

تغییر و تحول بر اساس آموزہ های اینیگرام

رہایہا و تصدیقہا برای
رشد و بہبود تیپ شخصیتی شما

مؤلف:

دان ریچارد ریزو

نویسنده ی کتابہای پرفروش

(تیبہای شخصیتی: Personality Types)

(درک و فہم اینیگرام: Understanding the Enneagram)

(حکمت اینیگرام: The Wisdom of the Enneagram)

(کشف شخصیت خود: Discovering Your Personality Type)

ترجمہ و تحقیق:

جعفر واعظی

ویراستاران:

احمد آخوندی - محسن جاوید مؤید



سرشناسه	: واعظی، جعفر، ۱۳۴۱- گردآورنده مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر و تحول بر اساس آموزه های انیاگرام: رهاییها و تصدیقها برای رشد و بهبود تیپ شخصیتی شما / ترجمه و تحقیق جعفر واعظی؛ ویراستاران احمد آخوندی، محسن جاویدمؤید.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات بازاریابی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص.
شابک	: 978-600-6982-67-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۵.
عنوان دیگر	: رهاییها و تصدیقها برای رشد و بهبود تیپ شخصیتی شما.
موضوع	: تیپ های شخصیتی نه گانه
موضوع	: Enneagram
موضوع	: شخصیت
موضوع	: Personality
شناسه افزوده	: آخوندی، احمد، ۱۳۴۱- ویراستار
شناسه افزوده	: جاویدمؤید، محسن، ۱۳۶۱- ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۲ و ۹ الف / HF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۰۲۲۲۶



فکس: ۶۶۴۳۱۴۶۱ (۰۲۱)
WWW.MARKETINGPUBLISHER.IR

تلفن: ۶۶۴۲۳۶۶۷ (۰۲۱) و ۶۶۴۳۴۰۵۵ (۰۲۱)
WWW.MARKETINGBOOKS.IR

چاپ دوم ۱۳۹۶ / تیراژ ۱۱۰۰

چاپخانه پایدار / صحافی البرز

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات بازاریابی است.

مراکز توزیع:

شرکت توسعه مهندسی بازار گستران آتی (TMBA)

تهران؛ صندوق پستی: ۱۳۴۴۵ / ۱۳۴۴۵ تلفن: ۴-۰۲۱)۶۶۰۲۸۴۰۱) فکس: ۰۲۱)۶۶۰۲۸۴۰۵)

پخش انتشارات بازاریابی: خیابان انقلاب، ابتدای خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۵، مجتمع کتاب فروردین،

طبقه همکف، واحد یک. تلفن: ۰۲۱)۶۶۴۰۸۲۵۱) و ۰۲۱)۶۶۴۰۸۲۷۱)

قیمت: ۲۲/۰۰۰ تومان

TMBA از حمایت مادی و معنوی برند الدوراد در چاپ این اثر قدردانی می کند.

فهرست مطالب



۹ سخن ناشر
۱۵ مقدمه‌ی مترجم
۳۷ تشکر و قدردانی مترجم
۴۳	■ بخش یک: رهایی از رنجها و تصدیق تواناییهای خویش
۴۵ تغییر و تحوّل و ایناگرام
۵۲ معرفی خلاصه‌ای از ایناگرام
۶۹ کاربرد تغییر و تحوّل دهنده‌ها
۷۳	■ بخش دو: تغییر و تحوّل دهنده‌ها
۷۵ تیپ شخصیتی یک: تیپ اصلاح طلب
۸۱ تیپ شخصیتی دو: تیپ یاری دهنده
۸۶ تیپ شخصیتی سه: تیپ انگیزه بخش
۹۲ تیپ شخصیتی چهار: تیپ هنر دوست
۹۷ تیپ شخصیتی پنج: تیپ فکور
۱۰۲ تیپ شخصیتی شش: تیپ وفادار
۱۰۷ تیپ شخصیتی هفت: تیپ تنوع طلب

۱۱۲ تیپ شخصیتی هشت: تیپ رهبر

۱۱۷ تیپ شخصیتی نه: تیپ صلح طلب

۱۲۳ ■ بخش سه: حرکت به سمت مرکز دایره‌ی اینیاگرام

۱۲۵ تصدیقها و تأکیدهای عمومی

۱۳۶ اینیاگرام و بهبود

۱۴۳ ضمیمه‌ی یک: آزمونها

۱۷۳ ضمیمه‌ی دو: رفتارهای بهبودبخش برای تیپهای مختلف شخصیتی

۱۷۷ ضمیمه‌ی سه: تیپ شخصیتی من

۲۲۵ فهرست منابع و مأخذ

۲۳۵ آشنایی با فعالیتهای شرکت توسعه مهندسی بازارگستران آتی (TMBA)

بخش یک

رهایی از رنجها،

تصدیق تواناییهای خویش

تغییر و تحول و ایناگرام

این تغییر و تحول دهنده‌ها (که من در این کتاب، آنها را رهاییها و تصدیق‌کننده‌ها برای هر تیپ شخصیتی نامیده‌ام)، چیزی نیستند مگر یک جواب به سوالی که اغلب از سوی کسانی که جدیداً با ایناگرام آشنا شده‌اند، پرسیده می‌شود:

«اکنون که من تیپ خود را شناختم، با آن چه کار می‌توانم بکنم؟»^۱

یک جواب مهم این است که فهمیدن تیپ خود به ما کمک می‌کند که بیدار و خود آگاه شویم و اگر می‌خواهیم از عکس‌العملهای غریزی و نسنجیده‌ی خود رهایی پیدا کنیم، این

۱- برای شناخت تیپ شخصیتی خود راههای مختلفی وجود دارد:

۱- پرسشنامه‌ی تعیین تیپهای شخصیتی ریزو - هادسون: آزمون مرتب‌سازی سریع ایناگرام

(QUEST: the Quick Enneagram Sorting Test)

۲- آزمون تعیین تیپهای شخصیتی ریزو - هادسون: جورکننده‌ی رفتارهای تیپهای شخصیتی

(TAS: Type Attitude Sorter)

۳- آزمون نشان‌دهنده‌ی تیپهای شخصیتی ریزو - هادسون: شاخص نشان‌دهنده‌ی تیپهای ایناگرام

(RHETI: Riso-Hudson Enneagram Type Indicator)

۴- پرسشنامه‌ی ۲۰ گزینه‌ای ریزو - هادسون:

The Questionnaire

۵- مطالعه‌ی نه تیپ شخصیتی به صورت کامل و تشخیص تیپ خود.

این پرسشنامه‌ها و تستها کمک خوبی هستند که هر شخص تیپ شخصیتی خود را تشخیص دهد ولی مورد پنجم یعنی مطالعه‌ی کامل نه تیپ شخصیتی، بهترین خواهد بود. وقتی که شما تیپ خود را کشف کردید، خودتان را خواهید شناخت و موجی از رهایی و خجالت، یا شادی و غم به سوی شما سرازیر خواهد شد. مواردی که همیشه به صورت ناخودآگاه در مورد خودتان می‌دانستید، ناگهان برای شما آشکار خواهد شد و الگوهای جدید زندگی بروز خواهند کرد. وقتی این اتفاق بیفتد، می‌توانید مطمئن باشید که شما تیپ شخصیتی خود را شناخته‌اید.

رک: ضمیمه‌ی شماره (۱) آزمونها، ترجمه‌ی حاضر صص ۱۴۳-۱۷۱

خود آگاهی لازم است. اگر ما از خودمان آگاهی خوبی نداشته باشیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که آقا و ارباب خودمان باشیم. ما شبیه عروسکهای خیمه‌شب‌بازی خواهیم بود که با هر ضربه‌ای که به طنابهای ما وارد می‌شود، به سمتی کشیده خواهیم شد.^۱ اگر یاد بگیریم که خودمان را رصد بکنیم، به همان مقدار، امکان انتخاب آگاهانه‌ی رفتارهای خودمان را، به منظور زندگی کارآمد، خلق می‌کنیم. به این منظور، ما باید یاد بگیریم که چگونه به تیپ شخصیتی خود وابسته نباشیم و این جایی است که انیاگرام می‌تواند بی‌نهایت ارزشمند باشد. شگفت اینکه، ما قبل از آنکه یاد بگیریم چگونه به تیپ شخصیتی خود وابسته نباشیم، نیاز داریم که آن را در عمل ببینیم. ما باید مراحل عدم وابستگی به تیپ شخصیتی خود و پاسخهای همیشگی آن را بارها تجربه کنیم، قبل از اینکه بتوانیم مزه‌ی عدم وابستگی را بچشیم و در نتیجه به نتایج ارزشمند آن در زندگی باور داشته باشیم.

اگر ما به دقت خودمان را رصد بکنیم، کشف خواهیم کرد که اکثر آنچه در درون ما می‌گذرد، نتیجه‌ی تبادل دائمی واکنشهای غریزی خودمان است، و این مقداری بیشتر از صرف عملکرد دائمی اجزای شخصیت ما می‌باشد. در این صورت، ما پی خواهیم برد که توجه ما دائماً با ترسها و گرایشهای در حال تغییر، خیالپردازیها و تداعیها، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و این جز به دور کردن ما از خود واقعی خودمان منجر نمی‌شود. و عجیب این که، ما هویت خود را با این امیال ناآگاهانه درهم و برهم می‌سازیم، و آنها را به عنوان خود واقعی خویش می‌پنداریم و آنها را در طول زندگی خود حفظ می‌کنیم.

برای اکثر ما، ایده‌ی رصد کردن خودمان، و آموختن اینکه با تیپ شخصیتی خودمان شناسایی نشویم، و تمرین عدم وابستگی به «خود»^۲ خودمان، غریب و تا اندازه‌ای تهدیدکننده

۱- اینطور به نظر می‌رسد که قبل از هر سفر برای کشف حقیقت، و رسیدن به خدا، قبل از اینکه بتوانیم هر کاری انجام بدهیم، قبل از اینکه ما بتوانیم ارتباطات درستی با هم داشته باشیم... ضروری است که اول شروع بکنیم خودمان را بشناسیم. (کریشنا مورتی به نقل از *The Wisdom of the Enneagram*, p2) جیدو کریشنا مورتی، Jiddu Krishnamurti (۱۸۹۵-۱۹۸۶ م.) نویسنده و سخنران هندی. از کتابهای چاپ شده‌ی او به زبان فارسی: رهایی از دانستگی (ترجمه: مرسته لسانی)، نگاه در سکوت، تعالیم کریشنا مورتی، سکون و حرکت، عشق و تنهایی، ... (ترجمه: محمد جعفر مصفا)، دیدار با زندگی، پرواز عقاب، اولین و آخرین رهایی ... (ترجمه: قاسم کییری)

۲- زیگموند فروید Sigmund Freud شخصیت انسان را مجموعه‌ای از سه سیستم زیر می‌داند: Id: نهاد یا هویت بنیادین، Ego: خود، Superego: فرامن، فراخود، خود برتر، ماورای خود، ابر خود یا شخصیت اخلاقی.

به نظر می‌رسد. اما هنوز هم، اگر ما در مورد آن فکر نکنیم، احتمالاً می‌توانیم لحظه‌هایی از عدم وابستگی خودانگیخته را به یاد بیاوریم: بسیاری از ما به دفعات تجربه کرده‌ایم لحظاتی را که از تیپ شخصیتی خود و عکس‌العملهای - غالباً منفی - آن آزاد بودیم؛ بعضی مواقع یک بحران تهدیدکننده‌ی حیات ما، چنین لحظاتی را به بار می‌آورد؛ بعضی مواقع یک عشق ناخود آگاه؛ یک تجربه‌ی طبیعی با شکوه؛ یا یک رویارویی با مرگ، ما را از یک چیز عمیق در خود ما آگاه می‌کند که تیپ شخصیتی ما نیست و همچنین آشکارا معلوم است که محصول خودمان می‌تواند باشد. چنین لحظاتی درخشان و فوق‌العاده رهایی‌بخش هستند. ما معمولاً در یک نگاه مجدد به این لحظات، آنها را لحظاتی به حساب می‌آوریم که کاملاً آگاه بودیم.

از این پس، قسمت مهمی از جستجوی روحی ما، صرف این می‌شود که چگونه چنین لحظاتی را بیشتر داشته باشیم. ما نیاز داریم راهی برای بیدار شدن و در زمان حال بودن در زندگی خودمان پیدا کنیم تا آنها زیاد اتفاق بیفتند.^۱ ابزاری بهتر از ایناگرام وجود ندارد که ما را کمک کند که خودمان را رصد کنیم و در نتیجه مقداری از تیپ شخصیتی خود فاصله بگیریم. هر چه بیشتر به ایناگرام توجه می‌کنیم، بیشتر آشکارمان می‌شود که فاصله گرفتن از تیپ شخصیتی خود واقعاً یک راهکار خوبی است.

وقتی ما یاد می‌گیریم از تیپ شخصیتی خود خلاصی پیدا کنیم، بدون احساس پوچی و محروم بودن، پی می‌بریم که تیپ شخصیتی ما در حقیقت چیزی است که ما را از قسمت مهمی از زندگی خود باز داشته است. تیپ شخصیتی ما، به جای اینکه همراه ما باشد، دشمن مخفی ما شده است، به جای اینکه ما را کمک کند که به صورت مؤثری زندگی کنیم، در سر راه ما قرار گرفته است، به جای اینکه ما را قویتر کند، ضعیف‌تر و ترسوتر کرده است.^۲ یک راه برای اینکه از چنگ تیپ شخصیتی خود فرار کنیم، این است که مابین مشاهده‌گر درونی خود و تیپ شخصیتی خود فاصله‌ای ایجاد کنیم. در ابتدا این فاصله ممکن است

۱- «تعداد خیلی کمی از انسانها، اگر بخواهیم به درستی سخن بگوییم، در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنند بلکه، آماده می‌شوند که در یک زمان دیگر زندگی بکنند.» (جاناتان سویفت به نقل از *The Wisdom of the Enneagram, The p43*) جاناتان سویفت، Jonathan Swift (۱۶۶۷ - ۱۷۴۵ م.) متولد کشور ایرلند و از چیره‌دست‌ترین نثرنویسان ادبیات زبان انگلیسی است که کتابهایی در شعر، طنز و رساله‌های سیاسی در کارنامه‌ی خود دارد. کتاب «سفرنامه‌ی گالیور» او به زبان فارسی ترجمه شده است.

۲- «شما حقایق را خواهید دانست و حقایق شما را آزاد خواهد کرد.» (حضرت عیسی مسیح (ع) به نقل از *The Wisdom of the Enneagram, p345*) عیسی مسیح Jesus of Nazareth (تولد: سال اول میلادی، مرگ ۳۰-۳۳ میلادی) عیسی شخصیت اصلی در دین مسیحیت و از پیامبران الهی در دین اسلام است.

فقط لحظاتی مابین محرک و عکس‌العمل ما دوام بیاورد. اکثر مواقع، توجه ما با تدامیهای معمولی تیپ شخصیتی خودمان اشغال می‌شود، اما ما همچنین تجربه‌هایی از جنس نو نیز داریم. در فاصله‌ی کوتاهی که خلق می‌کنیم، یک تصویر اجمالی از یک خود عمیق و واقعی پیدا می‌کنیم و امکان یک رهایی واقعی را به دست می‌آوریم.

البته هیچ کدام از این راهها آسان نیستند و تلاش برای عدم شناسایی با خود باید بارها و بارها تکرار شود. رهایی و خود آگاهی واقعی با مبارزه‌ی دائمی با تمام نیروهای واکنشی و غیرارادی درون ما به دست می‌آیند. ما باید مبارزه کنیم مخصوصاً با آن نیروی تاریک در درون خودمان که نمی‌خواهد ما آزاد شویم و یا از نیروهای والای خودمان آگاهی پیدا کنیم. بخشی از وجود ما می‌خواهد که ما در خواب باقی بمانیم و با خوشحالی مانع می‌شود که ما درک بکنیم که چیزی بیشتر از وضعیت موجود در دسترس ما قرار دارد.

اینیگرام می‌تواند به ما کمک کند با نیروهای متضاد شخصیت خودمان کنار بیاییم و این مستلزم شناسایی آنها و رها شدن از آنها است. دیدن خودمان و رها کردن آنچه ما را از یک زندگی پربار و اصیل دور می‌کند هسته‌ی اصلی تلاش روزانه‌ی ما است. این یک کار مشکل و ظریف است و ما برای انجام آن به حکمت‌های اینیگرام نیازمندیم.

این دگرگونیها از آنچه معمولاً در کتابهای خودباوری یافت می‌شوند، متفاوت هستند. آنها نگاهی جدید به خودباوری هستند و شامل بسط آخرین تفسیرهای من از اینیگرام هستند.

رهاییها و تصدیقها به ما کمک می‌کنند با بهبود تفکر درباره‌ی خودمان، رفتارهای خود را دوباره برنامه‌ریزی کنیم.^۲ در مرحله‌ی اول، رهاییها به ما اجازه می‌دهند مشکلات عاطفی را که تحت فشار آنها هستیم، شناسایی بکنیم. آنها به ما فرصتی می‌دهند که ریشه‌ی دردهای خود را در زندگی بشناسیم و در مورد جنبه‌های منفی آن کار بکنیم تا اجازه دهیم آنها از زندگی ما رخت بربندند. آنها ما را به درون شخصیت ما می‌برند تا دردهایی را که در مرکز مشکلات ما قرار دارند، درک بکنیم و به مقاومت و انکار و خودفریبی غلبه کنیم. به صورت

۱- «خودآگاهی انتها ندارد، شما در مورد آن به موفقیت نمی‌رسید، شما در مورد آن به نتیجه‌گیری نمی‌رسید. آن یک رود همواره در جریان است.» (کریشنا مورتی به نقل از *The Wisdom of the Enneagram*, p368)

۲- «عبادت و تفکر، اصولاً راهی برای روشن شدن یا روشی برای رسیدن به چیزی نیست. خود تفکر و عبادت، آرامش بخش و مبارک است.» (دوگن *The Wisdom of the Enneagram*, p344) دوگن (۱۲۰۰-۱۲۵۳ م): یکی از رهبران بودایی ذن ژاپنی است و مؤسس مکتب ذن سوتو (شیوه‌ی سوتو، خالی کردن ذهن و رسیدن به مراقبه‌ی عمیق است).

طبیعی، با اقرار به جنبه های منفی شخصیت خود، ما نمی خواهیم آنها را در هیچ زمینه ای تقویت بکنیم بلکه، می خواهیم با یک نور انداختن به تعارضها و تناقضهای پنهان خود، ضمیر ناخودآگاه خود را آگاه بکنیم.^۱

در تصدیقها برای هر تیپ شخصیتی، ما به جنبه های مثبتی که باید تأیید شوند برمی گردیم. همان طور که در سطرهای بالا دیدیم، وقتی ما نگرشهای منفی را رها می کنیم، اجازه می دهیم جنبه های دردناک و معیوب گذشته ی خود که در لحظه ی حال مشکل می آفرینند، فراموش شوند. وقتی که ما چیزهای خوب در مورد خودمان را تصدیق و تأیید می کنیم، باورهای کهنه و منفی را با باورهای تازه و مثبت جایگزین می کنیم. این گفته طبیعت از خلأ نفرت دارد^۲ در مورد ذهن نیز صادق است، زیرا ذهن نیز نیاز دارد که پر شود. وقتی که ما نگرش منفی را رها کردیم، ما نیاز داریم که جای آن را با نگرش مثبت پر کنیم، در غیر این صورت، نگرش منفی به سرعت باز خواهد گشت.^۳

۱- «کسی که دیگران را می شناسد یک عالم است، اما کسی که خود را می شناسد یک خردمند است.» (لا توتسه به نقل از The Wisdom of the Enneagram, p17) لائو تسه یا لائو تزی، Lao Tzu, Laozi (۶۰۴ - ۵۲۴ قبل از میلاد) فیلسوف و شاعر چین باستان و بنیانگذار مذهب و فلسفه ی تائوئیسم است.

۲- (Nature Abhors a Vacuum) قانون خلأ: کائنات نمی تواند خلأ را تحمل کنند. طبیعت به خلأ نفرت می ورزد. یعنی به محض اینکه در جایی خلأ به وجود بیاید، کائنات جای آن را پر می کنند تا توازن برقرار بشود. این قانون را نخستین بار ارسطوی یونانی مطرح کرد.

۳- چه خوب سروده است سهراب سپهری: زندگی رسم خوشایندی است. زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ، پرشی دارد اندازه ی عشق. زندگی چیزی نیست، که لب طاقچه ی عادت از یاد من و تو برود. زندگی جذبه ی دستی است که می چیند. زندگی نوبر انجیر سیاه، در دهان گس تابستان است. زندگی، بُعد درخت است به چشم حشره. زندگی تجربه ی شب پره در تاریکی است. زندگی حس غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد. زندگی سوت قطاری است که در خواب پلی می پیچد. زندگی دیدن یک باغچه از شیشه ی مسدود هواپیماست. خبر رفتن موشک به فضا، لمس تنهایی ماه، فکر بوییدن گل در کره ای دیگر. زندگی شستن یک بشقاب است. زندگی یافتن سکه ی دهشاهی در جوی خیابان است. زندگی مجذور آینه است. زندگی گل به توان ابدیت، زندگی ضرب زمین در ضربان دل ما، زندگی هندسه ی ساده و یکسان نفسهاست. هر کجا هستیم، باشم، آسمان مال من است. پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است. چه اهمیت دارد گاه اگر می رویند قارچهای غربت؟ من نمی دانم که چرا می گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست. و چرا در قفس کسی کرکس نیست. گل شیدر چه کم از لاله ی قرمز دارد. چشمها را باید شست، جور دیگر باید دید. واژه ها را باید شست. واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد. چترها را باید بست. زیر باران باید رفت. فکر را، خاطره را، زیر باران باید برد. با همه مردم شهر، زیر باران باید رفت. دوست را، زیر باران باید دید. عشق را، زیر باران باید جست. زیر باران باید با زن خوابید. زیر باران باید بازی کرد. زیر باران باید چیز نوشت، حرف زد، نیلوفر کاشت. زندگی: تر شدن پی در پی، زندگی آب تنی کردن در حوضچه ی اکنون است.^۴ (هشت کتاب / ۲۹۵ - ۲۹۸)

اینیاگرام ما را با دو «راه گم شده» آشنا می‌کند که برای رشد ما مورد نیاز است. از آنجا که تیپهای شخصیتی متفاوت، متفاوت هستند، رفتار مشابه با همه‌ی انسانها، منفعی را که از بسیاری از برنامه‌های خودباوری به دست می‌آید، به تحلیل می‌برد. اینیاگرام ویژگی خاصی به جستجوی ما برای رشد می‌افزاید. خاص بودن لازم است چون یک توصیه‌ی خوب برای یک تیپ شخصیتی ممکن است برای یک تیپ دیگر خوب نباشد. از میان روشهای متنوعی که وجود دارد، عمومیت دادن به یک روش در مورد اینکه انسانها چگونه رشد می‌کنند، یا چگونه روابط خوب برقرار می‌کنند، یا چگونه می‌توانند دوستان خوب یا والدین خوب باشند، می‌تواند نامناسب و یا حتی خطرناک باشد اگر تفاوتها بین تیپهای مختلف شخصیتی در نظر گرفته نشوند. اینیاگرام کمک می‌کند تا ما بفهمیم که هر تیپ شخصیتی یک فیلتر است که در رشد روحی و روانی ما اثر می‌گذارد. یاد گرفتن روشهای بهبود یک تیپ - فیلتر را بیشتر قابل استفاده و کمتر معیوب کردن - اولین قدم در جستجو برای رشد است.^۱

دومین راهی که اینیاگرام می‌تواند برای خود دگرگونی مفید باشد در نظر گرفتن لایه‌های رشد فردی هر تیپ شخصیتی است.^۲ رهاییها و تصدیقها با تعقیب لایه‌های رشد فردی «از

۱- «یکی از مشکلات امروز ما این است که با ادبیات معنویت خوب آشنا نشده‌ایم. ما بیشتر به اخبار روز، و مشکلات آنی علاقه‌مند هستیم.» (جوزف کمپبل به نقل از Joseph Campbell (1904-1987) م) فیلسوف و اسطوره‌شناس آمریکایی. *The Wisdom of the Enneagram*, p344

۲- لایه‌های رشد فردی (The levels of Development) در هر تیپ شخصیتی نشان می‌دهند که دو فرد با یک تیپ شخصیتی یکسان، یکی در مرحله‌ی سالم و دیگری در مرحله‌ی ناسالم، می‌توانند تفاوت‌های زیادی داشته باشند. این لایه‌ها برای نخستین بار در سال ۱۹۷۷ میلادی از سوی دان ریچارد ریزو معرفی شده‌اند. در هر تیپ شخصیتی سه لایه‌ی رشد معرفی می‌شود که هر کدام نیز به سه لایه‌ی رشد تقسیم می‌شود یعنی در مجموع ۹ لایه (توجه داشته باشید که ۹ لایه را با ۹ تیپ شخصیتی اشتباه نگیرید): سالم (۱، ۲، ۳)، متوسط (۴، ۵، ۶)، ناسالم (۷، ۸، ۹).

لایه‌ی ۱: آزادی و رهایی (Liberation)

لایه‌ی ۲: تواناییهای روانی (Psychological Capacity)

لایه‌ی ۳: ارزشهای اجتماعی (Social Values)

لایه‌ی ۴: ناهماهنگی (Imbalance)

لایه‌ی ۵: کنترل شخصی (Interpersonal Control)

لایه‌ی ۶: جبران (Overcompensation)

لایه‌ی ۷: تجاوز (Violation)

لایه‌ی ۸: وهم و اجبار (Delusion and Compulsion)

لایه‌ی ۹: بیماری و آسیبهای مخرب (Pathological Destructiveness)

برای توضیح بیشتر رک: *Understanding the Enneagram* p136-166 و *Personality Types*, p 465-493

و همچنین رک: ضمیمه‌ی (۳) لایه‌های رشد فردی در همین کتاب صص ۲۰۴ - ۲۱۴.

پایین به بالا» - شروع از خصلتهای منفی هر تیپ شخصیتی و حرکت رو به بالا به سمت لایه های متعادل و سالم - به ما کمک می کنند.

لایه های رشد فردی، در محدوده ی کاملاً ناسالم تا کاملاً سالم و متعادل، مقیاس وجودی ما هستند. هر کدام از ما بر طبق عادت‌ها و واکنشهایی که ریشه در وجود ما دارند، در محدوده ی لایه های رشد فردی خود، به سمت بالا و یا پایین حرکت می کند. درک و فهم لایه ها، بیش از هر عامل دیگر، برای رشد شخصیتی فرد، ارزش فوق العاده ای دارند. آنها به ما نشان می دهند که ما در حرکت به سمت سلامت یا اختلال با چه چیزهایی مواجه خواهیم بود.

لایه های رشد فردی، نشانگرهای سفر ما هستند، و فهم آنها نشان می دهد که ما از کجا می آییم و به کجا می رویم.^۱ وقتی ما در میان لایه های رشد فردی حرکت می کنیم، وضعیت وجودی ما، با رها کردن آنچه باید رها کنیم و تصدیق آنچه باید تصدیق کنیم، تغییر می کند. وقتی جنبه های منفی به جنبه های مثبت تغییر پیدا می کنند و ما تواناییهای بالاتری را در خود تجربه می کنیم، تصدیقها در حکم خواسته های قلبی هستند که ما در نهایت برای بهبود خود پیدا می کنیم.

۱- 'رشد روحی و روانی، سفری طولانی و پر زحمت است، یک مسافرت از میان سرزمینهای عجیب مملو از عجایب، خوشحالی، زیبایی، مشکلات و حتی خطر'. (روبرتو آساجیولی به نقل از *The Wisdom of the Enneagram*, p27) روبرتو آساجیولی، Roberto Assagioli (۱۸۸۸ - ۱۹۷۴ م) پزشک، روانپزشک و روانشناس ایتالیایی.

۲- وقتی از میکل آنژ سؤال شد که او چگونه یک مجسمه را می آفریند، او جواب داد که این مجسمه در ذات این سنگ مرمر وجود داشته است ... وظیفه ی میکل آنژ، آنطور که او می بیند، این بود که سنگهای اضافی را پاک کند؛ سنگهایی را که این مخلوق خدا را احاطه کرده است. بنابراین، آن با شما وجود دارد، خود کامل چیزی نیست که شما بخواهید آن را خلق کنید، برای این که خدا قبلاً آن را خلق کرده است. ... وظیفه ی شما این است که اجازه دهید روح پاک شما، پاک بکند تفکرات ترسناکی را که خود واقعی شما را احاطه کرده است.^۲ (ماریان ویلیامسون به نقل از *The Wisdom of the Enneagram*, p346) ماریان ویلیامسون Marianne Williamson (متولد ۱۹۵۲ م)، یک آموزگار معنوی، نویسنده و سخنران امریکایی است، کتابهای زیر از ماریان ویلیامسون به فارسی ترجمه شده است: معجزه ی تغییر یا بازگشت به زندگی (ترجمه: مینو غفاری)، موهبت‌های الهی (ترجمه: سیما فرجی)، بازگشت به عشق و معنا (ترجمه: ژیللا (روشن ضمیر) نینوایی)، زن یک ارزش؛ عشق عنصری ضروری در شفای امروز دنیا (هر دو کتاب ترجمه: مینو احمد سرتیپ).

معرفی خلاصه‌ای از انیاگرام

اجازه بدهید به جای اینکه جزئیات انیاگرام را در اینجا توضیح بدهم، مطالعه کنندگان جدید را به کتابهای دیگر خود ارجاع بدهم:

- تیپهای شخصیتی^۱ (۱۹۸۷ میلادی)
- درک و فهم انیاگرام^۲ (۱۹۹۰ میلادی)

1. Personality Types, Using the Enneagram for Self-Discovery, Don Richard Riso with Russ Hudson, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 1996.

تا آنجا که مترجم اطلاع دارد، این کتاب ترجمه نشده است.

این کتاب در پشت جلد چاپ انگلیسی (۱۹۹۶ م) به این صورت معرفی شده است: «این کتاب راهنمای کاملی است در مورد انیاگرام که بیش از ۳۵۰,۰۰۰ جلد در سرتاسر دنیا به فروش رفته است. کتاب تیپهای شخصیتی (Personality Types) به یک منبع اجتناب‌ناپذیر و ضروری در زمینه‌ی مطالعات انیاگرام، و همچنین یک متن محبوب در زمینه‌ی ادبیات رشد و بهبود شخصی در سرتاسر دنیا تبدیل شده است. ویرایش دوم این کتاب نه تنها یک موفقیت عالی فکری است که حاصل بیش از بیست سال تلاش مداوم است بلکه، نقطه عطفی در تاریخ روانشناسی و انسان‌شناسی است. برای اولین بار، چشم انداز شخصیت انسان، از اوج کارکرد «خود = ego» تا عمق زوال «خود = ego» کاملاً ترسیم شده است. نویسندگان علاوه بر اینکه به صورت بی‌نظیری در حوزه‌ی انیاگرام، توصیف سیستماتیک قابل فهم و دقیقی از هر تیپ شخصیتی ارائه کرده‌اند بلکه، شرح کاملی از دو زیرگروه اصلی هر تیپ، و مسیرهای انسجام و فروپاشی هر تیپ شخصیتی را مشخص کرده‌اند. این ویرایش کاملاً تجدیدنظر شده با افزودن بیش از ۱۵۰ صفحه، فهم جدیدی از انیاگرام شامل: کشف بنیادی نویسنده از هسته‌ی پویا و دینامیک (Core Dynamics) تیپهای شخصیتی که انگیزه‌ها، گرایشها، ترسها و تمایلهای شخصی را به‌تئ لایه‌ی رشد و بهبود هر تیپ شخصیتی نسبت می‌دهد، و همچنین تأثیر والدین به هر تیپ، و تاریخچه‌ی مفصل انیاگرام، و شرح جدیدی از تنوعهای غریزی، و بیشتر و بیشتر را آشکار می‌کند که قبلاً منتشر نشده است. «تا آنجا که من برخورد کرده‌ام، هیچ کدام از مدرسان انیاگرام، چنین تصویر غنی و پویایی را از نحوه‌ی مواجهه‌ی تیپهای مختلف شخصیتی با دنیای پیرامون خود، و همچنین مراحل‌ی که ما به کمک آنها می‌توانیم به رشد روانی و معنوی حرکت و پیشرفت بکنیم، ارائه نکرده‌اند». (تونی شوارتز، نویسنده‌ی کتاب: آنچه واقعاً مهم است: جستجوی حکمت در امریکا).

و در سایت www.enneagraminstitute.com آمده است: «من اخیراً دوباره کتاب شما را خواندم: تیپهای شخصیتی (Personality Types) و به مراحل رشد و بهبود، مسیرهای [انسجام و فروپاشی] و ارتباطات والدینی تمرکز کردم. کار شما یک ارائه‌ی عالی است و من این اطلاعات را در سخنرانیهای خود در مورد اختلالات شخصیتی مورد استفاده قرار می‌دهم، زیرا آنها نقش مهمی در زمینه‌های حفاظت از کودکان ایفا می‌کنند. من عمیقاً سپاسگزار هستم که شما به صورت دقیق، رابطه‌ی روان و روح، و ساختارهای دفاعی را رمزگشایی کردید و قابل فهم ساختید» (دکتر جوزف پیرون، پروفیسور و درمان‌شناس خانواده، سافرن نیویورک).

2. Understanding the Enneagram, the Practical Guide to Personality Types, Don Richard Riso with Russ Hudson, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 2000.

این کتاب به نام «درک و فهم انیاگرام» در دست ترجمه است و به عنوان دومین کتاب در زمینه‌ی انیاگرام تقدیم فارسی‌زبانان خواهد شد.

■ کشف شخصیت خود^۱ (۱۹۹۲ میلادی)

این کتاب در پشت جلد چاپ انگلیسی (۲۰۰۰ م.) به این صورت معرفی شده است: کتاب درک و فهم انیاگرام (Understanding the Enneagram) راهنمای عملی برای کاربرد انیاگرام در زندگی روزانه، از مشهورترین متخصصان انیاگرام در دنیا. تیپهای شخصیتی (Personality Types)، اولین کتاب دان ریچارد ریزو، به یک راهنمای اصلی در زمینه ی انیاگرام، و همچنین یک متن محبوب در زمینه ی ادبیات رشد و بهبود شخصی در سرتاسر دنیا تبدیل شده است. این یک کتاب پیشگامانه، استانداردهای درک و فهم، و درستی و دقت این سمبل قدیمی شخصیت انسان را میسر ساخت.

کتاب درک و فهم انیاگرام (Understanding the Enneagram) در ادامه ی آن منتشر شد و به یک منبع غیر قابل اجتناب از همان نویسنده تبدیل شد که خوانندگان را آموزش می دهد نه تنها این چارچوب روانشناسی را در زندگی روزانه ی خود بفهمند بلکه، آن را در زمینه های مختلفی مورد استفاده قرار دهند. اینک دان ریزو و راس هادسون این راهنمای معتبر را بر مبنای مطالعات مستمر خود در این زمینه که توجهات افزاینده ای را در پی داشته است، تجدیدنظر و به روزرسانی کرده اند. کشف کنید که چگونه انیاگرام را در رشد و توسعه ی خود و در تمام ارتباطات خود مورد استفاده قرار دهید. درک و فهم انیاگرام (Understanding the Enneagram) حاوی موارد جدید زیادی است، شامل: نمایه های جدید و پیشرفته از تیپها، توصیه هایی برای رشد و بهبود شخصی، روشهایی برای ارزیابی خود و دیگران، یک پرسشنامه برای مشخص کردن تیپ خود، راهنمای اجتناب از تشخیص نادرست تیپها، و تحلیل لایه های سلامت و متوسط و ناسالم لایه های رشد و بهبود، ارتباطات روانپزشکی، و ارتباطات مابین شخصیت، ذات، و معنویت.

نه تیپ شخصیتی انیاگرام:

یک: اصلاح طلب - پاینده به اصول، هدفمند، خود کنترل، و کمال گرای.

دو: یاری دهنده - بخشنده، نمایشی، خشنودکننده ی دیگران، و انحصارطلب.

سه: موفقیت طلب - سازگار با محیط، برتری طلب، نمایشگر، و متخاصم.

چهار: فردگرا - رمزگرا، رمانتیک، همواره به فکر خود، و دمدمی مزاج.

پنج: محقق - نوآور، اندیشمند، منزوی، و تحریک کننده.

شش: وفادار - قابل اعتماد، متعهد، دارای حالت تدافعی توأم با پرخاشگری، و مشکوک به دیگران

هفت: مشتاق - خود انگیز، پرمشغله، پریشان حواس، و افراطی.

هشت: چالشگر - متکی به خود، قاطع، سلطه گر، و جنگجو.

نه: صلح طلب - اطمینان دهنده، پذیرا، منفعل، و سرکش.

1. Discovering your personality type, featuring the latest RISO – HUDSON ENNEAGRAM TYPE INDICATOR, Don Richard Riso with Russ Hudson, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 2003.

این کتاب دو بار ترجمه شده است: خصوصیات شخصیت خود را کشف کنید بر اساس روش پیشرفته ی انیاگرام؛ دان ریچارد ریزو، ترجمه ی ایرج صابری و فرهاد شیخ الاسلامی، پیک بهار، تهران، ۱۳۹۱. (این ترجمه بر اساس نسخه ی قبل از ویرایش ترجمه شده است)؛ انیاگرام دریچه ای به فراسوی شخصیت، دان ریچارد ریزو و راس هادسون، ترجمه: وجیه الله گلنواز و دکتر مسعود حسین چاری، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۲ ش. و مترجم (تغییر و تحوک بر اساس آموزه های انیاگرام) اعتراف می کند که در ترجمه ی اصطلاحات از ترجمه های این بزرگواران فراوان بهره برده است.

کتاب دیگری که مترجم حاضر از نویسندگان فوق در دسترس داشته و بیشتر از کتابهای فوق از آن

- کتاب اول من: تیپهای شخصیتی، فقط حاوی شرح اصولی تیپهای در دسترس است، شامل شرح جهت‌بندیهای یکپارچگی (امن و آسایش) و از هم گسیختگی (فشار عصبی و استرس)،^۱ و بالهای هر تیپ. این کتاب برای آنهایی توصیه می‌شود که می‌خواهند مطالعه‌ی عمیقی از این سیستم داشته باشند.
- کتاب دوم من: درک و فهم اینیاگرام، شامل تمام مطالعات جدید است و راهنمای خلاصه‌ای است که جواب می‌دهد به سؤالاتی که چگونه از اینیاگرام در زندگی روزانه خود استفاده بکنید.

بهره برده است معرفی می‌شود ولی تا آنجا که مترجم اطلاع دارد، این کتاب نیز ترجمه نشده است: حکمت اینیاگرام

The wisdom of the Enneagram, the Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types, Don Richard Riso with Russ Hudson, A Bantam Book, Boston, New York, 1999.

این کتاب در پشت جلد چاپ انگلیسی (۱۹۹۹ م.) به این صورت معرفی شده است: یک کتاب خیلی مهم، که شدیداً توصیه می‌شود.^۲ (کن ویلبر، نویسنده‌ی کتاب: پیوند احساس و روان) سمبل باستانی اینیاگرام، بر اساس نه تیپ شخصیتی متفاوت، به یکی از سیستمهای بسیار مشهور امروز دنیا در درک و فهم خود انسان تبدیل شده است. اینک دو نفر از مشهورترین نویسندگان معتبر اینیاگرام، یک راه جدید قدرتمندی را برای استفاده از اینیاگرام به منظور تغییر و تحول شخصی و رشد و بهبود شخصیت انسان معرفی می‌کنند. زمینه و سابقه‌ی روحی و معنوی شما هر چه که باشد، اینیاگرام نشان می‌دهد که شما چگونه می‌توانید به موانع درونی خود غلبه کنید، چگونه تواناییها و استعدادهای خود را درک کنید، و چگونه بهترین مسیرها را در زندگی کشف بکنید.

کتاب حکمت اینیاگرام (The Wisdom of the Enneagram) شامل موارد زیر است:

- دو پرسشنامه‌ی کاملاً دقیق برای مشخص کردن تیپ شخصیتی شما.
- نمایه‌های منحصربه‌فرد واضح به منظور تمرکز برای افزایش تواناییهای بالقوه‌ی هر تیپ و به حداقل رساندن دامها و تله‌های قابل پیش‌بینی.
- نقطه‌ی پرشهای معنوی، زنگهای بیدار باش، و پرچمهای قرمز برای هر تیپ شخصیتی.
- دهها تمرین منحصربه‌فرد و استراتژیهای عملی برای ترک عاداتهای رنج‌آفرین، بهبود ارتباطات، و افزایش آزادی درونی.
- قابل فهم کردن عمیقترین انگیزه‌ها، ترسها، و تمایلات هر تیپ شخصیتی. یک راه روشن برای تحول روحی و شخصی.^۳
- (دکتر هارویل هندریکس، نویسنده‌ی کتاب: رسیدن به عشق دلخواهتان.^۴)

۱- در کتاب: اینیاگرام دریچه‌ای به فراسوی شخصیت، مترجمان این اصطلاحات (Directions of integration and disintegrations) را به شکل فوق ترجمه کرده‌اند، در حالی که در کتاب: روانشناسی تیپهای شخصیتی نه‌گانه، به این صورت ترجمه شده است: گرایش طبیعی در مواقع آرامش (تکامل سازی) و گرایش طبیعی در مواقع برخورد با مشکلات (تجزیه سازی).

■ **کتاب:** کشف تیپ شخصیتی خود، کم حجم ترین از میان این سه کتاب، شامل یک پرسشنامه‌ی تصادفی (شاخص تیپهای شخصیتی ریزو) که کمک می‌کند شما تیپ شخصیتی خودتان را تشخیص دهید و اصولی را شرح می‌دهد که کمک می‌کند این نتایج را تفسیر بکنید.^۱

شرح مختصر بعدی به این منظور آورده می‌شود تا ایناگرام، این تیپ‌شناسی هنوز پیچیده را برای آنهایی که در این حوزه جدید هستند، معرفی کند. این شرح فقط ایده‌هایی را توضیح می‌دهد که برای استفاده‌ی موثر از رهاییها و تصدیقها، لازم هستند.

تشخیص تیپ شخصیتی اصلی خود

هر کدام از ما یک نقش اساسی در زندگی بازی می‌کنیم که نه نقش معرفی شده‌ی بعدی در اکثر مواقع نشان دهنده‌ی آن است.

اسامی ریزو برای تیپهای ایناگرام



۱- ترجمه‌ی پاورقی نویسنده: کتابهای دیگری نیز در ایناگرام در دسترس هستند. اما خوانندگان به دلیل تناقضاتی که مابین آنها وجود دارد، سردرگم می‌شوند. به عقیده‌ی من، به دلیل اینکه نویسندگان آموخته‌های قدیمی خود را با دید انتقادی بررسی نکرده‌اند، اشتباهات اساسی به وجود آمده است. به این دلیل کتابهایی که در روابط انسانی، معنویات، یا کسب و کار نوشته شده است، کمتر قابل استفاده است چون بر مبنای مفاهیم تحریف شده یا نادرست از تیپهای شخصیتی نگاشته شده‌اند. کسانی که به ایناگرام علاقه‌مند هستند، باید همه‌ی کتابهای ایناگرام را منتقدانه بخوانند، و خودشان فکر بکنند، و همیشه بر اساس تجربیات خود قضاوت کنند. اگر تفسیر یا کاربردی از ایناگرام، تجربیات شما در دنیای واقعی را روشن نمی‌کند، آن مورد نه تنها نسبتاً بی ارزش است بلکه، به‌طور بالقوه خطرناک است.

یک حوزه‌ی وسیعی از رفتارها و انگیزه‌ها به هر کدام از این نقشها نسبت داده شده‌اند. در ادامه چهار رفتار کلیدی برای هر تیپ شخصیتی آورده می‌شود، آنها فقط نکات برجسته هستند و طیف رفتاری کامل هر تیپ را مشخص نمی‌کنند. با توجه به این داده‌ها ببینید که آیا تیپ شخصیتی که برای خود برگزیده‌اید، هنوز درست به نظر می‌رسد.

- تیپ یک، اصلاح طلب^۱: منطقی، پایبند به اصول، منظم و حق به جانب است.
- تیپ دو، یاری دهنده^۲: مراقب، بخشنده، انحصارطلب و عوام فریب است.
- تیپ سه، انگیزه بخش^۳: سازگار با محیط، برتری طلب، نقش بازی کن و متخاصم است.
- تیپ چهار، هنرمند^۴: شمی، فرد گرا، خود شیفته و افسرده است.

۱- اسامی دیگر تیپ یک، به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p 97-99) عبارتند از: اصلاح طلب (the Reformer)، آموزگار (the Teacher)، فعال (the Activist)، شرکت کننده (the Crusader)، فیلسوف اخلاق (the Moralist)، کمال طلب (the Perfectionist)، سازمان دهنده (the Organizer). ما به این دلیل تیپ شخصیتی یک را اصلاح طلب نامیدیم که تیپ یکی‌ها احساس رسالت می‌کنند و این آنها را هدایت می‌کند که بخواهند دنیا را از راههای مختلف بهبود ببخشند با تمام توانی که دارند. آنها تلاش می‌کنند به فلاکت و بدبختی‌ها غلبه کنند، مخصوصاً در زمینه‌ی اخلاقی، تا اینکه روح بشریت کاملاً روشن شود و متفاوت باشد. آنها برای کسب استانداردهای بالا، حتی به قیمت فدا کردن نیازهای شخصی خود، نهایت تلاش را می‌کنند.

۲- اسامی دیگر تیپ دو به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p125-127) عبارتند از: یاری دهنده (the Helper)، نوع دوست (the Altruist)، دوستدار (the Lover)، سرپرست (the Caretaker)، خوشنودکننده (the Pleaser)، توانمندساز (the Enabler)، رفیق شفیق (the Special Friend). ما این تیپ شخصیتی را به این دلیل یاری دهنده نامیدیم که دارندگان این تیپ خیلی امدادرسان به دیگران هستند، و وقتی در حالت سلامت نیستند، خود را کمک‌رسان می‌بینند. بخشنده بودن و به خاطر دیگران حرکت کردن، باعث می‌شود افراد تیپ دو احساس بکنند راه آنها در زندگی، بهترین و معنی دارترین راه است. عشق و علاقه‌ای که آنها احساس می‌کنند، و اقدامات خوبی که آنها انجام می‌دهند، قلب آنها را گرم می‌کند و باعث می‌شود که آنها احساس کنند با ارزش هستند. تپهای دو خیلی علاقه مند هستند به چیزی که احساس می‌کنند در زندگی خوب است: عشق، صمیمیت، مشارکت، خانواده و دوستی.

۳- اسامی مختلف تیپ سه به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p152-153) عبارتند از: موفقیت طلب (the Achiever)، انگیزه بخش (the Motivator)، نمونه و سرمشق (the Role Model)، معیار (the Paragon)، رابطه گر (the Communicator)، جاه طلب (the Status Seeker)، بهترین (the Best). ما تیپ سه را موفقیت طلب نامیدیم برای اینکه وقتی در حال سلامت هستند، افراد تیپ سه واقعاً می‌توانند در بسیاری از زمینه‌های زندگی موفق شوند. آنها ستاره‌های طبیعت انسانی هستند و دیگران اغلب آنها را به خاطر موفقیت‌های شخصی و بزرگشان جستجو می‌کنند.

۴- اسامی تیپ چهار به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p178-180)

- تیپ پنج، فکور^۱: تیزهوش، مبتکر، بحث‌انگیز، عجیب و غریب است.
- تیپ شش، وفادار^۲: درگیر، مسئولیت‌پذیر، دارای حالت تدافعی توأم با پرخاشگری و مضطرب است.
- تیپ هفت، تنوع طلب^۳: مشتاق، ورزیده، افراطی و سر به هوا است.
- تیپ هشت، رهبر^۴: متکی به خود، قاطع، سلطه‌گر و مواجهه‌گر است.

← فردگرا (the Individualist)، هنرمند (the Artist)، خیالپرداز (the Romantic)، ماتم‌گرا (the Melancholic)، زیادوست (the Aesthete)، قربانی غم (the Tragic Victim)، خاص (the special one)، ما تیپ چهار را به این خاطر فردگرا نامیدیم که تیپهای چهار، هویت خود را با کاملاً متفاوت دیدن خود با دیگران جستجو می‌کنند. تیپهای چهار احساس می‌کنند که آنها متفاوت از دیگر انسانها هستند، در نتیجه، هیچ کس نمی‌تواند آنها را درک کند و یا به اندازه‌ی کافی دوست داشته باشد.

۱- اسامی تیپ پنج به نقل از کتاب 'حکمت انیاگرام' (The Wisdom of the Enneagram, p206-208): پژوهشگر (the Investigator)، فکور (the Thinker)، خلاق و نوآور (the Innovator)، مشاهده‌گر (the Observer)، متخصص (the Specialist)، عمیق (the Radical)، خبره (the Expert). ما تیپهای شخصیتی پنج را پژوهشگر (the Investigator) نامیدیم چون پنجمی‌ها بیش از هر تیپ دیگر، می‌خواهند کشف بکنند که چرا چیزها آنطور هستند که هستند.

۲- اسامی تیپ شش به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p233-235): وفادار (the Loyalist)، نگهبان (the Guardian)، معتقد (True Believer)، شکاک (the Doubter)، عیب‌یاب (the Troubleshooter)، سنتی (the Traditionalist)، استوار (the Stalwart). تیپ شش به این دلیل وفادار نامیده می‌شوند که در میان تمام تیپهای شخصیتی، بیشترین وفاداری را به دوستان و پاورهای خود دارند. آنها با کشتی خود غرق خواهند شد و بیشتر از دیگر تیپها به انواع ارتباطات خود اویزان خواهند شد.

۳- اسامی تیپ هفت به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p260-263): مشتاق (the Enthusiast)، تنوع طلب (the Generalist)، چندشغله (the Multi-Tasker)، جوان و موفق (the Wunderkind)، تفنن طلب (the Dilettante)، خبره (the Connoisseur)، انرژی بخش (the Energizer). ما به این دلیل این تیپ را مشتاق می‌نامیم که تیپ هفتی‌ها تقریباً به هر چیزی که توجهشان را جلب می‌کند مشتاق هستند. نگاه آنها به زندگی با کنجکاوی، خوشبینی و ماجراجویانه است، شبیه بچه‌ها در یک شیرینی‌فروشی، که به دنیای پیرامون با چشمانی باز می‌نگرند و چیزهای خوبی که قرار است تجربه کنند، حواس آنها را ربوده است.

۴- اسامی تیپ هشت به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p287-289): چالشگر (the Challenger)، رهبر (the Leader)، پشتیبان (the Protector)، تأمین‌کننده (the Provider)، کارفرما (the Entrepreneur)، خودکامه و لجوج (the Maverick)، سرسخت (the Rock). ما به این دلیل تیپ هشت را چالشگر نامیدیم که از میان همه‌ی تیپهای شخصیتی، آنها از چالشگری لذت می‌برند و نیز این فرصت را به دیگران می‌دهند که وارد چالش با آنها شوند تا پیشرفت کنند. آنها باجاذبه‌اند و این توانایی فیزیکی و روحی را دارند که دیگران را وادار کنند که آنها را در تمام زمینه‌ها تعقیب کنند، از شروع تأسیس یک شرکت، ساختن یک شهر، خراب کردن یک خانواده، شروع یک جنگ، یا شروع یک صلح.

■ **تیپ نه، صلح طلب^۱**: پذیرا، خوشبین، از خود راضی و فارغ بال است.

اگر چه ممکن است هنوز شما پس از خواندن توضیحات مختصر، از تیپ شخصیتی خود مطمئن نباشید، ولی احتمالاً انتخاب خود را به دو یا سه گزینه محدود کرده‌اید. اگر مقدمه‌های هر کدام از توضیحات تیپهای شخصیتی، و از مهمتر، خود متن رهاییها و تصدیقها، درست خوانده شوند، تشخیص شما از تیپ شخصیتی خود به احتمال زیاد درست از آب درخواهد آمد. با ذهن باز به این موضوع بپردازید، تا توضیح کامل را در کتابهای دیگر مطالعه فرمایید، یا پرسشنامه‌ی شاخص (RETI) را در کتاب تشخیص تیپ شخصیتی شما^۲ انجام دهید.

بال

تجربه نشان می‌دهد که هیچ کس فقط یک نوع تیپ شخصیتی ندارد. انیاگرام بیشتر از این به ما می‌آموزد و آشکار می‌سازد که هر شخص ترکیبی از تیپ شخصیتی اصلی و یکی از تیپهای کناری خود در دایره‌ی انیاگرام است. تیپ شخصیتی دوم هر فرد، بال نامیده می‌شود. تیپ شخصیتی اصلی نشان‌دهنده‌ی بسیاری از انگیزه‌ها و رفتارهایی است که در شخصیت ما یافت می‌شود، در صورتی که بال، تیپ شخصیتی اصلی را تکمیل می‌کند و عناصر مهم و بعضی مواقع متناقض به شخصیت اصلی اضافه می‌کند. بال زوی دوم^۳ ما است، و باید برای درک و فهم کافی از خود و دیگران در نظر گرفته شود. به عنوان مثال، یک تیپ نه ممکن است بال یک و یا بال هشت داشته باشد، و می‌تواند با در نظر گرفتن رفتارهای مختص نه که با رفتارهای تیپ یک و یا تیپ هشت ترکیب شده است، بهتر شناسایی شود.

۱- اسامی تیپ نه به نقل از کتاب حکمت انیاگرام (The Wisdom of the Enneagram, p314-316):
 صلح طلب (the Peacemaker)، التیام دهنده (the Healer)، خوشبین (the Optimist)، توافق‌گسر (the Reconciler)، تسلی دهنده (the Comforter)، آرمانگرا و تخیلی (the Utopian)، هیچ کس ویژه (Nobody Special). ما تیپ نه را به این دلیل صلح طلب می‌نامیم که هیچ تیپی به اندازه‌ی آنها خود را فدای صلح درونی و بیرونی برای خود و دیگران نمی‌کند. آنها جستجوگرانی معنوی هستند که اشتیاق زیادی برای اتحاد با هستی و همچنین با دیگر انسانها دارند.

۲- شاخص تیپهای شخصیتی ۹ گانه‌ی ریزو - هادسون: این پرسشنامه حاوی عباراتی درباره‌ی شخصیت شما است که شامل ۱۴۴ سؤال می‌شود. و خلاصه‌ی آن ۳۶ سؤالی است. رک: ضمیمه‌ی (۱): آزمونها، صص ۱۴۳ - ۱۷۱.

۳- نامهای هجده گانه‌ی زیرگروههای بالهای تیپهای شخصیتی ریزو - هادسون: تیپ یک با بال نه: (the

اگر بخواهیم سختگیرانه صحبت کنیم، شخصیت هر کس، عناصری از تمام تیپهای نه گانه دارد. این به این معنی است که تیپهای غیر از تیپ اصلی شما، در ترکیب کلی شخصیت شما مقداری نقش دارند. اما، مشاهدات نزدیک و آزمونهای شاخص تیپهای شخصیتی ریزو^۱ نشان می دهند که هر کس یک بال غالب دارد. در حالی که 'بال دوم' در مقیاس خیلی کمتری عمل می کند، بال غالب خیلی مهم است. به عنوان مثال، تیپهای دو بال سه به طرز محسوسی با تیپهای دو بال یک متفاوت هستند و در حالی که تیپهای دو بال سه عناصری از تیپ یک را هم دارد، بال سه مهمتر است و غلبه دارد. کوتاه سخن اینکه به زبان ساده به 'بال' هر تیپ اشاره کنیم تا به 'بال غالب'، چون هر دو یک مفهوم را نمایندگی می کنند.^۱

← Idealist (ایده آلیست و کمال گرا، تیپ یک با بال دو (the Advocate) حامی و مدافع، تیپ دو با بال یک (the Servant) یاور و خدمتگزار، تیپ دو با بال سه (the Host / Hostess) مهماندار و مهمان نواز، تیپ سه با بال دو (the Charmer) مجذوب کننده و پرجذبه، تیپ سه با بال چهار (the Professional) متخصص و حرفه ای، تیپ چهار با بال سه (the Aristocrat) اشرافی و نجیب زاده، تیپ چهار با بال پنج (the Bohemian) نامتعارف و غیر معمول، تیپ پنج با بال چهار (the Iconoclast) ساختارشکن و منتقد، تیپ پنج با بال شش (the Problem - Solver) مشکل گشا و مسأله حل کن (حلال مسائل)، تیپ شش با بال پنج (the Defender) مدافع و محافظ، تیپ شش با بال هفت (the Buddy) رفیق و همراه، تیپ هفت با بال شش (the Entertainer) سرگرم کننده و بازیگر، تیپ هفت با بال هشت (the Realist) واقع بین و عملگرا، تیپ هشت با بال هفت (the Independent) مستقل و خودمختار، تیپ هشت با بال نه (the Bear) قدرتمند و بردبار، تیپ نه با بال هشت (the Referee) داور و حکم، تیپ نه با بال یک (the Dreamer) خیالباف و خیالپرداز. (انتخاب و ترجمه از The Wisdom of the Enneagram, p70 و صفحات مربوط به تیپهای نه گانه)

۱- «علاوه بر دو بال فرعی برای هر نقطه‌ی انیاگرام، سه گونه‌ی غریزی برای هر تیپ وجود دارد ... گونه‌های غریزی بر اساس سه غریزه‌ی اصلی بنا شده‌اند که به رفتار انسانها، انگیزه می‌دهند: غریزه‌ی صیانت نفس، غریزه‌ی اجتماعی، غریزه‌ی جنسی. بنابراین، هر تیپ شخصیتی، بر اساس غالب بودن یکی از سه غریزه، سه گونه‌ی مختلف می‌تواند داشته باشد... بنابراین، هر شخص می‌تواند به عنوان ترکیبی از تیپ اصلی، یک بال و یک گونه‌ی غریزی غالب توصیف شود ... و ترکیب این دو چارچوب مرجع مختلف، شش گونه‌ی مختلف برای هر تیپ شخصیتی تولید می‌کند، که در مجموع پنجاه و چهار (۵۴) گونه‌ی مختلف عمده برای کل تیپهای نه گانه‌ی انیاگرام تولید می‌شود.» (ترجمه از حکمت انیاگرام، The Wisdom of the Enneagram, p70-71)

«همچنین لازم است که لایه‌های رشد هر تیپ شخصیتی را نیز در نظر بگیریم، که در این صورت می‌توانیم درک کنیم که انیاگرام چه تیپ‌شناسی پیچیده و متنوعی است. همان طور که می‌دانید، ما می‌توانیم ۱۸ تیپ فرعی را از نه تیپ شخصیتی و دو بال معین بکنیم. با اضافه کردن سه درجه تناسب بال - سنگین، متوسط، سبک - برای آن تیپهای فرعی ۱۸ تایی، ما می‌توانیم ۵۴ تیپ فرعی را مشخص کنیم (۱۸x۳). وقتی که ما نه لایه‌ی رشد را هم اضافه کنیم آشکارا معلوم است که انیاگرام می‌تواند ۴۸۶

جهت بندی‌های یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) و ازهم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس)

نُه تیپ شخصیتی انیاگرام یک رده بندی ایستا و ساکن نیستند: آنها پویا و ادامه دار هستند و رشد و زوال روانی ما را منعکس می کنند. شماره های انیاگرام در یک ترتیبی قرار گرفته اند که جهت بندی یکپارچگی و رشد (سالم، خود واقعی) و ازهم گسیختگی و زوال (ناسالم، اختلال) را نمایندگی می کنند.

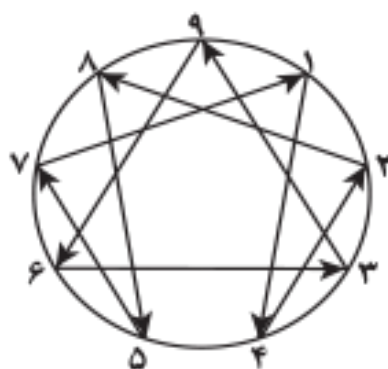
به عبارت دیگر موقعی که افراد هر تیپ، سالم یا ناسالم می شوند، به راههای مختلفی تغییر می کنند، همان طور که خطوط انیاگرام با اتصال به تیپ شخصیتی اصلی نشان داده و پیش بینی کرده است.

جهت بندی ازهم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس) برای هر تیپ شخصیتی با توالی عددهای ۱-۴-۲-۸-۵-۷-۱ نشان داده شده است. این به این معنی است که اگر تیپ یک ناسالم بیشتر رو به زوال برود، به سمت تیپ چهار خواهد بود، تیپ چهار ناسالم به سمت تیپ دو به زوال می رود، تیپ دو ناسالم به سمت تیپ هشت به زوال می رود، تیپ ناسالم هشت به پنج، تیپ ناسالم پنج به هفت، و تیپ ناسالم هفت به یک (یک راه ساده برای اینکه این ترتیب را به یاد بیاوریم این است که بفهمیم: ۱-۴ یا ۱۴، دو برابر ۲۸ است و آن دو برابر می شود تقریباً ۵۷. بنابراین ترتیب ۱-۴-۲-۸-۵-۷ به یک برمی گردد و دوباره شروع می شود).

همچنین، در مثلث متساوی الاضلاع، ترتیب به صورت ۹-۶-۳-۹ است. تیپ نُه ناسالم به سمت تیپ شش به زوال می رود، و تیپ ناسالم شش به سمت تیپ سه به زوال می رود، و تیپ ناسالم سه به سمت تیپ نه به زوال می رود (شما می توانید این ترتیب را به این صورت به خاطر داشته باشید که هر چه تیپ ناسالم می شود، شماره ها کمتر می شوند. برای توضیح بیشتر و مثالهای بیشتر، رک: (Personality Types, P 38-39).

شما می توانید ببینید که چگونه این توضیح با جهت گیری پیکانها در تصویر انیاگرام صفحه ی بعد نشان داده شده است.

جهت‌بندیهای از هم‌گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس)



۱-۴-۲-۸-۵-۷-۱
۹-۶-۳-۹

شرح مختصر بعدی اطلاعاتی ارائه می‌کند که وقتی یک تیپ در جهت از هم‌گسیختگی حرکت می‌کند، چه اتفاقی می‌افتد. برای توضیح بیشتر به 'تیپهای شخصیتی'^۱ مراجعه کنید. تیپ یک‌های ناسالم، وقتی که می‌بینند امیدی ندارند که کمال را به دست بیاورند، از ایده‌آلهای خود دلسرد شده و وقتی که به سمت چهار حرکت می‌کنند، افسرده و خودویرانگر می‌شوند.^۲

تیپ چهارهای ناسالم، مایوس از واقعی‌انگاریهای خود و رؤیاهای خود در زندگی، وقتی که به سمت تیپ دو حرکت می‌کنند، دیگر نمی‌توانند اهل عمل باشند و شدیداً وابسته به دیگران می‌شوند تا جایی که دیگران از آنها مراقبت کنند.^۳

1. PERSONALITY TYPES: Using the Enneagram for Self – Discovery, DON RICHAD RISO and RUSS HUDSON, Houghton Mifflin Company, 1996, Boston New York.

۲- «تیپ یک‌های ناسالم چنان توسط فراخود (Super ego) خشن خود به زنجیر کشیده می‌شوند که بندرت می‌توانند از زیر انتقادات مخرب خود فرار کنند. به نظر می‌رسد که آنها هیچ حرکت مثبتی نمی‌توانند انجام دهند. به زبان ساده، آنها قادر نیستند رفتار مناسبی داشته باشند. از روی ناچاری، این استرس و فشار، آنها را به سمت رفتارهای تیپ ناسالم چهار هدایت می‌کند. در این حالت تیپ یکی‌ها از خود و دنیای پیرامون به خاطر قرار داده شدن در این وضعیت، متنفر می‌شوند. آنها در این حالت، کمتر درست عمل می‌کنند و احساس می‌کنند که برای درمان رنج خود به جبران بیشتری نیاز دارند، و به اعمالی می‌پردازند که خسارات بیشتری به آنها وارد می‌کند... وقتی تیپ یکی‌ها به سمت تیپ ناسالم چهار به زوال می‌روند، آنها به افسردگی حاد، خودسرزنی، خودتخریبی پسرفت می‌کنند و ممکن است احساسات و افکار خودکشی در آنها شدت پیدا بکند. حداقل چیزی که در انتظار آنهاست یک داغون شدن عصبی و یا یک افسردگی شدید است.» ترجمه از: Understanding the Enneagram, p129

تیپ دوهای ناسالم، کاملاً رنجیده از رفتارهای ناخوشایندی که فکر می‌کنند از دیگران دریافت کرده‌اند، وقتی که به سمت تیپ هشت حرکت می‌کنند، با کسانی که فکر می‌کنند مطابق انتظار آنها جواب نداده‌اند، برخورد می‌کنند.^۱

تیپ هشت‌های ناسالم، که به محیط اطراف خود کاملاً مسلط شده‌اند و آدمهای اطراف خود را به دشمن تبدیل کرده‌اند، وقتی که به سمت تیپ پنج حرکت می‌کنند، در مورد تسلط کامل خود و احتمالاً در مورد زنده بودن خود نیز بدگمان می‌شوند.^۲

تیپ پنج‌های ناسالم، که منزوی شده و توانایی برای عمل متناسب در محیط را ندارند، وقتی که به سمت تیپ هفت حرکت می‌کنند، شروع می‌کنند غیر قابل پیش بینی و تکانشی عمل کنند.^۳

تیپ هفت‌های ناسالم، که از سوی افکار و اعمال خود دیوانه و خارج از کنترل شده‌اند، وقتی به سمت تیپ یک حرکت می‌کنند، قوانین مستبدانه‌ای در زندگی خود وضع می‌کنند و عقده‌ای و قهرآمیز می‌شوند.^۴

تیپ نه‌های ناسالم، که کاملاً بریده و ناامید شده‌اند و قادر به هیچ عملی نیستند، وقتی به سمت تیپ شش حرکت می‌کنند، به طور رقت‌انگیزی محکوم به شکست می‌شوند که باید دیگران از آنها مراقبت کنند.^۵

تیپ شش‌های ناسالم، که خود را محکوم به شکست دیده و کاملاً احساس حقارت می‌کنند، وقتی به سمت تیپ سه حرکت می‌کنند، با دیگران با خشونت برخورد می‌کنند تا به احساس حقارت خود غلبه کنند و به دیگرانی که به آنها ضربه زده‌اند، ضربه بزنند.^۶

تیپ سه‌های ناسالم، که با احساسات خصمانه‌ی خود کاملاً تحلیل رفته‌اند و دیگر در محیط خود قادر به عمل نیستند، وقتی به سمت تیپ نه حرکت می‌کنند، با تمام احساسات خود خداحافظی می‌کنند و کاملاً متوقف می‌شوند.^۷

جهت بندیهای یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) با ترتیب برعکس جهت بندیهای

۱- رکی: (Understanding the Enneagram, p76)

۲- رکی: (Understanding the Enneagram, p115)

۳- رکی: (Understanding the Enneagram, p94)

۴- رکی: (Understanding the Enneagram, p108)

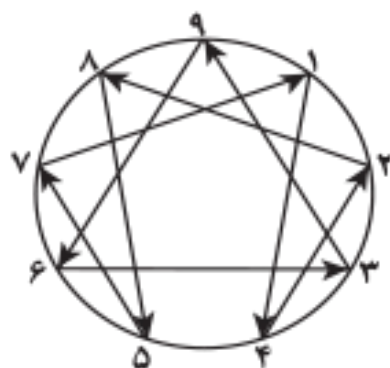
۵- رکی: (Understanding the Enneagram, p122)

۶- رکی: (Understanding the Enneagram, p94)

۷- رکی: (Understanding the Enneagram, p82)

از هم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس) برای هر تیپ شخصیتی نشان داده می شوند. هر تیپ در جهت مخالف سمت ناسالم خود به سمت یکپارچگی روانی حرکت می کند. ترتیب جهت بندی یکپارچگی ۱-۷-۵-۸-۲-۴-۱ است. این به این معنی است که، تیپ یک در آرامش، به سمت تیپ هفت حرکت می کند، تیپ هفت در آرامش به سمت پنج حرکت می کند، تیپ پنج در آرامش به سمت هشت حرکت می کند، تیپ هشت در آرامش به سمت دو حرکت می کند، تیپ دو در آرامش به سمت چهار حرکت می کند، و تیپ چهار در آرامش به سمت یک حرکت می کند. در مثلث متساوی الاضلاع، ترتیب به صورت ۹-۳-۶-۹ است. تیپ نه در آرامش به سمت سه، تیپ سه در آرامش به سمت شش، و تیپ شش در آرامش به سمت نه خواهد رفت. شما می توانید این کارکرد را با تعقیب جهت بندیهای پیکانها در تصویر بعدی ایناگرام ببینید.

جهت بندیهای یکپارچگی و رشد (امن و آسایش)



۱-۷-۵-۸-۲-۴-۱
۹-۶-۳-۹

شرح مختصر بعدی اطلاعاتی ارائه می کند که وقتی یک تیپ در جهت یکپارچگی حرکت می کند، چه اتفاقی می افتد. برای توضیح بیشتر به تیپهای شخصیتی^۱ مراجعه کنید. وقتی تیپ یک های متعادل به سمت تیپ هفت حرکت می کنند، واقعیت را با نارساییهای بایسته ی آن قبول می کنند و بیشتر ثمربخش می شوند. آنها دیگر احساس نمی کنند که باید به طور مداوم و با تلاش زیاد همه چیز را کامل بکنند، آنها آزاد می شوند و به خودشان اجازه می دهند از زندگی لذت ببرند.

وقتی تیپ هفت‌های متعادل به سمت تیپ پنج حرکت می‌کنند، آنها عمیقاً با چیزها درگیر می‌شوند، و به جای صرفاً مصرف محیط با آن مشارکت می‌کنند. آنها دیگر نمی‌ترسند که اگر به طور مداوم دنبال به دست آوردن چیزها و تجربیات جدید نباشند، محرومیت می‌کشند، بنابراین، توانایی دارند که منابع رضایتمندی خود را کشف بکنند.

وقتی تیپ پنج‌های متعادل به سمت هشت می‌روند، شجاع می‌شوند، و با درک بزرگی خود عمل می‌کنند. آنها احساس می‌کنند که به اندازه‌ی کافی یاد گرفته‌اند که با کاردانی عمل بکنند و دیگران را با اعتمادبه‌نفس رهبری بکنند. آنها دیگر نمی‌ترسند که با محیط خود پایمال خواهند شد، و بنابراین توانایی دارند با چالش‌ها روبه‌رو شوند و درک می‌کنند که می‌توانند هر چه در زندگی پیش می‌آید، از عهده‌ی آن برآیند.

وقتی تیپ هشت‌های متعادل به سمت تیپ دو حرکت می‌کنند، آنها پرورش‌دهنده و کمک‌رسان می‌شوند، و به جای منافع شخصی خودشان به آسایش دیگران نیز علاقه‌مند می‌شوند. آنها دیگر تسلط خود را با خشونت به محیط اطراف تحمیل نمی‌کنند، و بنابراین توانایی دارند احساسات خود را آزادانه ابراز بکنند و محبت و صمیمیت را از دیگران دریافت بکنند.

وقتی تیپ دوهای متعادل به سمت تیپ چهار حرکت می‌کنند، آنها در تماس با احساسات و انگیزه‌های واقعی خود خواهند بود، آنها می‌فهمند که نیازهای برحق‌ی دارند که باید برآورده شوند، آنها دیگر احساس نمی‌کنند که باید همیشه برای همه خوب باشند و دائماً به دیگران خدمت کنند، و بنابراین توانایی دارند که با وجود توجه اساسی به خودشان، به صورت واقعی دوست داشته شوند.

وقتی تیپ چهارهای متعادل به سمت تیپ یک حرکت می‌کنند، آنها انضباط فردی پیدا می‌کنند و بر حسب اصول عینی و همچنین احساسات ذهنی و درونی عمل می‌کنند، آنها دیگر خود را تافته‌ی جدا بافته حساب نمی‌کنند، یا خود خواه و آزاد و یله نیستند، و بنابراین قادر هستند فعالانه نقش خود را در دنیا ایفا کنند و کشف بکنند واقعاً چه کسی هستند.

وقتی تیپ نه‌های متعادل به سمت تیپ سه حرکت می‌کنند، آنها بیشتر به خود می‌آیند و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند، و علاقه‌مند می‌شوند که استعدادهای خود را کشف بکنند و رشد دهند، آنها دیگر احساس نمی‌کنند که باید با اتکا به یک شخص دیگر زندگی کنند، و بنابراین آنها شخص خودشان می‌شوند، و شهامت و توانایی واقعی خود را به عرصه‌ی زندگی می‌آورند.

وقتی تیپ سه های متعادل به سمت تیپ شش حرکت می کنند، آنها شروع می کنند به همراهی کردن با دیگران، و درمی یابند که با ثبات قدم و متعهد بودن، می توانند عمیقاً رشد یابند، در این صورت، آنها دیگر خود را در مسابقه با دیگران نمی یابند، و بنابراین، می توانند دیگران را حمایت کنند و انگیزه بخش آنها باشند، و بنیانگذار رابطه ای صمیمی و مداوم با دیگران باشند.

وقتی تیپ شش های متعادل به سمت تیپ نه حرکت می کنند، آنها یاور و پذیرای دیگرانی می شوند که با آنها متفاوت هستند و بنابراین، با غلبه بر نگرانی و منفی بافی، آنها دیگر احساس نمی کنند که باید خودشان را اثبات کنند و یا از خودشان دفاع کنند، و در این صورت، می توانند بیشتر اطمینان کسب کنند و دیدی مثبت تر نسبت به زندگی داشته باشند.

لازم نیست که ایناگرام های جداگانه ای برای جهت بندیهای یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) و ازهم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس) داشت. هر دو جهت بندی را می توان با حذف پیکانها و وصل کردن نقطه های درست با خطهای ساده در یک ایناگرام نشان داد.

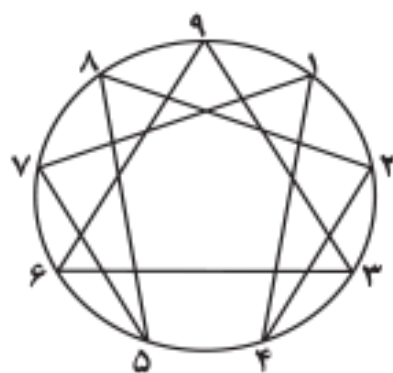
صرف نظر از اینکه شما دارای کدام تیپ شخصیتی هستید، هر دو تیپ، یکی در جهت بندی یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) و دیگری ازهم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس) نقش مهمی در تشکیل شخصیت شما دارند. بنابراین، برای اینکه تصویری کامل از خودتان (و یا هر شخص دیگر) داشته باشید، تیپ اصلی و همچنین بال و همین طور دو تیپ جهت بندی یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) و دیگری ازهم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس) باید در نظر گرفته شوند. اصولی که این چهار تیپ نمایندگی می کنند، ترکیب شده و شخصیت کامل شما را می سازند و برای شما چارچوبی را تهیه می کنند که درک بکنید عوامل اصلی روانی را که بر روی شما تأثیر گذار هستند. برای مثال، هیچ شخصی، تیپ شخصیتی خالص چهار نیست.

چهارها یا بال سه دارند و یا بال پنج، و جهت بندیهای یکپارچگی و رشد (تیپ یک) و ازهم گسیختگی و زوال (تیپ دو) نقش مهمی در تشکیل شخصیت کامل آنها و رشدشان ایفا می کنند (برای جزئیات بیشتر، منابع زیر را مطالعه فرمایید: تیپهای شخصیتی^۱، و درک و فهم ایناگرام^۲).

1. Personality Types.

2. Understanding the Enneagram.

جهت‌بندی‌های یکپارچگی و رشد (امن و آسایش) و جهت‌بندی‌های ازهم‌گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس)



جهت‌بندی‌های یکپارچگی و رشد (امن و آسایش)

۱-۷-۵-۸-۲-۴-۱

۹-۶-۳-۹

جهت‌بندی‌های ازهم‌گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس)

۱-۴-۲-۸-۵-۷-۱

۹-۶-۳-۹

زنجیره‌ی خصوصیات

در داخل هر تیپ شخصیتی، یک ساختار داخلی وجود دارد. این زنجیره (با نُه لایه‌ی رشد) ستون فقرات هر تیپ شخصیتی را می‌سازد. فهم این زنجیره و لایه‌های رشد این موضوع را روش می‌سازد که وقتی که ما تغییر می‌کنیم، ما در داخل یک طیف از انگیزه‌ها، خصوصیات، و واکنشها که تیپ شخصیتی ما را می‌سازند، تغییر مکان می‌دهیم.

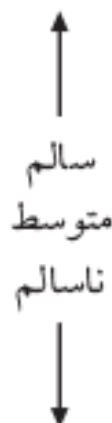
برای شناختن درست یک شخص، لازم است بدانیم این شخص، در لایه‌های تیپ خود در چه لایه‌ای زندگی می‌کند. به عبارت دیگر، باید تشخیص داده شود که او در لایه‌ی سالم، متوسط و یا ناسالم است. به این دلیل این موضوع مهم است که دو شخص از یک تیپ شخصیتی و بال یکسان، می‌توانند کاملاً متفاوت باشند اگر یکی در لایه‌ی سالم رشد خود و دیگری در لایه‌ی ناسالم رشد خود باشند (در ارتباطات و بهبود افراد، درک و فهم این تفاوت، خیلی مهم است).

این زنجیره برای هر کدام از تیپهای شخصیتی، از نُه لایه‌ی رشد داخلی تشکیل شده است که در تصویر بعدی نشان داده می‌شود. به طور خلاصه، سه لایه در مرحله‌ی سالم وجود دارند، سه لایه در مرحله‌ی متوسط، و سه لایه در مرحله‌ی ناسالم. تشبیه کردن این زنجیره، به یک عکس خاکستری درجه‌بندی شده به فهم آن کمک خواهد کرد، که از سیاه

خالص تا سفید خالص با سایه روشن‌های خاکستری در میان لایه‌ها، درجه بندی شده است. در این زنجیره، سالمترین خصوصیت، اول ظاهر می‌شود. هر چقدر شخص به سمت لایه‌های پایین تیپ شخصیتی خود حرکت می‌کند، لایه‌ها تغییر فاحشی در جهت زوال به سمت سقوط روحی روانی شخص را به نمایش می‌گذارند (در رهاییها و تصدیقها در این کتاب، ما جهت را برعکس کرده‌ایم و حرکت را به سمت بالا در جهت لایه‌های متعادل و کاملاً سالم تعقیب می‌کنیم).

این زنجیره کمک می‌کند تا هر تیپ شخصیتی را به عنوان یک کل در نظر بگیریم و یک چارچوبی تهیه بکنیم که بتوانیم ساختارهای سالم، متوسط و ناسالم در مورد خصوصیت، انگیزه، رفتار و واکنش شخص را در آن قرار بدهیم. این زنجیره ارزش شناخت دارد، چون این لایه‌ی سلامت است که ما می‌توانیم رفتارهای جهت‌بندی یکپارچگی (امن و آسایش) را برای آن در نظر بگیریم، درست همان طور است در مرحله‌ی ناسالم که ما سریعاً به سمت زوال در جهت بندی از هم گسیختگی (فشار عصبی و استرس) حرکت می‌کنیم.

به سمت جهت بندی یکپارچگی و رشد (امن و آسایش)



به سمت جهت بندی از هم گسیختگی و زوال (فشار عصبی و استرس)

این‌گرام این باور عمومی را تأیید می‌کند که ما باید در مرحله‌ی سالم شخصیتی باشیم تا بتوانیم بیشتر یکپارچه شویم، همان طور ما باید تا حدودی در مرحله‌ی غیر سالم شخصیتی باشیم قبل از اینکه بیشتر با حالت‌های منفی و مخرب رو به زوال برویم، یا از مرحله‌ی سالم به اختلال دائم برویم. یکپارچگی (امن و آسایش)، شبیه تشخیص و شناخت، فرایندی است که در طول زمان اتفاق می‌افتد. ما می‌توانیم یاد بگیریم از راه‌های مختلف و به دلایل متفاوت سالم باشیم همان طور که می‌توانیم یاد بگیریم از راه‌های مختلف و به دلایل متفاوت

ناسالم باشیم (برای توضیح بیشتر در این مورد، مطالعه فرمایید: تیپهای شخصیتی صص ۴۱-۴۲، ۳۱۳-۳۱۸؛ درک و فهم اینی‌گرام صص ۸۹-۱۱۹).

اگر ما به خاطر بیاوریم که اینی‌گرام، نمادین و روحی روانی است می‌توانیم بفهمیم که تیپهای شخصیتی استعاره‌هایی برای عملکردهای درونی ما هستند (مطالعه فرمایید: کشف شخصیت خود صص ۸۰-۸۳) هر کدام از تیپهای شخصیتی، نماد جنبه‌های مختلفی هستند که ما برای کامل کردن یکپارچگی نیاز داریم. اهمیت تیپ شخصیتی که ما در مراحل اولیه‌ی زندگی به آن رسیده‌ایم کم‌اهمیت از این است که این تیپ را چگونه نقطه شروعی برای توسعه‌ی رفتارهای خود و ارتقای وضعیت خود استفاده می‌کنیم.

ما می‌توانیم اینی‌گرام را باز هم پویاتر بفهمیم: حرکت در دایره‌ی اینی‌گرام از یک تیپ به تیپ دیگر، استعاره‌هایی برای رشد و بهبود است که نتیجه‌ی انتخابی است که ما انجام می‌دهیم. اینی‌گرام رشد و بهبود ما را پیش‌بینی می‌کند و زوال و قهقرای ما بستگی به این دارد که در کدام جهت حرکت می‌کنیم. اگر ما به سمت سلامتی حرکت بکنیم، ما یکپارچه‌تر خواهیم شد، و توانایی این را پیدا خواهیم کرد که از نقاط قوت هر تیپی برای رشد و بهبود ظرفیت روانی و ذاتی خود استفاده بکنیم.

در جهت مخالف، اگر ما بتدریج امکان واقعی کردن ظرفیتهای روانی و ذاتی خود را از دست بدهیم، شخصیت ما رو به زوال و فروپاشی خواهد رفت. این حرکت در جهت زوال و فروپاشی، همیشه آسانتر و اغواکننده‌تر است چون این حرکت در حقیقت «راهی با کمترین مقاومت» است، و نتیجه‌ی تسلیم شدن به وسوسه‌ها و توهمات شخصیت ما است. صعود به مراحل رشد و بهبود به سمت یکپارچگی و کمال نیازمند سعی و تلاش بر علیه هر چیزی است که ما را به سمت پایین می‌کشد.^۱

به این دلیل، خود - ارزیابی خیلی مهم است: ما باید بدانیم کدام اعمال و تمایلات، ما را به سمت کمال و یکپارچگی هدایت می‌کند و کدام اعمال به سمت فروپاشی و زوال

۱- 'خرد بیدار نشده تمایل دارد که بر علیه وضع موجود جنگ بکند' (جک کورن فیلد به نقل از *The Wisdom of the Enneagram*, p97) جک کورن فیلد، Jack Kornfield (متولد ۱۹۴۵ م.)، نویسنده و استاد امریکایی. Mindfulness: ذهن آگاهی موضوعی است که امروزه در غرب، اساتیدی همچون ژوزف گلد اشتاین، جک کورن فیلد و شارون سالزبرگ تدریس می‌کنند. ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر، ۲- هدفمند، ۳- بدون قضاوت.

هدایت می‌کند. خود - ارزیابی برای ما حکمت و برهانی فراهم می‌کند تا در راه زندگی، انتخاب درستی انجام دهیم. بدون این انتخاب ما بازنده خواهیم بود.^۱

کاربرد تغییر و تحول دهنده‌ها

افراد راههای مختلفی پیدا کرده‌اند تا این آموزه‌های تغییر و تحول را با زندگی خود ترکیب کنند. بعضی مفید می‌دانند که هر صبح آنها را به عنوان بخشی از نیایش یا مراقبه‌های روزانه بخوانند، در صورتی که بعضی دیگر، ثمر بخش می‌دانند که هر شب قبل از خواب آنها را مطالعه کنند. هر زمانی که شما برای خواندن آنها انتخاب می‌کنید، سعی کنید زمانی باشد که حواستان پرت نمی‌شود و پذیرای آن چیزی هستید که آنها در شما بیدار می‌کنند.

بهتر است دگرگون‌کننده‌ها را با صدای بلند بخوانید، چون از این راه ضمیر ناخودآگاه شما بهتر برنامه‌ریزی می‌شود. شما با تکرار، ممکن است بعضی از این آموزه‌ها را همیشه در خاطر داشته باشید و در طول روز، خودبه‌خود به ذهن شما خطور بکنند. شما ممکن است بخواهید با تکرار این تصدیقها و رهاییها، در فرم یک نیایش یا سرود، این آموزه‌ها را در لحظات استرس‌زا در خاطر داشته باشید تا توجه شما را به سمت راهکارهای مثبت و مفید جلب بکنند.^۲

به خاطر داشته باشید که این دگرگون‌کننده‌ها را برای بال شخصیتی فرعی خود نیز بخوانید. در بعضی موقعیتهای، شما ممکن است راهکار پیشنهاد شده به وسیله‌ی بال فرعی خود را، خیلی معنی‌دارتر از آنی بیابید که تیپ شخصیتی اصلی شما پیشنهاد می‌کند. همچنین شما ممکن است این آموزه‌های تغییر و تحول را برای تیپ مسیر یکپارچگی (امن و آسایش) و تیپ مسیر از هم گسیختگی (فشار عصبی و استرس) خود هم بخوانید.

۱- «بزرگترین استعاره‌ها از تمام سنتهای معنوی - بخشش، آزادی، دوباره زنده شدن، بیداری و رهایی - گواهی می‌دهند که از ممکنات است که شرایط گذشته‌ی خود را ارتقا دهیم و طرحی نو درافکنیم.» (سام کین به نقل از *The wisdom of the enneagram, p9*) سم کین، Sam Keen (متولد ۱۹۳۱ م.) نویسنده و پروفیسور امریکایی است که به خاطر طرح سؤالاتی در زمینه‌ی عشق، زندگی و مذهب در جامعه‌ی معاصر شناخته شده است و در زمینه‌ی دین و فلسفه تحقیق می‌کند. از آثار ترجمه شده‌ی او به زبان فارسی می‌توان نام برد: گابریل مارسل (ترجمه: مصطفی ملکیان)

۲- «خدایا به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم. شهادتی ده تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم. و فهمی ده تا فرق این دو را بدانم» (*The Wisdom of the Enneagram, p80*). قسمتی از دعایی است به نام دعای آرامش (Serenity Prayer) به قلم مذهب شناس امریکایی / آلمانی به نام کارل پائول رینهولد نیبور (۱۹۷۱ - ۱۸۹۲ م.). دعای مشهوری است ولی منبع اصلی این دعا شناخته شده نیست.

تصدیقهای نگرشها و رفتارهای سالم مسیر تیپ یکپارچگی، می‌توانند چراغی فرا راه شما به سوی رشد و بهبود شما باشند. برعکس، رهاییها از نگرشها و رفتارهای ناسالم مسیر تیپ از هم گسیختگی، می‌توانند به عنوان یک «علامت هشدار اولیه»^۱ برای شما باشند تا مواظب جنبه‌هایی از زندگی خود باشید که توجه بیشتری را طلب می‌کنند.

در زمان مطالعه، شما متوجه خواهید شد که تصدیقهای مثبت کمتری در مقایسه با رهایی از باورها، احساسات و رفتارهای منفی برای هر تیپ شخصیتی وجود دارد. تصدیقهای مثبت فقط یک سوم مجموع آموزه‌ها برای هر تیپ را اشغال کرده‌اند، برای اینکه نه (۹) رهایی از لایه‌ی ناسالم مسیر رشد، و سپس هفت (۷) رهایی از لایه‌ی متوسط مسیر رشد آورده شده است. پس از کار با رهاییها، در نه (۹) تصدیق برای لایه‌های سالم تیپ شخصیتی، ما به نکات مثبت می‌رسیم.

بسته به ترجیحات خودتان، شما ممکن است اکثر مواقع بخواهید فقط تصدیقهای مثبت را بخوانید، و تمام موارد را گاهگاهی مطالعه کنید.

پیشگفتارها برای هر کدام از مجموعه آموزه‌ها، به منظور ارائه‌ی خلاصه‌ی مختصری از هر تیپ تهیه شده است، با تأکید بر اینکه هر تیپ چگونه می‌تواند در دام تیپ مخصوص به خود بیفتد یا از دام مخصوص به تیپ خود رهایی یابد. منظور از پیشگفتارها، ارائه‌ی یک توصیف کامل از انواع تیپهای شخصیتی نیستند، برای توصیف کامل به کتاب «تیپهای

۱- دان ریچارد ریزو و راس هادسون در کتاب دیگر خود، حکمت انیاگرام (THE WISDOM OF THE ENNEAGRAM, P80)، زنگ بیداریهای مشخصتری برای تیپهای نه‌گانه انیاگرام ارائه می‌دهند: «زنگ بیدار باش: زنگ بیدار باش به عنوان یک شاخص عمل می‌کند تا نشان دهد که ما از لایه‌ی سالم تیپ شخصیتی خود به سمت لایه‌ی متوسط تثبیت شده حرکت می‌کنیم... مشاهده‌ی خودمان در حال انجام این موارد، یکی از مهمترین دلایلی است که ما باید انیاگرام را در زندگی خود مورد استفاده قرار دهیم. زنگهای بیداری برای تیپهای نه‌گانه:

- تیپ یک: احساس یک وظیفه‌ی اجباری شخصی برای اصلاح و درست کردن همه چیز.
- تیپ دو: باور به اینکه باید برای مورد قبول واقع شدن، به دیگران مراجعه و نظر آنها را جلب کنند.
- تیپ سه: شروع به کشیده شدن به سمت تلاش مضاعف برای کسب مقام و جلب توجه.
- تیپ چهار: غرق شدن در احساسات عمیق و خیالبافی.
- تیپ پنج: دوری از واقعیتها و پناه بردن به مفاهیم انتزاعی و دنیای ذهن.
- تیپ شش: وابسته شدن به چیزهای خارج از خود برای راهنمایی و پشتیبانی.
- تیپ هفت: احساس اینکه چیزهای بهتر جاهای دیگر پیدا می‌شود.
- تیپ هشت: احساس اینکه آنها باید تلاش کنند و دیگران را وادار کنند تا کارها انجام شود.
- تیپ نه: زیاده‌روی در وفق دادن خود با شرایط دیگران.

شخصیتی»^۱ مراجعه فرمایید.

من در کتابهای دیگر، نمایه ها و توصیفهای مشروحی برای انواع تیپهای شخصیتی ارائه کرده‌ام، همچنین دو پرسشنامه تا کمکی باشد که خوانندگان بتوانند تیپ شخصیتی خود را تشخیص بدهند. مطالعه همراه با تأمل این رهاییها و تصدیقها، راه حل مؤثری است تا از زاویه‌ای دیگر، تیپ شخصیتی خود را شناسایی و یا تأیید بفرمایید. مجموعه آموزه‌هایی که بیشتر به شما نزدیک است، به احتمال زیاد مربوط به تیپ شخصیتی شماست. علاوه بر این، مجموعه‌ی همه‌ی آموزه‌ها برای همه‌ی نه تیپ شخصیتی، می‌تواند توسط هر کسی صرف‌نظر از اینکه چه تیپی دارد، خواننده شود؛ زیرا این آموزه‌های تغییر و تحول؛ ترسها، انگیزه‌ها و آرزوهای عمومی همه‌ی انسانها را منعکس می‌کنند. ما هر کدام، همه نه تیپ شخصیتی را دارا هستیم، و بنابراین، همه‌ی آموزه‌های تغییر و تحول، چیزی برای آموزش ما در مورد خودمان را می‌توانند داشته باشند.

مطالعه‌ی آموزه‌های تغییر و تحول تیپ شخصیتی کسی که با او سوء تفاهم دارید، یاور شما خواهد بود، زیرا این کار به شما این توانایی را خواهد داد که به درون روح و روان شخص دیگر بروید و یک چشم انداز مهربانانه از او داشته باشید. دستیابی به فهم و احساس شخص دیگر به شما کمک خواهد کرد تا به ناسازگاریهای خود با او راه‌های خلاقانه‌ای پیدا کنید.

تغییر و تحوکه‌ها می‌توانند به عنوان یک فهرست بازبینی (چک لیست) غیررسمی برای مشخصات مهم هر تیپ شخصیتی استفاده شوند. در این صورت، آنها می‌توانند به عنوان مثال، برای والدین و معلمین، در ارزیابی رشد کسانی که تحت آموزش و سرپرستی ایشان هستند، مفید واقع شوند. آنها توانایی این را خواهند داشت تا با آموزه‌های تغییر و تحول برای هر تیپ شخصیتی، خصوصیات روانی و احساسی فرزندان خود را ارزیابی کنند تا تشخیص دهند که آیا به اندازه‌ی کافی رشد و بهبود داشته‌اند یا نه. و اگر این بهبود را احساس نکردند، این آموزه‌ها کمک خواهند کرد تا مشخص کنند برای بهبود وضعیت چه کارهایی لازم است انجام شود.

هر صفحه از تغییر و تحوکه‌ها همراه با فضایی خالی است تا خواننده، رهاییها و تصدیقها را به روش خود بنویسد یا عکس‌العملها و خاطراتی را یادداشت کند که با خواندن آموزه‌های

تغییر و تحول در شما بیدار می‌شود. شما ممکن است موارد دیگری مثل یک ماجرا، نام شخص، یا مؤسسه‌ی دیگری را یادداشت کنید که کمک می‌کند تا آموزه‌های تغییر و تحول را بهتر درک و عمل کنید.^۱

آموزه‌های تغییر و تحول با تیپ شخصیتی یک (۱)، اصلاح طلب، شروع می‌شود و با افزایش شماره تا تیپ شخصیتی نه (۹)، صلح طلب، ادامه پیدا می‌کند.

۱- توصیه‌های عملی برای تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های انیاگرام، و برای رشد و بهبود تیپهای شخصیتی نه‌گانه‌ی انیاگرام، علاوه بر این کتاب، در منابع مختلف مندرج است. برای نمونه:

Understanding the Eneagram, p 325 - 354.

توصیه‌های در مورد تیپ یک، از کتاب فوق در ضمیمه‌ی ۳ صص ۱۸۵ - ۱۸۸ در کتاب حاضر آورده شده است. در زبان فارسی، در کتاب «انیاگرام: روانشناسی تیپهای شخصیتی نه‌گانه» خانم پروین دقیقیان مطالبی را از همین کتاب فوق ترجمه کرده است.

یادآوری میشود که برای هر تغییر و تحولی، شناخت لازم است و چون انسانها تیپهای شخصیتی مختلفی دارند، پس شناخت تیپهای متفاوت شرط اول برای توصیه‌ها و راهنماییها بیشتر است. به قول مولانا جلال‌الدین:

«صد هزاران فصل داند از علوم
جان خود را می‌نداند آن ظلوم
داند او خاصیت هر جوهری
در بیان جوهر خود چون خری
که همی داند یجوز و لایجوز
خود ندانی تو یجوزی یا عجوز
این روا، و آن ناروا دانی، ولیک
تو روا یا ناروایی بین تو نیک
قیمت هر کاله می‌دانی که چیست
قیمت خود را ندانی، احمقی ست
سعدا و نحس‌ها دانسته‌یی
نگری تو سعدی یا ناشسته‌یی

(نقل قول از میناگر عشق / ۲۳۲ به نقل از مثنوی، دفتر سوم)