرها اغلب به این نتیجه می‌رسند که باید مسئولیت پذیر بودن در مورد خود را نیز یاد بگیرند.

گرایش عصیانگر و سرکش

نام این گرایش به خوبی بیانگر مفهوم آن است. افراد این دسته کسانی هستند که در برآورده کردن انتظارات درونی و بیرونی دچار مشکل‌اند، این گرایش در افرادی دیده می‌شود که دوست ندارند به آنها دستور داده شود، حتی اگر این درخواست از درون خودشان باشد. این به آن معنی نیست که عصیانگرها قادر به برآورده کردن انتظارات نیستند، بلکه بر اساس توضیح دقیق رابین، آنها نیاز به حق انتخاب، آزادی و ابراز وجود دارند تا بدینوسیله بتوانند انتظارات را برآورده کنند. عصیانگرها زیر بار قانونی که با آن موافق نباشند نمی‌روند، اما اگر در محیطی باشند که بتوانند خود را ابراز کرده، عمل کنند و قادر به تصمیم‌گیری برای خود باشند، نه تنها انتظارات را برآورده می‌کنند؛ بلکه فراتر از آن نیز می‌روند.

در مورد رسیدگی به انتظارات درونی و اهداف شخصی نیز، آنها با تاخیر عمل می‌کنند. برای مثال، یک عصیانگر ممکن است برای خود، هدف رعایت تغذیه سالم‌تر را در نظر بگیرد، اما چون این هدف صرفاً توسط پزشک، همسر یا جامعه پیشنهاد شده است، آن را رها کند. هدف باید از درون آنها بجوشد یا احساس کنند که برای آنها مزیت فردی دارد. آنها باید با نسخه خودشان به هدف دست پیدا کنند. احتمال زیادی وجود دارند که دیگران بگویند "کار کردن با آنها سخت است"، زیرا گرایش آنها کمیاب‌ترین گرایش بوده و درک آن برای بقیه گرایش‌ها مشکل است. البته برخلاف این طرز تفکر، عصیانگرها همانقدر موفق هستند که دیگر گرایش‌ها.

تحلیل ۶ نکته کلیدی

همه افراد در برخورد با شغل، خانواده و بطور کلی زندگی خود، به شکل متفاوتی رفتار می‌کنند. پذیرش این تفاوت‌ها، چه در مورد خود و چه در مورد دیگران، می‌تواند منبع قدرت و در نهایت موفقیت باشد.

بخش عمده دیدگاه رابین بر مبنای تفاوت‌های بین این چهار گرایش منحصر به فرد است. رابین در حین کنکاش خود در بخش‌های مختلف مربوط به انتظارات در شغل، خانواده و روابط انسانی، به تشریح تفاوت‌های گسترده بین تیپ‌های شخصیتی می‌پردازد. هدف این نوشته، به شدت متکی بر تفاوت‌ها در عملکرد افراد است که همین تفاوت‌ها، مبنا و نقشه راه برای خلق چهار گرایشی‌ست که رابین در آخرین کتاب خود در مورد آنها تحقیق کرده است.

رابین در خلال کار خود بر روی هر گرایش، به ما یادآوری می‌کند که این فقط یکی از حالات عملکرد ماست. اگر در هنگام توضیحات او در مورد یک گرایش، دریافتید که کمی سردرگم شدید، این کاملاً طبیعی است. احتمالاً آن گرایش مربوط به شما نیست و در واقع برای شما بیگانه است.

رابین در کار خود بر رابطه بین دانش و موفقیت تاکید می‌کند. او توضیح می‌دهد که چطور گرایش‌هایی مانند ایثارگر یا عصیانگر، رویکردهای کاملاً متفاوتی نسبت به پیروی از قوانین دارند. او، سپس از این مورد صحبت می‌کند که دانش و بصیرت در مورد تفاوت‌ها ما را به سمت درک بهتر و عمیق‌تر از یکدیگر سوق می‌دهد. دانستن این موضوع که فردی با گرایش عصیانگر نمی‌تواند با قوانین ارتباط خوبی برقرار کند، موجب بهبود روش اداره یک سازمان یا برخورد والدین با فرزندان می‌شود.

دانش و موفقیت، بخشی از بن‌مایه‌های این کتاب هستند و در بُعدی فراتر، نشان می‌دهد که این دو چطور دست در دست هم پیشرفت می‌کنند. این چهار گرایش، تیپ‌های شخصیتی جدا از هم و تا حدودی تقسیم بندی شده هستند و درک این موضوع منجر به مشارکت در رسیدن به هدف و هماهنگی دستاوردها می‌گردد.

بهره وری، نشأت گرفته از آگاهیست.

خود آگاهی، لزوماً به معنی پذیرش کامل عیوب خود نیست، بلکه بر اساس آنچه رابین می‌نویسد، خودآگاهی پذیرش این موضوع است که نقاط قوت و ضعف، هر دو وجود دارند. همچنین درک چگونگی و چرایی اعمال افراد است که انگیزه و نیروی محرکه آنهاست.

آگاهی‌ای که رابین در کار خود از آن حمایت می‌کند صرفاً مربوط به افراد نیست. این آگاهی از خود فرد شروع می‌شود، از عادت‌هایی که شاید شناخت آنها مشکل باشد و در ادامه به دیدگاهی همدلانه با جامعه اطراف ما می‌رسد. این آگاهی می‌تواند در قالب درک کردن بی‌علاقگی یک همکار به انجام وظیفه‌ای خسته کننده باشد (مثلاً همان وظیفه‌ای که یک شخصیت پرسشگر، بخاطر نداشتن دلیل کافی برای انجامش، آن را رد می‌کند)، پس می‌توانیم از این آگاهی کمک بگیریم تا با ارائه یک توضیح، او را برای انجام آن کار مجاب کنیم و در نتیجه به این درک دو طرفه برسیم که انجام آن کار اگر چه خسته کننده، اما کاملاً ضروری است. رابین در کتاب خود به کنکاش این موضوع می‌پردازد که چطور آگاهی و درک، منجر به بهره وری بیشتر و نتایج بزرگتری در تمام زمینه‌ها، از بریدن یک تکه گوشت گرفته تا به موفقیت رساندن یک شرکت، می‌شود.

خودآگاهی، و در نهایت آگاهی عاطفی و آگاهی بین فردی، این توانایی را به ما می‌دهد که نه تنها نقاط ضعف و قوت را درک کنیم؛ بلکه این ظرفیت‌ها را به شکلی سازنده تحت کنترل درآوریم. خودآگاهی به ما اجازه می‌دهد تا برای خود "تله‌هایی" برپا کنیم (مثلاً چون احتمال می‌دهیم که دیر می‌رسیم، چند تا ساعت را با هم کوک می‌کنیم) و یا برای سنجش ضعف‌های خود، به جستجوی ابزار می‌پردازیم (مثلاً، برای اینکه مطمئن باشیم که واقعاً ورزش می‌کنیم، همراه دوستان به باشگاه ورزشی می‌رویم)، و در نهایت، خودآگاهی به ما کمک می‌کند تا بهره‌وری بیشتر و زندگی هدفمندتری داشته باشیم.

شناخت گرایش خودتان می‌تواند رشد شغلی شما را شتاب داده یا بر مسیر شغلی شما تاثیر

بگذارد

رابین معتقد است که شناخت گرایش خویشتن، تاثیر به سزایی بر مسیر و رشد شغلی ما دارد. چنانکه رابین بیان می‌کند، "گرایش‌های چهارگانه به ما کمک می‌کنند تا متوجه شویم چرا از انواع خاصی از کارها لذت بیشتر یا کمتری می‌بریم".

این گفته به نظر منطقی می‌رسد، زیرا برای مثال شاید یک پرسشگر برای شغل حسابداری مناسب نباشد. چون در این شغل باید استانداردهای از پیش تعریف شده حسابداری رعایت شود. البته شاید حضور فردی با گرایش پرسشگر در شغل حسابداری، همان چیزی باشد که برای متحول کردن این شغل نیاز است. این به آن معناست که تا زمانی که فرد به شغل خود علاقه مند باشد، گرایش او را نباید عاملی محدود کننده به حساب آورد، بلکه این گرایش، فرد را به ابزار مورد نیاز برای موفقیت در شغل مورد علاقه‌اش مجهز می‌کند.

جای تعجب نیست که این طرز فکر، مورد توجه و علاقه مجله فوربز قرار گرفته. مضمون و مفهوم این ادعا غیر قابل انکار است و محدود به هیچ رشته و زمینه خاصی نیست. کسانی که در مقطع کالج و دانشگاه هستند، با شناخت گرایش خود در دسرس کمتری برای انتخاب شغل خواهند کشید. برخلاف رابین و بسیاری دیگر که در مورد انتخاب مسیر شغلی خود مطمئن نبودند، کسانی که به موقع گرایش خود را کشف کنند، می‌توانند شغل مناسب خود را انتخاب نمایند. مشاوران انتخاب شغل نیز، با استفاده از این چارچوب، می‌توانند مشاوره بهتری به دانشجویان بدهند. با وجود تمام گفته‌های بالا، باید به این نکته توجه کرد که این چهار گرایش را نباید به تنهایی و جدا از عوامل دیگر برای تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی بکار گرفت.

⁶ Forbes

هر گرایش، نقاط ضعف و قوت خود را دارد، اما هیچ گرایشی نسبت به دیگری برتر یا موثرتر نیست.

گرایش‌ها، سیستمی از تقسیم‌بندی‌های شخصیتی هستند و رابین توضیح می‌دهد که این گرایش‌ها (حمایتگر، پرسشگر، ایثارگر، عصیانگر)، چطور نسبت به انتظارات، عکس العمل نشان می‌دهند. رابین توضیح می‌دهد که شخصیت‌های مختلف چگونه مسئولیت‌های دنیای بیرونی (مواردی مثل: ضرب الاجل‌ها، درخواست‌هایی که از طرف رئیس بیان می‌شود یا قرارهای ملاقات) و مسئولیت‌های درونی (مانند: کاهش وزن، کوشش‌های خلاقانه و غیره)، را مورد رسیدگی و بررسی قرار می‌دهند. با توجه به اینکه این سیستم شخصیتی، حول محور انگیزه و توانایی دستیابی به اهداف و چیزهایی از این دست می‌چرخد، شاید به اشتباه فرض کنیم که یکی از این گرایش‌ها از همه سازنده‌تر و مولدتر است، اما رابین توضیح می‌دهد که اینطور نیست. همه گرایش‌ها متفاوت با یکدیگر خلق شده‌اند، اما در پایان، همگی با یکدیگر برابرند.

کتاب **گرایش‌های چهارگانه** رابین، متفاوت از دیگر کتاب‌های خودیاری است که در آنها یک نسخه مستقیم برای موفقیت تجویز می‌شود. در عوض، رویکرد رابین بر تشخیص این موضوع تمرکز دارد که شخصیت‌های مختلف، روش پاسخ‌دهی یکسانی ندارند و افراد را تشویق می‌کند تا بر روی گرایش خود کار کنند. او به تمام گرایش‌ها توجه یکسانی دارد و همه را به یک اندازه شایسته می‌داند و تاکید می‌کند که تفاوت، صرفاً تفاوت است.

شناخت خویش، نباید وسیله‌ای برای محدود کردن هویت شما یا زندانی کردن خودتان باشد

کتاب گرایش‌های چهارگانه، متشکل از دسته‌ای از تعاریف محکم و ثابت است. در هر گرایش، فضای زیادی برای تنوع وجود دارد؛ اما با این وجود، تمام این گروه‌های شخصیتی دارای تعاریف کاملاً معین، تغییر ناپذیر و سراسر است هستند. رابین به شکلی واضح توضیح می‌دهد که هر گرایش چطور قطعی و تزلزل ناپذیر است و هر

گرایش را با جزئیات کامل، موشکافی می‌کند. وجود آزمون شخصیتی در ابتدای کتاب، و جنبه شخصی دادن به مطالب، خوانندگان این کتاب را تشویق می‌کند تا تعریف شخصیت خود را در یکی از این چهار گرایش پیدا کنند. با وجود چنین سیستم‌های شخصیتی، انتظار می‌رود که هر فرد خود را با این ویژگی‌های دقیق و تعیین کننده همسو کند که اینکار واقعاً ارزش صرف زمان را دارد.

به هر صورت، هدف این کتاب این است که به ما کمک کند تا از این تعاریف به نفع خود استفاده کنیم و نه برای محدود کردن خود. کتاب گرایش‌های چهارگانه، تفاوت‌ها و تقسیم‌بندی‌های بین افراد مختلف را تشخیص می‌دهد و در عین حال، تاکید مهمی بر گوناگونی‌های موجود در هر گرایش دارد که به خوانندگان کمک می‌کند تا چگونگی کار با این تعاریف، و نه بر ضد آنها، را درک کنند. رابین توضیح می‌دهد که تعریف گرایش، تجربه و خلاقیت را به ثمر می‌رساند.

کتاب گرایش‌های چهارگانه، بر محدودیت‌ها تاکید نمی‌کند، بلکه بر امکانات موجود در گرایش شما تاکید دارد. این کتاب برای اینکه به خوانندگان خود اجازه دهد تا رویکرد مخصوص به خودشان را نسبت به گرایش خود داشته باشند، از ارائه دستورالعمل‌های خشک و تغییرناپذیر اجتناب می‌کند و به جای آن، به طور کامل توضیح می‌دهد که هر گرایش چگونه عمل کرده و چگونه با دیگر گرایش‌ها تعامل دارد. این امر به خوانندگان این فرصت را می‌دهد تا با مسلح شدن به درک کاملی از خود و دیگران، روش‌های مخصوص به خودشان را بسازند. رابین، بر فرصت برای خلاقیت و حل مسئله تاکید می‌کند. سیستم او، با وجود تعاریف معین و ثابت، اجازه استفاده از فرصت‌ها و تغییر و گوناگونی را می‌دهد.

عدم درک از چگونگی عملکرد دیگران یا چگونگی انگیزه گرفتن آنها، می تواند منشاء تضاد باشد.

رابین درک کرده که بسیاری از اعمال ما، منجر به گله و شکایت ناشی از سوء تفاهم در دیگران می شود. بدبیاری ها و سوء تفاهم ها، در دنیایی که پر از روابط دائم یا فاقد روابط است، فراوانند. رابین معتقد است که درک این چهار گرایش و تفاوت های بین آنها، وسیله ای برای مبارزه با این تضادهای بالقوه می باشد.

اگر درک متقابل وجود نداشته باشد، کارایی و قاعده مندی حمایتگران ممکن است به نظر سرسختانه و انعطاف ناپذیر برسد، کنجکاو و پرسشگری پرسشگران می تواند بعنوان نوعی اتلاف وقت یا حتی سرپیچی قلمداد شود و درخواست کمک، نشانه نقطه ضعف یا حتی دلیلی برای حذف فرد در نظر گرفته شود. کتاب گرایش های چهارگانه به این سوء تفاهم ها می پردازد و آنها را فقط بعنوان تفاوت در نظر می گیرد و نه ایراد و اشکال. رابین، حامی درک، همدلی و آشتی و سازش بین سبک های مختلف کاری است. کتاب او با ترویج درک متقابل انگیزه ها، در جهت جلوگیری از بروز چنین تضادهایی عمل می کند.

طرز بیان، اهمیت دارد

کتاب گرایش های چهارگانه، بر این موضوع تمرکز دارد که ادراک افراد مختلف، نسبت به جهان، از لحاظ انتظارات چگونه است. این تفاوت در ادراک، چنانکه قبلاً بیان شد، می تواند بسته به آگاهی فرد، منبع تضاد یا منبع بالقوه ای برای فرصت ها باشد. رابین بر این باور است که طرز بیان و نوع استفاده از کلمات و رویکرد فرد نسبت به انتظارات دیگران، می تواند از مشکلات پیشگیری کرده و گرایش های مختلف را به اتحادی بر مبنای مشارکت برساند. رابین بر این باور است که چگونگی بیان یک مطلب از سوی شما، همراه با کوشش برای درک و ملاحظه، می تواند نتیجه را تغییر دهد.

در مورد بعضی افراد شاید فقط یک درخواست کمک از آنها کارساز باشد، اما در مورد بعضی دیگر، باید پیامی جدی و محکم همراه یک ضرب الاجل برای آنها تعیین کرد تا کار مورد نظر انجام شود. شناخت مخاطب (و

اقدام بر اساس آن)، منجر به کارایی و بهره‌وری می‌شود. رابین از این کتاب بعنوان راهی مؤثر برای انجام این کار استفاده می‌کند.

همسران با شناخت این چهار گرایش می‌توانند درک بهتری از یکدیگر پیدا کنند

طبق نظر رابین، همسران می‌توانند با استفاده از این چهار گرایش، درک بهتری از یکدیگر پیدا کنند. گرچه او آشکارا اشاره‌ای به این موضوع نمی‌کند، اما شاید زوجها در مراحل اولیه آشنایی بتوانند با شناخت گرایش یکدیگر تصمیم بگیرند که آیا مناسب زندگی با هم هستند یا خیر. برای مثال، رابین بیان می‌دارد که "حمایتگران، ممکن است با دیدن عدم توانایی ایثارگران در برآورده کردن انتظارات درونی خویش، از آنها ناامید شوند". دانستن این موضوع از قبل، تضمین خواهد کرد که یک فرد حمایتگر با سنجش تمام جوانب مثبت و منفی ازدواج با یک ایثارگر، به تصمیمی آگاهانه دست خواهد زد. البته نباید بر این حقیقت چشم پوشید که ویژگی‌های دیگر نیز بر تصمیم فرد حمایتگر، تاثیر گذار خواهند بود.

در روی دیگر سکه، زوجها ممکن است در دوران آشنایی به درک کامل گرایش یکدیگر برسند. در چنین رابطه‌ای آنها می‌دانند که چه انتظاراتی از یکدیگر دارند، اما همین موضوع می‌تواند بعد از چند سال زندگی مشترک، فشار بسیار زیادی را بر آنها تحمیل کند که حتی می‌تواند منجر به جدایی و طلاق شود. علاوه بر این، همان ویژگی‌هایی که منجر به جذب فرد به همسرش می‌شود، می‌تواند دلیلی برای جدایی طرفین در سال‌های بعدی باشد. لذا زوجها با وجود آنکه می‌توانند با شناخت گرایش‌های یکدیگر به درک بهتری از یکدیگر برسند، عوامل خارج از این چارچوب نیز نقش عمده‌ای در بی اثر کردن و تضعیف این ادعا دارند.

افرادی با گرایش‌های مشترک، می‌توانند ویژگی‌های شخصیتی متفاوت داشته باشند

به این موضوع توجه کنید که طبق نظر رابین، یکسان بودن گروه گرایش در افراد، به این معنی نیست که آنها در تمام جنبه‌های زندگی خود مشابه هم هستند. توجه به این موضوع، بسیار خردمندانه است، زیرا گروه بندی افراد در گروه‌های بزرگ می‌تواند گمراه کننده باشد. مثلاً، افراد گروه عصیانگر در یک سازمان خاص، می‌توانند بسته به خلق و خوی خود بسیار با یکدیگر متفاوت باشند. چهار فرد عصیانگر که در هر کدام یکی از اخلاط چهارگانه دَمَوی، صفروای، بلغمی و سُودایی غالب است، ممکن است کاملاً با یکدیگر متفاوت باشند. با آنکه رابین بدلیلی، زیاد خود را در این موضوع غرق نمی‌کند، اما در ابتدای کتاب به این موضوع اشاره می‌کند که اطلاع از این امر می‌تواند برای خواننده بسیار آگاهی‌بخش باشد.

درباره نویسنده

گرچن رابین، نویسنده کتاب‌های پرفروشی از جمله "پروژه شادی" (کتابی که به بیش از سی زبان ترجمه و فروخته شده!) و "بهتر از قبل"، "شادی در خانه" و "نظم بیرونی، آرامش درونی" خود را یک مشاهده گر مدرن در زمینه زندگی انسان و مسیر شادکامی می‌داند.

او مشاهدات خود در مورد شادکامی انسان را در وبلاگ و پادکست خود به نام "چگونه خوشحال تر باشید با گرچن رابین"^۹ به اشتراک می‌گذارد. لازم به ذکر است که این سری پادکست‌ها برنده جایزه هم شده است و به میزبانی رابین و خواهرش به نام الیزابت کرفت (Elisabeth Craft) تهیه می‌شود.

رابین دارای پیشینه حقوقی بعنوان کارمند دادگاه عالی ساندرا دی اُوکانر (Sandra Day O'Connor) است. او مدرک دانشگاهی خود را از دانشگاه حقوق ییل^{۱۰} دریافت کرد و در حین تحصیل نیز بعنوان سردبیر نشریه بررسی حقوقی ییل^{۱۱}، مشغول فعالیت بود. او که متولد شهر کانزاس است هم اکنون با همسر و دو دختر خود در شهر نیویورک زندگی می‌کند.

او اغلب برای سخنرانی در مورد کارها، ایده‌ها و مشاهدات خود دعوت می‌شود. از سخنرانی‌های شاخص او می‌توان به سخنرانی در مجموعه "کنفرانس‌های تد اِکس"^{۱۲} و مجموعه "سخنران لینکداین"^{۱۳} اشاره کرد.

⁷ The Happiness Project

⁸ Better Than Before

⁹ Happier with Gretchen Rubin

¹⁰ Yale Law University

¹¹ Yale Law Review

¹² TedX Conferences

¹³ the LinkedIn Speaker Series