

تیپ شخصیتی شما چیست؟

راهنمای رشد و توسعه بر اساس

آموزه‌های انیاگرام (۳)

مترجم و مؤلف: جعفر واعظی



راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیگرام

دفتر سوم

Enneagram Development Guide (3)

تیپ شخصیتی شما چیست؟

What Type Are You?

نویسنده:

جعفر واعظی



نشر ساوالان

سرشناسه	: واعظی، جعفر
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیگرام، دفتر سوم: تیپ شخصیتی شما چیست؟؛ نویسنده: جعفر واعظی
مشخصات نشر	: تهران، ساوالان، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۳۱۳ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۵۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان انگلیسی	: Enneagram Development Guide; What Type Are You?
موضوع	: تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه Enneagram
موضوع	: Enneagram
شناسه افزوده	: واعظی، جعفر، ۱۳۴۱، نویسنده
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۳۷۱۳۷۰
ردمبندی کنگره	: BF۶۹۸
ردمبندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۹۱۴۱۲۶۱



نشر ساوالان

راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیگرام
دفتر سوم: تیپ شخصیتی شما چیست؟
نویسنده: جعفر واعظی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۲

ISBN: 978-622-5863-54-5

قیمت: ۲۳۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

صفحه‌آرایی: شادی اکبری

طراحی جلد و نمودارها: مبینا رفیعیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۵۴-۵

تعداد صفحات: ۳۱۳

آدرس: رویروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست

- پیشگفتار ۱
- ۱ راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیاگرام ۱
- ۳ دفتر اول: به‌عنوان مقدمه: نگاهی اجمالی به ۱۵ دفتر ۳
- پیوست: راهنمای فیلم و ویدیو بر اساس آموزه‌های اینیاگرام: چگونه سبک‌های شخصیتی را در فیلم‌ها تشخیص دهیم؟ ۳
- ۵ دفتر دوم: هنر تیپ‌شناسی ۵
- ۶ پیوست ۱: اختلالات شخصیت بر اساس (DSM-5-TR) و اینیاگرام ۶
- ۸ پیوست ۲: کارن هورنای و اینیاگرام ۸
- ۸ دفتر سوم: تیپ شخصیتی شما چیست؟ ۸
- ۱۱ دفتر چهارم: نقشه شخصیت اینیاگرام ۱۱
- ۱۳ پیوست ۱: سطوح روان (سطوح سایکی) از دیدگاه یونگ ۱۳
- ۱۴ پیوست ۲: آموزش آریکا، به روایت جان لیلی و جوزف هارت ۱۴
- ۱۴ دفتر پنجم: برای تسلط بر خود تلاش کنید: آریاب و سرور خود باشید ۱۴
- ۱۹ دفتر ششم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: ارتباط ۱۹
- ۲۱ دفتر هفتم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: فیدبک (بازخورد) ۲۱
- ۲۳ پیوست: اینیاگرام سازمان‌ها ۲۳
- ۲۳ دفتر هشتم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: تعارض (کانفلیکت) ۲۳
- ۲۴ پیوست: نظریه شخصیت کارن هورنای ۲۴
- ۲۵ دفتر نهم: رهبری تیم‌های با پرفورمانس (کیفیت عملکرد) عالی: تیم خود را متحول کنید ۲۵
- ۲۶ دفتر دهم: پارادایم‌های رهبری خود را بسط و گسترش دهید ۲۶
- ۲۸ دفتر یازدهم: تلاش برای نتایج ۲۸
- ۳۰ دفتر دوازدهم: اتخاذ تصمیمات بهینه ۳۰
- ۳۲ دفتر سیزدهم: کسب‌وکار را بشناسید: استراتژیک بیندیشید و استراتژیک عمل کنید ۳۲
- ۳۵ دفتر چهاردهم: رقص تغییر در کار و زندگی: مسئولیت تغییر را بر عهده بگیرید ۳۵
- ۳۶ پیوست: سبک (استایل) یادگیری تیپ‌های اینیاگرام ۳۶
- دفتر پانزدهم: رقص تغییر در کار و زندگی: تلاش‌هایی برای توسعه مسیرهای تغییر و تحوّل فردی ۳۷
- ۴۳ تیپ شخصیتی شما چیست؟ ۴۳
- ۴۸ چگونه سبک اینیاگرام خود را تعیین کنید ۴۸
- ۵۰ نه سبک اینیاگرام ۵۰
- یک‌ها ۵۱

- ۵۳ ----- موضوعات اساسی (بیسیک) برای یکها
- ۵۳ ----- کمال‌گرایی (پرفکشنیسم)
- ۵۳ ----- راه درست
- ۵۳ ----- رنجش
- ۵۵ ----- قضاوت و خودسازی (خود بهسازی، اصلاح خود)
- ۵۷ ----- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ یک
- ۵۷ ----- منتقد درونی
- ۵۷ ----- کنترل افراطی
- ۵۸ ----- با فضیلت بودن
- ۵۹ ----- کمال‌گرایی (پرفکشنیسم) و انتقادگری
- ۶۰ ----- خشم
- ۶۱ ----- انتقادگری
- ۶۳ ----- مطالبه‌گری
- ۶۵ ----- کمال‌گرایی (پرفکشنیسم)
- ۶۷ ----- کنترل افراطی
- ۶۹ ----- خودانتقادی
- ۶۹ ----- دیسپلین
- ۷۰ ----- آبجکتیویتی
- ۷۲ ----- یک‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکتری مرتبط
- ۷۴ ----- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام یک باشید یا خیر
- ۷۵ ----- دوها
- ۷۶ ----- موضوعات اساسی (بیسیک) برای دوها
- ۷۶ ----- جهت‌گیری رابطه
- ۷۶ ----- روی افراد دیگر تمرکز می‌کنند
- ۷۷ ----- انکار نیازهای خود
- ۷۷ ----- غرور
- ۷۸ ----- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ دو
- ۷۸ ----- کمک‌رسانی استراتژیک به منظور خلق اجتناب‌ناپذیر بودن
- ۷۹ ----- اغواگری (فریبندگی، دل‌ربایی، طنزازی)
- ۸۰ ----- هیجانی بودن و حساسیت هیجانی
- ۸۱ ----- رمانتیک بودن
- ۸۱ ----- هدونیسم و زیاده‌روی جبرانی
- ۸۲ ----- غرور
- ۸۲ ----- نیاز به عشق
- ۸۳ ----- هدونیسم
- ۸۴ ----- اغواگری
- ۸۶ ----- ابزار وجود (جرأت ورزی)
- ۸۶ ----- پرورش و فراوانی کاذب

- هیستریانسیسم ----- ۸۷
- هیجانی بودن اثرگذار ----- ۸۹
- غیرمستقیم بودن ----- ۸۹
- دوها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط ----- ۹۰**
- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام دو باشید یا خیر ----- ۹۲
- سه‌ها ----- ۹۵**
- موضوعات اساسی (بیسیک) برای سه‌ها ----- ۹۵
- ایماژ ----- ۹۵
- جهت‌گیری هدف ----- ۹۷
- موفقیت ----- ۹۸
- اجتناب از شکست ----- ۹۸
- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ سه ----- ۱۰۰**
- دیگر رهبری ----- ۱۰۰
- جهت‌گیری به توفیق ----- ۱۰۱
- تمرکز به موفقیت ----- ۱۰۱
- رقابت‌گرایی و کشش برای برنده شدن ----- ۱۰۲
- دستکاری (منیپولیشن) ایماژ و خودفریبی ----- ۱۰۳
- نیاز به توجه و خودفروشی ----- ۱۰۵
- جهت‌گیری به توفیق ----- ۱۰۶
- پیچیدگی اجتماعی و مهارت ----- ۱۰۸
- خلق جذابیت جنسی ----- ۱۰۹
- فریب و دستکاری (منیپولیشن) ایماژ ----- ۱۱۱
- دیگر رهبری ----- ۱۱۳
- پراگماتیسم ----- ۱۱۴
- گوش‌به‌زنگی فعال ----- ۱۱۵
- سطحی بودن ----- ۱۱۷
- سازگاری ----- ۱۱۷
- سه‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط ----- ۱۱۹**
- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام سه باشید یا خیر ----- ۱۲۰
- چهارها ----- ۱۳۱**
- موضوعات اساسی (بیسیک) برای چهارها ----- ۱۳۲
- افراط در زندگی هیجانی ----- ۱۳۲
- حسرت ----- ۱۳۲
- اصالت ----- ۱۳۴
- مقایسه‌ها ----- ۱۳۴
- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ چهار ----- ۱۳۶**

- ۱۲۶----- خودانگارهٔ حقیرانه
- ۱۲۶----- تمرکز به رنج
- ۱۲۷----- حساسیت هیجانی و توانایی همدلانه
- ۱۲۹----- حساسیت جمال‌شناسانه
- ۱۳۰----- پترن (روند تکراری) فشار - کشش در روابط
- ۱۳۱----- غبطه
- ۱۳۳----- خودانگارهٔ ضعیف
- ۱۳۴----- تمرکز به رنج
- ۱۳۶----- «حرکت به سمت» دیگران
- ۱۳۷----- تربیت
- ۱۳۸----- هیجانی بودن (هیجانیت)
- ۱۳۸----- تکثیر رقابتی
- ۱۳۹----- پالایش
- ۱۴۰----- علایق هنری
- ۱۴۰----- سوپرایگوی قوی
- ۱۴۱----- ساجکتیویتی
- ۱۴۲----- چهارها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط
سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام چهار باشید یا خیر
- ۱۴۴-----
- ۱۴۵----- پنج‌ها
- ۱۴۵----- موضوعات اساسی (بیسیک) برای پنج‌ها
- ۱۴۵----- نشنگی برای دانش
- ۱۴۷----- حریم خصوصی (پرایوسی)
- ۱۴۷----- دل‌گسستگی هیجانی
- ۱۴۹----- تفکیک (بخش‌بندی)
- ۱۵۱----- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ پنج
- ۱۵۱----- مرکزیت تفکر
- ۱۵۲----- دل‌گسستگی هیجانی و بی‌احساسی
- ۱۵۳----- ترس از غرق شدن
- ۱۵۴----- خودمختاری و خودکفایی
- ۱۵۵----- حساسیت افراطی
- ۱۵۶----- نگه داشتن (در اختیار داشتن، استفاده یا کنترل مداوم چیزی)
- ۱۵۷----- ندانن (اجتناب از بخشش)
- ۱۵۸----- دل‌گسستگی پاتولوژیکال (مرضی)
- ۱۵۹----- ترس از غرق شدن
- ۱۶۰----- خودمختاری
- ۱۶۰----- به تعویق انداختن عمل
- ۱۶۱----- جهت‌گیری شناختی

- ۱۶۱ حس پوچی
- ۱۶۶ احساس گناه
- ۱۶۷ سوپرایگوی بالا
- ۱۶۷ منفی‌گرایی
- ۱۶۸ حساسیت افراطی
- ۱۶۹ تمرکز
- ۱۷۰ پنج‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط
- ۱۷۲ سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام پنج باشید یا خیر
- ۱۷۳ شش‌ها
- ۱۷۵ موضوعات اساسی (بیسیک) برای شش‌ها
- ۱۷۵ برنامه‌ریزی پیش‌بینی و بدترین سناریوهای ممکن
- ۱۷۸ تعویق
- ۱۷۹ پابندی محکم (حمایت قاطع، وفاداری)
- ۱۸۱ تمرکز بر اقتدار (اوتوریتی)
- ۱۸۲ صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ شش
- ۱۸۲ گوش‌به‌زنگی افراطی
- ۱۸۳ جهت‌گیری نظری (انتزاعی)
- ۱۸۴ موقعیت‌شناسی نسبت به اقتدار
- ۱۸۵ تردید و دوسوگرایی
- ۱۸۶ تفکر تقابلی
- ۱۸۸ پیشگویی خود - کام‌بخش
- ۱۸۹ ترس، هراس و اضطراب
- ۱۹۰ نیت داشتن بیش از حد به گوش‌به‌زنگ بودن
- ۱۹۱ جهت‌گیری نظری
- ۱۹۲ دوستی مبتنی بر تملق و خودشیرینی
- ۱۹۳ سختی (انعطاف‌ناپذیری، جزمیت)
- ۱۹۴ مبارزه طلب (ستیزه جو)
- ۱۹۵ موقعیت‌شناسی نسبت به اقتدار و ایده‌آل‌ها
- ۱۹۶ اتهام به خود و دیگران
- ۱۹۷ تردید و دوسوگرایی
- ۱۹۸ واکنشی بودن
- ۱۹۹ شش‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط
- ۲۰۲ سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام شش باشید یا خیر
- ۲۰۳ هفت‌ها
- ۲۰۵ موضوعات اساسی (بیسیک) برای هفت‌ها

- ۲۰۵ ----- ولع انواع انتخاب
- ۲۰۷ ----- خوش بینی
- ۲۰۸ ----- اجتناب از درد
- ۲۰۹ ----- ذهن سنزکننده (تلفیق کننده)
- ۲۱۰ ----- صفات شخصیتی (تریت های) کلیدی تیپ هفت
- ۲۱۰ ----- خودارجاعی
- ۲۱۱ ----- چارچوب بندی ذهنی مثبت/خوش بینی
- ۲۱۲ ----- هدونیسیم
- ۲۱۳ ----- عصیان گری
- ۲۱۵ ----- فقدان تمرکز/فقدان دیسیپلین
- ۲۱۶ ----- شکمبارگی
- ۲۱۷ ----- سهل گیری هدونیستی
- ۲۱۸ ----- عصیان گری
- ۲۱۹ ----- فقدان دیسیپلین (انضباط)
- ۲۱۹ ----- رؤیای تحقق آرزو
- ۲۲۰ ----- راضی سازی اغواگرایانه
- ۲۲۱ ----- خودشیفتگی (نارسیسیسم)
- ۲۲۴ ----- متقاعدکننده
- ۲۲۵ ----- حقه بازی
- ۲۲۵ ----- سهل گیری یا زیاده روی
- ۲۲۶ ----- پاسخ گویی
- ۲۲۷ ----- هفت ها: پارادایم رهبری و ویژگی های کاراکتری مرتبط
- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام هفت باشید یا خیر
- ۲۲۸ -----

- هشت ها
- ۲۳۱ -----
- موضوعات اساسی (بیسیک) برای هشت ها
- ۲۳۲ ----- کنترل
- ۲۳۲ ----- عدالت
- ۲۳۳ ----- آسیب پذیری
- ۲۳۴ ----- انتقام
- ۲۳۴ -----
- صفات شخصیتی (تریت های) کلیدی تیپ هشت
- ۲۳۵ ----- خشم و تمایل به مقابله
- ۲۳۷ ----- شورش گری
- ۲۳۸ ----- تنبیه/انتقام
- ۲۳۹ ----- سلطه
- ۲۳۹ ----- عدم حساسیت
- ۲۴۰ ----- خودمختاری
- ۲۴۱ ----- سلطه حسی - حرکتی

- ۲۴۴ ----- شهوت
 ۲۴۵ ----- تنبیه
 ۲۴۶ ----- شورش‌گری
 ۲۴۷ ----- سلطه
 ۲۴۸ ----- عدم حساسیت
 ۲۴۸ ----- گول زدن و بدگمانی
 ۲۴۹ ----- جلب توجه یا نارسیسیسم (خودشیفتگی)
 ۲۵۰ ----- خودمختاری
 ۲۵۰ ----- سلطهٔ حسی - حرکتی
 ۲۵۱ ----- گستردگی
 ۲۵۱ ----- هشت‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط
 ۲۵۳ ----- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام هشت باشید یا خیر
 ۲۵۳ -----
 ۲۵۵ ----- **نُه‌ها**
 ۲۵۵ ----- موضوعات اساسی (بیسبک) برای نُه‌ها
 ۲۵۵ ----- هارمونی
 ۲۵۶ ----- اجتناب از تعارض (کانفلیکت)
 ۲۵۷ ----- موضع‌گیری
 ۲۵۸ ----- پراکنندگی توجه
 ۲۵۸ ----- صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ نُه
 ۲۵۸ ----- تطبیق افراطی و ادغام شدن
 ۲۵۹ ----- دست از تلاش برداشتن
 ۲۶۰ ----- طبیعت آسان‌گیر/گشاده‌رویی
 ۲۶۱ ----- عدم تصمیم‌گیری
 ۲۶۱ ----- اینرسی روان‌شناختی
 ۲۶۴ ----- سازگاری افراطی
 ۲۶۵ ----- دست از تلاش برداشتن
 ۲۶۵ ----- سخاوتمندی
 ۲۶۶ ----- عادی بودن
 ۲۶۷ ----- محدود در عادت روباتیک
 ۲۶۸ ----- حواس‌پرتهی
 ۲۶۹ ----- خودکم‌بینی
 ۲۷۰ ----- **نُه‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکنتری مرتبط**
 ۲۷۰ ----- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک ایناگرام نُه باشید یا خیر
 ۲۷۳ ----- اطلاعات بیشتر برای کمک به شما در تعیین سبک ایناگرام
 ۲۷۳ ----- مراکز هوش ایناگرام

دفتر سوم: تیپ شخصیتی شما چیست؟

- ۲۷۴ ----- سبک‌های مرکز سر: سه سبک شخصیتی سازمان‌دهی شده حول واکنش‌ها به ترس
- ۲۷۵ ----- سبک‌های مرکز قلب: سه سبک شخصیتی سازمان‌دهی شده حول ایجاد یک ایماژ
- ۲۷۶ ----- سبک‌های مرکز بدن: سه سبک شخصیتی سازمان‌دهی شده حول خشم
- ۲۷۸ ----- بال‌های سبک اینیاگرام
- ۲۷۸ ----- توضیحات بال برای همهٔ نه سبک اینیاگرام
- ۲۸۶ ----- نقاط استرس
- ۲۸۶ ----- مثلث داخلی: استرس
- ۲۸۶ ----- هگزاد (شش ضلعی): استرس
- ۲۸۹ ----- نقاط امنیت
- ۲۸۹ ----- مثلث داخلی: امنیت
- ۲۹۵ ----- هگزاد (شش ضلعی): امنیت
- ۲۹۸ ----- همهٔ آموزخته‌های بالا را کنار هم بگذارید
- ۲۹۹ ----- نمودار نقاط بال و استرس و امنیت برای همهٔ نه سبک اینیاگرام

فهرست راهنما (به فهرست راهنما در دفتر اول مراجعه شود)

فهرست منابع (به فهرست منابع در دفتر اول مراجعه شود)

تیپ شخصیتی شما چیست؟^۱

این‌گرام که قدمت آن دست‌کم به ۲۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد و ریشه در آسیا و خاورمیانه دارد، نام خود را از واژه‌های یونانی ennea («نه») و gram («چیزی نوشته شده یا ترسیم شده») گرفته است.^۲ این اصطلاح به ۹ نقطه یا اعداد سیستم این‌گرام اشاره دارد که در نماد (سمبل) این‌گرام دیده می‌شود.



نماد این‌گرام (Enneagram Symbol)

اولین کتاب در زمینه این‌گرام، با عنوان «این‌گرام: سفری برای کشف خویشتن»^۳ که از سوی ماریا بسینگ (Maria Beesing)، پاتریک اچ. اولیری (Patrick H. O'Leary)، و رابرت نوگوسک (Robert J. Nogosek) منتشر شده بود، تیپ‌های نه‌گانه را فقط با شماره‌های ۱ تا ۹ خطاب می‌کند و هیچ‌گونه اسمی تخصیص نمی‌دهد: «تیپ‌ها از ۱ تا ۹ روی محیط یک دایره شماره‌گذاری شده‌اند که نمودار درهم‌بافته‌ای را تشکیل می‌دهند. اگرچه برای هر تیپ می‌تواند نامی اختصاص داده شود، ولی بهتر است آن‌ها را به صورت ساده با شماره‌ها شناسایی کنیم و از «یک‌ها»، «دوها» صحبت کنیم، و به همین ترتیب ادامه بدهیم. در این حالت، مسیر برای هر محتوایی که در مورد هر تیپ از طریق تجربه کشف بشود، باز می‌ماند.»

1. What Type Are You? From What Type of Leader Are You? by Ginger Lapid-Bogda; pp. 1-34.
2. Derives its name from the Greek words ennea ("nine") and gram ("something written or drawn").
3. The Enneagram: A Journey of Self Discovery, p. 9.

شایسته یادآوری است که نویسندگان اولین کتاب در موضوع ایناگرام، آموزش‌های خود را از باب اوچس (Bob Ochs, S.J.) کشیش یسوعی یاد گرفته‌اند که او نیز همراه کلاديو نارانهو (Claudio Naranjo) در گروهی از افراد مؤسسه ایسالن (Esalen Institute) بود، که آموزه‌های ایناگرام را از اسکار ایچازو (Oscar Ichazo) یاد گرفته‌اند. ولی در کتاب‌های بعدی، تیپ‌های مختلف ایناگرام را نویسندگان متفاوت به صورت‌های گوناگونی نامیده‌اند، از جمله:

۱. کلاديو نارانهو در کتاب «ساختارهای اینا - تیپ‌ها: خودکاوی برای جست‌وجوگر»^۱ از اصطلاح «اینا - تیپ» برای شمارش تیپ‌های نه‌گانه استفاده می‌کند: «اینا - تیپ ۱ (Ennea-type I)، اینا - تیپ ۲ (Enneatype II)، اینا - تیپ ۳ (Enneatype III)، اینا - تیپ ۴ (Enneatype IV)، اینا - تیپ ۵ (Enneatype V)، اینا - تیپ ۶ (Enneatype VI)، اینا - تیپ ۷ (Enneatype VII)، اینا - تیپ ۸ (Enneatype VIII)، اینا - تیپ ۹ (Enneatype IX)».

۲. حمید علی الماس (A. H. Almaas) می‌نویسد: «تیپ ایناگرامی (an enneagrammatic type) نه تنها اشاره می‌کند به تثبیت (fixation، فیکسیشن) ویژه یا مجموعه‌ای از روندهای تکراری رفتاری (behavior patterns) ویژه، بلکه همچنین به شور هیجانی (passion) مرتبط، جنبه ماهوی ایده‌آل‌سازی‌شده (idealized essential aspect)، فضیلت (virtue) و مانند آن اشاره دارد. به این دلیل، ما «اینا - تیپ» (ennea-type) را مناسب‌تر از اصطلاح سنتی «ایگو - تیپ» (ego-type) یا «تثبیت شناختی» (fixation، فیکسیشن) یافته‌ایم، برای این‌که آن، چند بعدی بودن (multi-dimensionality) را بهتر می‌رساند».

۳. ساندرای مایتری (Sandra Maitri) در کتاب «بُعد معنوی ایناگرام: نُه منظر روح انسان»^۲ تیپ‌های ایناگرام را به این صورت نام می‌برد: «اینا - تیپ یک: ایگو - رنجش (Ego-Resentment)، اینا - تیپ دو: ایگو - چاپلوسی (Ego-Flattery)، اینا - تیپ سه: ایگو - خودفروشی (Ego-Vanity)، اینا - تیپ چهار: ایگو - ملانکولی (Ego-Melancholy)، اینا - تیپ پنج: ایگو - خساست (Ego-Stinginess)، اینا -

1. Ennea - type structures, self-analysis for seeker

2. The Spiritual Dimension of the Enneagram: Nine Faces of the Soul

تیپ شش: ایگو - هراس (Ego-Cowardice)، انیا - تیپ هفت: ایگو - برنامه‌ریزی (Ego-Planning)، انیا - تیپ هشت: ایگو - انتقام (Ego-Revenge)، انیا - تیپ نه: ایگو - راحت‌طلبی (Ego-Indolence)».

۴. هلن پالمر (Helen Palmer) در کتاب «انیاگرام در زندگی و کار: درک و دریافت روابط صمیمی و کاری»،^۱ تیپ‌ها را چنین نام می‌برد: «۱. کمال‌گرا (Perfectionist)، پرفکشنیست»، ۲. بخشنده (Giver، یاری‌دهنده)، ۳. بازیگر (Performer، عمل‌گرا)، ۴. رمانتیک (Romantic، رؤیایی)، ۵. مشاهده‌گر (Observer، ناظر)، ۶. کارآگاه (Trooper، جویای اعتماد)، ۷. اپیکور (Epicure، خوش‌گذران)، ۸. رئیس (Boss)، ۹. میانجی (Mediator)».

۵. دیوید دانیلز (David Daniels) و ویرجینیا پرایس (Virginia Price) در کتاب انیاگرام ماهوی،^۲ تیپ‌ها را به این صورت نام می‌برند: «۱. کمال‌گرا (Perfectionist)، پرفکشنیست»، ۲. بخشنده (Giver، یاری‌دهنده)، ۳. بازیگر (Performer، عمل‌گرا)، ۴. رمانتیک (Romantic، رؤیایی)، ۵. مشاهده‌گر (Observer، ناظر)، ۶. شکاک حامی (Loyal Skeptic)، ۷. اپیکور (Epicure، خوش‌گذران)، ۸. حامی (Protector)، ۹. میانجی (Mediator)».

۶. جروم واگنر (Jerome Wagner) در کتاب «نه لنز برای دیدن دنیا: رویکرد انیاگرام»،^۳ می‌نویسد: «۱. شخص خوب (The Good Person)، ۲. شخص دوست‌داشتنی (The Loving Person)، ۳. شخص تأثیرگذار (The Effective Person)، ۴. شخص اصیل (The Original Person)، ۵. شخص خردمند (The Wise Person)، ۶. شخص حامی قاطع (The Loyal Person)، ۷. شخص شادمان (The Joyful Person)، ۸. شخص قدرتمند (The Powerful Person)، ۹. شخص مصلح (The Peaceful Person)».

۷. رنه بارون (Renee Baron) و الیزابت واگله (Elizabeth Wagele) نویسندگان کتاب «انیاگرام، کارها را آسان کرد»،^۴ نه تیپ انیاگرام را به این صورت نام می‌برند: «۱. کمال‌گرا (Perfectionist)، ۲. یاری‌دهنده (Helper)، ۳. توفیق‌گر (Achiever)، ۴.

1. The Enneagram in Life & Work: Understanding Your Intimate & Business Relationships

2. The Essential Enneagram

3. Nine Lenses on the World: The Enneagram Perspective

4. The Enneagram Made Easy

- رومانتیک (Romantic)، ۵. مشاهده‌گر (Observer)، ۶. پرسش‌گر (Questioner)، ۷. ماجراجو (Adventurer)، ۸. جسور (Asserter)، ۹. صلح‌طلب (Peacemaker).
۸. کاتلین هرلی (Kathleen V. Hurley) و ثئودور دابسون (Theodore E. Dobson)، نویسندگان کتاب تیپ من چیست؟: استفاده از سیستم تیپ‌های نه‌گانه شخصیتی برای کشف بهترین خودتان،^۱ نه تیپ را چنین نام‌گذاری می‌کنند: «۱. توفیق‌گر (Achiever)، ۲. یاری‌دهنده (Helper)، ۳. نتیجه‌گرا (Succeder)، ۴. فردگرا (Individualist)، ۵. مشاهده‌گر (Observer)، ۶. نگهبان (Guardian)، ۷. رؤیاپرداز (Dreamer)، ۸. مقابله‌گر (Confronter)، ۹. محافظه‌کار (Preservationist)».
۹. دان ریچارد ریسو (Don Richard Riso) و راس‌هادسون (Russ Hudson) در کتاب درک و دریافت اینیگرام: راهنمای عملی برای تیپ‌های شخصیتی،^۲ نه تیپ اینیگرام را به این صورت نام می‌برند: ۱. کمال‌طلب (Perfectionist)، ۲. یاری‌دهنده (Helper)، ۳. توفیق‌گر (Achiever)، ۴. فردگرا (Individualist)، ۵. پژوهش‌گر (investigator)، ۶. حامی قاطع (Loyal)، ۷. مشتاق (enthusiast)، ۸. چالش‌گر (Challenger)، ۹. صلح‌طلب (peacemaker)».
۱۰. جینجر لپید بوقدا، سبک‌های نه‌گانه اینیگرام را چنین نام می‌برد: «۱. پشتکار (Diligence)، ۲. بخشنده (Giving)، ۳. انجام دادن (Perform)، ۴. مود (Mood)، ۵. دانش (Knowledge)، ۶. تردید (Doubt)، ۷. گزینه‌ها (Options)، ۸. چالش (Challenge)، ۹. هارمونی (Harmony)».
- و آموزگاران اینیگرام روش‌های مختلفی را برای شناسایی تیپ شخصیتی افراد پیشنهاد می‌کنند. دان ریچارد ریسو و راس‌هادسون، آزمون‌ها و پرسشنامه‌های متفاوتی به این منظور طراحی کرده‌اند که مترجم حاضر آن‌ها را ضمیمه کتاب «تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های اینیگرام» آورده است. دیرک کلوت (iEQ9)، جروم واگنر (WEPS)، اوالد برکرز، دیوید دانیل، و دیگران نیز تست‌ها و آزمون‌های مختلفی پیشنهاد کرده‌اند. پیشنهادهای جینجر لپید بوقدا در کتاب اینیگرام در کسب‌وکار: اوج پرورش مهارت‌های فردی در حوزه کاری، ابتکار جدیدی است که به‌راستی در کشف سبک شخصیتی یاری‌رسان است. مترجم

1. What's My Type? Use the Enneagram System of Nine Personality Types to Discover Your Best Self

2. Understanding the Enneagram: The practical guide to personality types

کتاب حاضر مطلبی را که در توضیحات کتاب «تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های اینیاگرام» نوشته است دوباره تأکید می‌کند: «این پرسشنامه‌ها و تست‌ها کمک خوبی هستند که هر شخص تیپ شخصیتی خود را تشخیص دهد، ولی مورد آخر یعنی مطالعه 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 به‌سوی شما سرازیر خواهد شد. مواردی که همیشه به‌صورت 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.^۱

این سیستم باستانی، اینسایت‌ها (بینش‌های) عمیقی در مورد شیوه‌های مختلف تفکر، احساس و رفتار افراد ارائه می‌دهد، زیرا نه سبک (استایل) مختلف اینیاگرام نشان‌دهنده جهان‌بینی‌های متمایز، با پترن‌های (روندهای تکراری) مرتبط از تفکر، احساس و عمل است. مهم‌تر از آن، هر سبک اینیاگرام به یک مسیر توسعه اسپسیفیک (معین) با تأثیر بالا متصل است. بنابراین، اگر می‌خواهید به‌عنوان یک رهبر (لیدر) و به‌عنوان یک شخص، رشد و توسعه پیدا کنید، شناسایی دقیق سبک اینیاگرام شما مهم است.^۲

اگرچه هر یک از ما تنها یک موقعیت (پوزیشن) یا شماره در اینیاگرام داریم و سبک ما در طول عمرمان یکسان باقی می‌ماند، ویژگی‌های مبتنی بر سبک اینیاگرام ما ممکن است با رشد و تکامل، نرم‌تر یا برجسته‌تر (به‌شدت مشخص‌شده‌تر؛ متمایزتر) شوند.^۳ علاوه بر این، چهار سبک اینیاگرام دیگر نیز وجود دارد که ممکن است تربیت‌هایی را به شخصیت ما اضافه کنند. این چهار سبک دیگر اینیاگرام که بعداً در این دفتر توضیح داده می‌شوند (**explained**)، سبک اصلی (هسته) ما را تغییر نمی‌دهند. آن‌ها صرفاً به چندوجهی بودن (کامپلکس بودن) ما به‌عنوان یک شخص می‌افزایند و می‌توانند فرصت‌های توسعه مفیدی را برای ما فراهم کنند.^۴

۱. تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های اینیاگرام، ص ۴۵.

2. Thus, the accurate identification of your Enneagram style is important if you want to grow and develop as a leader and as a person.
3. Our Enneagram style-based characteristics may soften or become more pronounced as we grow and develop.
4. These four additional Enneagram styles, explained later in this chapter, do not change our core style; they merely add to our complexity as a person and can provide us with useful development opportunities.

❖ تفاوت بین توضیح (Explain) و توصیف (Describe) چیست؟

Explain فعل است که نمی‌توان آن را با دو مفعول (objects) به کار برد. از سوی دیگر، Describe نیز فعلی است که غالباً بلافاصله پس از مفعول با حرف اضافه «to» دنبال می‌شود.

واژه explain در مورد وارد شدن به جزئیات است. از سوی دیگر، فعل describe نشان‌دهنده توضیح دقیق نکات یا ویژگی‌های برجسته یک رویداد یا یک قسمت و مانند آن است و این تفاوت اصلی بین این دو واژه یعنی توضیح و توصیف است.

شکل اسمی (noun form) دو واژه نیز از این جهت متفاوت است که شکل اسمی فعل explain, explanation است در حالی که شکل اسمی فعل Describe, description است.

جالب است بدانیم که شکل اسمی هر دو فعل، در شکل‌گیری عبارات، حرف اضافه «of» است، یعنی توصیف «description of» و توضیح «explanation of».

چگونه سبک ایناگرام خود را تعیین کنید^۱

اگرچه چندین تست مفید ایناگرام در حال حاضر موجود است، اما هیچ یک از آنها با قطعیت مطلق، سبک (استایل) ایناگرام شما را تعیین نمی‌کند. در نهایت، برای شناسایی سبک ایناگرام خود باید به خودسنجی تکیه کنید.^۲ در حالی که شما خود را بهتر می‌شناسید، از جمله این‌که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد و اقدامات شما را هدایت می‌کند، ممکن است آن قدر به فکر کردن، احساس کردن یا رفتار کردن به روش‌های خاصی عادت کرده باشید که حتی متوجه برخی از پترن‌های مرسوم خود نشوید. در نتیجه، فرایند تعیین سبک ایناگرام شما می‌تواند شما را به یک سفر خودتأملی ببرد که می‌تواند برای رشد شما به‌عنوان یک رهبر ارزش‌مند باشد.^۳ این‌که خودتان سبک ایناگرام خود را شناسایی کنید نه تنها به شما در یادگیری سیستم ایناگرام

1. How to Determine Your Enneagram Style

2. Ultimately, you must rely on your own self-assessment to identify your Enneagram style.

3. As a result, the process of determining your Enneagram style can take you on a self-reflective journey that can be invaluable to your growth as a leader.

کمک می‌کند، بلکه به شما کمک می‌کند تا در مورد خودتان بیشتر تأمل (تعمق در افکار و احساسات خود) کنید و بیشتر آجکتیو شوید.^۱

در این دفتر ابتدا اطلاعاتی در مورد هر سبک اینیاگرام که شامل موارد زیر است به دست خواهید آورد:

- تصویر گرافیکی و شرح سبک
- تمرکز (فوکوس) اصلی مرتبط با سبک
- برجسب‌های (لیبل‌های) رایج مورد استفاده برای سبک
- چهار موضوع (issues) اساسی (بیسیک) سبک
- صفات شخصیتی (تربیت‌های) کلیدی تیپ
- پارادایم‌های رهبری برای هر سبک، همراه با نقاط قوت مرتبط و حوزه‌های توسعه
- سؤالاتی که باید از خود بپرسید تا بسنجید که آیا موارد مطرح شده در باره سبک شماست یا نه

توضیح issue: مردم اغلب از issue برای اشاره به یک دشواری (difficulty)، مشکل (problem) یا وضعیت (condition)، به‌ویژه خجالت آور (embarrassing) یا بی‌اعتبار کننده (discrediting، خوارکننده) استفاده می‌کنند. این کلمه اغلب به‌صورت جمع استفاده می‌شود. بنابراین، یک مدیر تجاری که متهم به کلاهبرداری (fraud) شده است، گفته می‌شود که دارای issueهای قانونی است، شرکتی که با ورشکستگی (bankruptcy) روبه‌رو است، دارای issueهای مالی است، و فردی که دعوا (fights) را انتخاب می‌کند، ممکن است issueهای مدیریت خشم داشته باشد.

پس از این‌که نه سبک اینیاگرام را عمیق‌تر درک کردید و شروع به شناسایی سبک اینیاگرام خود کردید، اطلاعات بیشتری در مورد سیستم اینیاگرام ارائه خواهد شد.

1. But also help you become more introspective and objective about yourself.

نه سبک اینیاگرام^۱

همان‌طور که شرح ۹ سبک اینیاگرام را می‌خوانید، این سؤال را در ذهن خود داشته باشید: کدام یک از سبک‌های اینیاگرام دقیقاً مرا توصیف می‌کند (describe)؟

➤ نکته کاربردی:

واژه‌های توصیف کردن (describe)، روایت کردن (narrate)، بازگو کردن (recite)، برشمردن (recount)، نقل کردن (relate)، گزارش کردن (report)، هم‌معنی (synonym مترادف) هستند: این افعال به معنای بیان فکت‌ها (facts)، جزئیات (details، دیتیل‌ها) یا خصوصیات (particulars) چیزی در گفتار یا نوشتار است: حادثه را توصیف کرد (described)؛ تجربیات سفر خود را روایت کردند (narrated)؛ کاوش‌گری که ماجراهای خود را بازگو می‌کند (reciting)؛ یک مزدور در حال برشمردن (recounting) بهره‌کشی‌های (exploits) خود؛ رویدادهای روز را نقل کرد (related)؛ آن‌چه را که دیده بود گزارش کرد (reported).



یک‌ها به دنبال دنیایی کامل (پرفکت) هستند و با پشتکار (diligently) تلاش می‌کنند تا هم خودشان و هم همه کس و همه چیز اطرافشان را بهبود ببخشند.^۱ تمرکز (فوکوس) اصلی: راست یا غلط، درست یا نادرست چیست؟^۲ برچسب‌های (لیبل‌های) متداول: کمال‌گرا، اصلاح‌طلب، مبارز، اخلاق‌گرا^۳

موضوعات اساسی (بیسیک) برای یک‌ها: کمال‌گرایی (پرفکشنیسم)، راه درست، رنجش، قضاوت و خودسازی^۴

سبک ایناگرام

۱

پشتکار

واژگان تخصصی:

برای diligence در انگلیسی دو معنی ثبت شده است که هر دو در مورد سبک یک ایناگرام موضوعیت دارد:

درخواست جدی و مداوم برای یک تعهد؛ تلاش مداوم؛ پشتکار
مراقبت دقیق؛ توجه

واژه‌های کوشا (diligent)، ساعی (industrious، سخت‌کوش)، باوجدان (conscientious)، سخت‌کوش (assiduous)، با پشتکار (sedulous)، هم‌معنی (synonym، مترادف) هستند. این صفت‌ها (adjectives) نشان‌دهنده توجه (attention) و تلاش (effort) مداوم (steady) است که برای انجام دادن (to accomplish) کاری به عهده گرفته می‌شود.

1. Ones seek a perfect world and work diligently to improve both themselves and everyone and everything around them.

2. Core focus: What is right or wrong, correct or incorrect?

3. Common labels: Perfectionist, reformer, crusader, moralist

4. Basic Issues for Ones: PERFECTIONISM, A RIGHT WAY, RESENTMENT, JUDGMENT AND SELF-IMPROVEMENT

Diligent دلالت بر توجه (attention) مداوم (steady) و دقیق (meticulous) به یک شغل (job) یا وظیفه (task) در حال انجام (ongoing) دارد: «[آن‌ها] به دلیل تلاش‌های سخت‌کوشانه (diligent efforts) خود برای ردیابی (track down) اشکالات (bugs) نرم‌افزار، شهرت (renown) بین‌المللی به دست آورده‌اند» (Hiawatha Bray).

Industrious به معنای کاربرد (application) پر انرژی (energetic) و مولد (productive، پروداکتیو)، اغلب برای یک تلاش (endeavor) بزرگ یا مهم است: «چشم‌انداز (vision) مدیسون (Madison) و جفرسون (Jefferson) از یک جمهوری کشاورزی (agrarian republic) عمدتاً از کشاورزان ساعی (industrious) تشکیل شده است که مازاد (surpluses) رو به رشد (burgeoning) خود را در خارج از کشور عرضه می‌کنند» (Drew R. McCoy).

Conscientious پیامد توجه پرانرژی (energetic attentiveness) ناشی از وظیفه‌شناسی (dutifulness) یا حس مسئولیت (sense of responsibility) را به همراه دارد: «یک کارمند عمومی زحمت‌کش (studious) و با وجدان (conscientious) که به‌طور واقعی (authentically) وقف (dedicated) بهبود رفاه (welfare) هم‌نوعان خود شده است» (Drew R. McCoy).

Sedulous و Assiduous کمتر متداول، بر تلاش بی‌وقفه (untiring exertion) و قصد جدی (earnestness of purpose) تأکید می‌کنند: «المپیکی‌ها (Olympians) چگونه (استعداد (talent)) را به دست می‌آورند؟ آیا با آن به دنیا آمده‌اند یا از طریق تمرین سخت (assiduous practice) آن را توسعه داده‌اند؟» (Steve Olson). «تعقیب همراه با پشتکار (the sedulous pursuit) اصول حقوقی و اخلاقی» (Ernest van den Haag).

موضوعات اساسی (بیسیک) برای یک‌ها^۱ کمال‌گرایی (پرفکشنیسم)^۲

یک‌ها پیوسته آن‌چه را که هست با آن‌چه باید باشد، مقایسه می‌کنند. آن‌ها از کاری که فوق‌العاده خوب انجام شده است، قدردانی می‌کنند - برای مثال، یک نمایشنامه، یک سمفونی، یک کتاب، یک پروژه، یا هر چیز دیگری که برای آن‌ها نمونه کیفیت است. یک‌ها هم خود و هم دیگران را برای رفتار مسئولانه و اندازه‌گیری استانداردهای بالای خود مسئول می‌دانند.

راه درست^۳

یک‌ها معتقدند که هر مشکلی یک راه‌حل درست دارد؛ آن‌ها به‌سرعت به یک موقعیت، واکنش نشان می‌دهند و آن‌چه را که معتقدند رویکرد درست یا پاسخ درست است، ارائه می‌دهند. حتی زمانی که یک‌ها می‌دانند که پاسخ صحیح به‌ندرت سیاه و سفید است، باز هم با گفتن این‌که «هیچ چیز سیاه و سفید نیست. آن تقریباً همیشه خاکستری است»، اصرار می‌کنند که یک راه «درست» وجود دارد.^۴

رنجش^۵

از آن‌جایی که مسئولیت‌پذیری برای یک‌ها، یک ارزش فراگیر است، معمولاً با کار خود با پشتکار برخورد می‌کنند و ویژگی‌هایی مانند پی‌گیری، به‌موقع بودن و توجه به جزئیات (دیتیل) را نشان می‌دهند.^۶ وقتی دیگران این ویژگی‌ها را نشان نمی‌دهند، آن‌ها اغلب احساس رنجش می‌کنند و فکر می‌کنند، چرا من این‌قدر سخت کار می‌کنم، در حالی که به نظر می‌رسد دیگران با پرفورمانس (کیفیت عملکرد) کمتر از ستاره کنار می‌آیند؟^۷ در این حالت، در یک‌ها رنجش می‌تواند ایجاد شود و آن‌ها تمایل دارند آن را از طریق

1. Basic Issues for Ones

2. PERFECTIONISM

3. A RIGHT WAY

4. Even when Ones do understand that the correct answer is rarely black and white, they will still assert that there is one "right" way by saying, "Nothing is ever black and white. It is almost always gray."

5. RESENTMENT

6. Because being responsible is an overarching value for Ones, they usually approach their work with diligence, demonstrating qualities such as follow-through, timeliness, and attention to detail.

7. When others seem to get away with a less than stellar performance?

شعله‌های خشم که اغلب دیگران را غافل‌گیر (سورپرایز) می‌کند ابراز کنند.^۱ بیشتر یک‌ها برای ابراز خشم (anger) عمیقی که غالباً در زیر سطح قرار دارد، نیاز دارند که در خشم خود احساس درستی یا توجیه کنند.^۲

➤ نکته کاربردی:

واژه‌های خشم (anger)، غضب (rage)، خشم جنون‌آمیز (fury)، خشم (ire)، غیظ (wrath)، رنجش (resentment)، عصبانیت (indignation)، هم‌معنی (synonym مترادف) هستند: این اسم‌ها (nouns) درجات مختلفی از نارضایتی (displeasure) مشخص را نشان می‌دهند.

Anger عمومی‌ترین است، و حکایت از نارضایتی شدید و اغلب شعله‌ور (strong and often heated displeasure) دارد؛ مشت خود را با خشم تکان داد؛ با خشم از توهین پاسخ داد؛ سعی کرد خشم خود را از رفتاری که با او شده بود، سرکوب کند.

Rage و Fury حاکی از هیجانات شدید، انفجاری و اغلب مخرب است؛ شیشه را در اثر غضب (rage) شکست؛ با خشم جنون‌آمیز (fury) از دروغ‌هایی که حریفش منتشر کرده بود، انتقاد کرد.

Ire اصطلاحی است برای خشم (anger) که اغلب در ادبیات با آن روبه‌رو می‌شویم؛ «بهترین راه برای فرار از خشم (Ire) او این است که خیلی خوش‌حال به نظر نرسید» رابرت براونینگ (Robert Browning).

Wrath به ویژه در مورد خشم قدرتمندی که به دنبال انتقام یا مجازات است صدق می‌کند؛ «او دستگیر شد و از غیظ هولناک (awful wrath) عموهای تپانچه‌زن من در امان ماند» مایا آنجلو (Maya Angelou).

Resentment به عصبانیت فروزان خشمی (indignant smoldering anger) اشاره دارد که ناشی از احساس نارضایتی است؛ رنجش عمیق (deep resentment) در میان کارگران که در نهایت به اعتصاب منجر شد.

1. Resentment can build up in Ones, and they tend to express it through flares of anger that often take others by surprise.
2. Most Ones need to feel righteous or justified in their outrage in order to express the deep-seated anger that frequently lies below the surface.

Indignation عبارت است از خشم عادلانه (*righteous anger*) نسبت به چیزی نادرست، ناعادلانه، یا شر: «عصبانیت (*Indignation*) عمومی در مورد تصاحب‌هایی که باعث از دست دادن شغل افراد می‌شود» آلن اسلون (*Allan Sloan*).

قضاوت و خودسازی (خود بهسازی، اصلاح خود)^۱

یک‌ها منتقد درونی بسیار فعالی دارند که می‌تواند بی‌امان باشد و به آن‌ها بگوید چه اشتباهی انجام داده‌اند، چه باید می‌گفتند و چگونه باید رفتار می‌کردند. این ندای درونی خودسرزنش‌کننده، که معمولاً ۸۵ درصد یا بیشتر مواقع «روشن» است، هدفی دارد: جلوگیری از اشتباه کردن یک‌ها.^۲ این قاضی داخلی همچنین می‌سنجد که چه چیزی خوب پیش رفته است و چه کارهایی می‌توان برای بهبود خود (خودسازی) انجام داد.

یک‌ها همچنین تمایل دارند دیگران را قضاوت کنند و این را از طریق انتقاد صریح کلامی و زبان بدن بیان می‌کنند. حتی یک‌هایی که به نظر نمی‌رسند انتقادی هستند، در واقع ممکن است به سادگی افکار خود را برای خود نگه دارند. برای مثال، وقتی از تیپ یک پرسیده شود که چرا به نظر نمی‌رسد آشکارا از دیگران انتقاد می‌کند، او پاسخ داد: «اوه، اما باید بشنوی که در سر من چه می‌گذرد!» قضاوت فرد در مورد دیگران نیز ممکن است مثبت باشد - برای مثال، زمانی که یک‌ها برتری در فرایند تفکر، رفتار یا محصول کاری شخصی را مشاهده می‌کنند، می‌توانند هیجان‌زده شوند.

- در کتاب **نظریه‌های شخصیت**، نوشته دکتر گریگوری فایست، دکتر تومی-آن رابرتز، جس فایست، پنج رویکرد اصلی در نظریه‌های شخصیت ذکر شده است:
 - نظریه‌های روان‌تحلیل‌گری/روان‌پویایی (*Psychodynamic*): زیگموند فروید، آلفرد آدلر، کارل یونگ، ملانی کلاین، کارن هورنای، اریک اریکسون، اریک فروم.
 - نظریه‌های انسان‌گرا/وجودگرا (*Humanistic-Existential*): آبراهام مزلو، کارل راجرز، رولو می.

1. JUDGMENT AND SELF-IMPROVEMENT

2. The self-recriminating inner voice, which is usually "on" 85 percent or more of the time, has a purpose: to keep Ones from making mistakes.

- نظریه‌های صفات شخصیتی (Dispositional): گوردون آلپورت، مک‌کری و کاستا.
 - نظریه‌های زیستی-تکاملی (Biological-Evolutionary): هانس آیزنک، دیوید باس.
 - نظریه‌های یادگیری اجتماعی (نظریه‌های شناخت اجتماعی) (Social-Learning (Cognitive): فردریک اسکینر، آلبرت بندورا، جولین راتر و والتر میشل، جورج کلی. و در توضیح نظریه‌های صفات شخصیتی آمده است:
- نظریه‌پردازان صفات شخصیتی (Dispositional) می‌گویند که تمایلات یونیک و بلندمدت (unique and long-term tendencies) رفتاری به شیوه‌های خاص (particular, پارتیکیولار)، جوهر (اسانس، essence) شخصیت ما هستند. این صفات شخصیتی یونیک (unique dispositions) مثل برون‌گرایی (extraversion) یا اضطراب (anxiety)، تریٹ (traits) نامیده می‌شوند. این حوزه بر این درک هم‌گرایی پیدا کرده است (has converged) که پنج بعد تریٹ (trait dimensions) اصلی در شخصیت انسان وجود دارد. تریٹ‌ها، عملکردی (function) را ایفا می‌کنند که برخی رفتارها را در بعضی افراد محتمل‌تر می‌کنند.^۱

◀ توجه: برای unique در دیکشنری Heritage سه معنی ذکر شده است:

۱. تنها مورد در نوع خود بودن (Being the only one of its kind): نمونه

یونیک موجود از دست‌خط دان

(the unique existing example of Donne's handwriting).

۲. مشخصه فقط یک دسته (کتگوری) یا موجودیت (entity) خاص: الگوی

آب و هوایی که یونیک مناطق ساحلی است.

۳. قابل توجه؛ فوق‌العاده: فرصتی یونیک برای خرید خانه.

دکتر کلاديو نارانهو و دکتر بتاتریس چستنتا در کتاب‌های خود، صفات شخصیتی (تریٹ‌های) کلیدی مرتبط با تیپ‌های نه گانه اینی‌گرام را برشمرده‌اند و توضیحات نسبتاً مفصّلی برای هر کدام ذکر کرده‌اند که در ادامه این دفتر برای تیپ‌های مختلف نقل خواهد شد.

۱. مترجم متن حاضر یادآوری می‌کند که در DSM-5-TR در فصل ۲۵ مدل جایگزین برای اختلالات شخصیت، این تریٹ‌ها به ۲۵ افزایش پیدا کرده‌اند. برای توضیح بیشتر، ضمیمه دفتر دوم (اختلالات شخصیت بر اساس DSM-5-TR) و اینی‌گرام را مطالعه فرمایید.

صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی تیپ یک^۱

منتقد درونی^۲

«اکثر یک‌ها می‌گویند که آن‌ها منتقدی درونی (inner critic) دارند که دربارهٔ تقریباً هر چیزی که انجام می‌دهند، قضاوت (judges) و یا اظهار نظر می‌کند (comments). کامنت می‌دهد). در حالی که بعضی از تیپ‌های شخصیتی دیگر هم، ممکن است این نوع دیالوگ (گفت‌وگو، گفت و شنید) منتقدانهٔ درونی (internal critical dialogue) را تجربه کنند، یک‌ها گزارش می‌دهند که این ندا (voice) را در ۹۰ تا ۱۰۰ درصد ساعات بیداری‌شان تجربه می‌کنند. تیپ‌های دیگری که به لحاظ درونی منتقد (inwardly critical) هستند، می‌توانند این ندا را به‌طور موقت (temporarily) کاهش دهند یا حتی نادیده بگیرند (disregard)، ولی این عملکرد انتقادی (critical function)، به مقدار زیادی، بر زندگی درونی تیپ یک، تسلط پیدا می‌کند (dominates).

منتقد درونی تیپ یک می‌تواند بعضی مواقع، به جای این‌که صرفاً یک قاضی درونی خشن (harsh inner judge) باشد، شبیه به یک والد درونی (internal parent) عمل کند. بر طبق گفته‌های بعضی یک‌ها، همان تکانشی (impulse، ایمپالس) که تیپ یک را برای انجام ضعیف (poorly) بعضی چیزها مورد انتقاد قرار می‌دهد می‌تواند در زمانی دیگر، یک تکانش (ایمپالس) مشوق (encouraging impulse) باشد، گویی می‌گوید «آن بهتر (better) بود، دفعهٔ بعد آن را دوباره انجام بده».^۳

کنترل افراطی^۴

«قسمتی از نیاز تیپ یک برای اعمال کنترل در محیط خودشان، به این دلیل است که آن‌ها بتوانند نتایج (outcomes) را در جهت «خوب» یا «درست» تحت تأثیر قرار دهند و از مسیر «بد» یا «اشتباه» دور نگه دارند.

احتمال دارد یک‌ها، اغلب اوقات به‌وسیلهٔ دیگران، به‌عنوان انعطاف‌ناپذیر (inflexible) یا سخت‌گیر (rigid، دگم) درک شوند، که پیامد (consequence) طبیعی گرایش (tendency) آن‌ها برای کنترل افراطی (over-control) خودشان و چیزهایی

1. The Key Type One Traits

2. Inner Critic

3. Chestnut, Beatrice; The Complete Enneagram, p. 400.

4. Over-Control

است که می‌گویند و انجام می‌دهند. آن‌ها امنیت (security) آداب (ritual)، جریان عادی (routine) امور و قوانینی (rules) را که می‌دانند می‌توانند اعمال کنند (enforced)، دوست دارند ولی برای آن‌ها سخت است درک کنند که کنترل و پیروی (adherence) از قوانین می‌تواند تبدیل به تمایل مشکل‌آفرین (problematic) به سمت «کنترل افراطی» شود. در میان (Among) چیزهای دیگر، اغلب اوقات این موضوع به این معنی است که کار باید اولویت داشته باشد و آن‌ها فضای کافی برای لذت بردن (pleasure)، تفریح (fun) و آرامیدگی (relaxation) باقی نمی‌گذارند.

اگرچه یک‌ها می‌خواهند (tend) ابراز خشم (expression of anger) خودشان را کنترل کنند، ولی همیشه هشیاری (conscious) ندارند که واقعاً چقدر خشمگین (angry) هستند. آن‌ها سعی می‌کنند از ابراز خشم خود جلوگیری کنند (inhibit)، ولی خشم، ناخرسندی (frustration، ناکامی)، یا رنجش (resentment) تشدیدشده (heightened) آن‌ها اغلب اوقات از طریق رفتار غیر زبانی «به بیرون تراوش می‌کند» (“leaks out”). تیپ یک ممکن است کاملاً بی‌خبر (unaware) باشد که دیگران می‌توانند «تراوش» (“leaking”) خشم آن‌ها را از طریق کنترل ببینند.^۱

با فضیلت بودن^۲

یک‌ها به صورت مداوم تلاش می‌کنند (endeavor) با فضیلت (virtuous) باشند. برخلاف تیپ‌های دیگر، که انواع دیگری از انگیزش‌های اصلی دارند و ممکن است از «بد» بودن لذت ببرند، یک‌ها به سمت شهروند خوب بودن، و انجام کارهای درست جهت‌گیری می‌کنند (orient). این یک کاراکتر خوش‌نیت (well-intentioned)، و به لحاظ اخلاقی درستکار (upright) است. یک‌ها، واقعاً می‌خواهند خوب باشند و کارهای درست انجام دهند، برای این‌که، آن را به نفع همه می‌دانند.

علاوه بر عشق به نظم (order)، کمال‌گرایی (perfectionism، پرفکشنیسم) هم ممکن است در اطاعت از مراجع اقتدار (obedience to authority)، و تلاش‌های فداکارانه (altruistic efforts) برای انجام کارهای خوب، در کار باشد. در تمام این تمایلات (tendencies) تیپ یک، پایبندی (adherence) به اصول راهنمایی‌کننده بر اساس قوانین و

1. Chestnut, Beatrice; The Complete Enneagram, p. 400-401.

2. Virtuousness

ایده‌آل‌ها می‌تواند هم به‌عنوان استراتژی برای به دست آوردن محبت (gaining affection) از طریق با فضیلت بودن (virtuousness) و هم دفاعی مبتنی بر واکنش وارونه (reaction formation) بر علیه خشم و ناخرسندی (frustration) دیده شود.^۱

واژگان تخصصی:

واکنش وارونه (Reaction formation): واکنش وارونه نوعی مانور تدافعی (defensive maneuver) فکر کردن، احساس کردن و انجام دادن برعکس چیزی است که شما به آن تمایل دارید. یک‌ها به جای اینکه سکسی (sexual، سکشوال) و پرخاش‌گر (aggressive، آگرسو) باشند، مقدس‌مآب (puritanical، پیوریتنیکال) و حق‌به‌جانب (self righteous) می‌شوند. یک‌ها با وسوسه رفتن به جاده‌های کم‌ارتفاع (راه‌های غیراخلاقی)، به‌طور مداوم به‌جای آن جاده‌های بلند (راه‌های اخلاقی) را انتخاب می‌کند (با سر زدن‌های گاه‌وبیگاه در برخی از جاده‌های عقب (راه‌های غیراخلاقی)).^۲

کمال‌گرایی (پرفکشنیسم) و انتقادگری^۳

«برادر تیپ یک من (بئاتریس چستنتات)، یک روز، اظهارنظری کرد که تمایل (desire) تیپ یک برای پرفکشن (perfection، کمال، بی‌عیب‌ونقصی) را به نمایش می‌گذارد. من یک شب در منزل او شام می‌پختم و شروع کردم سس پاستا درست کنم، او به دقت به ماهی‌تابه خیره شد و گفت که پیازهای خرد شده‌ای که من در حال سرخ کردن آن‌ها هستم، همه از یک اندازه مشابه نیستند. این‌گونه اظهارنظرها، حکایت از دغدغه (concern)، برای انجام کامل (perfect) و یک شکل (uniform) کارها دارد. یک‌ها می‌توانند چنین باوری داشته باشند که اگر کارها کامل انجام نشوند، اتفاقات بد رخ خواهد داد؛ در این مورد، شاید برادر من می‌ترسید که پیازهای کامل خرد نشده، به خوراک جویدنی تبدیل شوند.

1. Chestnut, Beatrice: *The Complete Enneagram*, p. 401-402.

2. Tempted to take the low road, ONES consistently take the high road instead with occasional forays down some back roads. (Wagner, Jerome; *Nine Lenses on the World: The Enneagram Perspective*, p. 52)

3. Perfectionism and Criticality

در حالی که کمال‌گرایی (perfectionism) یا «بی‌عیب بودن» ("flawlessness") می‌تواند فوکوس هسته‌ای (core focus) یا استراتژی ریشه‌ای (root) تیپ یک باشد، همهٔ یک‌ها، کمال‌گرایی را به شیوهٔ مشابه، تجربه نمی‌کنند. همان‌طور که ما هنگام صحبت در مورد تیپ‌های فرعی (subtypes، ساب‌تیپ‌ها) بررسی خواهیم کرد، کمال‌گرایی و انتقادگری (criticality) یک‌ها، با تمرکز غریزی تیپ‌های فرعی به بقای فردی (self-preservation)، روابط اجتماعی (social relationships)، یا پیوند جنسی (sexual bonding)، متنوع می‌شود.^۱

خشم^۲

«خشم بیش از یک صفت شخصیتی در میان دیگران است و می‌تواند پس‌زمینهٔ هیجانی تعمیم‌یافته (generalized emotional background) و ریشهٔ اصلی ساختار این کاراکتر در نظر گرفته شود. تجلی خاص‌تر تجربهٔ هیجانی خشم، رنجش (resentment) است و این معمولاً در ارتباط با حس بی‌عدالتی (injustice)، در رویارویی با مسئولیت‌ها و تلاش‌هایی است که فرد نسبت به دیگران در مقیاس بزرگی انجام می‌دهد. این موضوع از انتقاد از دیگران (یا افراد مهم) به دلیل نشان دادن تعصب کمتر (displaying less zeal) جدایی‌ناپذیر است و گاهی اوقات شامل ایفای نقش شهید (martyr) می‌شود. قابل‌مشاهده‌ترین ابراز خشم زمانی رخ می‌دهد که موجه (justified) تلقی شود و در چنین مواردی می‌تواند به شکل «عصبانیت حقه‌به‌جانب» پرحرارت ("Vehement "righteous indignation") باشد.

علاوه بر این، خشم به شکل آزرده‌گی (irritation)، سرزنش (reproach) و نفرت (hatefulness) وجود دارد که تا حد زیادی بیان نشده باقی می‌ماند، زیرا تخریب‌گرایی درک شده (perceived destructiveness) با ویژگی خودانگارهٔ فضیلت‌آمیز (virtuous self-image) در تعارض (conflict، کانفلیکت) است. با این حال، فراتر از ادراک خشم در سطح هیجانی، می‌توان گفت که شور خشم (passion of anger) در کل شخصیت انیا - تیپ ۱ نفوذ می‌کند و ریشهٔ پویای سائق‌ها یا نگرش‌هایی است که در ارتباط با خوشه‌های باقی‌مانده بحث خواهیم کرد: انتقادگری (criticality)، مطالبه‌گری

1. Chestnut, Beatrice; The Complete Enneagram, p. 401-402.

2. Anger

(demandingness)، تسلط و قاطعیت (dominance and assertiveness)، کمال‌گرایی (perfectionism)، پرفکشنیسم)، کنترل بیش از حد (over-control)، انتقاد از خود (self-criticism) و دیسیپلین (discipline، انضباط)»^۱.

انتقادگری^۲

«خشم آگاهانه و بارز همیشه یکی از مشخصات برجسته این شخصیت نیست، صفات شخصیتی (تربیت‌های) عمومی‌تر این تیپ می‌تواند انواعی از مشتقات خشم باشد، مثل خشم ناآگاهانه یا حالت‌هایی مشابه خشم. یکی از آن‌ها انتقادگری (criticality) است، که نه تنها به شکل ایرادگیری (fault finding) واضح، نمود دارد، بلکه گاه اتمسفر (atmosphere، فضا، جو) ماهرانه‌ای (subtle) تولید می‌کند که باعث می‌شود دیگران احساس گناه (guilty) یا بی‌مهارت بودن (awkward) کنند. می‌توانیم انتقادگری را به‌عنوان نوعی خشم عقلانی حساب کنیم که فرد از انگیزه خودش کم و بیش ناآگاه است. دلیل آن این است که اگرچه ممکن است انتقاد در زمینه خشمی احساس شده اتفاق بیفتد، نمایان‌ترین کیفیت این انتقاد، حسی حاکی از سازنده بودن قصد (intent) آن است، تمایلی مبنی بر این‌که باعث شود خودش و دیگران بهتر شوند. در این صورت، خشم نه تنها از طریق انتقاد عقلانی ابراز می‌شود، بلکه موجه و منطقی جلوه داده می‌شود و از این طریق انکار می‌شود.

سرزنش‌های اخلاقی (Moral reproaches)، شکل دیگری از عدم تصدیق کمال‌گرا است که نه تنها صرفاً ابرازی از خشم است، بلکه شکلی از اعمال نفوذ (manipulation، مانیپولیشن) در خدمت مطالبه‌گری اذعان نشده (unacknowledged demandingness) است - جایی که «من می‌خواهم» به «شما باید» دگرگون شده است. پس متهم کردن (accusation) شامل امیدی حاکی از تحت تأثیر قرار دادن رفتار دیگران در راستای برآورده شدن آرزوهای فرد است.

شکل خاصی از انتقاد در اینیا - تیپ ۱ وجود دارد که به نژادپرستی (ethnocentrism) و دیگر شکل‌های پیش‌داوری (prejudice، تعصب) گره خورده است، و در آن، بهتان (vilification)، بی‌اعتبارسازی (invalidation) و طلب «اصلاح» تفتیش‌آمیز

1. Naranjo; Character and Neurosis, p. 52.

2. Criticality

"reform" inquisitorially) موج می‌زند که در آن، فرد به خاطر نژاد، ملیت، طبقه، کلیسا، «صلیبی بودن» ("Crusader") و مواردی مشابه آن، خارجی محسوب می‌شود [نشانی از سازوکار (مکانیسم) «پرخاش‌گری استبدادگرا» (شرح داده شده به‌وسیلهٔ آدورنا، سنفورد و دیگران)^۱]. خشم بر علیه مراجع قدرت داخلی گروه، سرکوب و منع می‌شود و در مورد کسانی اعمال می‌شود که در نردبان سلسله‌مراتب پایین هستند و مخصوصاً بر علیه کسانی اعمال می‌شود که برای گروه، خارجی هستند - کسانی که بعداً عامل همهٔ بدبختی‌ها (scapegoats) معرفی می‌شوند]^۲.

معانی گناه (guilt):

۱. مسئولیت ارتکاب جرم (commission of an offense): تقصیر اخلاقی (moral culpability): تحقیقات، گناه (guilt) مظنون را کشف کرد. در این مورد guilt هم‌معنی (synonym) با blame (تقصیر) و fault (خطا) است. تقصیر (blame)، خطا (fault)، گناه (guilt) در عین حال که هم‌معنی (Synonym، مترادف) هستند، ولی اندکی با هم تفاوت دارند: این اسم‌ها مسئولیت یک جرم (offense) یا خطا (error) را نشان می‌دهند: تقصیر (blame) بر تعیین پاسخ‌گویی (accountability) تأکید می‌کند و اغلب به معنای توبیخ (censure) یا انتقاد (criticism) است: پلیس تقصیر (blame) تصادف را به گردن راننده انداخت. خطا (fault) حاکی از شکست (failure) یا کمبود (deficiency) از طرف مسئول است: این خطای (fault) خودم است که برای امتحان آماده نبودم. گناه (guilt) در مورد تخلف (wrongdoing) عمدی اعمال می‌شود و بر تخلف اخلاقی یا قانونی (moral or legal transgression) تأکید می‌کند: دادستان (prosecution) شواهدی دال بر گناه متهم (defendant's guilt) داشت.

۲. در قانون (Law): این واقعیت که مشخص شود یک قانون کیفری (criminal) را نقض کرده است. جرم قانونی (legal culpability): وظیفهٔ هیأت‌منصفه تشخیص گناه (guilt) یا بی‌گناهی (innocence = معصومیت) متهم است.

1. Displaying the mechanism of "authoritarian aggression" (described by Adorno, Sanford, et al.)

2. Naranjo; Character and Neurosis, pp. 52-53.

۳. مسئولیت اشتباه (mistake) یا خطا (error): گناه (guilt) افتادگی‌های (lies) تاییبی زیاد کتاب بر عهده ویراستار است.

۴. هیجان دردناکی (painful emotion) که وقتی فرد باور دارد (believes) اعمال یا افکارش استانداردهای اخلاقی (moral) یا شخصی را نقض کرده است (have violated)، تجربه می‌شود: او به دلیل کمک نکردن به مصدوم (injured) احساس گناه (guilt) می‌کند.

مطالبه‌گری^۱

«مطالبه‌گری نیز می‌تواند به‌عنوان ابرازی از خشم درک شود: نوعی ابراز افراطی کینه‌توزانه (a vindictive over assertiveness) نسبت به خواسته‌های خود در پاسخ به ناکامی اولیه (early frustration). همراه با مطالبه‌گری، می‌توانیم ویژگی‌هایی مانند آن‌هایی را که این افراد را به منظم‌ترین (most disciplinarian) افراد تبدیل می‌کنند، هم از نظر بازنداری از خودانگیختگی (inhibiting spontaneity) و پیگیری لذت (pursuit of pleasure) در دیگران و هم سخت‌کوشی (hard work) و عملکرد عالی، در کنار هم قرار دهیم. آن‌ها تمایل دارند بدون توجه به مناسب بودن (appropriateness) چنین نقشی، به موعظه (sermonize)، و نصیحت (preach) بپردازند، هر چند که این ویژگی کامپالسو (compulsive، اجباری) آن‌ها در فعالیت‌هایی مانند معلم مدرسه و واعظ (preacher)، جایگاه (niche) خود را پیدا کند. همراه با این جهت‌گیری اصلاحی (corrective orientation)، کنترل‌گر بودن (controlling) است و این نه تنها در رابطه با افراد، بلکه با محیط یا ظاهر شخصی است: یک فرد وسواسی (obsessive) احتمالاً یک باغ بسیار «آرایش شده» ("manicured") را ترجیح می‌دهد، به‌عنوان مثال، جایی که گیاهان در نظم و ترتیب مشخص هستند و درختان به شکل مصنوعی هرس شده‌اند (pruned)، به شکلی که مجموعه ارگانیک «تائوئیستی» ("Taoistic" organic complexity) را منتقل می‌کند»^۲.

1. Demandingness

2. Naranjo; Character and Neurosis, pp. 53-54.

تائوئیسم (Taoism, Daoism, دائوئیسم)

یک فلسفه کلاسیک چینی که لائوزی (Laozi, لائو تسه, Lao Tzu) در قرن پنجم قبل از میلاد تدوین کرد (formulated, شکل داد). تائو (Tao)، به معنای «راه» («way») یا «مسیر» («path») به عنوان منشأ (خاستگاه) همهٔ خلقت، در جوهر (essence, اسانس) خود ناشناخته، اما در مظاهر (manifestations) آن قابل مشاهده است، و به عنوان اساس رویکرد معنوی به زندگی شناخته می‌شود.

تسلط^۱

«سلطه، اگرچه از قبل در انتقاد اینتلکچوآل (intellectual, عقلانی) نهفته است، که اگر در چارچوبی از اقتدار اخلاقی یا عقلانی (authority moral or intellectual) نباشد، بدون زور خواهد بود، و همچنین ضمنی در ویژگی انضباطی کنترل‌کننده - مطالبه‌گری (controlling-demanding disciplinarian) وجود دارد (که چگونه بدون اقتدار مؤثر خواهد بود)، به نظر می‌رسد که تسلط (Dominance) را به عنوان صفت شخصیتی (تریت) نسبتاً مستقلی تلقی کنیم که شامل توصیف‌هایی مانند سبک خودکامه (autocratic style)، ابرازمندی با اعتماد به نفس و باوقار (self-confident and dignified assertiveness)، خودپندارهٔ اشرافی (aristocratic self-concept) و طرز رفتار (demeanor) برتری‌طلبانه (superior)، نگاه از بالا به پایین (haughty)، تحقیرآمیز (disdainful) و شاید condescending (فخر فروشانه، نگرش برتری حمایت‌گرایانه) و حمایت‌کننده با نگاه از بالا به پایین (patronizing) است. تسلط همچنین ممکن است به عنوان یک ابراز ضمنی یا تبدیل خشم در نظر گرفته شود، اما این جهت‌گیری به سمت موقعیت قدرت، مستلزم استراتژی‌های فرعی مانند موارد فوق و همچنین احساس استحقاق (entitlement) بر اساس استانداردهای بالا، پشتکار (diligence)، پیشینهٔ فرهنگی و خانوادگی، هوش و غیره است.»^۲

1. Dominance

2. Naranjo; Character and Neurosis, p. 54.

کمال‌گرایی (پرفکشنیسم)^۱

«در عین حال، خاص‌ترین موضوع این است که جست‌وجوی تسلط (mastery) در تیپ خشم، پشتیبانی (endorsement) سیستم اخلاقی یا سلسله‌مراتب انسانی را در پی دارد که قدرت در آن‌ها نهفته است (vested). می‌توان گفت که کمال‌گرایی بیشتر در تطابق با اقتدار انتزاعی (abstract authority) نُرْم‌ها (norms، هنجارها) یا وظیفه (office) است، نه اقتدار ملموس (concrete authority) اشخاص. همچنین، همان‌طور که میلون (Millon) خاطر نشان می‌کند «افراد دارای شخصیت وسواسی (obsessive)، نه تنها موافق قواعد و سنت‌های اجتماعی هستند، بلکه با قدرت (vigorously) از آن‌ها دفاع و پشتیبانی می‌کنند». چنین علاقهٔ پرحرارت (vehement) به اصول، اخلاقیات و ایده‌ها، نه تنها نوعی ابراز تسلیم و انقیاد (submission) در مقابل تقاضاهای سوپر ایگوی قدرتمند است، بلکه ابزاری برای بازی دادن دیگران (manipulation، منیپولیشن) و تسلط در روابط میان‌فردی است، برای این‌که هنجارهایی که مشتاقانه حمایت می‌شوند، به دیگران تحمیل می‌شوند و همان‌طور که در بالا توضیح داده شد، به‌عنوان پوششی برای تمناها و تقاضاهای شخصی به کار می‌روند. همچنین افراد اینا - تیپ ۱ نه تنها در جهت «قانون و نظم» ("Law and order") جهت‌گیری شده‌اند و خودشان به هنجارها پایبند هستند، بلکه همچنین خودشان را نسبت به دیگران در موقعیت اقتدار غیرقابل پرسش (unquestionable authority) قرار می‌دهند.

پشتیبانی مؤکد هنجارها (emphatic endorsement of norms) و اقتدار تحریم شده (authority sanctioned) معمولاً دلالت بر جهت‌گیری محافظه‌کارانه یا، در تطابق با سخنان دیوید ریسمن (David Riesman) تمایل به «سنت راهبری (tradition)» ("direction") (صفت شخصیتی (تریپی) که با اینا - تیپ ۹ مشترک است) دارد. سخت است بتوانیم دو جنبهٔ کمال‌گرایی را از هم جدا کنیم مگر فقط به لحاظ مفهومی (conceptually): انرژی روانی (cathexis) استانداردهای ایده‌آل، یعنی پشتیبانی شدید از هنجارها و «نیت کمال‌گرایی» ("perfectionistic intention")، یعنی تلاش برای بهتر بودن. هر دو نوع «نیت خوب»، حس خوبی شخصی (sense of personal goodness)، مهربانی (kindness) و بی‌غرضی (disinterestedness) را پشتیبانی می‌کند و فرد را از

درک نیمه‌هشیارانه خود (Self) به‌عنوان خشم، شرارت (evil)، و خودخواهی (selfish) دور می‌کند (در میان خوشهٔ توصیف‌کننده‌ها، این‌ها را می‌شود شامل کرد: «دختر خوب/پسر خوب»، «خیلی خوب»، «صادق» ("honest")، «منصف» ("fair")، «رسمی» ("formal")، «اخلاقی» ("moral") و مانند آن).

فضیلت (virtue) کامپالسیو (compulsive، اجباری)، نه تنها اشتقاق خشم از طریق عملکرد واکنش وارونه (operation of reaction) است، بلکه ابرازی از خشم است که به درون متمایل شده است، برای این‌که درصدد است تبدیل به منتقد، مأمور پلیس، و ناظم خشن شود. همچنین می‌توانیم گروهی از صفات شخصیتی (تربت‌ها) از جمله نظم و ترتیب (orderliness)، و تمیزی در حد خشکه‌مقدس‌های پیوریتن (Punitanical) را به‌عنوان وسیله‌ای برای جلب محبت از طریق استحقاق بدانیم که مزیت (merit) و عکس‌العملی در قبال ناکامی هیجانی دوران کودکی (early emotional frustration) است.

به‌طور خاصی برای فرایندهای درمانی مهم است که بفهمیم کمال‌گرایی با جلوگیری از تصدیق خشم، چگونه در خدمت آن قرار می‌گیرد. آن به‌صورت ویژه‌ای (با پشتیبانی استحقاق حس شده (felt entitlement supporting)) در خدمت ابراز ناخودآگاه خشم به شکل تسلط (dominance)، انتقادگری (criticality) و مطالبه‌گری (demandingness) است. ایماژ جنگجو (The image of the crusader) می‌تواند به‌عنوان پارادایم (paradigm) این وضعیت خدمت کند: کسی که محق است به موجب تعالی (in virtue of the excellence) و آرزوهای متعالی خودش (his noble aspirations)، سرش را بشکند (skulls). زمانی که مانور استراتژی به‌اندازهٔ کافی قابل دید است ما مناسب می‌بینیم نه تنها از فضیلت «کامپالسیو»، «اجباری»، «compulsive» صحبت کنیم، بلکه فضیلت «ریاکارانه» ("hypocritical") هم قابل صحبت است، چون اگرچه (همان‌طور که هورنای (Homey) خاطر نشان می‌کند) سطح مشخصی از درستکاری (honesty) از ویژگی‌های کمال‌گرا است، مشغلهٔ ذهنی وسواسی (obsessive preoccupation) او با درست و غلط، یا خوب و بد، مستلزم عدم درستکاری ناهشیارانه در نیت (unconscious dishonesty in its intent) است. مطابق تحلیل مذکور، شفاف و آشکار است که ارتباط روان‌پویایی (psychodynamic)

سایکودینامیک) بین خشم و کمال‌گرایی، دوجانبه (reciprocal) است: همان‌طور که ما می‌توانیم حدس بزنیم (sumise) که استراتژی تلاش برای بهتر انجام دادن، مقدم بر خشم در مراحل اولیهٔ توسعه است و با سوخت‌رسانی به وسیلهٔ خشم ناخودآگاه ادامه پیدا

می‌کند، به آسانی می‌توانیم درک کنیم که خشم چگونه به صورت مداوم از حس ناکامی خود (self-frustration) و پیامدهای میان‌فردی (interpersonal consequences) ناشی از فعالیت آزاردهنده (irritating) و سخت‌گیرانهٔ کمال‌گرا (Rigidity of the Perfectionist) ظهور می‌کند.

اگرچه من تحت لوای «کمال‌گرا» صفات شخصیتی (تریت‌ها) را با عنوان‌های «عشق به سامان‌بخشی» ("love of order")، «مطیع قانون بودن» ("law abidingness")، و «جهت‌گیری با قواعد» ("an orientation to rules")، «انجام خوب» ("do-goodism")، و «تغذیهٔ وظیفه» ("dutiful nurturance") گروه‌بندی کرده‌ام، آن‌هایی که باعث می‌شوند افراد نقش‌های پدری و مادری را نسبت به دیگران به نمایش بگذارند، در ادامه سه صفت شخصیتی (تریت) «کنترل افراطی» ("over-control")، «خودانتقادی» ("self-criticism") و «نظم و ترتیب» ("discipline") را به صورت جداگانه آورده‌ام. این صفات در همان ارتباط با کمال‌گرایی مثل «انتقاد»، «مطالبه» و «سلطه» هستند که در ارتباط خشم کمال‌گرا عمل می‌کنند که به سمت دیگران جهت‌گیری شده است. همان‌طور که سخت است بتوانیم انتقاد، مطالبه و سلطه را از هم جدا کنیم، کنترل، خودانتقادی و نظم و ترتیب هم چنین وضعیتی دارند. این‌ها سه نگرش در مورد خودمان هستند که می‌توانیم بگوییم جنبهٔ زیرین کمال‌گرایی را می‌سازند و به صورت نزدیکی به جنبه‌های یک وضعیت بنیادی بستگی دارند. کمال‌گرایی می‌تواند همراه با خشم به عنوان عامل پویای فراگیر در کاراکتر و استراتژی ریشه‌ای آن باشد.^۱

کنترل افراطی^۲

«کاری که تسلط (Dominance) - دیگرگون‌شده‌ای از خشم (transformation of anger) - در مورد دیگران می‌کند، خودکنترلی (elf-control) همان نقش را در مورد کمال‌گرا دارد. کنترل افراطی بر رفتار خویشتن، دست در دست انعطاف‌ناپذیری و سختی (rigidity، جزمیت) خاصی است، حسی از خامی و بدقوارگی (awkwardness)، فقدان از خودانگیزگی همراه با مشکلات بعدی موقع عملکرد

1. Naranjo; Character and Neurosis, pp. 54-56.

2. Over-Control

در وضعیت‌های غیرساختارمند و زمان‌هایی که ابتکار و بدیهه‌گویی (improvisation) مورد نیاز است. کنترل افراطی، برای دیگران می‌تواند ملالت‌آور (boringness) باشد. کنترل افراطی بر خود، علاوه بر رفتارهای دیگر، در حالت کلی به عملکرد روان‌شناختی گسترش پیدا می‌کند، بنابراین، تفکر به‌صورت افراطی محدود به قاعده می‌شود (rule bound)، به دیگر سخن، کنترل افراطی منجر به تفکر منطقی و روش‌مند (methodical) همراه با فقدان خلاقیت (creativity) و شهود (intuition) می‌شود. در سمت دیگر، کنترل بر احساسات، نه تنها منجر به انسداد ابراز هیجانی، بلکه حتی منتهی به ایناسیون (Alienation، از خود بیگانگی) از تجربه هیجانی می‌شود.^۱

➤ نکته کاربردی:

واژه‌های ملال‌انگیز (boring)، یکنواخت (monotonous)، خسته‌کننده (tedious)، خسته‌کننده (irksome)، خسته‌کننده (tiresome)، هم‌معنی (synonyms، مترادف) هستند. این صفت‌ها (adjectives) به چیزی اشاره دارند که آن‌قدر فاقد جذابیت (lacking in interest) است که باعث خستگی (weariness) ذهنی شود.

چیزی که Boring است نمی‌تواند علاقه یا توجه فرد را به خود جلب کند و اغلب منجر به بی‌حالی (listlessness) یا بی‌حوصلگی (impatience) می‌شود: من هرگز چنین کتاب ملالت‌انگیزی (boring) را نخوانده بودم.

چیزی که Monotonous را ملال‌انگیز می‌کند (bores)، کمبود تنوع (variety) است: «هیچ چیز به اندازه دریا، یکنواخت (monotonous) نیست». جیمز راسل لاول (James Russell Lowell)

Tedious نشان‌دهنده کندی کسل‌کننده (dull slowness)، طولانی بودن باد (long-windedness)، یا روتین خرفت‌کننده (stultifying routine) است: «این یک زندگی پر از وظایف خسته‌کننده (tedious) و تکراری بود که برای انتشار مطبوعات کوچک و سازمان‌دهی مردمی ضروری بود». جان کلاوزن (Jan Clausen)

Irksome بر آزرده‌گی (irritation) یا رنجش (resentment) ناشی از چیزی خسته‌کننده (tedious) تأکید می‌کند: «من می‌دانم و احساس می‌کنم

نوشتن نامه‌های طولانی چه کار آزاردهنده‌ای (irksome) است». ادموند برک
(Edmund Burke)

چیز Tiresome خستگی مفرط می‌آورد (fatigues)، زیرا به نظر می‌رسد
پایان‌ناپذیر است یا با یکسانی بی‌وقفه مشخص می‌شود: «مردی که عاشق
صحبت کردن است چه موجود خسته‌کننده‌ای (tiresome) است». بنجامین
جووت (Benjamin Jowett)

خودانتقادی^۱

«همان نسبتی که انتقاد از دیگران با خشم دارد، خودانتقادی با کمال‌گرایی
(perfectionism) دارد. اگرچه خودخوارشماری (self-disparagement) ممکن است برای
ناظر بیرونی آشکار نباشد و تمایل دارد که در پس ایماژی با فضیلت (virtuous) و
باوقار (self-dignified) پنهان شود، اما ناتوانی در پذیرش خود و روند تحقیر خود
(self-vilification) نه تنها منشأ ناکامی مزمن هیجانی (و خشم ناخودآگاه) است اما
یک زمینه روان‌پویایی همیشگی برای نیاز کمال‌گرا به تلاش بیشتر در جست‌وجوی
تحقیر خود (self-vilification) است».^۲

دیسپلین^۳

«آنچه مطالبه‌گری خشم‌آلود (angry demandingness) نسبت به خشم دارد، یک
تقاضای ضمنی نفرت‌انگیز (hateful) و مبتنی بر بهره‌کشی (exploitative) از خود،
همان نسبت را با کمال‌گرایی دارد. فراتر از انجام نیک‌گرایی مناسب (do-goodism)
(proper willingness to)، یعنی جهت‌گیری به سمت اصلاح و ایده‌های اخلاقی، مطالبه از خود
(self-demanding) مستلزم تمایل برای تلاش به قیمت لذت (strive at the expense of pleasure)
(hard-working) و منضبط (disciplined)، با دیسپلین) و همچنین بیش از حد
جدی (over-serious) بار می‌آورد و همان‌طور که یک عنصر کینه‌توزانه (vindictive)

1. Self-Criticism

2. Naranjo; Character and Neurosis, p. 58.

3. Discipline

را می‌توان در خواسته‌های بین‌فردی تشخیص داد، یک عنصر مازوخیستی (**masochistic**، آزارطلبانه) را نیز می‌توان در به تعویق انداختن لذت و به تعویق انداختن انگیزه‌های طبیعی تشخیص داد، زیرا فراتر از تبعیت (subordination) صرف لذت از وظیفه، فرد به میزان کم یا زیاد، گرایش پیوریتیکال ("puritanical"، مقدس‌مآبی) مخالفت با لذت و مخالفت با نقش‌آفرینی‌گریزه (play of instinct) را توسعه می‌دهد.^۱

واژگان تخصصی:

masochism (مازوخیسم)

کسب لذت از تجربه درد و تحقیر (pain and humiliation). این اصطلاح عموماً به مازوخیسم سکشوال (sexual masochism) اشاره دارد، اما به تجربیاتی که شامل رابطه سکسی نمی‌شود، مانند شهادت (martyrdom)، شلاق زدن مذهبی (religious flagellation) یا زهد (asceticism) نیز اطلاق می‌شود. در نظریه روان‌کاوی کلاسیک، مازوخیسم ناشی از غریزه مرگ (death instinct) یا ناشی از پرخاش‌گری (اگرشن، aggression) است که به دلیل احساس گناه (عذاب وجدان)، بیش از حد (excessive guilt feelings) به درون برگشت شده است. [لئوپولد ساخر مازوخ (Leopold Sacher Masoch)، نویسنده اتریشی (۱۸۳۵ تا ۱۸۹۵)]

آبجکتیویتی^۲

«پترن ساختاری (Structural Pattern) تیپ ۱: نکته اصلی آبجکتیویتی (objectivity) است. یک‌ها سعی می‌کنند آبجکتیو (objective)، منطقی (rational) و منصف (fair-minded) باشند و تحت تأثیر هیچ‌گونه میل شخصی (personal desire) یا شور خصوصی (private passion) قرار نگیرند که در تعهد (obligation) آن‌ها برای برآورده کردن استانداردهایشان (their own standards) مزاحمت ایجاد می‌کند (interfere). از این رو، در روان آن‌ها بین آبجکتیو (objective) و سابجکتیو (subjective)، بین وجدان (conscience) و میل

1. Naranjo; Character and Neurosis, p. 58.

2. Objectivity

(desire)، بین آنچه که گاهی دوست دارند انجام دهند و آنچه احساس می‌کنند باید انجام دهند، تقسیم‌بندی وجود دارد. در دنیای بیرون، این افراد برای یک وضعیت عالی‌تر و کامل‌تر تلاش می‌کنند، سعی می‌کنند همه چیز را بهبود بخشند (improve)، از جمله خود (با وجود تحصیلات (education)، انضباط (discipline، دیسیپلین)، سخت‌کوشی (hard work)، بلندفکری (high-mindedness)). بنابراین، الگوی کلی (The overall pattern) تنش (tension) دائمی بین ارزش‌های آبجکتیوی (objective) است که می‌خواهند به جهان بیاورند و تکانش‌های (impulses، ایمپالس‌های) شخصی آن‌ها (امیال جنسی، پرخاش‌گرانه و شخصی) است که اگر تحت کنترل واپس‌رانی (repression) و خودکنترلی مداوم (constant self-control) قرار نگیرند، تمایل به فوران (erupt) دارند.^۱

توضیح **objectivity**: «آبجکتیویتی (objectivity) یعنی این‌که سوگیری‌ها (biases) یا پیش‌داوری‌های (prejudices) فرد مشاهده‌گر یا آزمون‌گیرنده در مشاهده، اندازه‌گیری، یا سنجش او هیچ نقشی ایفا نکنند. یعنی، همه اندازه‌گیری‌ها به شیوه‌ای بی‌طرفانه (neutral) یا به دور از عاطفه و هیجان (dispassionate) انجام شوند. مشاهده‌گرانی که اجازه می‌دهند سوگیری و پیش‌داوری در قضاوت یا اندازه‌گیری تأثیر بگذارند به‌عنوان کسانی که سابجکتیویتی (subjectivity) نشان می‌دهند، توصیف خواهند شد. در بعضی مواقع، به کسی که آزمون می‌گیرد، به آزمون نمره می‌دهد و نتایج را ارزیابی می‌کند گفته نمی‌شود که علت آزمون گرفتن از فرد آزمون‌شونده چیست. برای مثال، از معلمی که از رفتار یک دانش‌آموز سر کلاس شکایت کرده است خواسته نمی‌شود که از آن دانش‌آموز آزمون شخصیت بگیرد. در عوض، این آزمون باید به‌وسیله کسی گرفته شود که بی‌طرف (neutral) است و کار را به شیوه‌ای آبجکتیو (objective) انجام می‌دهد.»^۲

۱. ریسو، دان ریچارد و هادسون، راس، درک و دریافت ایناگرام، ص ۲۰۴.

۲. فایست و دیگران، نظریه‌های شخصیت، ترجمه مهدی گنجی، ص ۱۶ و صص ۵۳۵ تا ۵۳۶.

یک‌ها: پارادایم رهبری و ویژگی‌های کاراکتری مرتبط^۱

پارادایم: وظیفه یک رهبر تعیین اهداف روشن و الهام بخشیدن به دیگران برای دستیابی به بالاترین کیفیت است.^۲

در کنار ویژگی‌های رهبری که شما را به‌خوبی توصیف می‌کند، یک علامت چک (✓) قرار دهید.^۳

حوزه‌های (Areas) قابل توسعه ^۴	حوزه‌های (Areas) قوت ^۴
<input type="checkbox"/> واکنشی	<input type="checkbox"/> با نمونه رهبری می‌کند
<input type="checkbox"/> بیش از حد انتقادی	<input type="checkbox"/> تلاش برای کیفیت
<input type="checkbox"/> دفاعی در هنگام انتقاد	<input type="checkbox"/> به دنبال کمال
<input type="checkbox"/> بی‌خبر از خشم خود	<input type="checkbox"/> منظم (سازمان‌یافته)
<input type="checkbox"/> تمرکز بر جزئیات (دیتیل)	<input type="checkbox"/> استوار (ثابت‌قدم)
<input type="checkbox"/> کنترل‌کننده	<input type="checkbox"/> ادراکی
<input type="checkbox"/> خودرأی	<input type="checkbox"/> صادق
<input type="checkbox"/> ناشکیبا	<input type="checkbox"/> پرکتیکال (Practical، عملی)

➤ نکته کاربردی:

محدوده (range)، محدوده (ambit)، قطب‌نما (compass)، مدار (orbit)، محدوده (purview)، دسترسی (reach)، محدوده (scope)، رفت و برگشت (sweep)، هم‌معنی (synonym، مترادف) هستند. این اسم‌ها (nouns)، ناحیه‌ای (area) را نشان می‌دهند که در آن چیزی عمل می‌کند (acts)، کار می‌کند (operates)، یا قدرت (power) یا کنترل (control) دارد: محدوده (range) موضوع کتاب؛ محدوده (ambit) قانون شهرداری؛ اطلاعاتی در

1. Ones: Leadership Paradigm and Related Characteristics

2. PARADIGM: A leader's job is to set clear goals and inspire others to achieve the highest quality.

3. Place a check next to the leadership characteristics that describe you well.

4. Areas of Strength: Leads by example; Strives for quality; Pursues perfection; Organized; Consistent; Perceptive; Honest; Practical

5. Areas for Development: Reactive; Overly critical; Defensive when criticized; Unaware of own anger, Detail-focused; Controlling; Opinionated; Impatient

قطب‌نمای (compass) مقاله؛ کشورهایی که در مدار (orbit) سیاسی یک قدرت جهانی قرار دارند؛ مقررات زیر نظر محدوده (purview) دولت؛ خارج از دسترس (reach) قانون؛ موضوعاتی که در محدوده (scope) تحقیقات قرار دارند؛ خارج از محدوده (sweep) اختیارات فدرال.

توضیح practicable و practical: به راحتی می‌توان practicable و practical را با هم اشتباه گرفت (confuse)، زیرا آن‌ها بسیار شبیه به هم هستند و از نظر معنی هم‌پوشانی دارند (overlap). قابل اجرا (Practicable) به معنای «امکان‌پذیر» ("feasible") و همچنین «قابل استفاده» ("usable") است و نمی‌توان آن را در مورد افراد به کار برد. عملی (Practical) دست‌کم دارای شش معنی است، از جمله معنای «قابل اجرا، مفید» (capable of being put into "effect, useful" که در آن سردرگمی (confusion) با قابل اجرا (practicable) ایجاد می‌شود. اما تمایز ظریفی (subtle distinction) بین این کلمات وجود دارد که ارزش حفظ آن را دارد. برای سفارش قهوه در یک کافه پاریس، یادگیری مقداری زبان فرانسه عملی (practical) یعنی مفید (useful) خواهد بود، اما هنوز هم ممکن است برای کسی که برنامه شلوغی دارد و زمان کمی برای یادگیری دارد، قابل اجرا (practicable) نباشد.

واژه دیگری که معنای مشابهی با practical دارد، pragmatic است که در فلسفه (Philosophy) از pragmatism گرفته شده است و جنبشی است متشکل از نظریه‌های متفاوت اما مرتبط، که در اصل چارلز اس. پیرس (Charles S. Peirce) و ویلیام جیمز (William James) توسعه دادند و با این دکتربین (doctrine) (باور یا مجموعه باورها) متمایز شد (distinguished) که معنا (meaning) یا ارزش صدق (truth value) یک ایده (idea) یا یک گزاره (proposition) در پیامدهای پرکتیکال (practical consequences) قابل مشاهده آن نهفته است.

سؤالاتی که باید از خود پرسید تا تعیین کنید که آیا ممکن است سبک انیاگرام یک باشید یا خیر^۱

۱. آیا من مانند یک ضبط صوت، صدا یا پیامی در ذهنم دارم که به طور مستمر من و سایر افراد را بر حسب اشتباه انجام شده، آنچه که به خوبی انجام شده است و آنچه نیاز به بهبود دارد، قضاوت کند؟
۲. آیا چهار موضوع اساسی (بیسیک) - کمال‌گرایی، راه درست، رنجش و قضاوت و خودسازی - در مورد من صدق می‌کند؟
۳. آیا بیشتر صفات شخصیتی (تریت‌های) کلیدی ذکر شده در بالا در مورد من موضوعیت دارند؟
۴. آیا پارادایم رهبری سبک یک با دیدگاه من نسبت به رهبری مطابقت دارد؟
۵. آیا ۱۰ مورد یا بیشتر را در «حوزه‌های قدرت» و «حوزه‌های قابل توسعه» علامت‌گذاری کردم؟