

کتاب کاربردی

اناکرام

درباره روابط بین تیپ‌های شخصیتی
و راه‌حل‌های تنش‌ها و چالش‌ها

هلن پالمر

مترجم:

احسان الوندی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فهرست مطالب

۱۱ خلاصه‌ای از ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی
۱۳ اناگرام چیست؟
۱۷ چکیده ۹ تیپ شخصیتی
۲۹ مقدمه‌ای بر روابط بین تیپ‌های شخصیتی
۲۹ تفاهم
۳۱ نحوه بیان روابط در کتاب
۳۲ دو نوع رابطه
۳۳ رابطه تیپ شخصیتی ۱ با تیپ‌های شخصیتی دیگر
۳۳ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۱
۳۵ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۱
۳۷ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۲
۳۹ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۲
۴۰ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۳
۴۲ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۳
۴۵ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۴
۴۶ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۴
۴۹ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۵
۵۰ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۵
۵۱ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۶
۵۲ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۶
۵۴ رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۷
۵۶ رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۷

۹۹	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۶
۱۰۰	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۷
۱۰۲	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۷
۱۰۴	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۸
۱۰۵	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۸
۱۰۶	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۹
۱۰۸	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۴ با تیپ‌های شخصیتی دیگر

۱۱۱	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۴
۱۱۳	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۴
۱۱۴	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۵
۱۱۶	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۵
۱۱۸	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۶
۱۲۰	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۶
۱۲۲	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۷
۱۲۵	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۷
۱۲۷	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۸
۱۲۹	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۸
۱۳۱	رابطه عاطفی تیپ ۴ با تیپ ۹
۱۳۳	رابطه کاری تیپ ۴ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۵ با تیپ‌های شخصیتی دیگر

۱۳۵	رابطه عاطفی تیپ ۵ با تیپ ۵
۱۳۷	رابطه کاری تیپ ۵ با تیپ ۵
۱۳۸	رابطه عاطفی تیپ ۵ با تیپ ۶
۱۴۱	رابطه کاری تیپ ۵ با تیپ ۶
۱۴۳	رابطه عاطفی تیپ ۵ با تیپ ۷
۱۴۶	رابطه کاری تیپ ۵ با تیپ ۷
۱۴۸	رابطه عاطفی تیپ ۵ با تیپ ۸
۱۵۰	رابطه کاری تیپ ۵ با تیپ ۸

۵۷	رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۸
۵۸	رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۸
۵۹	رابطه عاطفی تیپ ۱ با تیپ ۹
۶۱	رابطه کاری تیپ ۱ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۲ با تیپ‌های شخصیتی دیگر

۶۳	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۲
۶۴	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۲
۶۶	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۳
۶۷	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۳
۶۹	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۴
۷۰	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۴
۷۱	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۵
۷۳	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۵
۷۵	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۶
۷۶	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۶
۷۷	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۷
۷۹	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۷
۸۰	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۸
۸۲	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۸
۸۳	رابطه عاطفی تیپ ۲ با تیپ ۹
۸۵	رابطه کاری تیپ ۲ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۳ با تیپ‌های شخصیتی دیگر

۸۷	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۳
۸۸	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۳
۹۰	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۴
۹۲	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۴
۹۳	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۵
۹۵	رابطه کاری تیپ ۳ با تیپ ۵
۹۷	رابطه عاطفی تیپ ۳ با تیپ ۶

۱۵۲ رابطه عاطفی تیپ ۵ با تیپ ۹
 ۱۵۵ رابطه کاری تیپ ۵ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۶ با تیپ‌های شخصیتی دیگر
 ۱۵۹ رابطه عاطفی تیپ ۶ با تیپ ۶
 ۱۶۱ رابطه کاری تیپ ۶ با تیپ ۶
 ۱۶۳ رابطه عاطفی تیپ ۶ با تیپ ۷
 ۱۶۶ رابطه کاری تیپ ۶ با تیپ ۷
 ۱۶۸ رابطه عاطفی تیپ ۶ با تیپ ۸
 ۱۷۰ رابطه کاری تیپ ۶ با تیپ ۸
 ۱۷۲ رابطه عاطفی تیپ ۶ با تیپ ۹
 ۱۷۴ رابطه کاری تیپ ۶ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۷ با تیپ‌های شخصیتی دیگر
 ۱۷۷ رابطه عاطفی تیپ ۷ با تیپ ۷
 ۱۷۹ رابطه کاری تیپ ۷ با تیپ ۷
 ۱۸۱ رابطه عاطفی تیپ ۷ با تیپ ۸
 ۱۸۳ رابطه کاری تیپ ۷ با تیپ ۸
 ۱۸۶ رابطه عاطفی تیپ ۷ با تیپ ۹
 ۱۸۸ رابطه کاری تیپ ۷ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۸ با تیپ‌های شخصیتی دیگر
 ۱۹۳ رابطه عاطفی تیپ ۸ با تیپ ۸
 ۱۹۵ رابطه کاری تیپ ۸ با تیپ ۸
 ۱۹۷ رابطه عاطفی تیپ ۸ با تیپ ۹
 ۱۹۹ رابطه کاری تیپ ۸ با تیپ ۹

رابطه تیپ شخصیتی ۹ با تیپ‌های شخصیتی دیگر
 ۲۰۳ رابطه عاطفی تیپ ۹ با تیپ ۹
 ۲۰۴ رابطه کاری تیپ ۹ با تیپ ۹

خلاصه‌ای از ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی

مندرج در کتاب اصلی (اناگرام در کار و زندگی)

برای بهره‌مندی بهتر از مطالب کتاب حاضر (اناگرام کاربردی)

در ارتباطات بین فردی

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 به خوبی با آموزه‌های روان‌شناسی نوین هماهنگ هستند، اما برخلاف 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

می پردازد. «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 می پردازد.

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 نقطه نظرات خود در خصوص مسائل کاری و عاطفی صحبت می کنند، شما متوجه می شوید که آیا شبیه آنها هستید یا خیر. بنابراین، بهترین راه آموزش اناگرام، کلاس هایی است که در آنها افراد با تیپ های شخصیتی مشخص، خود را برای دیگران شرح می دهند. چنین شیوه ای بهتر از هر کتاب و نوشته ای، در شناخت تیپ های شخصیتی به ما کمک می کند.

این افراد که هر کدام شان مدل و مثال زنده ای از یکی از تیپ های شخصیتی هستند، روش زندگی خود را با بیان درونیات، احساسات و افکار شخصی خود، شرح می دهند. نقش مربی در این کلاس ها این است که کلاس را به گونه ای هدایت کند که هر یک از این افراد مدل، انگیزه های درونی و الگوهای رفتاری بیرونی خود را شرح دهند. چنین شیوه ای بسیار سودمند است، زیرا این افراد در مورد راه هایی که برای اصلاح و پیشرفت خود انجام داده اند، نیز صحبت می کنند. بسیاری از مردم چنین کلاس هایی را تنها مناسب افراد شکست خورده می دانند 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 علاقه مند به انجام تغییرات ریشه ای در خود می باشند؟ 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 می آورد. این علم برای همه سودمند است، زیرا ریشه در زندگی معنوی انسان دارد. رشد فراوان این علم در سال های اخیر و همچنین جذب شدن روز افزون مردم نسبت به آن، مرهون

همین خاصیت اناگرام می باشد، زیرا این اناگرام است که مسیر شناخت ذات می شود و قادر است بین شخصیت ما و خود واقعی ما پل بزند.

اساس تعالیم فروید و شیوه های برگرفته شده از آن، مبتنی بر آموزش هایی 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 می کند، تأکید دارند. دسته دیگری از این آموزه ها، به واقعیات مشترک بین همه انسان ها اشاره می نمایند. اما اناگرام از معدود انگشت شمار علمی است که با معرفی هر یک از تیپ های شخصیتی در واقع سعی دارد گوشه ها و جنبه های 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 نمی گردد. 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، مثبت اندیشی و... به اشتباه گرفت.

تنها زمانی که آگاهی فرد از مرزهای فکر و احساس فراتر می رود، صفات معنوی در او نمود پیدا می کنند. این موهبت های معنوی از راه احساس و قدرت تجزیه و تحلیل ذهن قابل فهم نمی باشند. موهبت های معنوی، اغلب با ویژگی های متعالی روان انسان به اشتباه گرفته می شوند، زیرا برای بیان آنها به ناچار، از واژه های یکسانی استفاده می شود، در حالی که، این دو مقوله کاملاً از یکدیگر متفاوتند.

در تعالیم بودا نیز ارتباط بین تیپ های شخصیتی و زندگی معنوی به چشم می خورد. در این تعالیم، ۳ نوع تیپ شخصیتی معرفی می شود که با ۳ تیپ شخصیتی مثلث داخلی شکل اناگرام در انطباق می باشند. تیپ شخصیتی زیاده خواه، معادل تیپ ۳ اناگرام، که به دست آوردن چیزهای جدید به او انگیزه می دهد. تیپ شخصیتی بیزار، معادل تیپ ۶ اناگرام، دنیا را منفی و پر از موانع