

اوج پرورش مهارت‌های فردی در حوزه‌ی کاری



تألیف: دکتر جینجر لیبید - بوکدا
ترجمه: جعفر واعظی

انیاگرام در کسب و کار

چگونه سیستم انیاگرام را برای موفقیت بیشتر
مورد استفاده قرار بدهیم



انیاگرام در کسب و کار

چگونه سیستم انیاگرام را برای موفقیت بیشتر، مورد استفاده قرار بدهیم

اوج پرورش مهارت‌های فردی در حوزه‌ی کاری

تألیف:

دکتر جینجر لپید - بوکدا

ترجمه:

جعفر واعظی

ویراستاران:

احمد آخوندی - محسن جاویدمؤید



انتشارات بازاریابی

سرشماره	: لید - بوگدا، گینجر Lapid-Bogda, Ginger
عنوان و نام پدیدآور	: انیاگرام در کسب و کار؛ چگونه سیستم انیاگرام را برای موفقیت بیشتر مورد استفاده قرار بدهیم... /تالیف جینجر لید - بوگدا؛ ترجمه جعفر واعظی؛ ویراستاران احمد آخوندی، محسن جاویلموید
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات بازاریابی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۲۸ ص.
شابک	: 978-622-6659-35-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Bringing out the best in yourself at work: how to use the Enneagram system for success, c2004.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "چگونه در محل کار خود بهترین باشیم؛ چگونگی استفاده از سیستم انیاگرام (مدرن ترین روش شخصیت شناسی) برای حصول موفقیت" در سال ۱۳۹۲ با ترجمه علیرضا بانان توسط نشر الماس دانش منتشر شده است.
عنوان دیگر	: چگونه سیستم انیاگرام را برای موفقیت بیشتر مورد استفاده قرار بدهیم...
عنوان دیگر	: چگونه در محل کار خود بهترین باشیم؛ چگونگی استفاده از سیستم انیاگرام (مدرن ترین روش شخصیت شناسی) برای حصول موفقیت
موضوع	: تیپ‌های شخصیتی نه گانه
موضوع	: Enneagram
موضوع	: کیفیت زندگی کاری
موضوع	: Quality of work life
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: واعظی، جعفر، ۱۳۴۱ - مترجم
شناسه افزوده	: آخوندی، احمد، ۱۳۴۱ - ویراستار
شناسه افزوده	: جاویلموید، محسن، ۱۳۶۱ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	: BF۶۹۸/۳۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۰۰۴۹۰



فکس: ۰۲۱)۶۶۴۳۱۴۶۱

تلفن: ۰۲۱)۶۶۴۲۳۶۶۷ و ۰۲۱)۶۶۴۳۴۰۵۵

WWW.MARKETINGPUBLISHER.IR

WWW.MARKETINGBOOKS.IR

چاپ اول ۱۳۹۸ / تیراژ ۱۱۰۰

چاپخانه پایدار / صحافی البرز

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات بازاریابی است.

مراکز توزیع:

شرکت توسعه مهندسی بازارگستران 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)۶۶۴۰۸۲۵ و ۰۲۱)۶۶۴۰۸۲۷۱

قیمت: ۱۳۰/۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	پیشگفتار دکتر احمد روستا
۱۳	پیشگفتار دکتر دلبر نیروشک
۱۵	دیباچه‌ی مترجم
۳۷	پیشگفتار هلن پالمر
۴۱	مقدمه
۵۳	فصل ۱: کشف سبک شخصیتی شما
۹۳	فصل ۲: ارتباط مؤثر
۱۴۱	فصل ۳: بازخورد سازنده
۱۸۵	فصل ۴: مدیریت تعارض
۲۸۳	فصل ۵: ایجاد تیمهای با عملکرد عالی
۳۷۵	فصل ۶: رشد و توسعه‌ی قدرت رهبری شما
۴۱۳	فصل ۷: تغییر و تحول خودتان
۴۶۱	تعلیقات و توضیحات*

* تعلیقات و توضیحات لازم مترجم برای موارد مطرح شده در متن اصلی کتاب، در انتهای کتاب به صورت بخشی مستقل مکتوب شده است. شماره‌های دو قسمتی داخل پرانتز اشاره به تعلیقات و توضیحات دارد. داخل پرانتز دو عدد با علامت (/) از هم جدا شده‌اند. عدد سمت راست نشانه‌ی فصل و عدد سمت چپ نشانگر شماره‌ی توضیح در همان فصل است. به عنوان نمونه، (۱/۱) یعنی فصل ۱، توضیح شماره‌ی ۱.

۴۹۱ فهرست راهنما
۵۱۱ کتابنامه
۵۱۹ منابع فارسی
۵۲۳ آشنایی با فعالیتهای شرکت توسعه مهندسی بازارگستران آتی (TMBA)

کشف سبک شخصیتی شما^۱

مطابق کنسرسیوم تحقیق هوش هیجانی در سازمانها،^۲ یک شخص دارای هوش هیجانی (EQ)^۳ دو شایستگی را همزمان دارد: شایستگی شخصی و شایستگی اجتماعی.^۴ شایستگی اجتماعی - که عبارت از آگاهی و مهارتهاست - بستگی به شایستگی شخصی فرد است. شایستگی شخصی با خود آگاهی^۵ - آگاهی هیجانی، خودارزیابی دقیق، و اعتماد به نفس - شروع می شود و سپس گسترش می یابد تا خودگردانی و خودانگیزی را هم شامل شود. (۱/۱) دقیقترین و مفیدترین سیستم در دسترس برای توسعه ی همزمان شایستگی شخصی و اجتماعی، انیاگرام است. به همین دلیل است که شرکتها در سرتاسر دنیا - هیولت پاکارد، سونی، و دیزنی^۶ - آن را به گرمی می پذیرند، و سازمان سیا (CIA) از آن استفاده می کند تا رفتار رهبران کشورهای دیگر را پیش بینی بکند. برای استفاده از انیاگرام، هر شخصی باید اول به صورت دقیق، سبک انیاگرامی خود را از میان نه سبک منحصر به فرد شخصیتی^۷ شناسایی بکند که با شماره های یک تا نه مشخص می شوند. (۲/۱)

هر کدام از ما، فقط یک جایگاه در انیاگرام داریم. در صورتی که سبک انیاگرامی

-
1. Discovering Your Enneagram Style
 2. Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations
 3. Emotional Intelligence
 4. Personal Competence and Social Competence
 5. Self-awareness
 6. Hewlett Packard, Sony, and Disney
 7. Nine unique personality styles

شما در طول زندگی یکسان باقی می‌ماند، ویژگیهای شما ممکن است همزمان با رشد و توسعه‌ی شما، ملایمتر و نرمتر، و یا شدیدتر و جزمی‌تر شوند. همزمان با مطالعه‌ی این فصل، شما اطلاعات و تمرینهایی خواهید یافت که کمک می‌کند سبک انیاگرامی خود را شناسایی بکنید. همان‌طور که فعالیتها را انجام می‌دهید، شما ممکن است دو، و یا حتی سه سبک انیاگرامی پیدا بکنید که به نظر می‌رسد منطبق با شما هستند. این کار غیرمعمول نیست. در صورتی که شما یک الگوی اصلی دارید، چهار سبک انیاگرامی دیگر وجود دارد که با شما در ارتباط هستند؛ این سبکهای مرتبط، غنا و توان انیاگرامی بیشتری را به شما اضافه می‌کنند و بعداً در این فصل توضیح داده خواهند شد. بعد از اینکه شما سبک اصلی خود را شناسایی کردید، یادگیری در مورد این سبکهای ارتباطی آسان خواهد بود.

برای اینکه سبک انیاگرامی خودتان را تشخیص بدهید، لازم است که جایگاه خودتان را لمس بکنید، یک ارزیابی صادقانه از نقاط قوت و نقاط ضعف خود داشته باشید. تمرینها، چک‌لیست‌ها، و مفاهیم بعدی، راهنمای شما در این فرایند است، زمان بگذارید و همه‌ی آنها را به صورت دنباله‌دار انجام بدهید. شناسایی دقیق سبک انیاگرامی خودتان، برای درک و فهم، و استفاده از ایده‌های کل کتاب، ضروری و حیاتی است. کار را با انجام تمرینهای مقدماتی بعدی آغاز بکنید. آنها کمک خواهند کرد که شما تفکر در مورد خودتان را شروع بکنید، و در طول ادامه‌ی فرایند با بقیه‌ی فعالیتهای این فصل، پاسخها مفید خواهند بود.

تمرین مقدماتی ۱: نقاط قوت و نقاط ضعف خودتان را شناسایی کنید^۱

لطفاً پاسخهای خود را برای پرسشهایی که در ادامه ملاحظه خواهید کرد، بنویسید. دو یا سه شخص، ترجیحاً از حوزه‌ی کاری خود را شناسایی بکنید که شما را در یک دوره‌ی زمانی بخوبی می‌شناسند. آنها فکر می‌کنند سه نقطه‌ی قوت بزرگ و سه نقطه‌ی ضعف بزرگ شما چه چیزهایی هستند؟ اگر شما فکر خود را به درک یک نفر محدود بکنید، احتمالاً ویژگیهایی را خواهید نوشت که فقط نظر آن شخص است. اگر شما چشم‌انداز

1. Warm-Up Exercise 1: Identify Your Strength and Weaknesses

درک چند نفر را استفاده بکنید، احتمالاً اطلاعات دقیقتر و مفیدتر خواهند بود.

سه نقطه قوت	سه نقطه ضعف
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-

این تمرین ممکن است ساده به نظر برسد، ولی در واقع چیزهایی را در مورد سبک انیاگرام شما آشکار می کند. سعی بکنید پاسخهای خود را به یاد داشته باشید و فعالیتهای باقی این فصل را ادامه بدهید؛ شما احتمالاً همزمان که مطالعه می کنید و سبک شخصیتی خود را مشخص می کنید، عین بعضی از واژه هایی را که انتخاب کرده اید، خواهید دید.

تمرین مقدماتی ۲: فهرست هیجانی خود را ترسیم بکنید^۱

ما همه حامل هیجانان^۲ هستیم، چون همه انسان هستیم. ولی، ما همه، دامنه‌ی مشخصی از هیجانان را نداریم، ما درجه‌ی شدت یکسانی از احساس را تجربه نمی کنیم. احساسات^۳ در واقع در چهار گروه بندی اصلی قرار می گیرند: عصبانیت، غم، شادی، ترس.^۴ تمام هیجانان انسان، تنوعی از این رده بندی اساسی هستند. (۳/۱) احساسات در شدت قوت متفاوت هستند و می توانند در شدتهای پایین، متوسط، و بالا طبقه بندی شوند. لطفأً چک لیست هیجانان را در صفحات بعدی مطالعه کنید و علامت تأیید را جلو هر احساسی که شما به صورت مکرر تجربه می کنید، قرار دهید. در مورد این چک لیست، به عنوان مجموعه‌ای از هیجانان خودتان فکر بکنید - نه فقط احساساتی که ممکن است در یک هفته‌ی گذشته یا یک ماه گذشته تجربه کرده اید بلکه، هیجاناتی که گرایش دارید تقریباً به صورت مکرر در طول زندگی خود احساس بکنید.

1. Warm-Up Exercise 2: Chart Your Emotional Index

2. Emotions

3. Feelings

4. MAD, SAD, GLAD, AFRAID

عصبانیت^۱

شدت بالا ^۲	شدت متوسط ^۳	شدت پایین ^۴
<input type="checkbox"/> تلخکام، عصبانی	<input type="checkbox"/> مضطرب، سراسیمه	<input type="checkbox"/> دردسرآمیز، در زحمت
<input type="checkbox"/> غضبناک، خشمگین	<input type="checkbox"/> پرخاشگر، ستیزه‌جو	<input type="checkbox"/> بدبین، طعنه‌زن
<input type="checkbox"/> برافروخته، آتشی	<input type="checkbox"/> جنگ طلب، خصمانه	<input type="checkbox"/> دلگیر، مکدر
<input type="checkbox"/> متخاصم، کینه‌توز	<input type="checkbox"/> متفرد، منزجر	<input type="checkbox"/> ناراضی، ناخشنود
<input type="checkbox"/> تحریک شده، تهییج شده	<input type="checkbox"/> ناکام، درمانده	<input type="checkbox"/> اذیت شده، به زحمت افتاده
<input type="checkbox"/> از کوره دررفته، برآشفته	<input type="checkbox"/> اوقات تلخ، متغیر	<input type="checkbox"/> برافروخته، تحریک شده
<input type="checkbox"/> غضب‌آلود، خشمناک	<input type="checkbox"/> آزوده، ملتهب	<input type="checkbox"/> اوقات تلخ، کفری
<input type="checkbox"/> خروشان، برآشفته	<input type="checkbox"/> رنجیده، دلخور	<input type="checkbox"/> معذب، دلشوره داشتن
<input type="checkbox"/> کینه‌توز، انتقام‌جو	<input type="checkbox"/> شوریده، طاعی	<input type="checkbox"/> به هم ریخته، ناراحت

غم^۵

شدت بالا ^۶	شدت متوسط ^۷	شدت پایین ^۸
<input type="checkbox"/> درد‌آلود، مضطرب	<input type="checkbox"/> رها شده، تنها مانده	<input type="checkbox"/> خسته، کسل
<input type="checkbox"/> شکست خورده، مغلوب	<input type="checkbox"/> بی تفاوت، بی حوصله	<input type="checkbox"/> ناکام، دلشکسته
<input type="checkbox"/> افسرده، دلتنگ	<input type="checkbox"/> دلسرد، بی جرأت	<input type="checkbox"/> متوهم، خیالاتی
<input type="checkbox"/> مستأصل، درمانده	<input type="checkbox"/> پریشان، اندوهگین	<input type="checkbox"/> بیچاره، ناگزیر
<input type="checkbox"/> تباه، ویران	<input type="checkbox"/> نومید، مأیوس	<input type="checkbox"/> تنها، بی کس
<input type="checkbox"/> تحقیر شده، اهانت شده	<input type="checkbox"/> سودا زده، پرخلق	<input type="checkbox"/> غصه دار، دردمند
<input type="checkbox"/> ناتوان، عاجز	<input type="checkbox"/> بدگمان، منفی‌باف	<input type="checkbox"/> محزون، غم‌انگیز
<input type="checkbox"/> بی هدف، بیهوده	<input type="checkbox"/> غمگین، اندوهناک	<input type="checkbox"/> ناراحت، ناشاد
<input type="checkbox"/> بی ارزش، بی فایده	<input type="checkbox"/> ضعیف، بی حال	<input type="checkbox"/> حساس، آسیب پذیر

1. MAD

2. High Intensity: Embittered, Enraged, Furious, Hostile, Incensed, Infuriated, Outraged, Seething, Vengeful

3. Medium Intensity: Agitated, Aggressive, Belligerent, Disgusted, Frustrated, Indignant, Irritated, Resentful, Revolted

4. Low Intensity: Bothered, Cynical, Displeased, Dissatisfied, Iked, Provoked, Peeved, Tense, Upset

5. SAD

6. High Intensity: Anguished, Defeated, Depressed, Desperate, Devastated, Humiliated, Powerless, Purposeless, Worthless

7. Medium Intensity: Abandoned, Apathetic, Discouraged, Distressed, Hopeless, Melancholic, Pessimistic, Sorrowful, Weak

8. Low Intensity: Bored, Disappointed, Disillusioned, Helpless, Lonely, Pained, Somber, Unhappy, Vulnerable

شادی^۱

شدت بالا ^۲	شدت متوسط ^۳	شدت پایین ^۴
<input type="checkbox"/> لذت بخش، بانشاط	<input type="checkbox"/> متحرک، رقصان	<input type="checkbox"/> زنده، سرحال
<input type="checkbox"/> خوش، شادمان	<input type="checkbox"/> بشاش، گلگون	<input type="checkbox"/> آرام، ملایم
<input type="checkbox"/> سرخوش، به وجد آمده	<input type="checkbox"/> برانگیخته، ذوق زده	<input type="checkbox"/> سبکبار، آسوده خاطر
<input type="checkbox"/> مشتاق، پرشور و شوق	<input type="checkbox"/> شاکر، سپاسگزار	<input type="checkbox"/> قانع، رضایتمند
<input type="checkbox"/> با شمعف، مسرور	<input type="checkbox"/> خوشبین، مثبت نگر	<input type="checkbox"/> سبکبال، زنده دل
<input type="checkbox"/> طربناک، شادی بخش	<input type="checkbox"/> پرشور، پر حرارت	<input type="checkbox"/> صلح آمیز، مسالمت جو
<input type="checkbox"/> شکوفا، رشد کرده	<input type="checkbox"/> شکوهمند، سرفراز	<input type="checkbox"/> خرسند، خوشحال
<input type="checkbox"/> پر جنب و جوش، پر طنین	<input type="checkbox"/> راضی، خشنود	<input type="checkbox"/> راحت، آسوده
<input type="checkbox"/> شاداب، سرزنده	<input type="checkbox"/> متشکر، ممنون	<input type="checkbox"/> ایمن، خاطر جمع

ترس^۵

شدت بالا ^۶	شدت متوسط ^۷	شدت پایین ^۸
<input type="checkbox"/> وحشت زده، پر التهاب	<input type="checkbox"/> مشوش، اندیشناک	<input type="checkbox"/> محتاط، گوش به زنگ
<input type="checkbox"/> بی پناه، آسیب پذیر	<input type="checkbox"/> بیقرار، دلواپس	<input type="checkbox"/> مراقب، مواظب
<input type="checkbox"/> پریشان، درمانده	<input type="checkbox"/> ناسازگار، ناجور	<input type="checkbox"/> درهم و برهم، سردرگم
<input type="checkbox"/> هراسان، بیمناک	<input type="checkbox"/> آشفته، مختل	<input type="checkbox"/> شکاک، مظنون
<input type="checkbox"/> سراسیمه، ترسیده	<input type="checkbox"/> نایمن، نامطمئن	<input type="checkbox"/> گارد گرفته، محافظه کار
<input type="checkbox"/> مرعوب، تهدید شده	<input type="checkbox"/> مبهوت، یکه خورده	<input type="checkbox"/> مردد، تأمل کننده
<input type="checkbox"/> در بیم و هراس، دستپاچه	<input type="checkbox"/> پریشان خاطر، در استرس	<input type="checkbox"/> بی میل، ناراضی
<input type="checkbox"/> زهره ترک، میخکوب	<input type="checkbox"/> مشکل دار، متلاطم	<input type="checkbox"/> مشکوک، ظنین
<input type="checkbox"/> زخم خورده، ضربه خورده	<input type="checkbox"/> نگران، مضطرب	<input type="checkbox"/> باملاحظه، هشیار

1. GLAD

2. High Intensity: Blissful, Delighted, Ecstatic, Enthusiastic, Euphoric, Joyful, Thriving, Vibrant, Vigorous

3. Medium Intensity: Animated, Cheerful, Excited, Grateful, Optimistic, Passionate, Proud, Satisfied, Thankful

4. Low Intensity: Alive, Calm, Careful, Content, Lighthearted, Peaceful, Pleased, Relaxed, Secure

5. AFRAID

6. High Intensity: Alarmed, Defenseless, Distressed, Fearful, Frightened, Intimidated, Panicked, Petrified, Traumatized

7. Medium Intensity: Anxious, Apprehensive, Disoriented, Disturbed, Insecure, Startled, Stressed, Troubled, Worried

8. Low Intensity: Cautious, Concerned, Confused, Doubtful, Guarded, Hesitant, Reluctant, Suspicious, Wary

الگوی تأییدهای شما مهم است. برای تحلیل آنچه که می بینید، به علامتهای خود نگاه کنید. بهتر است اول با الگوهای بزرگتر شروع بکنید، سپس به سمت ارزیابیهای جزئی تر بروید.

الگوهای بزرگتر

- به طور کلی، آیا شما علامت تأییدهای زیادی دارید (بیش از ۵۰ درصد) یا خیلی کم (کمتر از ۲۵ درصد)؟
- کدام یک از رده بندی چهارتایی احساسات، بیشترین تعداد تأییدها را دارد، و کدام یک کمترین تعداد؟
- آیا تأییدهای شما، معمولاً تمایل به درجه‌ی شدت ویژه‌ای را نشان می دهد؟

الگوهای جزئی تر بیشتر

- در داخل هر کدام از رده بندی چهارتایی احساسات، آیا شما الگوهایی را در ارتباط با درجه‌ی شدت خودتان متوجه می شوید؟
- در مقایسه با علامتهای تأیید در داخل یک رده بندی نسبت به دیگری، آیا شما تفاوت یا شباهت ویژه‌ای مشاهده می کنید؟

پاسخها و تحلیلهای شما ممکن است اطلاعات مفیدی برای شما به ارمغان بیاورد، برای اینکه الگوهای هیجانی شما، بشدت با سبک انیاگرام شما بستگی دارند. این ارتباط، به راحتی با مفهوم مراکز هوش^۱ توضیح داده می شود.

هر سبک انیاگرام، ریشه در یکی از سه مرکز دارد - مرکز سر، مرکز قلب، یا مرکز بدن.^۲ گنجینه‌ی هیجانی ما^۳، در اغلب موارد، مرکز اصلی ما را منعکس می کند. مفهوم مرکز اصلی، که ریشه در سنتهای فلسفی مشرق زمین دارد، اشاره می کند به شیوه‌ای که ما معمولاً، به صورت درونی به اتفاقات زندگی خودمان، عکس العمل نشان می دهیم. در حالی که همه‌ی ما، سر، قلب، و بدن داریم، هر کدام از ما به سمت یکی از

1. Concept of Centers of Intelligence

2. The Head Center, the Heart Center, and the Body Center

3. Our emotional repertoire

این سه مشخصه تمایل داریم. توضیحات بعدی هر کدام از فهرست الگوهای پاسخ هیجانی، ممکن است کمک بکند که شما مرکز اصلی خود را شفاف سازی بکنید و سبک شخصیتی خود را شناسایی کنید، چون هر مرکز شامل سه تا از سبکهای نُه گانه ی انیاگرام است. فهرست الگوهای هیجانی که اینجا شرح داده شده اند، فقط تمایلات را نشان می دهند؛ آنها گرایشهایی را نشان می دهند که به صورت تقریبی ۷۵ درصد مواقع اتفاق می افتد.

الگوهای هیجانی مرکز سر^۱

اگر شما علامت تأییدهای زیادی در رده بندی ترس داشتید، مخصوصاً علامتهایی که نزدیک واژه های با شدت متوسط یا بالا بود، سبک انیاگرام شما، ممکن است در مرکز سر (مرکز ذهنی هم نامیده می شود) باشد. مرکز سر، شامل سبکهای پنج، شش، یا هفت انیاگرام است. این سه سبک ذهنی، تمایل مشترکی دارند که به عنوان عکس العمل به هیجان مشترک آنها، ترس^۲، اول در تحلیل کامل آن مشغول باشند.

پنج ها به ترس با کناره گیری پاسخ می دهند، و برای درک و فهم آن به ذهن خودشان، عقب نشینی می کنند. همچنین اگر علامتهای فهرست هیجانی شما در سه رده بندی احساسی دیگر، اغلب با شدت پایین بودند، احتمال هست که شما پنج باشید. زمانی که پنج ها کناره گیری می کنند، آنها تمایل دارند که به لحاظ هیجانی منفصل باشند، به این جهت، نمرات آنها از شدت پایینی برخوردار است.

شش ها، به نگرانی و ترس^۳ خود با پیش بینی سناریوهای منفی، عکس العمل نشان می دهند و جانشین هایی برای غلبه کردن بر چیزی که اشتباه است، طرح ریزی می کنند. در نتیجه، نمرات فهرست هیجانی شش ها، اغلب تعداد بیشتری از علامتهای تأیید در تمام سه لایه ی شدت ترس نشان می دهد.

هفت ها، با حرکت سریع از نگرانی به سمت چیزهای لذت بخش در دسترس،

1. Head Center Emotional Patterns

2. Fear

3. Worry and Fear

مسیر متفاوتی برای مقابله با ترس^۱ در پیش می‌گیرند. اگرچه هفت‌ها در ظاهر، ترسان و بیمناک ظاهر نمی‌شوند، آنها در حقیقت از ترس و رنج فرار می‌کنند - یک عکس‌العمل اجتنابی. نمرات فهرست هیجانی آنها، اغلب نه تنها علامت تأییدهای زیادی در فهرست ترس نشان می‌دهد بلکه، علامتهای زیاد مشابهی هم در فهرست خوشحالی نشان می‌دهد.

الگوهای هیجانی مرکز قلب^۲

اگر شما علامت تأییدهای زیادی در هر چهار فهرست رده‌بندی هیجانی داشتید، سبک انیاگرام شما ممکن است در مرکز قلب باشد - سبکهای دو، سه، و چهار. افرادی که سبک مرکز قلب (هیجانی) را دارا هستند، سخت کار می‌کنند تا تصویر و ایماژ ویژه‌ای از خودشان را به نمایش بگذارند، و آنها از هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند تا درک بکنند که دیگران، چگونه به آنها عکس‌العمل نشان می‌دهند.

دو‌ها، سعی می‌کنند تصویری دوست‌داشتنی از خودشان را خلق کنند، و آنها برای تأیید ارزشمند بودن خود، به دیگران نگاه می‌کنند. چون آنها تمایل دارند که گرم و معاشرتی، خوشبین، و پرشور و شوق باشند، معمولاً فهرست هیجانی دو‌ها، شامل تعداد بالایی علامت تأیید در رده‌بندی شادی است.

اگر شما تعداد بالایی علامت تأیید در همه‌ی چهار رده‌بندی دارید ولی علامت تأیید غم کمتر است، شما احتمالاً سه هستید. سه‌ها، کار می‌کنند تا تصویری از موفقیت را به نمایش بگذارند، و آنها احترام و تمجید دیگران را برای چیزی که در آن کامیاب شده‌اند، جستجو می‌کنند. داشتن احساسات وابسته به غم، با گرایش «می‌توانم انجام بدهم»^۳ سه‌ها مطابقت ندارد.

چهارها، در سمت دیگر، با احساسات غم و سودازدگی^۴ خیلی آشنا هستند، بنابراین، در رده‌بندی غم، تعداد علامت تأیید بیشتری دارا هستند. از بین سه سبک مرکز قلب، چهارها بیشترین تمرکز را به درون خود دارند، و سعی می‌کنند تصویری

1. Dealing with Fear

2. Heart Center Emotional Patterns

3. "Can-do" orientation

4. Sadness and melancholy

از منحصر به فرد بودن و خاص بودن، خلق کنند، آنها حساسیت هیجانی خود را به کار می گیرند تا در مقابل طرد شدن دفاع بکنند.

الگوهای هیجانی مرکز بدن^۱

اگر علامت تأییدهای هیجانی شما در رده بندی عصبانیت^۲، بالاترین بودند، سبک انیاگرام^۳ شما ممکن است در مرکز بدن باشد، که مرکز شکم یا مرکز غریزی هم نامیده می شود - سبکهای یک، هشت، و نه.

علامت تأییدهای با شدت متوسط در رده بندی عصبانیت در ترکیب با محدوده ی علامت تأییدهای غم، ممکن است حاکی از آن باشند که شما تیپ یک هستید. خشم^۴ یک ها، هرچند عمیق است، اغلب به عنوان آزرده گیهای مکرری بروز می کند که با شعله هایی از رنجش ادامه پیدا می کند. همچنین، به دلیل آشنایی با محدوده ی هیجانات غم، یک ها با گرایش به سمت خودانتقادی، می توانند دل سرد و افسرده شوند.

اگر شما تعداد زیادی علامت تأیید - بویژه علامتهای با شدت بالا - در رده بندی عصبانیت داشتید، شما ممکن است که تیپ هشت باشید. هشت ها تمایل دارند که خشم خود را به صورت مکرر، و مستقیم و صریح ابراز بکنند.^۵ خشم آنها، که از شکم شروع می شود و به سرعت بالا و پایین می رود، با اتفاقات متنوعی، مثل ناعدالتی که به یک نفر می شود، وجود نقطه ضعف در دیگران، کنترل غیرکارآمد موقعیتی از سوی یکی دیگر، و دروغگویی دیگران، تحریک می شود.

خشم نه، که بعضی مواقع چنین نامیده می شود «خشمی که به خواب رفته است»^۶، در لایه های عمیق زیر سطح ظاهر قرار دارد. این خشم موقعی فعال می شود که نه ها نادیده گرفته شده و یا وادار به انجام کاری شوند. ولی، فهرست هیجانی نه ها ممکن است علامت تأییدهای بالایی را نشان بدهد یا ندهد؛ نه ها تمایل دارند که از خشم

1. Body Center Emotional Patterns

2. Mad Category

3. Enneagram Style

4. Anger

5. Eights tend to express their anger Frequently and directly

6. Anger that went to asleep

و تعارض اجتناب بکنند، ترجیح می‌دهند احساسی حاکی از آرامش و آسایش با دیگران داشته باشند. پس، این عمومیت دارد که فهرست هیجانی نه‌ها، شدت پایین یا متوسطی در علامتهای تأیید در تمام چهار رده‌بندی داشته باشد.

هدف این دو فعالیت مقدماتی این بود که شما شروع به تفکر در مورد خودتان و سبک انیاگرام خود بکنید. همان طور که مطالعه‌ی صفحات بعدی را ادامه می‌دهید، پاسخهای هر دو فعالیت خود را به خاطر داشته باشید. اطلاعاتی که به دست آوردید، در طی مراحل یادگیری در مورد سیستم انیاگرام و کشف سبک شخصیتی خودتان سودمند خواهد بود.

تمرین ۳: سبک شخصیتی خود را کشف بکنید^۱

برای هر سبک شخصیتی، یک عبارت توصیفی خواهیم داشت، که با چهار واژه و یک پرسش که از خودتان خواهید پرسید، ادامه خواهد یافت. چهار واژه یا عبارات شامل دو مثبت و دو منفی هستند که در ارتباط با همان سبک هستند. جنب توصیف سبک، تصویری با یک واژه در زیر آن قرار دارد. تصویر و واژه با همدیگر، نماد ویژگی اصلی سبک هستند و اطلاعات بیشتری برای شناسایی سبک در اختیار شما قرار می‌دهند. با مطالعه‌ی همه‌ی توصیفهای انیاگرام در صفحه‌های بعدی شروع بکنید. در مرور عبارت‌ها، از خودتان پرسید: کدام یک از این توصیفها، به صورت صحیح‌تر، دنیای درونی من را توصیف می‌کنند، البته نه لزوماً چیزی را که برای دیگران قابل مشاهده است؟ اگر شما بیشتر از چهل سال دارید، همچنین فکر بکنید در مورد خودتان، زمانی که سی ساله بودید، حتی در مورد سالهای نوجوانی خودتان هم فکر بکنید. اگر به نظر می‌رسد که توصیفها در بیش از یک عبارت، در مورد شما صحیح به نظر می‌رسند، لطفاً همان عبارت‌های ویژه را دوباره بخوانید تا مشخص کنید کدام یک از آنها برای شما بیشتر مناسب است. به خاطر داشته باشید که توصیفهای انیاگرام که در اینجا استفاده شده است، ممکن است دقیقاً با همان واژه‌هایی که شما برای توصیف خودتان به کار می‌برید، مورد استفاده قرار نگرفته باشند، ولی احتمالاً شبیه هستند. این توصیفها

موقعی بهتر مصداق خواهند داشت که شما به جای تمرکز فقط به یک جمله یا حتی یک واژه، کل عبارت را مورد توجه قرار بدهید. به عنوان مثال، زمانی که شما عبارت انیاگرام شش را می خوانید، شما مطلبی در باب «حمایت از اهداف ستمدیده» از شش خواهید دید. مبارزه به خاطر عدالت اجتماعی، در میان چند سبک انیاگرام مشترک است، پس، لازم است این تعبیر، در متن کامل توصیف سبک خوانده شود.

پرسش زیر هر عبارت، به صورت ویژه کمک می کند تا روشن بشود که آیا سبک مورد نظر، با رفتار شما مطابقت دارد یا نه. این پرسشها به ویژگیهای سبک انیاگرام که اغلب مطابق عادت انجام می شوند و ناخودآگاه هستند، تمرکز دارند. به عنوان نمونه، پرسش سبک یک، آیا من همیشه یک ندا یا پیامی در سر خود دارم، شبیه یک ضبط صوت، که به صورت دائم، مرا به خاطر کار اشتباهی که انجام می دهم، مورد انتقاد قرار می دهد؟ ممکن است توصیف هر کدام از ما باشد، برای این که ما همه می توانیم خودانتقادی داشته باشیم. اما، خوداتهامی، برای یک ها، یک روند پایان ناپذیر است. یک ها این قاضی درونی را به عنوان ندایی توصیف می کنند که در ۷۵ درصد مواقع یا بیشتر حضور دائم دارد. حتی بعضی یک ها توصیف می کنند که خود انتقادگرشان آنها را از خواب عمیق بیدار می کند. بنابراین، خیلی مهم است که شما این پرسشها را با دقت مورد بررسی قرار دهید.

یک ها



سبک انیاگرام

۱ پشتکار

با داشتن انتظارات درونی بالایی برای رفتار، من، خودم و دیگران را مسئول می دانم که این استانداردهای مهم برآورده شوند. برای من، آسان است که غلط و نادرست را در هر موقعیتی بینم، و می توانم تشخیص بدهم که کارها چگونه می توانند بهبود پیدا کنند. ممکن است به نظر برسد من تقاضاهای زیادی دارم و یا خیلی منتقد هستم، ولی برای من خیلی سخت است که کارها به شیوهی درست انجام نشوند. من رضایت و خرسندی بالایی خواهم داشت که مسئولیت کاری را به عهده

بگیرم، و از حس پاکیزه و زیبای کمال لذت می برم. زمانی که من می گویم چیزی را انجام خواهم داد، من مطمئن هستم که آن کار به صورت صحیح انجام خواهد شد. وقتی که دیگران، غیر منصفانه و غیر مسئولانه عمل می کنند، من رنجیده خاطر می شوم، هرچند که سعی می کنم آن را نشان ندهم.

↓	↑
قضاوت گر، داوری کننده	سختکوش، با پشتکار
↓	↑
انعطاف ناپذیر، یک دنده	منضبط، مرتب

آیا من همیشه یک ندا یا پیامی در سر خود دارم، شبیه یک ضبط صوت، که به صورت دائم، مرا به خاطر کار اشتباهی که انجام می دهم، مورد انتقاد قرار می دهد؟

دوها



سبک انیاگرام
یاری دهنده

بالاترین توانمندی من، حساس بودن نسبت به نیازهای مردم است - حتی بعضی مواقع نسبت به افرادی که نمی شناسم. آن مثل این است که من یک آنتن غیر قابل مشاهده ای دارم که می تواند نیازهای مردم را، اغلب پیش از آنکه اظهار کنند، مشاهده کند. من دوست دارم خودم را شخصی دلسوز، صمیمی، و بخشنده فکر کنم. روابط خوب برای من مهم هستند؛ من برای رشد و توسعه ی دیگران، سخت کار می کنم. بعضی مواقع، برای من سخت است که در مقابل تمایل کمک به دیگران مقاومت کنم، حتی در صورتی که احتمال دارد خودم خسته باشم یا نیاز به کمک داشته باشم. سپس من ممکن است احساس کنم که در مقابل تلاشهای خود، مورد بی توجهی و بی مهری قرار گرفته ام، و به صورت هیجانی و مصرانه خواستار آن شوم.

↓	↑
غیر مستقیم بودن، غیر صریح	مراقبت کننده، مواظبت کننده
↓	↑
تطابق افراطی، سازگاری افراطی	تنظیم با احساسات دیگران

آیا من به صورت شمی و شهودی نیازهای شخص دیگر را می دانم ولی در اظهار نیازهای خود، حتی به خودم مشکل دارم؟

سه ها^۱



سبک انیاگرام

۳

انجام دادن

انگیزه‌ی من با نیاز به موفقیت، پیروزی، و بهترین بودن، بیشتر می‌شود. من هر چیزی را که به عنوان هدف انتخاب کرده‌ام، به صورت عالی انجام داده‌ام. من به شدت با کار، هویت یابی و شناسایی می‌شوم، و باور دارم که ارزش هر شخصی قویاً بر اساس کارهایی است که انجام داده است. من چون خیلی مشغول هستم، اغلب اوقات احساسات یا تأمل در مورد خودم^۲ را کنار می‌گذارم تا بتوانم همه‌ی کارهای خود را انجام دهم. این احتمال وجود دارد که من نسبت به کسانی که از وقت من نهایت استفاده را نمی‌برند، یا نسبت به انجام وظایف خود اقدام نمی‌کنند، احساس ناکامی کنم. اگرچه من رقابت جو هستم، می‌توانم بازیکن خوبی هم در تیم باشم (اگرچه، من اغلب مواقع، تیم را رهبری می‌کنم!).

دارای اعتماد به نفس، مطمئن ↑
 نتیجه‌گرا، هدف‌محور
 رقابت‌جو، اهل مسابقه ↓
 خوره‌ی کار، معتاد به کار

آیا من تمام کارها را به این خاطر انجام می‌دهم که دیگران، مرا ارزشمند و قابل احترام بدانند؟

چهارها^۳



سبک انیاگرام

۴

خلق

من شخصی حسّاس هستم که غنا و معنی زندگی را در یافتن روابط اصیل با دیگران می‌بینم. من از بیان نمادین زیباییها لذت می‌برم، به همین دلیل به سمت هنر در شکلهای متنوع آن کشیده می‌شوم. حس هنری من در مسیر غیر معمولی‌ها و منحصر به فرد بودن است. من اغلب مواقع احساس می‌کنم که دیگران مرا درک نمی‌کنند؛ من ممکن است به این موضوع به صورت شدید با خشم و غم عکس‌العمل

1. Threes: Enneagram Style 3: Perform
 2. Self-reflection
 3. Fours: Enneagram Style 4: Mood

نشان دهم. من وقتی که احساس بکنم استثنایی و ویژه هستم و به صورت عمیق با خودم در ارتباط می باشم، شادترین وضعیت خودم را تجربه می کنم. همچنین من مایل هستم غمگین ترین بخشهای زندگی را تجربه کنم؛ در حقیقت، غم و سودازدگی کیفیت خوشایندی برای من است. من اغلب مواقع، کارهای معمولی را ملالت آور و غیر جذاب می بینم.

↑ مبتکر، خلاق
گویا، بیانگر

↓ احساساتی، آتشین خُلق
خود آگاه، تفکر افراطی راجع به خود^۲

زمانی که من نسبت به چیزی احساس غلیظ و قدرتمندی دارم، آیا من، آن را برای مدت طولانی و به صورت شدید در هیجانات خود تجربه می کنم، و اغلب اوقات آن را با افکار، احساسات، و حس های خودم جایگزین می کنم؟

پنج ها^۳



سبک انیاگرام

۵

دانش

من خودم را به عنوان یک شخص تحلیلگر می بینم که بموقع و به تنهایی رشد و نمو می کند تا انرژی من را دوباره شارژ کند. من از مشاهده ی موقعیتها، به جای حضور در میان آنها، لذت می برم، و دوست ندارم تقاضاهای زیادی بر دوش من گذاشته شود. من دوست دارم در تجربه های خود تأمل کنم زمانی که با خودم هستم تا بتوانم از آنها لذت ببرم، آنها را بفهمم، و بعضی مواقع، آنها را در ذهن خود مجسم کنم. چون من اینچنین زندگی ذهنی فعالی دارم، هیچ موقع، وقتی که تنها هستم خسته و ملول نمی شوم. من دوست می دارم زندگی ساده و غیر پیچیده ای را تجربه کنم و تا آنجایی که امکان دارد خود کفا باشم.

↑ تحلیلگر، آنالیزکننده
عینی، واقعی

↓ کناره گیر، منفصل
غیر ابرازگر، عدم نمود

1. Melancholy
2. Creative, Expressive / Intense, Self-Conscious
3. Fives: Enneagram Style 5: Knowledge

زمانی که یک موقعیت، هیجانی یا غلیظ می شود، آیا من به راحتی از احساسات خودم در آن لحظه منفصل می شوم و سپس بعدها در زمان و مکان مورد انتخاب خود، دوباره متصل می شوم؟

شش‌ها^۱



سبک‌نیاگرام

۶

تردید

یکی از بزرگترین توانایی‌های من، ذهن تیز و نافذ من است، و زمانی که تصور می‌کنم چیزی امنیت و سلامت من را تهدید می‌کند، خیلی فعال می‌شود. همچنین ذهن کنجکاو من، اجازه می‌دهد به بینشها یا شهود ژرفی دسترسی داشته باشم. اعتماد به دیگران برای من یک موضوع مرکزی است، و من اغلب اوقات، محیط خود را اسکن می‌کنم تا مشخص کنم که آیا خطر احتمالی ممکن است در پیش باشد یا نه. در عین حال که به مراجع قدرت مظنون هستم، من همچنین متعهد و وفادار به سازمانی هستم که به آن تعلق دارم. من همچنین ممکن است از خطر اجتناب کنم یا با آن شاخ به شاخ شوم، و معمولاً در حمایت از ستمدیدگان فعال هستم.

↑ وفادار، پایبند
متعهد، مسئولیت‌پذیر

↓ نگران، مضطرب
گوش به زنگ افراطی، مظنون

آیا من به طور مداوم نگران می‌شوم، و در حال فکر در مورد چیزی هستم که ممکن است اشتباه پیش برود و سعی می‌کنم برنامه ریزی کنم تا این احتمالات منفی اتفاق نیفتند؟

هفت‌ها^۲



سبک‌نیاگرام

۷

گزینه‌ها

من شخصی خوشبین هستم که با پیدا کردن چیزهای تازه و جالب برای انجام دادن، لذت می‌برم. من یک ذهن خیلی فعال دارم که به صورت سریع مابین ایده‌های مختلف در نوسان است. من دوست دارم یک تصویر کلی داشته باشم از اینکه این همه ایده‌های مختلف

1. Sixes: Enneagram: Style 6: Doubt
2. Sevens: Enneagram: Style 7: Options

چگونه با هم جور درمی آیند، و من زمانی که می توانم مفاهیم مختلف را که در ابتدا به نظر نمی رسند با هم ارتباط دارند، به هم وصل می کنم، برانگیخته و پراکنجه می شوم. من دوست دارم در چیزهایی کار کنم که برای من جالب هستند، و من مقدار زیادی انرژی دارم که می توانم به آنها اختصاص بدهم. من با پایبند بودن به وظایف تکراری و کارهایی که رضایت شخصی من را برآورده نمی کند، زمانهای سختی را تجربه می کنم و مشکل دارم. اگر چیزی مرا ناراحت و زمینگیر بکند،^۱ ترجیح می دهم توجه خودم را به چیز لذت بخش تر انتقال بدهم. داشتن انتخابهای مختلف برای من مهم است؛ در غیر این صورت، احساس می کنم در قفسی گیر افتاده ام.

↑ خودانگیخته، خودجوش
 ↓ پراکنده، غیرمتمرکز
 دهن تلفیق گر، ذهن سنتزکننده^۲
 سرکش، متمرّد

آیا من به صورت دائم، افراد، ایده ها، و رخدادهای جدیدی را جستجو می کنم، تا زندگی را مهیج و به جلو رونده نگه بدارم؟

هشت ها^۳



سبک انیاگرام
 ۸ چالش

من ارزش بالایی برای قدرتمند، درستکار، و قابل اعتماد بودن قائل هستم، با موضوعات مهم به صورت رک و صریح برخورد می کنم. من قدرت و صراحت را در دیگران دوست دارم، و معمولاً زمانی که کسی حقیقت را به من نمی گوید یا انحراف دارد، می توانم گوشزد کنم. من از افراد بیگناه، مخصوصاً زمانی که ناعدالتی اتفاق می افتد، حمایت می کنم، تازه من با تحمل دیدن ضعف در دیگران هم مشکل دارم. اگر من با ارباب قدرت موافق نباشم یا کسی نباشد مسئولیت را بپذیرد، قدم پیش می گذارم و کنترل اوضاع را به دست می گیرم. وقتی که من خشمگین هستم، برای من مشکل است که بتوانم احساسات خود را بروز ندهم، و من معمولاً آماده هستم تا به نفع دوستان و وابستگان وارد صحنه شوم.

1. Gets me down
 2. Synthesizing mind
 3. Eights: Enneagram Style 8: Challenge

↑ رک، صریح
قاطع، ابرازگر

↓ کنترل کننده، مهارکننده
افراطی، زیاده‌رو

آیا من نمای بیرونی قدرتمندی دارم، به صورتی که بعضی مواقع برای دیگران مرعوب کننده است (عمدی یا غیر عمدی)، که نمای درونی کمتر قابل مشاهده ولی آسیب پذیر مرا مخفی می کند؟

نه‌ها^۱



سبک انیاگرام



هارمونی

من معمولاً تمام نظرات را می بینم و تحسین می کنم، به این دلیل در کمک به دیگران برای حل اختلافات، خوب عمل می کنم. این توانایی برای فهمیدن مزیت‌های تمام طرف‌ها، مرا غیر قضاوتگر بار می آورد و باعث می شود به نظر برسد که من توانایی تصمیم گیری سریع و موثر را ندارم. من تعارض را دوست ندارم، و خیلی طول می کشد تا من خشم خودم را به صورت مستقیم نشان دهم. من از درگیر شدن در فعالیتهای مختلف لذت می برم، و بعضی مواقع چنان به صورت کامل در یک فعالیت مشغول می شوم که ممکن است در مورد چیز دیگری که قرار بود، انجام دهم، دچار فراموشی شوم. در حالی آسان گیر و دوست داشتنی، من در جستجوی زندگی راحت، هماهنگ،^۲ و دارای قدرت پذیرش هستم.

↑ خوش برخورد، گشاده رو
دارای قدرت پذیرش، قبول کردن

↓ تعطیل کردن همه چیز، خاموش
اجتناب از تعارض، دوری از تنش

آیا من به صورت اتوماتیک با انرژی مثبت دیگر افراد، ترکیب می شوم، ولی در مواقع منفی، خشم، و تعارض کاملاً پریشان می شوم؟

1. Nines: Enneagram Styles 9: Harmony

2. Harmonious

حالا که شما توصیفهای نُه‌گانه‌ی انیاگرام را مطالعه کرده‌اید، یک تکه کاغذ بردارید و شماره‌های سبکها را به ترتیب، از بیشترین شباهت تا کمترین شباهت به خودتان، بنویسید. اکثر افراد در نهایت متوجه خواهند شد که سبک انیاگرام آنها، یکی از چهار انتخاب بالا در این تمرین رده‌بندی خواهد بود.

قدمهای بعدی را به ترتیب تعقیب کنید؛ آنها شما را کمک خواهند کرد که قطعیت بیشتری را در انتخاب اول عبارت توصیف انیاگرام خودتان به دست بیاورید.

- چهار توصیف بالایی خودتان را دوباره بخوانید. آیا به نظر می‌رسد که یک یا دو مورد از آنها، دقیقتر از دیگران شما را معرفی می‌کنند؟ اگر جواب، بله است، این را به خاطر داشته باشید و ادامه دهید. اگر جواب، نه است، چهار انتخاب بالای خودتان را داشته باشید.

- بعد، فهرست نقاط قوت و نقاط ضعف خودتان را از تمرین مقدماتی ۱ مرور کنید. فهرست شما با عبارتهای انتخابی شما، چه تطابقی دارند؟ اگر شما تطابق بهتری مابین فهرست نقاط قوت و نقاط ضعف خود، و یکی از عبارتهای انتخاب بالا پیدا می‌کنید، احتمالاً همان سبک انیاگرام شما خواهد بود.

- در نهایت، آیا به نظر می‌رسد الگوی پاسخهای شما به فهرست هیجانی تمرین مقدماتی ۲، با یکی از توصیفهای عبارتهای انتخاب بالای شما تطابق دارد؟ یک جواب بله، در اینجا به این معنی است که شما سبک انیاگرام خودتان را پیدا کرده‌اید.

اگر شما اکنون به صورت منطقی از سبک انیاگرام خود مطمئن هستید، اطلاعات بعدی جزئیات بیشتری از انتخاب شما ارائه خواهند داد. اگر سبک انیاگرام شما هنوز به صورت قطعی مشخص نشده است، خوب است؛ اطلاعاتی که در ادامه می‌آید، به شما کمک خواهند کرد که تفاوت‌های نُه سبک گوناگون انیاگرام را بیشتر شفاف‌سازی کنید.

مدل انیاگرام^۱

نمای کلی سیستم انیاگرام، می تواند یاریگر شما در ادامه ی مسیر باشد. همزمان با مرور مدل انیاگرام، همان طور که به چهار شیوه نشان داده شده است، شما می توانید این اطلاعات را استفاده کنید و سبک خودتان را که در ابتدا فکر می کردید، تأیید کنید یا به عدم تأیید آن برسید، و همچنین سیستم انیاگرام را یاد بگیرید.

برچسبهای توصیفی^۲

بعضی مواقع، افراد توانایی دارند که سبک انیاگرام خودشان را همزمان با خواندن نامهای عمومی که به برچسبهای سبک انیاگرام نسبت داده می شود، شناسایی کنند. نامهای برچسبها از تنوعی از کتابها و آموزگاران انیاگرام اخذ شده است. در عین حال که هیچ برچسبی، در سراسر ادبیات انیاگرام به عنوان استاندارد پذیرفته نشده است، شماره ها (از یک تا نه) و توصیفهای عمومی سبکها، با همدیگر هماهنگ و استوار هستند.

همزمان با مرور مدل انیاگرام در تصویر ۱-۱، لطفاً برچسبهای انیاگرام را بخوانید و حدس بزنید کدام یک از مجموعه واژه ها، شما را بهتر توصیف می کنند.

تصویر ۱-۱: برچسبهای توصیفی^۳



1. The Enneagram Model

2. Descriptive Labels

3. Descriptive Labels: 1. Perfectionist, Reformer, Crusader, Moralistic. 2. Giver, Helper, Caretaker, Enabler. 3. Performer, Achiever, Succeeder, Initiator. 4. Tragic-Romantic, Artist, Aesthetic, Individualist. 5. Observer, Recluse, Thinker, Investigator. 6. Devil's advocator, Loyalist, Questioner, Skeptic. 7. Epicure, Generalist, Visionary, Connoisseur. 8. Boss, Leader, Challenger, Protector. 9. Mediator, Peacemaker, Connector, Harmonizer.

آیا هیچ کدام از ترکیب این واژه‌ها، شبیه چیزی هستند که شما در مورد خودتان فکر می‌کردید یا می‌خواهید چیز دیگری در مورد خودتان بگویید؟

ویژگیهای شخصیتی^۱

تصویر ۱-۲ ویژگیهای کاملاً برجسته‌ی نه سبک انیاگرام را به نمایش می‌گذارد. مشخص کنید کدامیک از مجموعه ویژگیها، به صورت دقیقتر شما را توصیف می‌کنند. چندین واژه در نگاره‌ی زیر با حروف سیاه پُررنگ نوشته شده‌اند و نشان‌دهنده‌ی این هستند که تعریف آن واژه در صفحه‌ی بعدی در نوار رنگی آمده است. مفهوم واژه‌هایی که با حروف سیاه پُررنگ نوشته شده‌اند، ممکن است در اولین نگاه شفاف نباشد، و به این دلیل اینجا گنجانده شده‌اند که آنها به صورت مکرر در ادبیات انیاگرام ظاهر می‌شوند.

تصویر ۱-۲: ویژگیهای شخصیتی^۲

هماهنگ‌کننده، آسانگیر، ادغام می‌شود، تخدیر می‌شود، اجتناب‌کننده از تعارض، نقطه نظرات گوناگون را می‌بیند

انقادگرایانه، کیفیت محور، معیارهای استانداردهای بالا، سازماندهی‌شده، رنجیده و دلخور

خوشبینانه، سخاوتمندانه، همدلی، شهودی در مورد احساسات، اعمال نفوذکننده، خارج از دسترس نسبت به نیازهای خود

انرژی بالا، موفقیت محور، جاه‌طلب، کامیاب، نقش عوض می‌کند، دور از دسترس نسبت احساسات خود

قانع، مستقل، عادل / منصف، کنترل‌کننده، افراطی، متکی به خود

جذاب، امیدوار کننده و پراترزی، دوستدار تنوع، لذت‌گرا، قالب‌بندی مجدد ذهنی، ذهن تلقین‌گر و مستیزکننده

توسعه‌دهنده‌ی بدترین سناریوها، ذهن تحلیلی تیز، تعلل کردن، عدم اعتماد به مراجع قدرت، وفادار به سازمانها، حامی ضعیفها

به لحاظ هیجانی منفصل، دیر آشنا و دوردست، خلوت‌گزین، طالب دانش، از قبل آگاهانیدن را دوست دارد، تفکیک و بخش‌بندی می‌کند

هنرمندانه، فردگرایانه، در جستجوی مفهوم، ایده‌آل‌سازی خارج از دسترس، حساس به لحاظ هیجانی، هماهنگ با فقدانها

1. Personality Characteristics

2. Personality Characteristics: 1. Critical, Quality-focused, Responsible, High standards, Organized, Resentful. 2. Optimistic, Generous, Empathic, Intuitive about feeling, Manipulative, Out of touch with own needs. 3. High-energy, Achievement-oriented, Seeks Status, Successful, Changes image, Out of touch with own feelings. 4. Artistic, Individualist, Seeks meaning, Idealizes the unavailable, Emotionally sensitive, Attuned to what is missing. 5. Emotionally detached, Distant, Private, Seeks knowledge, Likes forewaming, Compartmentalizes. 6. Develops worst-case scenarios, Sharp analytical mind, Procrastinates, Distrusts authority, Loyal to organizations, Supporters underdog causes. 7. Charming, Upbeat and energetic, Likes options, Pleasure-oriented, mentally reframes, Synthesizing mind. 8. Assertive, Independent, Just/fair, Controlling, Excessive, Self-confident. 9. Harmonizing, Easygoing, Merges, Narcotizes, Conflict avoidant, Seeks multiple points of view.

واژه‌های سیاه پُررنگ از تصویر ۱-۲ که ممکن است نیاز به توضیح داشته باشند، عبارتند از:

دوها

اعمال نفوذ کننده^۱ اشاره به تعاملی پویا مابین دوها و دیگران (اغلب ناخودآگاهانه برای دوها) دارد که در آن دوها با دیگران به داد و دهش می‌پردازند، و به نظر می‌رسد که انتظار برگشت چیزی را ندارند. ولی، چیزی که دو واقعاً در پی آن است، دوست داشته شدن، مورد نیاز بودن، و ارزشمند به حساب آمدن است. یک مهندس نرم افزار چهل ساله در مدیریت، رفتار خود را به همکارش چنین شرح می‌دهد: «در مناسبت‌های خانوادگی، من اغلب اوقات، به پای دیگران می‌زنم،^۲ اگر فرد مورد نظر پاسخ ندهد، من کاملاً پریشان می‌شوم و تعجب می‌کنم که چرا آنها مرا دوست ندارند!»

سه‌ها

نقش عوض کردن^۳ شیوه‌ای را توضیح می‌دهد که در آن سه‌ها، به صورت شمی، نقاب یا نقش^۴ خودشان را نسبت به محیطی که در آن هستند، تطبیق می‌دهند. در تلاش برای به دست آوردن احترام دیگران، آنها می‌دانند که در چه موقعیتی هستند، و مطابق آن، رفتار و ظاهر خود را تنظیم می‌کنند. به عنوان مثال، یک کشیش تیپ سه، در حال گذراندن دوره‌ی مدیریت با رهبران کسب و کار بود. او لباس مناسب راحت کاری پوشیده بود، و به مدت شش ماه هیچ کس نمی‌دانست که او در واقع عضوی از روحانیت بود. نه ظاهر فیزیکی او و نه گفته‌های او، این اطلاعات را نشان نمی‌داد. وقتی که از او در مورد این نوع لباس پوشیدن و رفتار کردن پرسش شد، او گفت: «من فکر کردم که ممکن است دیگران، اگر حرفه‌ی من را بدانند، رفتار تحقیرآمیزی با من داشته باشند.»

1. Manipulative

2. Foot rub

3. Changes image

4. Persona or image

پنج‌ها

پنج‌ها، بخش‌بندی و تفکیک می‌کنند،^۱ فرایندی که در آن شخص اطلاعات، تجربه‌ها، و حتی رفتارهای شخصی را به طبقه‌بندیها یا «جعبه‌های» ذهنی می‌سپارد که در آن هر کدام از همدیگر جدا نگه داشته می‌شوند. همان‌طور که یک پنج، شرح می‌دهد: «من برای هر جعبه‌ای، جعبه‌ای دارم!»

هفت‌ها

قالب‌بندی مجدد ذهنی،^۲ شیوه‌ای را شرح می‌دهد که هفت‌ها، تمایل دارند وقتی که با موقعیتهای ناخوشایند، مثل درد و رنج، تعارض، یا انتقاد مواجه می‌شوند، انتخاب می‌کنند. هفت‌ها، چیزی را قالب‌بندی مجدد می‌کنند تا به جای مفهوم منفی، به آن، مفهوم مثبتی اختصاص دهند. برای نمونه، بعد از، از دست دادن یک ملاقات تجاری، یک مدیر پروژه‌ی تیپ هفت گفت: «بلی، اما من با یک مشتری مهم بودم، و کار بیشتری برای گروه خودمان گرفتم!»

ذهن تلفیق‌گر^۳ که به هفت‌ها نسبت داده شده است، فرایندی را شرح می‌دهد که در آن از یک ایده به ایده‌ی دیگر، از یک چیز به چیز دیگر، و از یک تجربه به یک تجربه‌ی دیگر می‌پزند، ولی باز هم، همه‌ی این رخدادها را به یک کل بزرگ وصل می‌کنند. به این فرایند، بعضی مواقع، در سنت معنوی شرق، ذهن میمون^۴ گفته می‌شود - ذهن هفت‌ها شبیه یک میمون کار می‌کند، در یک توالی سریع، از یک شاخه به شاخه‌ی دیگری چنگ می‌زند. یک وکیل موفق، در مورد این فرایند، چنین می‌گوید: «زمانی که من در یک جلسه به گفت‌وگویی گوش می‌کنم، همزمان به رهبری فکر می‌کنم، من شروع می‌کنم درباره‌ی استراتژی رفتارم در مورد یک مشتری بزرگ فکر کنم، چه چیزی می‌خواهم در خلاصه‌ی گزارش خود بنویسم، چه موقع بچه‌های خودم را سوار کنم، و برای ناهار کجا می‌خواهم بروم، در تمام این مدت هنوز به صحبت‌های جلسه گوش می‌کنم.» چیزی را که او فراموش کرد

1. Compartmentalize
2. Mentally reframes
3. Synthesizing mind
4. Monkey mind

بگویند این است که او همچنین در تمام این مدت، دور سالن می‌گشت و سه بار به تلفن جواب داد.

نُه‌ها

در مورد نُه‌ها، دو تا از واژه‌های توصیفی، نیاز به شفاف‌سازی دارند. ادغام می‌شود^۱ به تمایل نُه‌ها برای وصل و ترکیب شدن با انرژی، اشتیاق، و شخصیت دیگران مربوط می‌شود. به این دلیل، خیلی از نُه‌ها، فکر می‌کنند که آنها تمام الگوهای انیاگرام را دارا هستند. با این شیوه، آنها به مقصود می‌رسند، برای اینکه نُه‌ها، بعضی مواقع با این شیوه‌ی ادغام‌شونده با افراد از نقطه‌های مختلف انیاگرام مرتبط می‌شوند.

واژه‌ی **تخدير می‌شود**،^۲ مؤلفه‌ای از ادبیات انیاگرام است که به مفهوم تمایل شخص برای دور شدن از اولویت‌های او، و به جای آن مشغول شدن به فعالیتهای درجه دوم و تکراری است. هر تیپ نُه، یک شیوه‌ی ترجیحی مخصوص برای این کار دارد. برای مثال، یک تاجر برجسته، خودش را به این شیوه توصیف می‌کند: «من یک کیف پر از موارد کاری را به منزل می‌آورم. بعد از شام، من از شستن ظرفها لذت می‌برم، و همسر من این کار مرا دوست دارد. او می‌گوید بعد از آن، من ناپدید می‌شوم. من شروع به کار می‌کنم ولی برای چند دقیقه به باغ می‌روم، و آن ساعتها طول می‌کشد. اگر برای باغبانی کردن، هوا خیلی سرد یا خیلی تاریک باشد، من کارم را جلو تلویزیون انجام می‌دهم. من شروع به تعویض کانالها می‌کنم، و زمان برای من سریع می‌گذرد. من آوردن همان موارد کاری را، هر شب ادامه می‌دهم.»

تمرکز توجه^۳

تام پترز، نویسنده‌ی کتاب **پرفروش: در جستجوی برتری**،^۴ متوجه شد که موضوعاتی

1. Merges

2. Narcotizes

3. Focus of Attention

4. Tom Peters, author of the bestselling: In Search of Excellence

که مدیران، بیشترین توجه را به آنها دارند، آنهايي هستند که در سازمان در اولويت قرار مي گيرند؛ مفهوم تمرکز توجه^۱ همين موضوع است. در انياگرام هم همين مورد صدق مي کند. بسته به سبک انياگرام، ما توجه بيشتری به اطلاعات خاصی مي کنيم، در حالی که اجازه مي دهيم اطلاعات ديگر به پس زمينه رانده شوند. تصوير ۱-۳ تمرکز توجه هر سبک انياگرام را نشان مي دهد. همزمان که اين را مطالعه مي کنيد، از خودتان پيرسيد، توجه من در اکثر موقعيتها، به صورت نيمه هشيارانه، اول و مهمتر از همه، به کجا جلب مي شود؟

تصوير ۱-۳: تمرکز توجه^۲

آيا همه ي افراد، شامل من، شنيده خواهند شد؟

آيا همه چيز، به شيوه اي مؤثر و منصفانه تحت کنترل است؟

چه چيزي درست يا غلط، صحيح يا اشتباه است؟

آيا من مورد نياز هستم؟ آيا ديگران مرا دوست دارند؟

من چگونه مي توانم حس احترام و ارزشمندی از ديگران دريافت کنم؟

آيا من طرد خواهم شد يا احساس عدم کارآيي خواهم کرد؟ آيا من مي توانم خودم را ابراز بکنم؟

آيا از من تقاضاي زمان، انرژی، و منابع خواهد شد؟

ديدگاه کلی^۳

مدل چهارم، ديدگاه کلی سبکهاي انياگرام را شرح مي دهد. ديدگاه کلی يک شخص، که بعضی مواقع مدل يا پارادایم ذهنی ناميده مي شود، فهرستی از پنداشتهای ضمنی، در مورد چگونگی کار جهان، و نقش فرد در آن هستند. همان طور که مي توانيد ببينيد،

1. Focus of attention

2. Focus of Attention: 1. What is right or wrong, correct or incorrect? 2. Am I needed? Will others like me? 3. How can I gain the respect and esteem of others? 4. Will I be rejected or feel deficient? Can I express myself? 5. Will demands be made on me for my time, energy, and resources? 6. What could go wrong here? Whom can I trust? Am I making the best decisions? 7. What is exciting? Do I feel constrained? Can I avoid pain? 8. Is everything under control in an effective and just way? 9. Is everything being heard? Including me?

3. Worldview

هر سبک انیاگرام، بر طبق فهرستی از پنداشتهای ضمنی خیلی متفاوت، عمل می کند. کدام دیدگاه کلی در تصویر ۱-۴ به دیدگاه شما نزدیکتر است؟

تصویر ۱-۴: دیدگاه کلی^۱

دنیا مکانی است که من نمی توانم خودم را ابراز کنم، به جای آن، من هارمونی خلق می کنم.

دنیا خشن است و فقط قویها زنده می مانند؛ من از معصومیت و بیگناهان حمایت می کنم.

دنیا کامل نیست و من به قصد بهبود آن، کار می کنم.

دنیا مملو از فرصتهای هیجان انگیز است. بنابراین، من مشتاقانه در جستجوی آینده هستم.

دنیا پر از مردمی است که به کمک من نیاز دارند؛ بنابراین، من مورد نیاز هستم.

دنیا مکانی تهدیدکننده و ناپایمن است، من بایستی به مراجع قدرت وفادار باشم و در عین حال آنها را مورد سؤال قرار دهم.

دنیا برای برنده ها ارزش قائل است. بنابراین، من به هر قیمتی از شکست اجتناب می کنم.



دنیا متهاجم است، بنابراین، من نیاز دارم در خلوت خود باشم و از منابع خود محافظت کنم و انرژی خودم را ذخیره کنم.

در این دنیا، دیگران چیزهایی دارند که من کم کرده ام. اشکال کجاست و من چه مشکلی دارم؟

سبک انیاگرام شما^۲

تا اینجا، شما سه تمرین را کامل کرده اید تا کمک کند سبک انیاگرام خودتان را شناسایی کنید:

- فهرست نقاط قوت و نقاط ضعف
- فهرست هیجانی
- توصیف سبک انیاگرام

شما همچنین چهار تصویر مختلف از انیاگرام را مرور کرده اید تا بینشهای اضافه ای

1. Worldview: 1. The world is imperfect, and I work toward its improvement. 2. The world is full of people who depend on my help; therefore I am needed. 3. The world values winners, so I avoid failures at all costs. 4. In the world, others have something that I am missing. What is wrong? 5. The world is invasive, so I need privacy to guard my resources and refuel my energy. 6. The world is threatening and unsafe place. I must be loyal and question authority. 7. The world is full of exciting opportunities so I look to the future. 8. The world can be tough, and only strong survive. I will protect the innocent. 9. The world is a place where I cannot assert myself; instead, I will create harmony.

2. Your Enneagram Style

در مورد **نُه سبک** به دست بیاورید و این اطلاعات را با توصیفهای عبارتهای انتخابی خودتان مقایسه کنید. اکنون، این سوالات را از خودتان پرسید:

- من فکر می‌کنم سبک انیاگرام من کدام است؟
- آیا هنوز به نظر می‌رسد که بیش از یک سبک با من تطابق دارد؟

در نهایت، شما نیاز دارید در ابراز سبک انیاگرام خودتان، به خودتان اعتماد کنید. بالاخره، شما خودتان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. در عین حال که بازخورد دیگران می‌تواند مفید باشد، هیچ شخصی نمی‌تواند لزوماً الگوی انیاگرام دیگری را صرفاً بر مبنای رفتار قابل مشاهده مشخص کند.

انیاگرام، ماورای ظاهر شخص، و ویژگیهای قابل مشاهده است و در انگیزشهای درونی و روندهای داخلی شخص رسوخ می‌کند. این ژرفا و عمق است که انیاگرام را چنین قدرتمند می‌سازد. در نتیجه، ما بایستی مراقب این فرض باشیم که جای شخص دیگر را در انیاگرام می‌دانیم، و همچنین ما بایستی خودمان را به صورت دائمی به یک سبک انیاگرام منتسب نکنیم.

کندوکاوی ژرف‌تر در انیاگرام^۱

سیستم انیاگرام، دو خصوصیت اضافی دیگر نیز دارد: هر سبک انیاگرام، «بالها»، همچنین نقاط استرس و امنیت دارد. این خصوصیات، پیچیدگی و غنای اضافی دیگری به انیاگرام اضافه می‌کنند. اگر شما قبلاً سبک انیاگرام خودتان را می‌دانید، این خصوصیات اضافی سیستم انیاگرام به شما بینش بیشتری در مورد خودتان ارائه می‌دهند.

اگر هنوز جای خود را در انیاگرام مشخص نکرده‌اید، باز هم خوب است. اطلاعاتی که در ادامه می‌آید، ممکن است به شما کمک کنند تا بفهمید، به عنوان مثال، چرا شما آن چهار انتخاب اول را که در بالا ذکر شد، داشته‌اید.

بالها

بالها، سبکهای انیاگرام در هر کدام از طرفین سبک انیاگرام واقعی شما هستند. اینها، سبکهای ثانوی شخصیت اصلی شما هستند، به این معنی که شما ممکن است بعضی ویژگیهای این سبکهای انیاگرام را هم به نمایش بگذارید. بالها، سبک انیاگرام شما را به صورت بنیادی تغییر نمی دهند؛ آنها صرفاً کیفیات اضافی دیگری به شخصیت اصلی شما اضافه می کنند. شما ممکن است یک بال، یا دو بال داشته باشید، و یا اصلاً بال نداشته باشید. حتی این مورد هم شایع است که شما وقتی جوانتر بودید، یک بال شما فعالتر بوده است، و یا وقتی که بالغ شدید، بال دیگر شما ظاهر شده است.

اینجا دو پرسش ارائه شده است که ممکن است کمک کند که آیا شما علاوه بر سبک انیاگرام اصلی، هیچ بالی هم دارید یا نه؟

- ۱- آیا شما هیچ کدام از ویژگیهای سبکهای جانبی سبک انیاگرام اصلی خودتان را در بعضی از دوره های زندگی خودتان به نمایش گذاشته اید؟
- ۲- آیا چهار انتخاب اول شما، شماره هایی را که مستقیماً کنار هم هستند، شامل می شود؟

اگر پاسخ شما به پرسش دوم، بله است، یکی از آن دو عبارت، ممکن است سبک اصلی شما و دیگران ممکن است یک یا دو بال احتمالی شما را خاطرنشان بکنند. افراد، اغلب اوقات یکی از بالهای خودشان را در میان چهار عبارت اول انتخاب می کنند.

افراد سبک انیاگرام مشابه و بالهای یکسان ممکن است کیفیات بالهای خود را به صورت متفاوت مورد استفاده قرار دهند. در عین حال، توصیفهای عمومی بال برای همه ی نُه سبک انیاگرام (تصویر ۱-۵ را ببینید) ممکن است به عنوان راهنمای کمک برای بررسی این جنبه از انیاگرام و همچنین کمک به شناسایی بال یا بالهای شما، در خدمت گرفته شوند.

تصویر ۱-۵: توصیف‌های بال برای همه‌ی نه سبک انیاگرام^۱

یک‌ها با بال‌نه ممکن است خیلی در آرامش باشند، کمتر عکس‌العمل نشان دهند، و از کمال طبیعت لذت ببرند.
یک‌ها با بال‌دو ممکن است خیلی بخشنده و جمعیت‌دوست شوند و ممکن است به کار خود در کمک به مردم تمرکز کنند.

۱ ۲
بالهای یک‌ها

دو‌ها با بال‌یک ممکن است خیلی جدی، و منتقد بوده و به کار خود فداکار باشند.
دو‌ها با بال‌سه ممکن است خیلی در معرض دید باشند و به موفق بودن تمرکز کنند.

۱ ۲ ۳
بالهای دو‌ها

سه‌ها با بال‌دو ممکن است خیلی همدل بوده و کارها و فعالیت‌هایی را پیگیری کنند که در کمک به دیگران باشد.
سه‌ها با بال‌چهار ممکن است خیلی هیجانی بوده و علایق زیبایی‌شناسانه‌ی قویتری داشته باشند.

۲ ۳ ۴
بالهای سه‌ها

چهارها با بال‌سه ممکن است خیلی با انرژی و پیچیده بوده و کارهایی با کارکرد بالا را پیگیری کنند.
چهارها با بال‌پنج ممکن است خیلی ملایم، خصوصی و منزوی بوده و تحلیل‌گرا باشند.

۳ ۴ ۵
بالهای چهارها

پنج‌ها با بال‌چهار ممکن است خیلی هیجانی و هنرمندانه باشند.
پنج‌ها با بال‌شش ممکن است خیلی شکاک و محتاط باشند.

۴ ۵ ۶
بالهای پنج‌ها

شش‌ها با بال‌پنج ممکن است به لحاظ درونی خیلی متمرکز و علاقه‌مند به جمع‌آوری اطلاعات باشند.
شش‌ها با بال‌هفت ممکن است خیلی شادمان و ریسک‌پذیر باشند.

۵ ۶ ۷
بالهای شش‌ها

هفت‌ها با بال‌شش ممکن است خیلی هراسان و تأمل‌کننده باشند.
هفت‌ها با بال‌هشت ممکن است خیلی قاطع و صریح باشند.

۶ ۷ ۸
بالهای هفت‌ها

هشت‌ها با بال‌هفت ممکن است خیلی جسور، مستقل و ماجراجو باشند.
هشت‌ها با بال‌نه ممکن است خیلی گرم‌تر، آرام‌تر بوده و مبتنی بر رضایت طرفین حرکت کنند.

۷ ۸ ۹
بالهای هشت‌ها

نه‌ها با بال‌هشت ممکن است قدرت شخصی خود را بیشتر به نمایش بگذارند و کنترل موقعیت‌ها را بیشتر به دست بگیرند.
نه‌ها با بال‌یک ممکن است خیلی نکته‌بین، فهمیده و قضاوتگر باشند.

۸ ۹ ۱
بالهای نه‌ها

1. Figure 1.5 Wings Descriptions for All Nine Enneagram Styles

واکنشهای عمومی در استرس و آرامش^۱

در موقعیتهای استرس، رفتار هر فرد معمولاً ویرایش برجسته‌ی کیفیات منفی سبک انیاگرام آن شخص خواهد بود. به عنوان نمونه، یک‌ها اغلب اوقات منتقد می‌شوند؛ دوها تمایل دارند داد و دهش خود را به صورت افراطی گسترش دهند و سپس خشمگین شوند؛ سه‌ها تمایل دارند در کار خود بیشتر از قبل تثبیت و متمرکز شوند؛ چهارها اغلب اوقات خیلی حساس می‌شوند؛ پنج‌ها ممکن است خیلی منفصل و کناره‌گیر شوند؛ شش‌ها ممکن است به دلیل اضطراب بالا، از حرکت باز ایستند؛ هفت‌ها ممکن است خیلی دیوانه‌وار حرکت کنند؛ هشت‌ها ممکن است بیشتر سلطه‌گر شوند؛ و نه‌ها ممکن است کمتر به انجام کارها مایل شوند.

زمانی که یک شخص، احساس امنیت و آرامش می‌کند، نقاط قوت سبک او بیشتر آشکار می‌شوند. یک‌ها، ممکن است شروع به نمایش عالی بودن در چیزی بکنند که در حال انجام آن هستند؛ دوها، اغلب اوقات خیلی آزادانه به داد و دهش می‌پردازند و بخشنده می‌شوند، سه‌ها، تمایل دارند خیلی موثر واقع شوند، چهارها، ممکن است در خلاقیت خود، سرور و طرب را همراه کنند؛ پنج‌ها، اغلب اوقات در می‌یابند که چگونه همه چیز با هم جور درمی‌آیند؛ شش‌ها، ممکن است بینش پاک و خالصی را به مشارکت بگذارند، هفت‌ها، ممکن است ایده‌های نوآور بیشتری را به منصفی عمل برسانند؛ هشت‌ها، تمایل دارند اغلب اوقات باعث اتفاق افتادن چیزهای مهمی شوند؛ و نه‌ها، اغلب اوقات هارمونی بیشتری در زندگی خود خلق می‌کنند.

نقاط استرس و امنیت^۲

علاوه بر عکس‌العملهای استرس و امنیت که در سطور بالا شرح داده شدند، سیستم انیاگرام همچنین الگوی پویایی را نشان می‌دهد که چگونه هر سبک انیاگرام، تحت شرایط استرس یا امنیت، ممکن است در امتداد دایره‌ی انیاگرام حرکت بکند. نقطه‌ی استرس^۳ جایی در انیاگرام است که شما، زمانی که احساس تحت فشار بودن

1. General Stress and Relaxation Reactions
2. Stress and Security Points
3. Stress Point

می‌کنید، به سمت آن حرکت می‌کنید؛ علامت پیکان به دور شدن از سبک انیاگرام اصلی اشاره می‌کند. نقطه‌ی امنیت^۱، جایی در انیاگرام است که شما، زمانی که احساس رامش می‌کنید، به سمت آن حرکت می‌کنید؛ پیکان به سمت سبک انیاگرام اصلی اشاره می‌کند. زمانی که احساس استرس یا امنیت می‌شود، افراد، سبک انیاگرام اصلی خود را تغییر نمی‌دهند؛ آنها فقط بعضی ویژگیهای نقطه‌های استرس یا امنیت خود را شروع به نمایش دادن می‌کنند.

نقاط استرس^۲

تحت استرس، پیکانهای انیاگرام، در جهت مخالف حرکت عقربه‌های ساعت در گردش هستند. سبک انیاگرامی که پیکانهای شما به سوی آن اشاره می‌کنند، نقطه‌ی استرس شماست.

مثلث درونی: استرس^۳

اگر شما به مثلث درونی انیاگرام نگاه کنید - سبکهای ۹، شش و سه - شما حرکت پیکانهای را در جهت مخالف حرکت عقربه‌های ساعت خواهید دید. تحت استرس، ۹ به سمت شش حرکت می‌کند، شش به سمت سه حرکت می‌کند، و سه به سمت ۹ حرکت می‌کند (تصویر ۱-۶ را ببینید).

تصویر ۱-۶: مثلث درونی: استرس



1. Security Point
2. Stress Points
3. The Inner Triangle: Stress

استرس اشاره به هرگونه فشاری دارد؛ از محدوده‌ی تقاضاهای معتدل، مثل ضرب الاجل‌های متوسط، تا موقعیتهایی با فشار و اجبار افراطی، مثل سپری شدن زمان تبلیغ و ترویج.

چون تحت استرس، نه‌ها به سمت شش حرکت می‌کنند، وقتی که با موضوعاتی مثل محدودیت جدی زمان یا یک تعارض قریب‌الوقوع تحت فشار قرار بگیرند، نه‌ها ممکن است شروع به نگرانی شدید مثل شش‌ها بکنند. تحت فشار متوسط، نه‌ها همچنین ممکن است چابکی و بینش ذهنی بیشتری را نشان دهند.

شش‌هایی که تحت فشار برای اقدام هستند، ممکن است در واقع مقداری از خودتردیدی خودشان را به فراموشی بسپارند و شبیه سه‌ها، دنبال نتایج باشند. آنها همچنین بعضی مواقع بیشتر انگیزه‌مند می‌شوند، حتی تا جایی که خوره‌ی کار می‌شوند. سه‌ها تحت فشار به سمت نه‌ها حرکت می‌کنند، و شبیه نه‌ها، آنها ممکن است شروع به انجام انواعی از فعالیتهای تسکین‌دهنده بکنند، مثل درگیر شدن در تمرینهای ورزشی تکراری یا تماشای مقدار زیادی تلویزیون. اینگونه وقت‌گذرانی‌ها، برای سه‌هایی که اضطرابهای مربوط به موقعیتهای شکست احتمالی یا تعارض میان شخصی را تجربه می‌کنند، آرامش و راحتی به ارمغان می‌آورد.

شش‌گانه: استرس^۱

اکنون در حالی که مثلث داخلی حذف شده است، به خطوط داخلی دایره‌ی انیاگرام نگاه کنید (تصویر ۱-۷) این شکل، که شش‌گانه (هگزاد) نامیده می‌شود، شش سبک دیگر انیاگرام و ارتباطات آنها را زمانی که تحت استرس هستند، نشان می‌دهد.

یک‌ها، زمانی که تحت استرس هستند، به سمت چهار حرکت می‌کنند، که اغلب موقعی اتفاق می‌افتد که حس مسئولیت آنها باری بر دوش شان می‌شود و یا آنها به طور عمیق مأیوس و ناامید می‌شوند. در این زمانها، یک‌ها برای دوره‌ی طولانی از زمان، به افسردگی دچار می‌شوند.