

اناکرام

(شخصیت شناسی)

در کار و زندگی

هلن پالمر

مترجم:

احسان الوندی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه دکتر کورش معدلی
۱۳ اناگرام، مسیر شناخت ذات
۱۷ یادداشت مترجم
۲۱ روش پیشنهادی مترجم برای مطالعه کتاب
۲۳ تشکر و قدردانی مؤلف
۲۵ پیش‌گفتار
۲۷ بخش اول - آشنایی با اناگرام
۲۹ ۱: اناگرام چیست؟
۳۳ ۲: چکیده ۹ تیپ شخصیتی
۴۳ ۳: نیروهای محرک تیپ‌های شخصیتی
۵۵ بخش دوم - تیپ‌های شخصیتی
۵۷ تیپ ۱: کمال‌گرا
۵۷ جهت‌گیری فکری تیپ ۱
۶۴ مسائل اصلی
۷۰ تغییرات شخصیتی تیپ ۱
۷۳ تیپ ۱ در عشق
۷۸ سبک ارتباطی تیپ ۱
۸۰ کار از نگاه تیپ ۱
۸۹ تیپ ۲: امدادگر
۸۹ جهت‌گیری فکری تیپ ۲
۹۴ مسائل اصلی

۲۰۳	تغییرات شخصیتی تیپ ۶
۲۰۵	تیپ ۶ در عشق
۲۱۰	سبک ارتباطی تیپ ۶
۲۱۲	کار از نگاه تیپ ۶
۲۱۹	تیپ ۷: خوش گذران
۲۱۹	جهت‌گیری کلی تیپ ۷
۲۲۵	مسائل اصلی
۲۳۱	تغییرات شخصیتی تیپ ۷
۲۳۳	تیپ ۷ در عشق
۲۳۷	سبک ارتباطی تیپ ۷
۲۳۹	کار از نگاه تیپ ۷
۲۴۵	تیپ ۸: ریاست طلب
۲۴۵	جهت‌گیری فکری تیپ ۸
۲۵۲	مسائل اصلی
۲۵۷	تغییرات شخصیتی تیپ ۸
۲۵۹	تیپ ۸ در عشق
۲۶۲	سبک ارتباطی تیپ ۸
۲۶۵	کار از نگاه تیپ ۸
۲۷۳	تیپ ۹: بی طرف
۲۷۳	جهت‌گیری فکری تیپ ۹
۲۷۸	مسائل اصلی
۲۸۵	تغییرات شخصیتی تیپ ۹
۲۸۸	تیپ ۹ در عشق
۲۹۲	سبک ارتباطی تیپ ۹
۲۹۴	کار از نگاه تیپ ۹

۹۹	تغییرات شخصیتی تیپ ۲
۱۰۱	تیپ ۲ در عشق
۱۰۶	سبک ارتباطی تیپ ۲
۱۰۸	کار از نگاه تیپ ۲
۱۱۳	تیپ ۳: بلندپرواز
۱۱۳	جهت‌گیری فکری تیپ ۳
۱۱۹	مسائل و چالش‌های اصلی
۱۲۴	تغییرات شخصیتی تیپ ۳
۱۲۷	تیپ ۳ در عشق
۱۳۰	سبک ارتباطی تیپ ۳
۱۳۲	کار از نگاه تیپ ۳
۱۳۹	تیپ ۴: احساساتی
۱۳۹	جهت‌گیری فکری تیپ ۴
۱۴۵	مسائل اصلی
۱۵۰	تغییرات شخصیتی تیپ ۴
۱۵۲	تیپ ۴ در عشق
۱۵۵	سبک ارتباطی تیپ ۴
۱۵۸	کار از نگاه تیپ ۴
۱۶۳	تیپ ۵: متفکر
۱۶۳	تعصب تیپ ۵
۱۶۹	مسائل اصلی
۱۷۴	تغییرات شخصیتی تیپ ۵
۱۷۶	تیپ ۵ در عشق
۱۸۰	سبک ارتباطی تیپ ۵
۱۸۲	کار از نگاه تیپ ۵
۱۹۱	تیپ ۶: محافظه کار
۱۹۱	جهت‌گیری کلی تیپ ۶
۱۹۷	مسائل اصلی

اناگرام چیست؟

از فروید خواستند که مؤلفه‌های زندگی رضایت‌آمیز را نام ببرد و او در پاسخ گفت: «محبت و تلاش». آنچه او گفت امروزه در قالب الفاظی همچون روابط عاشقانه و بازدهی کاری بیان می‌شود و هنوز هم معیار زندگی انسانی موفق به حساب می‌آید. در واقع ما عمده وقت خود را صرف مسائل فکری و احساسی خود می‌کنیم و تقریباً تمامی لذت و اندوه ما در خصوص ارتباطات و شغل و به تعبیر دیگر روابط عاطفی و کاری ماست. در عصر کنونی، تفاوت‌های ریشه‌ای افراد با یکدیگر قابل مشاهده هستند و بنابراین، آنچه به کار و امور عاطفی هر یک از آنها کمک می‌کند، حائز اهمیت می‌باشد.

کتابی که پیش روی شماست، به شرح ۹ نوع مختلف ارتباطات کاری و عاطفی انسان‌ها می‌پردازد. هر یک از این ۹ الگو، علائق، نگرانی‌ها و توجهات کاری و عاطفی خاص خود را دارند. این ۹ تیپ شخصیتی به‌خوبی با آموزه‌های روان‌شناسی نوین هماهنگ هستند، اما بر خلاف روان‌شناسی که بیشتر به شناسایی مسائل روانی اهتمام دارد، اناگرام به بیان حالات طبیعی و عمومی ۹ تیپ شخصیتی می‌پردازد و از نقاط ضعف و قوت آنها صحبت می‌کند. واقعیت این است که هیچ یک از تیپ‌های شخصیتی بر دیگری برتری ندارد، هر کدام در جای خود، مفید و سازنده هستند و دارای نقاط ضعف و قوت خاص خود می‌باشند، اما با نگرش‌های کاملاً متفاوتی با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کنند.

«اناگرام» با هدف رشد و تعالی انسان، به معرفی تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه می‌پردازد. «انا» در زبان یونانی به معنای «۹» و «گرام» به معنای «مدل و جرم» است. کتاب حاضر به بررسی نحوه ارتباطات کاری و عاطفی این ۹ تیپ شخصیتی می‌پردازد.

بهترین راه برای شناسایی تیپ شخصیتی، این است که پای صحبت کسانی بنشینیم که به تیپ شخصیتی خود آشنایی دارند. وقتی آنها راجع به نگرش و نقطه‌نظرات خود در خصوص مسائل کاری و عاطفی صحبت می‌کنند، شما متوجه می‌شوید که آیا شبیه آنها هستید یا خیر. بنابراین، بهترین راه آموزش اناگرام، کلاس‌هایی است که در آنها افراد با تیپ‌های شخصیتی مشخص، خود را برای دیگران شرح می‌دهند. چنین شیوه‌ای بهتر از هر کتاب و نوشته‌ای، در شناخت تیپ‌های شخصیتی به ما کمک می‌کند.

این افراد که هر کدام‌شان مدل و مثال زنده‌ای از یکی از تیپ‌های شخصیتی هستند، روش زندگی خود را با بیان درونیات، احساسات و افکار شخصی خود، شرح می‌دهند. نقش مربی در این کلاس‌ها این است که کلاس را به‌گونه‌ای هدایت کند که هر یک از این افراد مدل، انگیزه‌های درونی و الگوهای رفتاری بیرونی خود را شرح دهند. چنین شیوه‌ای بسیار سودمند است، زیرا این افراد در مورد راه‌هایی که برای اصلاح و پیشرفت خود انجام داده‌اند، نیز صحبت می‌کنند. بسیاری از مردم چنین کلاس‌هایی را تنها مناسب افراد شکست‌خورده می‌دانند و نه فرصتی برای رشد و اعتلای شخصی خود. از این افراد باید پرسید، پس چرا افرادی که در حال حاضر در زندگی خود موفق هستند و قادرند به نحو بسیار خوبی کار کنند و عشق بورزند، کماکان علاقه‌مند به انجام تغییرات ریشه‌ای در خود می‌باشند؟ پاسخ اینجاست که آنها از آنچه هستند، باز هم انتظار دارند تا به رضایت درونی بیشتری دست پیدا کنند. اناگرام چنین فرصتی را برای آنها فراهم می‌آورد. این علم برای همه سودمند است، زیرا ریشه در زندگی معنوی انسان دارد. رشد فراوان این علم

در سال‌های اخیر و همچنین جذب شدن روز افزون مردم نسبت به آن، مرهون همین خاصیت اناگرام می‌باشد، زیرا این اناگرام است که مسیر شناخت ذات می‌شود و قادر است بین شخصیت ما و خود واقعی ما پُل بزند.

اساس تعالیم فروید و شیوه‌های برگرفته شده از آن، مبتنی بر آموزش‌هایی است که فرد بر اساس آنها قادر شود که بهتر کار کند و عشق بورزد. این تعالیم، اغلب بر آن دسته از صفات روانی که هر فرد را از دیگری متمایز می‌کند، تأکید دارند. دسته دیگری از این آموزه‌ها، به واقعیات مشترک بین همه انسان‌ها اشاره می‌نمایند. اما اناگرام از محدود انگشت‌شمار علمی است که با معرفی هر یک از تیپ‌های شخصیتی در واقع سعی دارد گوشه‌ها و جنبه‌های خاصی از ذات و گوهر درونی انسان را بیان کند.

ذات انسان همان وجود اوست و این چیزی است پایدار که بر اثر حوادث دستخوش تغییر نمی‌گردد. آگاهی از ذات در واقع همان شهود و ادراک متعالی است که حالت و کیفیت معنوی دارد و نباید آن را با کیفیات ذهنی انسان همچون هوش، خلاقیت، ذوق، تفکر، موفقیت، سخاوت، مهربانی، مثبت‌اندیشی و... به اشتباه گرفت.

تنها زمانی که آگاهی فرد از مرزهای فکر و احساس فراتر می‌رود، صفات معنوی در او نمود پیدا می‌کنند. این موهبت‌های معنوی از راه احساس و قدرت تجزیه و تحلیل ذهن قابل فهم نمی‌باشند. موهبت‌های معنوی، اغلب با ویژگی‌های متعالی روان انسان به اشتباه گرفته می‌شوند، زیرا برای بیان آنها به ناچار، از واژه‌های یکسانی استفاده می‌شود، درحالی‌که، این دو مقوله کاملاً از یکدیگر متفاوتند.

در تعالیم بودا نیز ارتباط بین تیپ‌های شخصیتی و زندگی معنوی به چشم می‌خورد. در این تعالیم، ۳ نوع تیپ شخصیتی معرفی می‌شود که با ۳ تیپ شخصیتی مثلث داخلی شکل اناگرام در انطباق می‌باشند. تیپ شخصیتی زیاده‌خواه، معادل تیپ ۳ اناگرام، که به‌دست آوردن چیزهای جدید به او انگیزه