

به نام خدا

نگاهی نو به انagram

ENNEAGRAM

تیپ‌های نه‌گانه شخصیت

مؤلف:

هرپ پیرس

مترجم:

نازلی پارسا

با نظارت و اهتمام:

مهشید رضوی رضوانی

فهرست مطالب

۱	بررسی تیپ‌های اناگرام
۵	سناریوهای تیپ
۱۵	نکاتی که در خواندن این کتاب باید در ذهن‌تان باشد
۱۷	سیالیت تیپ‌ها
۱۹	استفاده از اناگرام در زندگی روزمره
۲۱	ویژگی‌های هر ۹ تیپ را در خود شکوفا کنید
۲۴	صفات هر تیپ که باید تقلید کنید
۲۷	متشابه‌ها: تیپ غالب چیست؟
۵۳	جناح‌ها
۶۰	تیپ‌ها در شرایط فشار
۶۸	تیپ‌ها در شرایط ایمن
۷۱	تیپ‌های متفاوت درون هر تیپ
۷۶	خوشه‌های اناگرام
۸۹	توالی تیپ
۹۳	برای سرگرمی، توالی هر ۹ تیپ
۹۵	ساب تایپها؛ گونه‌های فرعی هر تیپ
۱۱۱	داستان‌های موفقیت با استفاده از اناگرام
۱۱۵	ویژگی‌های فوق‌العاده‌ی هر تیپ
۱۲۵	شکایت‌ها در مورد هر تیپ
۱۲۹	نیمه‌ی تاریک هر تیپ - آنچه شما پنهان می‌کنید
۱۶۷	۴۵ پیوند رابطه
۱۷۴	دستورالعمل‌های مربوط به روابط با تیپ‌ها
۱۷۸	از تیپ‌ها سود ببرید - آنها نیز شما را می‌خواهند!
۱۸۴	تیپ و معالجه‌ی گذشته‌ی شما

- سویه‌ی مخفی هر تیپ- هر تیپ از چه پرهیز می‌کند ۱۸۸
- رشد و پرورش برای ۹ تیپ ۱۹۵
- عزت نفس و تیپ ۲۰۲
- رها کردن تیپ ۲۰۴
- اناگرام در فیلم‌های سینمایی ۲۰۵
- اناگرام و MBTI ۲۴۱
- اناگرام و طالع‌بینی ۲۵۱

بررسی تیپ‌های اناگرام

اناگرام ۹ بعد منحصر بفرد دیدگاه را شرح می‌دهد. گرچه ما هر ۹ تیپ را داریم، اما یکی از آنها از نظر انگیزش، تفکر و رفتارمان بنیانی است. کشف کردن تیپ اصلی و تیپ‌های فرعی هر فرد و اینکه چگونه با هر تیپی به خوبی ارتباط برقرار کند، روشنگر است. اگر می‌خواهید مردم و انگیزش‌های‌شان را بشناسید اناگرام به‌طور اعجاب‌انگیزی شرح می‌دهد که چرا مردم کارهایی را که می‌کنند، انجام می‌دهند.

اناگرام همچنین برای گسترش شخصیت و پویایی بهبود یافته‌ی روابط و آموختن اینکه چگونه نقاط قوت هر تیپ را شکوفا کنیم عالی است.

تیپ ۱- کمال‌گرا گرایش به تصحیح و اصلاح هر چیز به سمت یک ایده‌آل درونی دارد و به‌سختی می‌تواند چیزی را به حال خود رها کند. ما را استوارت را در نظر بگیرید.

تیپ ۲- بزم‌آرا خوش‌بین، صمیمی و خیلی بخشنده است (گاهی بیش از اندازه)، اما برای دوست داشتن خود راه سختی پیش رو دارد. مثالش کلی ریپا.

تیپ ۳- آدم موفق دوست‌دار رقابت و برنده شدن و تلاش برای فائق آمدن بر مشکلات و پرهیز از شکست است. نمونه‌اش بیل کلینتون.

تیپ ۴- ژرفا‌کاو جوینده‌ی عمق و معنا، عاطفه، زیبایی و فردیت است و از امر معمولی دوری می‌کند. مانند جانی دپ.

تیپ ۵- جوینده‌ی دانش سعی می‌کند زندگی را از راه ذهن بفهمد. منزوی است و از بروز احساساتش ابا دارد. مانند آلبرت اینشتین.

تیپ ۶- پرسش‌گر وفادار و حمایت‌گر است و شعارش این است: «آماده باش» و تمایل دارد آنچه را تا به حال امن و مثبت بوده در نظر نگیرد. مانند جورج کستانزا-ساینفلد.

تیپ ۷- خوش‌بین نسبت به نقص‌ها خوش‌بین و دوست‌دار خوشی و سرگرمی است و تمایل دارد دردها و مشکلات را دست‌کم بگیرد. مثل بت میدلر.

تیپ ۸- مدیر دوست دارد پاسخ‌گو باشد و سریع و قاطعانه تصمیم می‌گیرد تا احتمال هر گونه ضعف و سردرگمی را از بین ببرد. دونالد ترامپ نمونه‌ی این افراد است.

تیپ ۹- صلح‌جو با دیگران کنار می‌آید تا از بروز اختلاف جلوگیری کند و از مطالبات و فردگرایی خودش حذر کند. مانند دالایی لاما.

تیپ ۱- کمال‌گرا- دوست دارم کار درست را انجام دهم.

معیارهای سفت و سختی از درست و نادرست بر زندگی‌اش حاکم است. انتقادی، نکته‌سنج، اصلاح‌کننده، خودانگیخته و تحریک‌پذیر است. استحکام شخصیت دارد و روراست است. مستعد احساس گناه، دوست‌دار نظم، سخت‌کوش و جدی است. یادگیرنده‌ی خوبی است. دوست دارد چیزها را بهبود بخشد. کنترل‌گر است. گاهی سرگرمی را در درجه‌ی آخر اهمیت قرار می‌دهد. نسبت به انتقاد حساس است. منصف است. قواعد و دستورالعمل‌های روشن را ترجیح می‌دهد. دیگرانی را که به خطای خود اعتراف می‌کنند، خیلی راحت می‌بخشد. برای انجام آنچه درست است خود را به آب و آتش می‌زند و نگران سلامتی خودش است.

تیپ ۲- یاری‌گر- دوست دارم بخشنده باشم و قدرم را بدانند.

مردم و روابط برایش خیلی مهم هستند، چرب‌زبان و خونگرم است و خود را در دل همه جا می‌کند. برای تأثیرگذاری ویژه شخصیتش را تغییر می‌دهد. از نیازهای خود آگاه نیست. خواهان تایید و محبت است. اغواگر است، فریبکاری می‌کند تا خود را در نظر دیگران مطلوب جلوه دهد. دوست دارد دیگران را خوشحال کند و زیر دست و بالشان را بگیرد. زیاد لبخند می‌زند. دیگری‌مدار و غیرصریح است، برای خودش قلمرو خاص دارد. شاد است و اغلب لباس‌های رنگارنگ می‌پوشد. دوست دارد خوش‌بین باشد و اگر قدرش را ندانند آزرده و خشمگین می‌شود.

تیپ ۳- آدم موفق- دوست دارم به انجام برسانم و برنده باشم.

وظیفه‌گرا، عمل‌گرا و نتیجه‌محور است. رقابت‌جو است. ایجاد تصویر برنده و موفقیت خیلی برایش مهم است. از احساسات دوری می‌کند. سرعت و کارآمدی برایش مهم است. خواهان تشخیص است. فعال و بسیار پرمشغله است. مسئولیت‌پذیر است و دوست دارد نفر اول باشد. مادی‌گراست. خوب لباس می‌پوشد. خوش‌بین و اغلب معتاد به کار و بی‌صبر است. اهداف مشخصی دارد و با شرایط منطبق می‌شود تا برنده شود. ممکن است از افرادی که با اهدافش مناسبتی ندارند دوری کند. با «صرفاً بودن» مشکل دارد. قاطع است و خوب تمرکز می‌کند.

تیپ ۴- ژرفاکاو- به فردیت، خلاقیت و زیبایی بها می‌دهم.

بر چیزهای از دست رفته تمرکز می‌کند. نمایشی، بدخواه، حسود، شاعر مسلک و مستعد مالیخولیا و افسردگی است. به راحتی احساس طردشدگی می‌کند. احساسات را تشدید می‌کند. دوست‌دار زیبایی، عمق عاطفی و اصالت است. خلاق و هنرمند مسلک است. به شکل خاصی لباس می‌پوشد. حساس است و در روابط زیاد پایین و بالا دارد. دوست‌دار توجه مثبت است و نسبت به انتقادات حساس است. رنج کشیدن را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرد. مستعد بحران در زندگی و نسبت به درد و رنج دیگران دلسوز است.

تیپ ۵- مشاهده‌گر- به دانش و معلومات بها می‌دهم.

به معلومات و دانش بها می‌دهد. خوب مشاهده می‌کند. تحلیل‌گراست. خواهان حقیقت عینی است و بی‌طرف است. درون‌گراست. برای نزدیک شدن به افراد نیاز به زمان دارد. به راحتی احساس می‌کند دیگران در کارش مداخله می‌کنند. کلماتی کم اما دقیق استفاده می‌کند. معمولاً به راحتی به چشم نمی‌آید. به لحاظ اجتماعی احساس ناشی بودن می‌کند. زندگی را بخش‌بندی می‌کند. عمیق مطالعه می‌کند. نیازهای شخصی اندکی دارد. از حرف‌های معمولی خوشش نمی‌آید. می‌خواهد از مسائل اطلاع قبلی داشته باشد. درون‌گرا است، اغلب تنها و مستقل است و در گروه‌های دانش‌محور عضو می‌شود.

تیپ ۶- امنیت‌طلب- می‌خواهم حقیقت راستین را بدانم و برای آینده آماده باشم.

کارآگاه بالفطره است. از امنیت و ایمنی آگاه است. برای خطرهای احتمالی آماده است. شکاک است. می‌آزماید بعد اعتماد می‌کند. پس از آن کاملاً وفادار می‌ماند. پافشاری و انصاف را دوست دارد. با پذیرش اقتدار مشکل دارد. افراد پایین‌دست را حمایت می‌کند. سوال می‌کند. پژوهش‌گر و تحلیل‌گر و مضطرب است. به دوستی‌ها و هدف‌های اجتماعی بها می‌دهد. نسبت به کشمکش‌های دیگران احساس هم‌دلی دارد. مراقب خود و دیگران است. ممکن است بی‌تصمیم و بلا تکلیف باشد. دو تیپ متفاوت ۶ وجود دارد: تیپ ۶ فوبیایی که بیشتر محتاط، ترسو و غیرصریح‌تر است و تیپ ۶ ضد فوبیایی که مبارزه‌طلب‌تر، آزماینده‌تر و ماجراجوتر است.