

بابت نڈیشکاران قدیم وں کند:

## اینیاگرام ابزار قوی خودشناسی

گردآورنده: سعید مصباح



کیستم من؟ سوالی بس کهن و پیوسته بدون پاسخ! همه ما بگونه ای دچار این نگرانی می باشیم که چرا در چهارچوب چنین یا چنان رفتار دلپسند یا ناخوشایند قرار گرفته ایم، و گاه ناخواسته اشتباهاتی را تکرار می کنیم و بالعکس در شرایطی ناشناخته بازدهی بسیار مثبتی را دارا هستیم. همه این مسائل چیزی نیست جز نوع شخصیت که به وسیله اینیاگرام قابل شناخت و بررسی می باشد. همه انساها خوبند، همه انسانها استعدادی خاص را دارا هستند و همه انسانها ضعفهایی دارند و با شناختن این کیفیت ها است که می توانیم بیشترین بازدهی را از استعدادهایمان و کمترین ضرر را از ضعفهایمان ببریم.

اینیاگرام همه این شناخت ها را آموزش می دهد تا بتوانیم پله های موفقیت را با سرعتی غیرقابل تصور طی کنیم. با آموختن اینیاگرام می توان یک شخصیت پراکنده را سامان داد و سپس او را به قله آرامش صعود داد. با عبور از شخصیتمان به وسیله اینیاگرام می توانیم انرژی های مثبت را آزاد کنیم و یک ارتباط موثر و پر برکت را با مخاطبمان به وجود آوریم.

برای اینکه نقش واقعی مردم را در زندگی خود دریابیم کافی است از قالب های فکری و حسی خود خارج شده و خود را در جایگاه تفکری آنها قرار دهیم. نکته دیگری که این مکتب بر آن تأکید می کند "مشاهده درون" است تا بدین وسیله بتوانیم به ویژگیهای خود پی ببریم. بزرگان این مکتب بر این باورند که خود آدمی بهترین منبع برای تیپ شخصیتی اش است. کلام آخر اینکه با آموزش مکتب اینیاگرام ویژگیهای خویش و دیگران را بهتر شناخته و احساس رضایت بیشتری از خویشتن و روابطمان در زندگی خواهیم داشت.

شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگیهای فردی است که الگوهای ثابت رفتاری را نشان می دهد. مکاتب مختلفی در روانشناسی و روانپزشکی وجود دارند که انسان را از دیدگاه های مختلف طبقه بندی می کنند.

از جمله یونگ، میرز-بریکز، هالند، ... همه تقسیم بندی ها به شناخت انسانها بسیار کمک کرده است اما تقسیم بندی که اینیاگرام ارائه می دهد کاملاً کاربردی و ملموس است و به جز حیطه روانشناسی در علوم دیگر مثل مدیریت، جامعه شناسی هم بسیار تاثیر گذار بوده است بطوری که امروزه نحوه گرینش و استخدام و جابه جایی منابع انسانی در سازمانها و شرکتهای بزرگ بر اساس هماهنگی تیپ شخصیتی فرد با شغل مورد نظر صورت می گیرد که در واقع هیچ مکتب دیگری بجز اینیاگرام در این بخش تا این حد قوی عمل نکرده است.



در اینیاگرام متوجه می شویم هر تیپی چگونه عمل می کند چگونه فکر می کند چطور احساس می کند و ریشه های تحولی این تیپ از کجا ناشی می شود .

نکته ای که در مورد این مکتب حائز اهمیت است کاربردی بودن آن است چرا که پس از آشنایی با این مکتب می توان شخصیت خود را بهتر شناخت ، به علل رفتارهای خود در موقعیت های مختلف پی برد ، همچنین شناخت بهتری نسبت به اطرافیان خود به دست آورد و چه بسا رنجی را که آدمی ممکن است در روابط با دیگران داشته باشد پایان دهد و به موفقیت و آرامشی که سالها در انتظارش بوده برسد .

با توجه به اینکه مطلب جامعی در این خصوص نیافتیم بر آن شدم که با جمع آوری اطلاعات و منابع مختلف در این زمینه اطلاعات جامع تری را در اختیار علاقه مندان قرار دهم . در این نوشتار ابتدا به تعریف و تاریخچه اینیاگرام خواهیم پرداخت . در فصل ۳ خلاصه تیپ های شخصیتی مکتب اینیاگرام مطرح خواهد شد ، در فصل چهارم به تشریح مراکز احساسی ، ذهنی و حرکتی اینیاگرام و طبق بندی تیپها می پردازیم ، سپس شرح تفصیلی هر یک از تیپها در فصل ۵ بررسی خواهد شد و در نهایت کاربردهای دیگر اینیاگرام ، اطلاعات تکمیلی و تست در فصل ۶ بررسی خواهد شد .

## ۲) تعریف و تاریخچه اینیاگرام:

معنی لغوی کلمه Enneagram اینیاگرام " نه وجهی " است . در این مکتب انسانها به نه گروه متفاوت تقسیم می شوند . ویژگی های هر گروه به طور مجزا تشریح می گردد و ابعاد مختلف فکری ، احساسی و اجتماعی هر گروه روشن می شود . نه تیپ به یک دایره تشبیه شده ، از آنجایی که دایره رأس و قاعده ندارد فاصله ی هر تیپ تا مرکز دایره برابر است بدین معنا که هیچ تیپی و هیچ موقعیتی از نظر مکانی به تیپ های دیگر برتری ندارد .

از آنجایی که انسان به دلایلی چون برقراری ارتباطی راحت تر و پیش بینی رفتار دیگران میل به طبقه بندی موضوعات دارد این طبقه بندی به گونه ای انجام شده که بتوانیم به خوبی رفتارهای خود و دیگران را حس کرده ، مشاهده کنیم و در زندگی خود به سوی رشد گام برداریم .

تأکید این مکتب بر این است که هریک از ما زاویه ی دید منحصر به فردی به دنیا داریم ، با این وجود انسانهایی که در یک تیپ شخصیتی جای دارند دیدشان به هم شبیه تر است ، بسی جای شگفتی است چرا که با توجه به آنچه گفته شد انتظار آن می رود شباهت های بسیار فاحشی را بین انسانها ببینیم اما در ظاهر چنین



به نظر نمی رسد بدین علت که حتی انسانهایی که در یک تیپ شخصیتی جای دارند از نظر میزان رشد یافتگی در یک حد نیستند؛ واما پرداختن به علل دیگر نیازمند آن است که با تیپ های شخصیتی آشنا شده باشیم .

این مکتب تلفیقی از مکاتب شرقی برخاسته از صوفی ها در شرق ایران ، آسیای میانه ، یافته های امروز و نیویز یافته های صد سال اخیر روان شناسی است. شخص خاصی را نمی توان به عنوان بینان گذار آن معرفی کرد، با این حال می توان گفت “گورجیف” که خود صوفی بوده این مکتب را به صورت منظم و هماهنگ گرد آوری کرده است و فردی به “نام نرن جو” مکتب اینیاگرام را با علم روان شناسی تلفیق کرده و به وسیله یافته های جدید قرن بیستم ساختار علمی تری به این مکتب داده ، از این رو زمینه برای تحقیقات نیز فراهم شده است .

در جهانی که همه چیز پیوسته در حال تغییر و تنوع می باشد و در زمانی که تکثیر تنوعها و رقابتها ظریف و تداخل آنها بصورتی حیرت انگیز پیش می رود تا تمامی قواعد گذشته را قبل از یک علامت سوال بزرگ بگذاریم ناگزیر به مسلح کردن خویش به آخرین و موثرترین تکنیکهای فکری و روانی می باشیم تا در صحنه های تنگ رقابتها شغلی و فرهنگی و روابط حساس خانوادگی و اجتماعی موثر و پیروزمند بیرون آییم و بدین بیان بسیار خرسند از اینکه هنر و فنون اینیاگرام را به مبدأ در این زمان باز گردانیم زیرا که اینیاگرام نخستین بار توسط مولانای بزرگ جلال الدین بلخی (رومی) در جهان بنیان گذاشته شد و پس از سالها فراموشی و عبور از مرزها دگر بار توسط دانشمند روسی به نام گورجیف و سپس اسکار ایچازو احیا شد. آنها تولدی دیگر با چهره ای هماهنگ با زمانمان به اینیاگرام دادند.

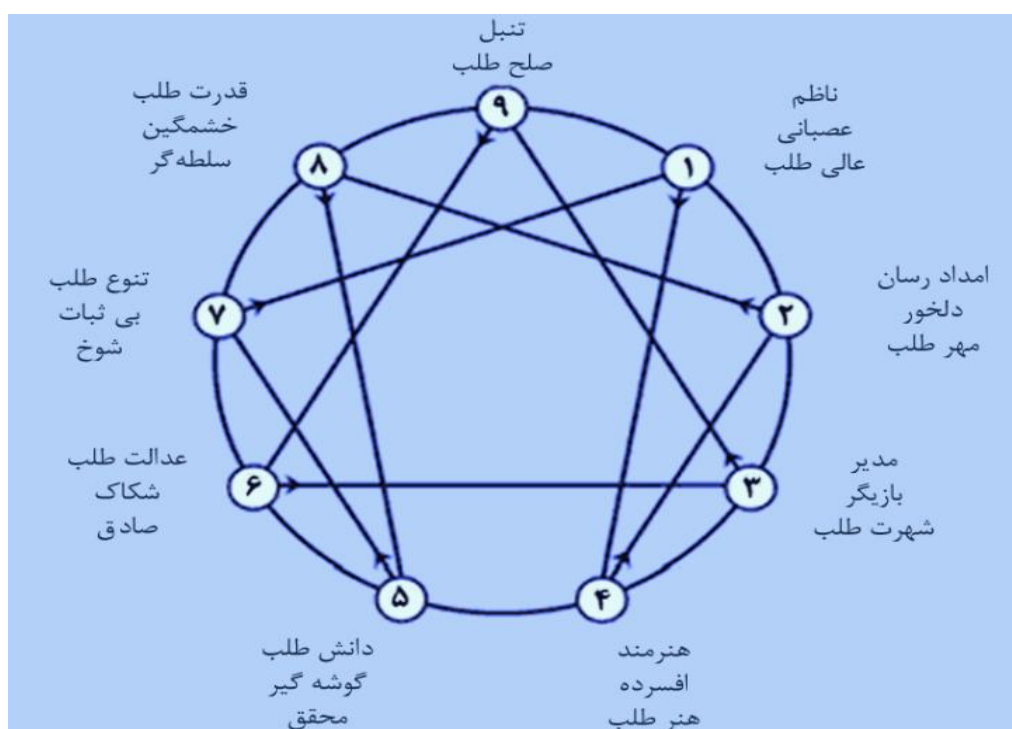
تکمیل تئوری اینیاگرام به صورت قابل توجهی در بولیوی و شیلی شکل گرفت و سپس به امریکا کشیده شد و مورد توجه فراوان قرار گرفت همچنین امروز شاهد هستیم که در اکثر دانشگاه ها و حتی در بعضی از کانالهای تلویزیونی این هنر آموزش داده می شود و از متخصصان در این رشته در کار گزینی شرکتها و سازمانها استفاده می کنند. اثر اعجاب انگیز این رشته آن را به اروپا و سپس به ژاپن کشاند و امروز در ایران کانونها و مراکز مختلفی در قالب سمینار و کلاس به آموزش این تئوری مشغولند.

اینیاگرام تنها روش شخصیت شناسی در دنیا است که برای هر تیپ شخصیتی از ویژگی اختلال شخصیت (شکل ناسالم تیپ) تا شکل متعالی همان تیپ (شکل رشد یافته و سالم) تعریف جداگانه ای دارد با یادگیری این روش شما چهارچوب شخصیتی هر تیپ را شناسایی کرده و راههای شکستن چهارچوب ها را فرامی گیرد. تیپ شخصیتی افراد در طی سالها تغییر نمی کند و همواره یکسان است ولی هر چقدر که فرد آگاه تر باشد و بروی رشد خود کار کرده



باشد همان تیپ شخصیتی را در سطح بالاتر تجربه می کند لایه ۱: بالاترین سطح و لایه ۹: پایین ترین سطح در یک تیپ شخصیتی است و ممکن است دو فرد که هر دو یک تیپ شخصیتی را دارند ولی در ۲ لایه کاملاً متضاد از هم قرار گرفته باشند شباهتی بهم نداشته باشند.

در اینیاگرام انسانها به ۹ تیپ شخصیتی تقسیم می شوند که البته هر کدام از این شخصیتها دارای خصوصیات، استعدادها و ضعفهای مخصوص خودشان می باشند. این ۹ تیپ را گرجیف (مبدع ایناگرام) روی یک دایره استوار کرده است. هر کدام از این ۹ تیپ به ۲ تیپ دیگر وصل هستند که یکی موقعیت امن آنها و دیگری موقعیت خطر آنهاست.



تیپ ها عبارتند از:

۱. کمال طلب
۲. دهنده
۳. ایفاء کننده
۴. رمانتیک محزون
۵. مشاهده گر
۶. حامی شکست خورده
۷. خوشگذران
۸. رئیس
۹. میانجی



## ۳) خلاصه تیپ‌های شخصیتی مکتب اینیاگرام

### ۱- کمال طلب

از نظر اخلاق بسیار قوی هستند، از خود و دیگران انتقاد می‌کنند. فکر می‌کنند که فقط یک راه صحیح وجود دارد. از اشتباه کردن می‌ترسند. از واژه‌های «باید» و «حتما» خیلی استفاده می‌کنند. همواره نگران آن هستند آیا به اندازه کافی خوب هستند. شیوه تفکر افراد «همه یا هیچ» است. افرادی بسیار جدی و خشک هستند. نظافت و تمیزی نقش بسیار مهمی در زندگی اغلب آنها دارد. افرادی وقت‌شناس و خوش‌قولند.

- این افراد به دنبال کامل بودن در همه چیز هستند و از ناکامل بودن خود سرخورده اند. ایده آلیست هستند و هر قدر هم پیشرفت کنند باز راضی نمی‌شوند و یک ندای درونی به آنها می‌گوید که خوب کار نمی‌کنی. این افراد به احتمال خیلی زیاد، دارای والد یا والدین ایرادگیری بوده اند که به راحتی راضی نمی‌شدند. این اشخاص هم، ایرادگیر و کنترل کننده و معمولاً دارای اضطراب هستند و زمینه شخصیت وسواسی در آنان زیاد است، زیرا این ویژگیها را حد اقل از یکی از والدین یاد گرفتند.....

### ۲- دهنده/مهرطلب:

وقت خود را صرف نیازهای دیگران می‌کنند، در جستجوی اینست که دوست داشته شود و اینکار را با ضروری نشان دادن خود برای دیگران انجام می‌دهد. حمایت گرانی ناب هستند. از طرد شدن واهمه دارند. افرادی تنوع طلب هستند. جذب افراد قدرتمند می‌شوند و مایلند یار نزدیک یک فرد صاحب قدرت باشند.

این افراد دائم به فکر دیگرانند. خود را به آب و آتش می‌زنند تا به دیگران کمک کنند. به قول قدیمیها حسن هلاک هستند. نیاز به محبت و توجه دارند. قادر به "نه" گفتن، نیستند، چون از طرد شدن واهمه دارند. افرادی وابسته و متکی به دیگرانند و همواره به دنبال تایید و تحسین دیگرانند.

### ۳- پیشرفت گرا/بازیگر:

آنچه برایشان بیش از همه اهمیت دارد، موفقیت‌هایشان است. همواره به فکر برنده شدن در موقعیت‌های رقابتی هستند. در رنگ عوض کردن استاد هستند. افرادی پر کار که خود را با کارهایی که انجام می‌دهند می‌شناسند. به دنبال پول، پرستیژ و رفاه هستند. سعی می‌کنند وارد مقولات احساسی و عاطفی نشوند.



این افراد برای پیشرفت سخت کار می‌کنند و جویای نام و مقام هستند. افرادی پر کار و رقابت جو هستند و برای پیشرفت کردن دست به هر اقدامی که لازم باشد می‌زنند. در حالت افراطی به تیپ "آ" تبدیل می‌شوند و ورکالیست هستند. بیشترین لذت را در کار کردن می‌برند. این خطر در آنها وجود دارد که توجه به کار و موفقیت و رقابت با دیگران بیش از توجه به خود و خانواده اش اهمیت پیدا کند ...

#### ۴- رمانتیک / محزون / هنرمند:

خواهان اموری هستند که در دسترس نیست. ایده آل‌ها هرگز در اینجا و حالا نیست. معمولاً غمگین هستند و خلق متغیر دارند. اشتغال ذهنی آنها با گمشده‌ها، عاشق غایب و امور از دست رفته است. آنچه در دسترس است، بی‌ارزش است و آنچه بدست آوردنش سخت است را می‌خواهند. خواستار توجه هستند و عدم توجه آنها را غمگین می‌کند. ارتباطات و جمع‌های یکنواخت برایشان کسل‌کننده است. امور تاریک و ممنوع، همیشه برایشان جذابیت دارد. حس زیبایی شناختی قوی دارند.

این افراد بسیار احساساتی و زود رنج هستند. خود را با احساسات دیگران درگیر می‌کنند و چون از تخیل بسیار نیرومندی برخوردار هستند خودشان هم دچار همان احساسات می‌شوند. افسردگی و نوسان خلق در این افراد زیاد مشاهده می‌شود. از کارهای یکنواخت خسته می‌شوند و نیز اگر امکان آن باشد و لخرج هستند. در بین نه تیپ ایناگرام حساسترین تیپ شخصیتی، افراد تیپ چهار هستند و زندگی در کنار این افراد مثل راه رفتن روی یخ است. تضادهای وجودی زیادی دارند و ...

#### ۵- مشاهده گر / فکور:

از دیگران از نظر هیجانی - عاطفه فاصله می‌گیرد. خواستار تنهایی هستند و با دیگران درگیر نمی‌شوند. افرادی کنجکاو و نیازمند دانستن بیشتر هستند. می‌خواهند همه چیز را ببینند و از آن سردر آورند. احساسات خود را به راحتی بروز نمی‌دهند. از تظاهر کردن به شدت تنفر دارند، آنها از تحمیل متنفرند.

این افراد بسیار در خود فرو رفته یا درونگرا هستند (از بودن در جمع لذت نمی‌برند و اجتماع گریزند). قادر به ابراز احساسات خود نیستند و معمولاً تمایل کمی برای ازدواج دارند. در کلاس معمولاً در ردیف آخر می‌نشینند تا همه را ببینند ولی دیگران او را نبینند. دوست دارند دیده نشوند و نامرئی باشند. همواره احساس را بعد از عقل تجربه می‌کنند. اهل کتاب خواندن و جمع آوری اطلاعات هستند و می‌خواهند از همه چیز سر در بیاورند ...



## ۶- حامی مظلوم/وفاخو:

به مراجع قدرت بی اعتقادند و به آنها سوءظن دارند. افرادی ترسو و شکاک، هستند که بجای عمل کردن، بیشتر فکر می کنند. مرتب فکر می کنند که در ذهن دیگران چه می گذرد. افرادی وظیفه شناس هستند. از نشان دادن خشم خود به شکل مستقیم می ترسند. یک نوع تیپ ۶ ضد ترس است که سراغ فعالیت های مخاطره آمیز می روند. این افراد به همه چیز سوءظن دارند. افرادی محتاط هستند. می خواهند بدانند که در ذهن دیگران راجع به آنها چه می گذرد. نگران خیانت و بی وفایی دیگرانند. معمولاً اضطراب دارند و دوست دارند وظیفه آنها در جایی که هستند مشخص و تعریف شده باشد. و...

## ۷- خوشگذران/خوش بین:

جوانان ابدی، افرادی پرماجرا با نگرش شکم پرستانه به زندگی. اهل تعهد و التزام نیستند، خواهان اختیارات زیادی می باشند. از نظر هیجانی همواره شاد و خلق بالاست. آنها به دیگران کمک می کنند که بخش های زیبای زندگی را ببینند. دارای روحیه طنز هستند. از گفتگوهای عمیق اجتماعی و فرهنگی و علمی اجتناب می کنند. افرادی تنوع طلب هستند و شعارشان اینست که هر چه بیشتر بهتر.

این افراد به دنبال لذت جویی بوده و برونگرا ترین تیپ در بین نه تیپ انیا گرام هستند. تابع فلسفه اپیکور هستند که زندگی یعنی لذت بردن و دوری از درد. افرادی اجتماعی و رفیق باز هستند. معمولاً همه فن حریفند و در چند چیز تبحر دارند و بسیار خوش بینند. همواره به دیگران امید می دهند، نگران نباش همه چیز درست میشه. اهل بلوف زدن و خالی بندی و یا غلو کردن هم هستند و... (به خاطر لذت جوئی، تنوع طلبی و هیجان خواهی بالا، احتمال گرایش به اعتیاد در این تیپ نسبتاً زیاد است)...

## ۸- رئیس/چالشگر/قدرت طلب

افرادی قوی و با قدرت، اهل مبارزه و نزاع، که به راحتی خشم خود را نشان می دهند. آنها می اندیشند که قدرتمندان صاحب همه چیز و لایق احترامند و ضعفا ناتوان هستند. خواهان اعمال قدرت خود هستند. آنها هیچ وقت عذرخواهی نمی کنند عقاید دیگران را همواره زیر سوال می برند. تحمل دردشان زیاد است. نیروی زندگی عظیمی دارند. استاد آشکار کردن نقاط ضعف دیگرانند.

این افراد به دنبال قدرت و تسلط بر دیگران هستند. دوست دارند مدیر و رهبر باشند و دستور بدهند. بسیار کنترل کننده هستند و آمرانه با دیگران رفتار می کنند. تمایل به دیکتاتور بودن دارند. اگر دیگران خصوصاً زیر دستان آنها، از



آنان اطاعت نکند، سخت بر آشفته و عصبی می شوند. در عین حال حمایت کننده هم هستند و از زیر دستان خود حمایت می کنند ولی به این شرط که آن افراد مطیع اوامر این عالی جنابان باشند؟! افرادی انتقام جو بوده و ..

## ۹- میانجی

تیپ صلح طلب و میانجی. این افراد دنبال آرامش و صلح و آشتی با دیگرانند. همواره می خواهند بین دیگران میانجی شوند تا بین آنها آشتی برقرار کنند. افرادی انطباق پذیر و تابع هستند. از درگیری و خشونت پرهیز می کنند و حتی شاید از آن می ترسند. نسبتاً تنبل هستند. در تصمیم گیریها مشکل دارند و آخرین تصمیم را درست نمی گیرند آنها دچار دوگانگی هستند، همه نقطه نظرها را می توانند در نظر بگیرند. نیازهای دیگران را بهتر از نیازهای خود می شناسند. مصلحان، مشاوران و میانجی های بسیار خوبی هستند. انگیزه های قوی ندارند، اغلب تصمیم نهایی را نمی گیرند. آنها هیچ چیز را دور نمی ریزند/ همکارانی خوب و شنوندگانی پر طاقت هستند. خواهان صلح و صفا می باشند. با دیگران همراهی می کنند و با همه موافقت، و به امور جزئی و حاشیه ای بیش از امور مهم می پردازند.

## ۴) تشریح مراکز احساسی، ذهنی و حرکتی اینیاگرام:

روش اینیاگرام تنها روش شخصیت شناسی است که راه رهایی از چهارچوب شخصیت و رسیدن به ذات اصلی هر تیپ را نشان می دهد. در اینیاگرام تیپ های شخصیتی به سه مرکز اصلی تقسیم می شوند که این سه مرکز با سه نیاز و سه احساس مربوط می باشند.

نیاز	احساس	تیپ شخصیتی	مراکز اصلی
دوست داشته شدن	غم و تاسف	۴ و ۳ و ۲	مراکز احساسی
امنیت	اضطراب و ترس	۷ و ۶ و ۵	مراکز ذهنی
استقلال	خشم	۱ و ۹ و ۸	مراکز حرکتی

همه ما انسانها به هر سه مرکز احساسی، ذهنی و حرکتی نیاز داریم ولی معمولاً عملکرد یکی از این مراکز در ما فعال است. زمانی که یکی از این مراکز آنقدر قوی است که بر مراکز دیگر غالب می شود عدم تعادل رفتاری در فرد



بوجود می آید که به صورت افراط و تفریط خودش را نشان می دهد و زمانی که این سه مرکز با هم هماهنگی دارند فرد احساس یگانگی، تعادل و آرامش خواهد داشت.

روانشناسی شخصیت نه تنها هر تیپ را به صورت جداگانه بلکه فرد را به صورت یک کل سازمان یافته ارزیابی می کند. در تعریف مراکز شعور فردی هر یک را جدا از بقیه بررسی می کنیم ولی در واقع این نگرش فقط به منظور ساده کردن مفاهیم می باشد، زیرا که هرگز این سه مرکز بطور مستقل عمل نمی کنند و هر نوع تغییری در هر یک از این مراکز در دو مرکز دیگر نیز تاثیر گذار است.

### مراکز احساسی (تیپ ۲ و ۳ و ۴):

- ✚ هوش هیجانی بالایی دارند.
- ✚ بخوبی با افراد ارتباط برقرار می کنند و آنها را می فهمند.
- ✚ بدنبال رقیب هستند، حتی اگر وجود خارجی نداشته باشند بصورت ذهنی برای خود می سازند.
- ✚ بدنبال دوست داشتن و دوست داشته شدن هستند.
- ✚ ارتباط داشتن با دیگران از مهمترین نیازهای آنهاست.

مسئله اصلی این سه تیپ شخصیتی "هویت کاذبی" است که به منظور دفاع از هویت اصلی و ارزش فردی خود انتخاب کرده اند.

- در تیپ ۲ ← هویتش در گرو اینست که با مهرورزی به دیگران تائید شود و ارزشمند باشد.
- در تیپ ۳ ← هویتش وابسته به دستاوردها و موفقیتهايش است.
- در تیپ ۴ ← هویتش مربوط به گذشته اش بخصوص دردها،فقدانها و پشیمانی های گذشته است.

### مراکز ذهنی (تیپ ۵ و ۶ و ۷):

- ✚ نقطه قوتشان در تحلیل کردن است.
- ✚ به حریم شخصیشان خیلی توجه دارند.
- ✚ امنیت از نیازهای اصلی آنهاست.
- ✚ در عمل بسیار کند هستند.



با روشهای مدون و منظم راحت هستند.

خلاقیت ذهنی زیاد دارند.

مسئله اصلی در این سه تیپ شخصیتی "حمایت از خود" در مقابل خطرهای زندگی است.

در تیپ ۵ ← با دانش و کسب اطلاعات می خواهد از خود حمایت کند.

در تیپ ۶ ← با احتیاط و گوش بزنگی بیش از حد می خواهد از خود حمایت کند

در تیپ ۷ ← بالذت و شادی و تفریح می خواهد از خود حمایت کند.

مراکز حرکتی (تیپ ۸ و ۹ و ۱):

حس هایشان را با بدنشان تجربه می کنند.

اعتماد بنفس بالا دارند.

مستقل بودن از نیازهای اصلی آنهاست.

بدلیل حس استقلال مدیران خوبی هستند.

بسیار اجرایی هستند.

سطح انرژی بالایی دارند و عجولند.

مسئله اصلی این سه تیپ شخصیتی "مقاومت و کنترل محیط پیرامون" است.

در تیپ ۸ ← با کنترل کردن و قدرتمند بودن.

در تیپ ۹ ← با به تعویق انداختن.

در تیپ ۱ ← با قانون و مقررات و نظم.

تیپ های (۱-۸-۹) که به تیپ های شکمی مشهورند: غرایز شخص را هدایت می کنند، غرایز قدرت دارند و این تیپ ها تحت تاثیر احساس خشم هستند یعنی احساس مرکزی این تیپ ها خشم است. به قدرت و عدالت اهمیت فراوان می دهند. افرادی عصبی و تند هستند، این افراد بسیار رک و مستقیم با دیگران صحبت می کنند و در زمان حال زندگی می کنند. در اغلب موارد که حال خوبی ندارند گناه را گردن خودشان می دانند. نسبت به ترس ها و خشم های خودشان



آگاه نیستند. معمولاً از پشت یک نقاب ظاهر می‌شوند. یعنی ترس‌ها و غم‌های خود را می‌پوشانند. بعضی مواقع نقابهایی که بر ظاهر دارند لایه لایه است، مثلاً: اگر فردی با تیپ شکمی خیلی به دیگران کمک می‌کند کمک کردن در این فرد می‌تواند یک نقاب باشد. افراد شکمی به ظاهر افراد قوی هستند ولی از درون ضعیف هستند به خصوص تیپ (۸و۱) و از درون بسیار دچار تعارض هستند. اجتماعی بودن این افراد هم نوعی قدرت محسوب می‌شود. اعضای حسی این افراد گوش و بینی است یعنی: افرادی سمعی و بویایی هستند.

۲- تیپ‌های (۲-۳-۴) که به تیپ‌های قلبی مشهورند: احساسات شخص را هدایت می‌کنند، به تعبیری مرکزیت آنها بر پایه احساس است، در مورد عواطف صحبت می‌کنند و قطع عاطفی برای آنان بسیار دشوار است. این تیپ‌ها بسیار تمایل به برقراری ارتباط با دیگران دارند و تامین نظر دیگران برایشان اهمیت دارد. حس‌های همدردی خیلی قوی با دیگران دارند و حرف‌های دیگران برایشان اهمیت دارند. این افراد خشمشان را سرکوب می‌کنند و ابراز نمی‌کنند ولی از درون احساس تهی بودن می‌کنند علی‌رغم این خلاء خودشان را خیلی با اعتماد به نفس و اجتماعی نشان می‌دهند البته این افراد موجودات کاملاً اجتماعی هستند.

تیپ‌های قلبی، انسانهایی هستند که از بیرون هدایت شده و آرامش و آسایش آن‌ه در گرو این است که از بیرون چگونه به آنها عکس‌العملی نشان داده می‌شود و همه آنها نقطه مشترکشان توجه است. اعضای حسی این افراد لامسه و چشایی است یعنی: افراد لمسی هستند.

۳- تیپ‌های (۵-۶-۷) که به تیپ‌های مغزی مشهورند: مغز شخص را هدایت می‌کند، این افراد افراد منطقی هستند که می‌توان گفت از احساسات فاصله دارند. البته احساسات واقعی خود را پنهان می‌کنند و خیلی اوقات نمی‌دانند چه احساسی دارند. این افراد خیلی خشک، سرد و حالت انجام وظیفه دارند و خیلی مواقع ارتباط سطحی برقرار می‌کنند آن‌ه نشان می‌دهند که خیلی زرننگ هستند ولی در درونشان آشفستگی و بی‌هدفی موج می‌زند. این افراد در سمت چپ دایره انیگرام قرار دارند و نمایانگر سه استراتژی متفاوت برای مقابله با ترس‌دوران کودکی هستند. ۶ها با گوش به زنگی در محیط، ۵ها با کناره‌گیری از هر چیزی که آنها را می‌ترساند و ۷ها با نگاه کردن و حرکت به سوی مردم جهت لذت جویی، با ترس خود مقابله می‌کنند. اعضای حسی این افراد چشم است یعنی: افرادی دیداری هستند.



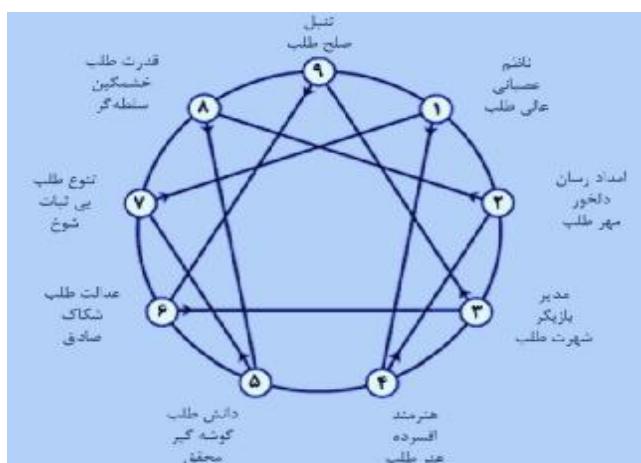
نقاط قوت تیپ های شخصیتی اینیاگرام:

نقاط قوت تیپ های شخصیتی اینیاگرام		
تیپ ۱	اصلاح طلب و کمال گرا	آرمانگرا، عادل، مسئول و جدی، قابل اعتماد، مبادی اخلاق، صادق، پایدار و قوی، وقت شناس و منضبط
تیپ ۲	مهر طلب و کمک گرا	مهربان و دلسوز، پشتیبان، حساس، سازگار، سخاوتمند، پذیرا، فداکار و با گذشت، دگر اندیش
تیپ ۳	موفقیت طلب و عمل گرا	هدف گرا، فعال، پر انرژی، مطلع، قاطع، پر شور و شوق، مدیر و بازاریاب، ابداع کننده، موثر و موفق
تیپ ۴	هنر دوست و فرد گرا	خلاق و آراسته، مبادی آداب، میهن پرست، کنجکاو، اصیل، پر بار و با محتوا، نوع گرا، مهربان، متشخص
تیپ ۵	فکور و مشاهده گر	فلسفه گرا، با فکر و معقول، تجزیه و تحلیل گر، حقیقت جو، آگاه، بذله گو، دلسوز، پذیرا و خونسرد
تیپ ۶	محتاط و شک گرا	قابل اعتماد، معنوی، با ثبات، با احساس، پایدار، سستی و با فرهنگ، محتاط، مدعی حق، با تدبیر
تیپ ۷	خوشگذران و لذت گرا	برونگرا و اجتماعی، شاد، خوش مشرب، خوش بین، پر انرژی و شلوغ، هوشیار، فی البداهه
تیپ ۸	رئیس و کنترلگر	رهبر و کاردان، شجاع و با شهامت، پر انرژی و پر کار، با قدرت، با اراده، منصف، محترم و با نفوذ، متکی به خود
تیپ ۹	صلح طلب و میانه گرا	متواضع و متین، صبور، صلح جو، سازگار، بی ریا، کم توقع، دلگرم کننده، خونسرد، واقع بین



## نقاط ضعف تیپ های شخصیتی اینیا گرام

نقاط ضعف تیپ های شخصیتی اینیا گرام		
تیپ ۱	صلاح طلب و کمال گرا	قضاوت گر، منتقد و عیب جو، موشکاف و ریز بین، عصبانی، متوقع و زورگو، نصیحت گر، زیاد از حد جدی
تیپ ۲	مهر طلب و کمک گرا	نیازمند، محتاج، احساس گناه دادن به دیگری، مداخله گر، حسود و کوتاه فکر، متوقع، فضول، سرپیش گذاشتن
تیپ ۳	بوفقییت طلب و عمل گرا	خود بزرگ بین، بی احساس و بی عاطفه، بیش از حد پر کار، با سیاست و حسابگر، متظاهر و بازیگر
تیپ ۴	هنر دوست و فرد گرا	خود شیفته، ماتم گرا و غم دوست، نمایشگر و خودنما، دوری گزینی و فرار، بی حوصله، اغراق کردن
تیپ ۵	فکور و مشاهده گر	منزوی و کم عاطفه، ناتوان در برقراری ارتباط، بیش از حد متفکر و دانش گرا، مرموز، طمع کار
تیپ ۶	محتاط و شک گرا	منفی باف و شکاک، ملاحظه کاری شدید، متعصب، سخت گیر و نکته بین، بی اراده و ترسو، مستبد
تیپ ۷	خوشگذران ولذت گرا	ناسازگار، غیر مسئول و خوش گذران، کند و آهسته، پر حرف، فراموشکار، خود انگیزی بدون تفکر
تیپ ۸	رئیس و کنترلگر	کنترل کننده، سخت گیر و مستبد، پر تلاطم و افراطی، خود بزرگ بین، کم عاطفه، تهدید آمیز، مقابله گر
تیپ ۹	صلح طلب و میانه گرا	دنباله رو، بی تفاوت، تنبل، غیر متعهد، فراموشکار، سر به هوا و بی حوصله، خود رای و لجوج، بیش از حد سازگار



## احساس تیپ های ۹ گانه در برابر موقعیت ترس:

تیپ های ۱، ۸ و ۹ یعنی کمال طلب، رئیس و میانجی که در بالای دایره قرار می گیرند اولین احساسشان در برابر ترس خشم است.

تیپ های ۲، ۳ و ۴ یعنی دهنده، ایفاء کننده و رمانتیک

محزون که در سمت راست دایره قرار می گیرند اولین احساسشان در برابر ترس یک ابهام است و نمی دانند که چه احساسی دارند و از خود می پرسند که چه احساسی دارند.

تیپ های ۷، ۶ و ۵ یعنی خوشگذران، حامی شکست خورده (حامی شیطان) و مشاهده گر که در سمت چپ دایره قرار می گیرند اولین احساسشان در برابر ترس خود ترس است.

## ۵) تشریح کامل تیپهای شخصیتی اینیاگرام:

### ۱-۵) شرح شخصیت تیپ ۱ (کمال گرا/اصلاح طلب):

کمال گرایان سعی می کنند همه چیز را درست کنند، ایده آلهای بالایی دارند و همین ویژگی را از دیگران هم انتظار دارند. آنها همواره در درونشان تعارض دارند زیرا به مسائل و افراد دور و برشان به شکل سفید و سیاه، خوب و بد، درست یا غلط نگاه می کنند. برای آنها سخت است که قبول کنند که خوبی و بدی امری نسبی است. یکی ها باور دارند فقط یک راه درست برای هر مسأله ای وجود دارد. ذهنشان همواره معطوف به این قضیه است که زندگی چگونه باید باشد تا آنها را به سر منزل مقصود برساند! اغلب افراد دوست دارند کارهایشان را درست انجام دهند اما تیپ یکی ها تلاش بسیار زیادی دارند تا همه چیز را درست انجام دهند و چنانچه نتیجه کارشان ۱۰۰٪ خوب نباشد دچار احساس گناه و درگیری ذهنی می شوند. آنها بیشتر تمرکزشان بر روی این است که چه کارهایی را نباید انجام داد تا اینکه چه کارهایی را باید انجام داد در واقع ذهن آنها تمایل دارد ناکاملی ها را ببیند و آنها را اصلاح کند. به همین دلیل بسیاری از افراد مذهبی در سراسر دنیا جزء تیپ یکی ها هستند. آنها از اشتباه کردن و از اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند بسیار می ترسند. آنها نمی توانند بپذیرند که انسان جایز الخطاست مخصوصاً در مورد خودشان یعنی اگر دچار اشتباه یا لغزشی شوند خودشان را بسیار سرزنش می کنند. کمال گرایان همواره به این فکر می کنند که همه چیز را بهتر کنند. به اخلاقیات بسیار بها می دهند و معمولاً جزء نفرات برجسته در محافل مذهبی یا سیاسی هستند.

کمال گرایان/اصلاح طلبان کسانی هستند که می خواهند اغلب چیزها را بازسازی کنند و سیستم را به سمت بهبود تغییر دهند، آنها معمولاً محیط اطرافشان را بهبود می دهند و دنیا را به جای بهتری تبدیل می کنند.



## رفتارهای غیر کلامی (زبان بدن)

آرواره هایشان را محکم نگه می دارند. صاف می نشینند و در هر کاری که انجام می دهند طرز رفتارشان کاملاً بجا و مناسب است. به هر چه که می گویند عمل می کنند. در محیطی که زندگی می کنند همواره در حال مرتب کردن و کار کردن هستند. عدم رضایتشان را بوسیله محروم کردن فرد مقابل نشان می دهند. اغلب لباسهای رسمی می پوشند. در صحبت کردن از دستهایشان استفاده می کنند و انگشتانشان را زیاد حرکت می دهند.

## رفتارهای کلامی (لحن و کلمات)

انتقادگر و عیب جو هستند، لحن صدا و حرکات مثل یک خانم معلم یا یک آقا معلم است، تیپ یکی ها (کمال گرایان) درباره راههای درست و اینکه چیزها چگونه باید باشد صحبت می کنند. لغت های آنها تاکیدی، مشخص و واضح و با اطمینان بیان می شود. آنها اغلب می خواهند دیگران را متقاعد کنند که عقایدشان درست است. آنها اغلب مایلند که اشتباهات دیگران را به آنها گوشزد کنند. از معیارهای اخلاقی صحبت می کنند و اغلب خشمشان را کنترل می کنند. یک های رشد یافته کلماتشان را نرم تر بیان می کنند و بهتر گوش می دهند و دیگران را به آن سو که چه چیزهایی به صلاحشان است راهنمایی می کنند.

## بلوغ تیپ ۱

تیپ یک های رشد یافته اخلاقی اما معقول هستند. آنها آموخته اند که کامل بودن سرد و سخت است. آنها می پذیرند که طبیعت آدمی جایز الخطاست. اگر شما جزء تیپ یکی های رشد یافته باشید، راه درست را پیدا می کنید اما شوخ طبعی و شادی را فراموش نمی کنید و اشتباهات و تغییرات را می پذیرید. شما در تعهد و تمامیت زندگی می کنید و برای بهتر شدن امور خالصانه تلاش می کنید. اغلب تیپ یکی ها بین تنش استانداردهای بالا و شل کردن چارچوبهای اخلاقی در نوسانند. آنها علاقه شدیدی به یادگیری و بهبود دارند. آن دسته از تیپ یکی هایی که به بلوغ نرسیده اند چنان مشغول امور و کارهای درست هستند که زیبایی هایی زندگی را نمی بینند و چنان کنترل شده عمل می کنند که زندگی را به خود و دیگران سخت می گیرند. آنها خود و دیگران را برای کارهای اشتباهی که انجام داده اند سرزنش می کنند.

## دوران کودکی تیپ ۱



یک ها بچه های خوبی بودند که سعی داشتند به چیزهایی که بزرگترها به آنها می گویند عمل کنند. در دوران مدرسه آنها جزء بچه های خوش خط کلاس بودند، به دیگران کمک می کردند، با دقت جزوه می نوشتند و بطور جدی درس می خواندند. آنها همیشه سعی می کردند تمیز و مرتب باشند، مراقب وسایلشان بودند و مراسم و مناسک دینی را بجا می آوردند. آنها به حرفهای والدینشان گوش می دادند آنها الگویی از یک بچه خوب برای دیگر بچه ها بودند. آنها اغلب بچه های بی دردمسری برای والدینشان بودند. بچه های تیپ ۱ اغلب از درون تعارض دارند با افکار بد و اینکه باید بچه خوبی باشند و اینکه یک بچه خوب عصبانی نمی شود. بنابراین خشمشان را بروز نمی دهند اگر هم زمانی عصبانی شوند احساس بسیار بدی پیدا می کنند. آنها اغلب از بازی کردن خیلی لذت نمی برند. اگر تحت فشار زیاد باشند رفتارشان مثل یک دختر بد/پسر بد بروز می کند.

### والدین تیپ ۱

اگر شما والد تیپ ۱ باشید از زمان تولد فرزندتان در حال آموزش دادن راههای درست به فرزندتان هستید. مراقب باشید او هنوز یک کودک است و کاملاً طبیعی است که کمی خودخواه باشد و نخواهد مطابق آنچه که شما فکر می کنید درست است عمل کند. فرزندانتان را برای اینکه اتاقشان را تمیز کردند تحسین کنید حتی اگر فقط یک بار این کار را کرده باشند سعی کنید خانه ای شاد و محیطی دلچسب را برایشان بوجود آورید. شما عاشق فرزندانتان هستید پس لحظات باهم بودنشان را بخاطر انتقادات و سخت گیری های افراطی تان خراب نکنید. کارهای جالب و لذت بخش با هم انجام دهید و به آنها اجازه دهید به تدریج در طی فرایند زندگی بسیاری از چیزها را خودشان تجربه کنند و یاد بگیرند.

### روابط:

اگر شما یک تیپ یکی هستید همواره می خواهید از قدرت اراده تان برای تغییر دادن چیزها استفاده کنید و اغلب با مقاومت اطرافیان مواجه خواهید شد اطرفیانی که نمی خواهند تغییر کنند و این مساله منجر به بروز مقاومت و درگیری بین شما و اطرافیان خواهد شد. اگر شما تجربه این موضوع را در زندگیتان داشته اید، یاد بگیرید که نرم تر و آرام تر باشید با بخشهای عمیق تر وجودتان ارتباط برقرار کنید و اجازه دهید بخشهای لطیف تر وجودتان شما را راهنمایی کند و نگاهتان را به زندگی از جنس لطیف تر و ملایم تر انتخاب کنید. شما در ارتباطاتانتان انتظار دارید که دیگران مسئولیت پذیر و وقت شناس باشند و معمولاً احساسات و افکارشان در مورد عیب و ایرادها و ناکاملی ها را به دیگران فرافکنی می کنید و فکر می کنید که آنها این فکرها را در مورد شما دارند در حالیکه کاملاً برعکس است. به



دلیل معیارهای اخلاقی، توقعات، قوانین و انتظاراتی که از دیگران دارید معمولاً این شما هستید که بقیه را پس می‌زنید و از آنها انتقاد میکنید. شما استانداردهای بالایی دارید و در رابطه عاطفی همواره به دنبال فردی تقریباً کامل هستید که ارزشهای درستی داشته باشد و این قطعاً برای کسی که می‌خواهد با شما زندگی کند سخت خواهد بود. شما ممکن است راجع به معیارهای درست زندگی کردن تحلیل و بررسی زیاد داشته باشید مثلاً اینکه کارها باید به چه شکل انجام شود، خانه به چه شکلی باید تمیز شود، چه برنامه‌هایی از تلویزیون ارزش دیدن دارد و ... البته ناگفته نماند اگر شریک عاطفی شما سختکوش باشد و کارها را به نحو درستی انجام دهد شما به شدت حمایتش می‌کنید همینطور اگر شخصی اشتباهش را بپذیرد شما او را می‌بخشید اگر نه حافظه شما تا سالها بعد آن را در ذهنش ثبت خواهد کرد.

### درسهای سخت :

به عنوان یک تیپ یکی تصور می‌کنید دیگران هم به همان اندازه که شما خودتان را قضاوت می‌کنید شما را مورد ارزیابی قرار می‌دهند در حالیکه اینطور نیست مگر اینکه فرد مقابل هم یک تیپ یکی باشد.

استانداردهای بالا/افکار خوب یا بد و کمال گرا بودن از جمله منابع استرس شما است. شما مدام در حال ارزیابی هستید و این موضوع باعث اضطراب شما می‌شود. پذیرش بالا، حمایت عاشقانه، صداقت و فراموش کردن بسیاری از چیزها باعث تعادل و هماهنگی و رشد فردی تان می‌شود. شما می‌توانید خشم را به عنوان یک احساس ناخوشایند ببینید و از انجائیکه می‌خواهید که همیشه خوب باشید دچار تعارض می‌شوید. خشم معمولاً از سرزنش کردن، باید و نباید‌ها، رنجش و ناامیدی بوجود می‌آید. خشم را تجربه کنید، آنرا بپذیرید و ببینید خشم چه چیزی می‌خواهد به شما بگوید. شما ممکن است احساس کنید که دیگران کار را تقسیم نمی‌کنند در حالیکه شما متوجه نیستید که گاهی اوقات کارهایی که شما می‌خواهید انجام شود فقط و فقط خواسته شماست. شما دوست دارید بقیه مطابق استانداردهای بالای شما رفتار کنند. اگر چه که این استانداردهای بالا برای شما عادی است! اگر خشم خود را متوجه انتقادات درونی تان نکنید بسیار موثر خواهد بود یعنی از انرژی خشم برای تخریب الگوهای آسیب رسان درونی مثل انتقاد، سرزنش و ... استفاده کنید. سعی کنید چشم اندازه‌های کوچک تری انتخاب کنید تا تحت فشار و استرس مزمن نباشید. یاد بگیرید خشمتان را به عنوان یک احساس طبیعی بپذیرید و در مورد خواسته‌ها، نیازها، لذت‌ها و تعارضات زندگی گشوده و باز باشید.



کمی از فشار کاریتان کم کنید تا از زندگی لذت بیشتری ببرید. بجای اینکه در آینده باشید در لحظه زندگی کنید. آنچه که به شما کمک می کند تا مغز و ذهن شما آرام گیرد اینست که به این موضوع فکر نکنید که در آینده چه چیز باید بهتر شود و یا چه چیز می تواند بهتر باشد. هرچه تا به حال انجام داده اید کافست! آرام باشید، به خودتان فرصت بدهید از امروztان هم لذت ببرید! دوباره می توانید شروع کنید ولی ملایم

### جنبه معنوی

اغلب کمال گرایان دیدگاه معنوی نسبت به زندگی دارند. آنها اغلب فکر می کنند چرا اتفاقیهای بد برای آدمهای خوب می افتد. اگر شما جزء این گروه باشید با سیستمهای مذهبی که قوانین و دستورالعملهای شفافی برای یک زندگی بی عیب و نقص دارند راحت هستید علی الخصوص زمانهایی که راجع به چیزی در شک و تردید به سر می برید. کمال گرایان اغلب بنیانگذارانجمن های معنوی یا گروههای مذهبی هستند آنها می خواهند الگویی از یک انسان خوب و خودساخته برای دیگران باشند. آنها همواره در وجودشان احساس رسالتی برای نجات دادن دیگران دارند.

### جنبه تاریک

کمال گرایان می خواهند همیشه خوب باشند آنها با سخت کار کردن نیازهای بد!!!!!!!، انگیزه ها و غرایزشان را انکار کرده و در تمام این مدت نیاز به لذت بردن، خودخواهی، راحتی و آسایش را در خودشان سرکوب می کنند در عوض آنها ممکن است جلوی افرادی که آنها را نمی شناسند تمایلات جنسی شان را بروز دهند، پرخاشگری کلامی داشته باشند یا از مواد مخدر و الکل زیاد استفاده کنند و از آنجا که آنها دوست ندارند که جنبه های تاریک وجودشان نمایان شود به شدت خودشان را بخاطر افکاری که داشتند یا کارهایی که انجام دادند تنبیه می کنند و به خودشان قول می دهند که در آینده رفتار بهتری داشته باشند. آنها برای مدت طولانی با جنبه های خوب و بد وجودشان در جنگ و جدال هستند تا زمانیکه بتوانید نیازها و خطاهای انسانی شان و ضعف های شخصیتی شان را بعنوان جزئی طبیعی از زندگی بپذیرند.

### ویژگی های منفی کمال گرایان

انتقادگر است . جنبه های تاریک وجودش را نمی بیند . احساس می کند به اندازه کافی خوب نیست . . براحتی دیگران را تحسین نمی کند . . می خواهد خیلی خوب باشد . . دنیا را سیاه و سفید می بیند .



کمال گرایان اغلب با اختلالات خوردن درگیرند و معتاد به کار هستند و بعضی از کمال گرایان اختلال شخصیت وسواسی جبری دارند، اضطرابهایشان را در رفتارهای وسواسی شان نشان می دهند. از آنجا که آنها می خواهند کارها را بسیار عالی انجام دهند در بسیاری از مواقع نمی توانند کارهایی را که در ذهنشان دارند شروع کنند زیرا به کمتر از بهترین قانع نیستند. شما ممکن است اهداف یا کارهایتان را تا زمانی که آمادگی کامل برای انجام آن پیدا کنید به تعویق بیندازید یا به خود بگوئید تا به اندازه کافی تحقیق نکنم یا تجربه نداشته باشم این کار را شروع نمی کنم و به این ترتیب از انجام دادن آن کار صرف نظر کنید در حالیکه تنها کاری که باید انجام دهند این است که شروع کنید، از اشتباهاتتان یاد بگیرید، محدودیت های واقع بینانه را بپذیرید و نگران لغزشهای کوچک نباشید، کسی به آنها توجه نخواهد کرد. زمانی که مطابق استانداردهای بالایتان عمل نکنید منتقد درونی شما بسیار بی رحمانه از شما انتقاد می کند، اشتباهاتتان را پیدا می کند، سرزنشتان می کند و با ایجاد احساس ترس یا شرمندگی تنبیهتان می کند زیرا توجه درونی شما اغلب بروی چیزهایی است که خوب کار نمی کند تا روی چیزهایی که خوب کار میکند! شما فکر می کنید که دیگران نیز به اندازه شما انتقادگر هستند بنابراین سخت کار می کنید تا از عیب جویی و انتقاد دیگران جلوگیری کنید در حالیکه شما دارید فکر خود را بروی دیگران فرافکنی می کنید، آنها اینگونه نمی اندیشند!

### جنبه های مثبت کمال گرایان:

بعنوان یک تیپ یکی، شما فردی هوشیار، آگاه، قابل اعتماد، پاسخگو و اخلاقی هستید. شما می توانید خواسته های خود را به خاطر هدفی بزرگتر نادیده بگیرید. معمولاً فردی خود انگیز هستید و هر کاری که به نظرتان خوب برسد را انجام می دهید. شما به سختی کار می کنید تا ارزش ها و ایده هایتان را عملی کنید و بر این باور هستید که هر کاری که ارزش انجام دادن دارد باید عالی انجام شود. بطور خلاصه ویژگی های مثبت شما عبارتند از: صداقت، پاسخگو بودن، مسئولیت پذیری، قابل اعتمادی، عمل گرایی و پایبندی به ارزشهای اخلاقی و اجتماعی. شما هر کاری که انجام دهید آن کار را به بهترین نحو انجام می دهید. شما در شغلتان همواره در حال بهبود کیفیت هستید و از آنجا که حس زیبا شناختی بالایی دارید همواره سعی می کنید محیط کارتان را تا آنجا که ممکن است زیبا و جذاب سازید. شما می خواهید دنیا را جای بهتری بسازید و همه چیزهای غلط دنیا را درست کنید!

اگر شما یک تیپ یکی هستید بطور پیوسته بروی رشد فردی تان کار می کنید. شما همواره به آینده می اندیشید و اینکه چطور می توانم آنها را بهتر بسازم. خود انگیزتگی بالای شما سبب می شود که کارها را براحتی شروع کرده و آنها را به نتیجه برسانید. شما اغلب فردی جدی هستید ولی اگر هم به خودتان اجازه دهید که کمی هم خوش



بگذرانید در آن هم عالی خواهید بود. شما کارهایتان را سر وقت انجام می دهید، به آنچه می گوئید عمل می کنید، برای بالاترین استانداردها تلاش می کنید، فردی قابل اتکا هستید و از سخت کار کردن نمی ترسید. شما الگوی خوبی از صداقت و انصاف برای دیگران هستید. از ویژگیهای ممتاز شما یکپارچگی و تمامیت، به فکر دیگران بودن و داشتن استانداردهای سطح بالا می باشد

### تیپ یک در مواقع استرس

تیپ یک کمال گرا در مواقع سختی شبیه تیپ چهار (تیپ رمانتیک محزون) می شود یعنی به حال خود دلسوزی می کند، احساس نا امنی و غم دارد. اگر شما یک تیپ یکی هستید زمانهایی که تحت استرس هستید باید با احساس نا امیدی، تقاضای احساسی و عکس العملهایتان نسبت به کمال گرایی و سواس گونه تان توجه کنید. خودتان را همانطور که هستید بپذیرید و اجازه دهید تا امور با آهنگ خودش جریان داشته باشد. خود و دیگران را به خاطر انسان بودنشان ببخشید در چنین مواقعی به جنبه های مثبت تیپ ۴ برگردید و احساسات خود را بعنوان پاسخی طبیعی به نیازهای بر آورده نشده تان بپذیرید.

### تصمیم گیری

از آنجا که کمال گرایان قاطع هستند و همواره می خواهند درست عمل کنند ترس زیادی از اشتباه کردن دارند آنها می خواهند همه چیز واضح، شفاف و تعریف شده باشد. شما برای تصمیم گیری باید کاملاً تحقیق کنید به دقت فکر کنید و اخلاقیات و وجدان خود را هم در نظر می گیرید. آنها معمولاً در تصمیم گیری خوب عمل می کنند چون معمولاً ارزیابی های درستی دارند ولی در بسیاری از مواقع تعارض هایی با طبیعت و سرشت آدمی دارند و اینکه خلاصه چه چیز درست و چه چیز غلط است زیرا طبیعت آدمی یک چیز می خواهد و باید و نباید های دنیای بیرون چیز دیگری! ولی اگر شما جزء آن دسته از یک هایی باشید که به بلوغ رسیده اند مواجه شدن با تعارضات برایتان بسیار راحت تر خواهد بود. شما هم سخت گیری هایی در نظام باورها و عقایدتان دارید ولی با شفقت بیشتر، پذیرش تفاوتها و قبول این نکته که افراد مختلف انگیزه های متفاوتی دارند با مسائل راحت تر برخورد می کنید. بعنوان یک کمال گرا شما به شدت به عقاید و باورهایتان متعهد هستید و اگر دیگران عقایدی متضاد با عقیده شما داشته باشند عکس العمل نشان می دهید. شما معمولاً بروی چیزهایی که برایتان مهم است به شدت تمرکز دارید به همین دلیل گاهی اوقات احساس تنش را تجربه می کنید. شما می توانید خشن و منتقد باشید مخصوصاً زمانی که می بینید که



کارها طبق روال پیش نمی رود زیرا شما اغلب ارزش های مشخصی دارید و همواره می خواهید که طبق آن عمل کنید.

### تیپ ۱ به چه چیزهایی فکر می کند

تیپ ۱ اغلب به این قضیه فکر می کند که چه چیز اشکال دارد و چگونه می توان آن را درست کرد. شما از اینکه کارها را بهبود ببخشید احساس هیجان می کنید و اگر نتوانید این کار را انجام دهید احساس یاس و ناامیدی خواهید داشت. شما همواره متمرکز به این موضوع هستید که اشتباهاتتان را پیدا کنید تا از تکرار مجدد آن در آینده جلوگیری کنید. از جمله چیزهای دیگری که در ذهن یک ها می گذرد اینست:

- ای کاش میتونستم اون گوشه رو تمیز کنم - اون داره دیوونم میکنه.
- چرا آنها دیر کردند؟ آنها به من احترام نگذاشتند.
- من اون کار را شروع نمی کنم تا زمانی که بتوانم آنرا به نحو احسن انجام دهم.
- من می خواهم کارهای درست را انجام دهم، چه چیزی مهم نیست.
- چرا آنها کار را کامل انجام ندادند، پس کی می خواهند این کار را تمام کنند!

### یک های آزاد شده (به بلوغ رسیده) اینگونه می اندیشند:

- اشکالی نداره اگر همه جا رو تمیز نکردم - من نیاز به استراحت دارم.
- یک کتاب می برم تا اگر دیر کردند بخوانم - اینها همینطوری هستند کاری نمی توان کرد.
- من کار را شروع می کنم تا ببینم چطور پیش می رود.
- اوه. من اشتباه کردم! هر کسی ممکن است اشتباه کند.
- این کار کامل نیست ولی خوبه.



## ۲-۵) شرح شخصیت تیپ ۲ (دهنده/مهر طلب):

این آدمها عاشق محبت کردن هستند، آنقدر به همه محبت می کنند که خودشان را فراموش می کنند یعنی خیلی آدمهای احساسی هستند و عکس العملهای دیگران برایشان خیلی مهم است.

### نشانه های رفتاری

این گروه افراد، توانایی های خود را برای دیگران صرف می کنند و برای آسایش و سلامتی دیگران تلاش می کنند. و اینگونه سعی دارند این فکر را در دیگران ایجاد کنند که آنها با ارزش هستند. در واقع دیگران را بد عادت می کنند، زیرا تلاش و رسیدگی بیش از حد در مورد دیگران می کنند بدون اینکه از آنها درخواستی شده باشد. مدام در حال کمک به دیگرانند و افرادی نیکوکار هستند و این بزرگترین توانایی آنهاست. اما کمک کنندگانی بی کمک هستند، آنها برای دیگران مسکن و برای خود سر درد هستند، دوست دارند همه افراد، حرفهایشان را به آنها بزنند اما خودشان خجالت می کشند تا حرف خود را به دیگران بزنند و معتقدند که مرا هر کسی تحمل نمی کند. آنها زیرکانه به دور آدم حلقه می زنند و می گویند به من نیاز داشته باش، آنها همیشه می خواهند برای انسانها مفید باشند، آنها اطرافیان را کنترل می کنند ولی نه با فشار بلکه با کمک های خود.

آنها حتی وقتی فرصت و انرژی کافی ندارند، به محض اینکه کلمه احتیاج را می شنوند، همه انرژی خود را جمع می کنند تا به دیگران کمک نمایند، اما بعد ناراحت می شوند و احساس می کنند که از آنها سوء استفاده شده است. آنها با دست و دلبازی آنچه دارند را با دیگران تقسیم می کنند و محبت و عشق افراد به آنها و از طریق رفتار شایسته آنها بدست آمده است. افراد این تیپ، ثروتمند و غالباً فرزند خوانده دارند، چون برایشان زیباست که مورد نیاز باشند، این افراد به دیگران همان چیزی را می دهند که برای خود آرزومندند. با علاقه در مورد روابط انسانی و عشق سخن می گویند، چون خودشان آرزومند دوست داشته شدن هستند. با دوستان متنوع در یک محل بودن برایشان دشوار است و همه آنها را نزدیکترین دوست خود می داند. از نظر او هر کسی که در دسترس باشد. فردی مناسب برای برقراری ارتباط است. وقتی یک فرد تیپ ۲ ناراحت باشد می تواند بدون گفتن کلمه ای، جو یک جمع را مسموم کند. "وقتی از او سوال می شود که ناراحتی؟ می گوید نه من چیزیم



نیست، باید چیزیم باشد؟" باید به افراد تیپ ۲ فرصت داد و از آنها پشتیبانی کرد تا نیازهای خود را شناخته و آنها را جدی بگیرند. احساس این افراد در مورد خود بستگی به این دارد که دیگران نسبت به آنها چگونه واکنش نشان دهند. گاهی همین افراد نیازمند عشق و تایید و ناز و نوازش هستند ممکن است بخواهند به همه ثابت کنند چقدر مستقل بوده و کاری که دلشان می خواهد انجام می دهند.

وقتی با درخواستهای افراد مهم زندگی روبرو می شوند، تمام علائق و زندگی خود را کنار می گذارند، چون نیازهای خود را برای کسب رضایت دیگران سرکوب می کنند، می خواهند برای دیگران ضروری باشند. این افراد نمی توانند "نه" بگویند و بیشتر از توان خود قول مساعدت می دهند و اگر نتوانند قول خود را عملی کنند احساس گناه می کنند. همیشه در جستجوی پاسخی به این سوال درونی خود هستند که "آیا مرا دوست خواهند داشت" آنها نیاز فراوانی به محبت دارند. وقتی تنها هستند فضا برای آنها بسیار تنگ می شود و در تنهایی و مکاشفه درونی خود احساس ترس می کنند چون در تنهایی، دیگر کسی نیست که تاییدشان کند و ممکن است در خودشان هیچ چیزی پیدا نکنند.

گناه اصلی این گروه غرور است این غرور با تکبر و خودپسندی متفاوت است. غرور این افراد به این معناست که فکر می کنند همه به کمک آنه احتیاج دارند. "من دوست داشتنی تر و مهربانتر از همه هستم و بدون من شما نمی توانید کاری از پیش ببرید."

## چگونه مهر طلبها را بشناسیم

۱. آدمهایی تنوع طلب هستند.
۲. بسیار دوست داشتنی بوده و چهره‌هایی آرام و دلنشین دارند.
۳. خیلی مهربانند و به دیگران محبت می کنند .
۴. دیگران از حضور آنها در جمع لذت میبرند.
۵. دوستان زیادی دارند و با همه جور آدم میتوانند کنار بیایند به خاطر اینکه سازگاری زیادی دارند.
۶. شرایط را ساده می کنند و سخت نمیگیرند.



۷. آدمهای حمایتگر و نیکوکاری هستند و در فضاهای خیریه زیاد حضور دارند.

### محسنات افراد این گروه:

این افراد می توانند در مردم احساس خوبی ایجاد کنند، می توانند از طریق شوخی و سرگرمی، تغییرات مشکل را ساده نمایند. در نقش حمایت کننده شادترین فرد هستند و حامیان خوبی برای دوستان می باشند. زمانی را برای بهم رساندن افراد صرف می کنند. نیکو کار و کمک رسانده هستند اگر در بین انسانها افرادی با این تیپ نبودند شبکه اجتماعی روابط انسانها اط هم گسسته می شد.

افرادی که در این گروه به رشد شخصیت رسیده باشند در ازای چیزی که به دیگران میدهند انتظار بازگشت ندارند.

### محیط های جذاب این گروه:

- هر موقعیتی که در آن همکار یا معاون رهبری قدرتمند باشند، هوا خواه یک معلم مذهبی یا یک گروه خاص مشاور رئیس، منشی رئیس یا مدیر که کارها را هدایت می کند، حمایت از محرومان، متخصصان کمک کننده، آرایشگری، هنرپیشه و آوازخوان.

### - محیط نا جذاب این گروه:

- موقعیت ها یا کارهایی که تاییدی به دنبال نداشته باشد.

### نماد تیپ دو:

رنگ قرمز: "نماد زندگی، نیرو، شور" رنگ عشق و شهادت (با مضامین خشونت)

### نقاط ضعف تیپ ۲

۱. نمی توانند به راحتی حرفشان را بزنند و مقتدر باشند.
۲. خواسته ها و نیازهایشان را سرکوب می کنند بنابراین خیلی از خواسته ها و تمایلات خود را از دست می دهند، این افراد معمولاً به ۵۰ سالگی که می رسند خیلی به هم ریخته میشوند چون میبینند که زندگیشان فقط صرف دیگران شده نه خودشان.
۳. برای اینکه دیگران همیشه از آنها راضی باشند تواضع و چاپلوسیهای خاصی دارند.
۴. نمی توانند برای خودشان هویت ثابتی داشته باشند و از آن دفاع کنند.



۵. چون توان نه گفتن را ندارند، نمی‌توانند استقلال کاملی داشته باشند.
۶. چون به دیگران زیاد سرویس می‌دهند، انتظار همان سرویس را هم از دیگران دارند، در واقع یکی از غرهای همیشگی آنها این است که آنقدر که من به دیگران سرویس می‌دهم دیگران به من توجه نمی‌کنند.

### راههایی که این تیپ بتواند به رشد شخصیت برسد:

§ راه اصلی رهایی این افراد پیدا کردن خود واقعی از طریق مشاهده درون و توجه به نیازهای سرکوب شده است.

• توجه به تمایلات بین غرور و تواضع در خود.

§ صحبت با فردی مورد اطمینان و اعتماد درباره خود.

§ تمرین در نه گفتن.

§ یاد بگیرند که نیازهای خود را واضح و مشخص بیان کنند

§ کمک کردن بدون انتظار متقابل.

• باید نیازهای درونی خودشان را پیدا کنند. باید به نیازهای سرکوب شده‌شان توجه کنند و حرفشان را به

راحتی به دیگران بزنند، چون معمولاً افراد این تیپ حرف دلشان را به راحتی نمی‌زنند.

• باید حواسشان باشد که گاهی متواضع بودنشان میتواند شکل غرور بگیرد.

§ حواسشان به چاپلوسیها و تعریفهایی که از دیگران می‌کنند باشد چون یک زمانهایی دلیلی ندارد و صرفاً به خاطر جلب توجه است.

§ کشف کنند خشمهایشان از کجاست تا ببینند همین نه نگفتن ریشه بسیاری از نارضایتیهایشان است.

§ نیازهای خودشان را به دیگران بگویند و مدام نگویند هرچه شما بگویید.

§ اگر می‌خواهند به دیگران سرویس دهند بدون توقع باشد یعنی توقعشان را بالا نبرند.

§ برای تایید دیگران تلاش نکنند.

§ صحبت کردن با دیگران درباره احساسات و درونشان هم بسیار کمک کننده است.



## ۳-۵ شرح شخصیت تیپ ۳ (بازیگر / موفقیت طلب / عمل گرا)

این گروه همیشه به دنبال موفقیت و مطرح بودن هستند، می‌خواهند خودشان دیده‌شوند و جلب توجه کنند نه اینکه مثل تیپ کمالگرا کار را به بهترین نحو انجام دهند.

### نشانه های رفتاری

در هر کاری قرار بگیرند پیشرفت زیادی می‌کنند تا حدی که همه آنها را میبینند. به راحتی میتوانند رنگ عوض کنند یعنی در هر موقعیتی میتوانند به راحتی شبیه همان موقعیت شوند چون هدف برایشان مهم است و اهمیتی ندارد که چگونه به آن برسند. اهداف بسیار مشخصی دارند و دقیقاً میدانند چه می‌خواهند و به شدت برای آن تلاش می‌کنند. کارها را به نحو احسن انجام می‌دهند تا به موفقیت برسند و مطرح شوند درحالی‌که تیپ یک کارها را درست انجام میداد که سرزنش نشود یعنی رفتارشان ممکن است در ظاهر یکی باشد اما هدفشان متفاوت است. در درونشان به دنبال پول، دارایی، امنیت، رفاه، پرستیژ، موقعیت اجتماعی، شهرت و پیشرفت هستند. مهمترین مشغله ذهنی آنها این است که آیا من موفقم درحالی‌که افراد تیپ یک فقط خوب بودن برایشان مهم بود نه موفق بودن. زندگی را یک میدان رقابت میدانند که باید در آن برنده شوند. دوست دارند به خاطر موفقیت‌هایشان تشویق و تحسین شوند.

### ویژگی های شخصیتی:

#### • هویت:

افراد تیپ ۳، خودشان را با اجتماع یا سازمانی که با آن کار می‌کنند، شناسایی می‌کنند. می‌توانند زیر هر نقابی بروند و آنرا به طور کامل نمایش دهند. یک تیپ ۳، اگر وارد جمع تازه‌ای شود می‌تواند ظرف چند دقیقه حدس بزند که در این جمع چه چیزی ارزش محسوب می‌شود و سریعاً همانند آنها عمل کند و به محض خروج از آن جمع و وارد شدن به جمعی دیگر، دوباره طبق سلیقه های جمع جدید رفتار کند. آنها قادرند ارزشهای گروهی که در آن قرار گرفته اند به خوبی ایفا کنند (رنگ عوض کنند).



غالباً افرادی خوش بین، جوان نما، با هوش، فعال و ثمر بخش هستند. معمولاً در ظاهر موفق، خوش استیل، خوش رفتار، خونسرد و خوش تیپ هستند.

افراد تیپ ۳، توانایی خاصی در جلب اعتماد دیگران دارند و در اطراف خود معمولاً "فضایی خوب و مثبت ایجاد می کنند. در یک محیط کاری، فعالیت مثبت و سازنده ای دارند و ارتباط و یکپارچه بودن اعضای گروه برایشان مهم است.

این افراد قدرت زیادی در تاثیر گذاشتن روی دیگران و متقاعد کردن آنها دارند. آنها بسیار سریع و ادبی صحبت می کنند، دیگران را به حدی تحت تاثیر قرار می دهند که دیگران به آنها تکیه می کنند. اصلاً نمی توان در مقابل آنچه ارائه می دهند مقاومت کرد. آنها می توانند همه چیز را به آدم بفروشند.

این افراد به طور مادرزادی هنرپیشه اند. می دانند که به توده مردم چگونه باید سرویس داد. آنها از صحبت های درگوشی دوری می کنند چون در این حالت احساس ناامنی می کنند. وظایف خود را بسیار ساده، مؤثر و متخصصانه انجام می دهند و اهداف مشخصی دارند و دیگران را نیز به شوق می آورند. این افراد می توانند سخت کار کنند و تمام انرژی خود را صرف کار بخصوصی نمایند و در زمینه کار خود بسیار متخصص هستند.

در هر کاری وارد شوند، سعی می کنند به بهترین نحو آن را به اتمام برسانند، حتی خانه داری و بچه داری آنها به گونه ای کار می کنند که دیگران تصویر می کنند که آنها در کار خود خیلی مسلط هستند. برای موفقیت سخت تلاش می کنند، تمام انرژی خود را صرف می کنند تا آنچه را می خواهند به دست آورند. هیچ چیز نمی تواند باعث توقف آنها در کار شود، مگر بیماری یا دخالت همسر. ولی با تصمیم شخصی متوقف نمی شوند.

آنها مانند ماشین کار می کنند و عادت به عمل کردن دارند نه احساس کردن.

این افراد به دنبال کسب پول، دارایی، امنیت و پرستیژ و رفاه هستند.

افراد این تیپ برای حفظ خود از تهدیدها، خود را در شغل و نقش خود غرق می کنند و اصلاً اجازه نمی دهند از آنها انتقاد شود.

ایده این افراد این است که برای مطرح شدن باید سخت کار کرد، نقش رهبری پیدا کرد و برای پیروزی تلاش نمود؛ چون فقط برندگان ارزش محبت شدن را دارند.



۳ها از داشتن اوقات فراغت اجتناب می کنند، زیرا در این اوقات احساسات شخصی شان به آگاهی آمده و مانع ادامه کار به شکل مناسب می گردد. آنها فعالیت و رقابت را به استراحت ترجیح می دهند و در مجموع آدم های پرمشغله ای هستند و عادت دارند چند کار را با هم انجام دهند.

• میل به موفقیت:

آیا من موفق هستم: افراد تیپ ۳، اگر با زندگی خانوادگی شناخته شده باشند، زمان و انرژی خود را صرف خانواده می کنند.

افراد تیپ ۳، اگر با ایده صمیمیت شناخته شده باشند، سخت تلاش می کنند تا یک شریک صمیمی باشند.

افراد تیپ ۳، اگر با کار شناخته شده باشند، وقت زیادی را برای خانواده و یا عشق ندارند.

این افراد اهل عمل بوده و مستقیماً از فکر به عمل می پردازند.

افراد تیپ ۳، مدام در حال سنجش این موضوع هستند که آیا من موفق هستم؟ آیا پیشرفت کرده ام؟ مدام به دنبال ترقی و جویای نام و مقام هستند.

از نظر آنها زندگی یک میدان رقابت است که باید در آن پیروز شد، به هر قیمتی باید برنده بود.

تمام نیروی خود را برای موفقیت و کسب آنچه مورد نظرشان است، صرف می کنند.

نیاز به تبلیغ خود: آنها با علاقه در مورد موفقیت ها و کارهای در دست انجام و نشان های افتخار خود صحبت می کنند، آنقدر برای خود تبلیغ می کنند تا تشویق و تحسین دیگران را بدست آورده و مقبولیت پیدا کنند.

این افراد نیز همانند افراد تیپ ۲، احتیاج به تشویق و تعریف دارند، اگرچه از ظاهرشان این را نمی شود فهمید.

جذاب بودن در چشم دیگران: به دنبال آن هستند که در چشم دیگران از نظر فیزیکی جذاب باشند، اگر شریک

جنسی این افراد از کسی خوشش بیاید، سعی می کنند خود را مانند آن شخص کنند.

وحشت از عدم موفقیت: بزرگترین تلاش تیپ ۳، قابل یا با کفایت بودن است. هیچ چیز غمگینانه تر از یک تیپ ۳

ناموفق نیست. ۳های آزاد نشده، مثل طاعون از عدم موفقیت وحشت دارند و اگر یک تیپ ۳، مغلوب شود به سه

مکانیسم تدافعی روی می آورد:

۱- از این شکست به عنوان قسمتی از یک پیروزی و موفقیت یاد می کند.

۲- غالباً گناه را به گردن دیگران می اندازد.

۳- به سرعت موضوع شکست را رها کرده و پروژه دیگری را شروع می کند که می داند صد درصد در آن موفق می

شود.



فشار همیشگی برای موفقیت: این فشار «همیشه باید موفق بود»، آنها به گناه ریشه‌ای خود یعنی دروغ و ریا هدایت می‌کند. آنها نیاز بیمارگونه‌ای به برتری داشتن و پیشی جستن دارند. این افراد اگر نتوانند موقعیت و احترام به دست آورند، دچار اضطراب شدیدی می‌شوند.

#### • احساسات:

مشکل با احساسات: در میان تیپ‌های مختلف شخصی، این افراد بیشترین مشکل را با احساسات خود دارند. آنها در واقع به خودشان نیز دروغ می‌گویند و احساساتشان برای خودشان هم قابل تشخیص نیست. بسته‌بندی مهمتر از محتوا: یک فرد تیپ ۳، علاقه‌ای به عمیق بودن ندارند. از نظر آنها بسته‌بندی باید خوب باشد، محتوا مهم نیست.

تله‌ای که افراد تیپ ۳، در آن محبوس هستند، «تکبر و غرور» است.

احساسات مانع موفقیت است: یک فرد تیپ ۳، احساساتش را پزمرده می‌کند و ممکن است اصلاً نداند که چه حالی دارد؟ از نظر او احساسات مانع نتیجه‌گیری و سازماندهی می‌شود، بنابراین یک فرد تیپ ۳ آنها را بلوکه می‌کند و از آنها چشم‌پوشی می‌نماید.

گریه نمی‌کنند: این افراد به ندرت گریه می‌کنند، اما گهگاه ممکن است به شدت اشک بریزند و این باعث تعجب دیگران می‌شود.

ترس از بیماری و پیری: برای یک شماره ۳، بیماری و پیری بسیار تهدیدکننده است، چون در آن زمان، چیزی ندارند که عرضه کنند.

از افراد احساساتی و ناموفق بیزارند: این افراد آدم‌های ناموفق را تحمل نمی‌کنند و همچنین افرادی را که اجازه می‌دهند احساسات و هیجاناتشان آنها را از پای درآورد، تحمل نمی‌کنند.

عشق در عمل: آنها عشق را از طریق عمل ابراز می‌کنند و زمان زیادی را برای «صرفاً با هم بودن» اختصاص نمی‌دهند.

### وجوه مثبت تیپ ۳:

کار، سرزندگی، صداقت: وقتی سرگرم کار و موفقیت می‌شوند، خود را فراموش می‌کنند. نقطه مثبت این امر احساس سرزندگی و صداقت است.

توانایی بالا برای کار: آنها شوق و ذوق مسری برای فعالیت و اهداف آینده ایجاد می‌کنند. توانایی بالایی برای کار کردن دارند. می‌توانند دیگران را به حداکثر سطح توانایی و هوش خود برسانند.



نیاز به یاد گرفتن: یک نیاز همیشگی برای یاد گرفتن و فعالیت های ضد افسردگی دارند. خود را به طور مؤثری ابراز می کنند.

علاقه مند به حمایت های اجتماعی: علاقه به حمایت از برنامه های اجتماعی است که به مردم کمک می کنند.

### تاریخچه خانوادگی:

افراد تیپ ۳ در کودکی به خاطر خودشان، مورد عشق و محبت واقع نشده اند، بلکه به خاطر موفقیت ها و نتایج عملکردشان جایزه گرفته اند. آنها تا وقتی که توانایی های خود را ثابت کرده اند، یا در مسابقه ای برنده شده اند یا امتیازی کسب کرده اند، مورد تشویق واقع شده اند. به تدریج موفقیت و پیروزی ایده آل آنها شده است و با خود گفته اند: زمانی خوبم که برنده باشم.

یاد گرفته اند که تایید و عشق، با موفقیت حاصل می شود و ارزش فرد به کاری است که انجام داده است.

یک تیپ ۳، داستان زندگی دوران کودکی خود را اینگونه شرح می دهد:

مادری داشتم که بسیار علاقه مند به امور ریاستی بود، ۴ خواهر و برادر با فاصله سنی کم بودیم، در مورد عشق و محبت زیاد صحبت می شد ولی تماس عاطفی زیادی وجود نداشت. مدام در پی چیزی بودم که مورد توجه مردم باشد، هر موفقیتی پایه ای برای موفقیت های آینده بود. من باید کار بیشتری انجام می دادم، ارزش من به کاری بود که آن روز انجام داده بودم.

### محیط های جذاب

شغل هایی که مستلزم تلاش و ساعات طولانی کار باشند، مانند فروشندگی، مدیریت، تبلیغات، بسته بندی، مغازه داری، محیط های توأم با رقابت.

### محیط های نا جذاب

کارهایی که آینده محدودی داشته باشند. کارهایی که پرستیژ ندارند. کارهایی که نیاز به درون نگری و آزمایش و خطا داشته باشند. کارهایی که برای رسیدن به مقصود، زمان طولانی نیاز دارند.

### راه های رهایی

- امید به خدا برای تحمل سقوط و ناکامی و نرسیدن به هدف.

- یاد بگیرد که توقف کند، زمان را برای هیجانانگیز و عقاید واقعی خود صرف کند (برای مدتی کار نکند).

- روبرو شدن با ترسهایی که باعث نیاز آنها به فعالیت دائمی می شود.



- توجه داشتن به این نکته که دیگران اعمال مرا می بینند ، نه خود مرا !
- سعی در نشان دادن هیجانانگیز و احساسات خود.
- ایجاد موقعیتی برای سکوت و انزوا، جایی که هیچگونه بازتابی از تحسین و تشویق وجود ندارد.
- انجام تمرینات مدیتیشن (بهترین درمان برای آنها) . فقط باید وجود خود را دریابد.
- روبرو شدن با نقاط ضعف خود و اعتراف به اینکه جازدم یا دروغ گفتم و ...
- استفاده از موقعیتهای بیماری به عنوان هشدار و شانس برای تغییر خود.
- باید یاد بگیرد که گاهی بایستد و از موفقیتها دست بردارد.
- باید یاد بگیرد که بیشتر به ندهای درونی خود گوش دهد تا اینکه به دنبال تحسین و تشویق دیگران باشد.
- وظایفی را به عهده بگیرد که در آنها کارها، کوچک ولی مستلزم صبر و حوصله باشند که هیچ نتیجه بزرگ فوری در پی ندارند.
- قبول دلتنگی خود برای عشق.
- دست برداشتن از تکبر.
- صرف نظر کردن از پول ، مقام و قدرت برای ایجاد امنیت.
- نامگذاری احساسات خود.
- توجه به احساسات خود در حین کار کردن.
- تیپ ۳، زمانی توانایی های اصلی خود را پیدا می کند که خودش را بشناسد ، دروغ های کوچک و بزرگ زندگی خود را ببیند و روی آنها سرپوش نگذارد.

#### ۴-۵) شرح شخصیت تیپ ۴ (رمانتیک / محزون / هنرمند)



## نشانه های رفتاری:

افسردگی خلقی متداول این گروه افراد است. این احساس ممکن است منجر به این شود که روزها، فرد در رختخواب بسربرد و ذهنش بطور تاسف آوری به اشتباهات غیر قابل جبران گذشته مشغول گردد، مرتباً می گویند: "اگر اینچنین، اگر آنچنان،" اگر طور دیگری عمل میکردم، اگر یک فرصت دیگر داشتم، آیا اگر من ارزشمند بودم، باز هم مرا ترک میکردند؟

برخی از این افراد تسلیم این افسردگی شده و برای مدتی طولانی منزوی می مانند و برخی از طریق فعالیت افراطی با افسردگی خود مبارزه می کنند و ظاهرشان را طوری درست می کنند که نشان نمی دهند غمگین هستند. خلق این افراد بطور پیچیده ای تغییر می کند و هیچ چیز، ثابت نیست و هر روز ممکن است خلقی متفاوت با روز قبل داشته باشند. اینها وقتی ناامید می شوند بدترین چیزها را در نظر می گیرند، برای آنها دنیا تئاتر گونه است، حالتهای خود کشی - ناامیدی های عمیق به شکل دراماتیک دیده می شود.

بعضی اوقات منتظر یک آدم بیرونی هستند که غم آنها را از بین ببرد. این افراد می گویند وقتی زندگی شروع به بد شدن می کند، خود کشی به ذهنشان می رسد، اینان باغمگینی انس گرفته اند و می خواهند توسط همین مسئله متمایز از دیگران باشند. عشق های به وصال نرسیده معمولاً برای اینان خوب است. این افراد هر قدر افسردگی شان بیشتر می شود، خلاق تر می گردند. افراد تیپ ۴ در دریاچه ای از احساسات زندگی می کنند و معمولاً بین افسردگی و پیش فعالی در نوسان هستند،

سه نوع تیپ ۴ وجود دارد:

۱- اساساً افسرده

۲- اساساً بیش فعال

۳- شناور بین این دو حالت

هر سه نوع احساس می کنند که چیزیکه در زندگی حیاتی است دور از دسترس است، اما تلاش آنها برای جستجوی آنان با یکدیگر متفاوت است. افراد تیپ ۴ افسرده، تمایل دارند به درون ذهنیات خود رفته و معانی را جستجو کنند، افراد بیش فعال این گروه در ظاهر افسرده به نظر نمی رسند و خیلی زود عاشق چیزی می شوند و سعی می کنند معانی



زندگی را از منابع خارجی مشابه آنچه دیگران را خشنود می سازند خلاصه کنند، افرادی که در نوسان بین افسردگی و بیش فعالی هستند در این گروه، هیجانانگیزان بطور کلی تغییر می کند، عشق به نفرت تبدیل شده و هیجانانگیزان به بی تفاوتی مبدل می گردند. این افراد در دو انتهای واکنش های هیجانی زندگی می کنند، در یک طرف رنج بردن و در طرف دیگر رضایت کامل. آنها با این عقیده زندگی می کنند که یک منبع اصلی عشق وجود داشته که از آنها گرفته شده است و به نظرشان یک خلاء وجود دارد ولی با این حال جلوه بیرون آنها بسیار محکم و با اعتماد به نفس بالا است. شعار اصلی آنها این است که می گویند "یک چیزی میخواهند ولی نمی دانند چه می خواهند؟" این افراد احساس می کنند که یک چیزی را در زندگی از دست داده اند و دیگران آنچه وی از دست داده است را دارند.

یک فرد تیپ ۴، منتظر است عشق بزرگ گمشده از راه دور برسد و او را آزاد کند و برای افراد تیپ ۴، حسرت خوردن مهم تر از داشتن آن چیز است و معمولاً افراد همیشه ناراضی هستند. آنها بندرت در زمان حال زندگی می کنند و ذهنشان دائم در سفر به گذشته و آینده است. برای این افراد سبزه از دور سبزه تر است. این افراد از چیزهایی که بی استفاده مانده اند و متوسط هستند نفرت دارند. وقتی از آنها سوال می کنیم که "حال شما چطور است" ممکن است ابتدا بگوید خوبم ولی فوراً لحن خود را تغییر داده و می گوید: "البته مشکلات زیادی داشتم و..."

این افراد اعتقاد دارند که خود واقعی آنها وقتی حاصل خواهد شد که دوست داشته شوند، اگر در جمعی توجه از او به سمت دیگری برود، خشمگین می شوند. این افراد عاشق صحبت و گفتگوهای طولانی شبانه همراه با نوشیدن چای هستند. افراد این گروه بسیار ولخرج و پرهزینه هستند، سلیقه های خاص خود را دارند و از بوتیک هایی خرید می کنند که لباس های تک و منحصر به فرد دارند برای این افراد حتی مانند مرگ می ماند اگر از فروشگاههای زنجیره ای لباس بخرند.

### محیط های جذاب به این گروه:

این افراد اغلب دو شغل دارند، یک شغل برای پول و شغل دیگر برای خودشان، آنها جذب محیط هایی می شوند که مستلزم نظم بدنی و معیارهای خاصی برای هماهنگی باشد. می توان تیپ های ۴ زیادی در کارگاههای هنری، عتیقه فروشی ها و فروشگاههای با اجناس عالی و منحصر به فرد پیدا کرد.

### محیط های نا جذاب برای این گروه:

شغل های مادی و جسمی، وضعیت های معمولی، کارهای خدماتی بی نام و نشان.



## نماد تیپ ۴

رنگ: رنگهای غیر متداول، از نظر حسی دو گانه (نه شاد و نه غمگین)

**راههای رهایی که این تیپ بتوانند به رشد شخصیت برسند.**

- قبل از هر چیز باید توجه داشته باشند که احساسات واقعی خود را تبدیل به ایده آل ها و امور غیر قابل دسترسی میکنند. و در جستجوی نواقص چیزهایی هستند که در دستشان است.
- در مواقعی که به دلیل پایین آمدن خلق به درون خود فرو میروند، باید این وضعیت را شکسته و به طرف دیگران بروند.
- توانایی هایی که در دیگران می بینند در خود جستجو کرده و بیابند.
- به هنگام غم، این نکته را در نظر داشته باشند که خلقشان بزودی تغییر خواهد کرد.
- توجه بیشتری به زمان حال کنند و جوه مثبت زمان حال را بیشتر بشناسند.
- ارتباطات اجتماعی خود را بیشتر کنند.
- آنچه که هست ببینند نه آنچه که قرار است بوجود آید.

## ۵-۵) شرح شخصیت تیپ ۵ (دانش طلب/محقق)

### نشانه های رفتاری:

توانایی فکری بسیار قوی دارند. کاشف ایده های جدید و اکثراً محقق هستند. غیر متعصبند. گیرندگی قوی دارند. دوست دارند همه چیز را ببینند و از آن سر در بیاورند. کتابخوانهای حرفه ای هستند. اکثر مخترعین، مکتشفین،



دانشمندان و فلاسفه جزء این گروه هستند. هر چیزی را که نفهمند یا برایشان مبهم باشد به سراغش نمی روند. برای اینها دانش یعنی قدرت. مکاتب و روشهایی که انسانها را تحلیل می کند برایشان جذاب است.. عاشق سفر کردن و یادگیری از فرهنگ های بیگانه هستند. بازاری هیجانی دارند یعنی احساساتشان را براحتی بروز نمی دهند. سعی می کنند درگیر احساسات و پیامد آن نشود، بلکه بجای آن به کارهای ذهنی پردازد.. به دنبال آرامش و فضای خلوت و خصوصی و امن خود می باشند. متنفر از تظاهر هستند. مانند تیپ ۴، با آنهایی که در کنارشان نیستند، بیشتر احساس نزدیکی می کنند تا زمانی که آنها حضور دارند.. بسیار درونگراییند. از اینکه نقش والدین را داشته باشند مشکل دارند چون دهنده نیستند و بچه ها مرتب از والدین چیزی می خواهند.

افراد این تیپ قبل از عمل فکر می کنند، آنها آماده دریافت حقایق و رویارویی با واقعیات هستند، آنها کاشف ایده های جدید هستند و اکثرا محقق بوده و علاقمندند که همیشه راجع به جزئیات هر چیز سوال کنند و دارای توانایی های فکری بسیار قوی هستند. این افراد غیر متعصب بوده و شنونده های خوبی هستند و می توانند بدون هیچ زمینه ای به دیگران کمک کنند تا واقعیت را بطور عمیق درک کنند.

جهت اصلی جمع آوری تیپ پنج، غالبا برای افکار، ایده ها، دانش و بالاخره آرامش است، اما برخی افراد این گروه وجود دارند که تلاش آنها در جهت مادیات زندگی است و یا چیزهای بد ظاهر و غیر قابل استفاده مانند: تمبر، روزنامه های قدیمی، در قوطی و... جمع می کنند و با داشتن آنها احساس آرامش می کنند. این افراد تمام تلاش خود را روی این قرار داده اند که همه چیز را ببینند و از آن سر در آورند و به همین دلیل اکثر آنها عینک به چشم می زنند، آنها کتاب خوان هایی هستند که می خواهند ته هر چیز را بدانند و مطالعه کنند.

افراد این گروه همه چیز را می بینند، خوب می شنوند و آن را به خاطر می سپارند. بسیاری از مخترعین، کاشفان و دانشمندان در این گروه قرار دارند، برای افراد این گروه شاید هیچ چیز زیباتر از این نباشد که به چیزی فکر و یا نگاه کنند. هر چه را که برایشان مبهم است اصلا به طرفش نمی روند. تلاش این افراد، کسب دانش است و دانش یعنی قدرت، برای یک فرد از این گروه که به رشد شخصیت رسیده باشد اطلاعاتی را که از بیرون جذب می کند هیچ وقت کافی نیست. یکی از راههای دریافت دانش برای این افراد، سفر کردن است. آنها با میل سفر می کنند چون سفر سازنده است.

احساس خود را براحتی بروز نمی دهند و در درون خود یک احساس تهی بودن عمیق دارند و احساس می کنند با اطلاعات زیاد داشتن می توانند این را پر کنند. اینان نیازمند یک دنیای خصوصی بسته و امن هستند، آنها حسرت قلعه ای را دارند که در آن بدون آنکه دیده شوند، فکر کنند. برای این افراد هیچ چیز نفرت انگیزتر از اعمال متظاهرانه



نیست. در این مورد آنها تا جایی پیش می روند که در بیان احساسات خود دچار مشکل می شوند، بنابراین از نظر دیگران آنها افرادی مغرور، سرد و خود بزرگ بین به نظر می رسند.

افراد این تیپ معمولاً زیاد راجع به خودشان صحبت نمی کنند و اطلاعات نمی دهند حتی وقتی احساساتش را بیان می کند باز هم کنترل شده بیان می کنند. یکی از مکانیسم های دفاعی این افراد عقب نشینی است. آنها از هیچ چیز به اندازه درگیریهای احساسی وحشت ندارند. هر چه رشد شخصیت این افراد کمتر باشد به همان اندازه از احساسات، روابط و وابستگی هراس بیشتری دارند. اگر به افراد این گروه دست بزیم غالباً بدنشان جمع می شود و یا از جا می پرند. وقتی می خواهند کاری را انجام دهند به شدت سعی دارند توجه کسی را جلب نکنند. اینان در یک جمع دوستانه، این توانایی را دارند که با مهارت، صحبت از خود را به چیز دیگری معطوف کنند.

افراد این گروه ممکن است اطلاعات یا مسائل محرمانه بسیار زیادی برای خود نگه دارند و سکوت کنند. دوستی با یک فرد از این گروه می تواند پر بار باشد به شرط آنکه از او انتظار سه چیز را نداشته باشید.

۱- ابتکار عمل در دوستی

۲- نزدیکی جسمی مداوم

۳- شیفتگی و دل بستگی شدید.

افراد این گروه از دادن انگشت کوچک خود می ترسند، چرا که وحشت دارند مبدا طرف مقابل، تمام دست او را بخواهد. اما اگر کسی حاضر باشد که با انگشت کوچک و یا کمتر از آن راضی شود، می تواند در یک تیپ پنج، یک دوست با وفا، با تحمل و شکیبا و یک شنونده رازدار و منصف پیدا کند. فاصله گرفتن هم توانایی و هم گناه این تیپ است. جمله معروف از یک تیپ پنج: از او پرسیده می شود که نسبت به انسانها چه احساسی داری؟ جواب این بوده که من اصلاً نسبت به انسانها احساس ندارم.

### محیط های جذاب این گروه:

- فعالیت های علمی که با میکروسکوپ یا تلسکوپ انجام گیرد و کار دقیق باشد.
- روانشناس.
- کار کردن با کتاب، اطلاعات، کار در کتابخانه و کارهایی که نقد انجام دهند.
- برنامه نویسی کامپیوتر که ترجیح می دهند در شیفت شب کار کنند و با افراد زیادی ارتباط نداشته باشند.
- سازمان دهی کارها.

### محیط های نا جذاب این گروه:



- هر محیطی یا شغلی که نیازمند رقابت و مواجهه مستقیم باشد.
- فروشندگی، چون این شغل با افراد زیادی سروکار دارد.
- کار یا شرکت در مجامع عمومی.

### نماد تیپ پنج

رنگ نمادین این افراد آبی است آبی رنگ درونگرایی، آرامش و فاصله است و این رنگ بیشتر گیرنده است تا تابنده و آبی نماد انفعال و عدم تحرک است.

### راههای رهایی که می تواند این افراد به رشد شخصیت برساند:

- باید تکانی خورده و در این راه قدم بردارند که کنج درونی خود را به دیگران بخشش کنند.
- بدانند که دانش به مفهوم وسیع آن، فقط از راه فکر کردن بدست نمی آید بلکه تجربیات زندگی نیز آن را در بر می گیرد.
- خود را به داد و ستد اجتماعی عادت دهند و شجاعت در گیر شدن با بیرون را پیدا کنند.
- یاد بگیرند که کمی از رازها و اسرار خود را رها کنند.
- پذیرش مسئولیت هایی که مستلزم فعالیت های اجتماعی است.
- برای بیان مستقیم احساساتشان تمرین کنند.

## ۶-۵ شرح شخصیت تیپ ۶ (پرسشگر / حامی شکست خورده)

### نشانه های رفتاری:

در گیری ذهنی و سوءظن نسبت به مراجع قدرت دارند. وقتی به هدفشان نزدیک می شوند اضطرابشان افزایش می یابد و وقت را تلف می کنند. تفکیک ترسهای واقعی و ترسهای خیالی برایشان مشکل است. فکر می کنند همیشه باید



گوش به زنگ و آماده باشند تا مورد آسیب واقع نشوند. در لحظات بحرانی بسیار بهتر از بقیه از ترسهای خود می گذرند چون فکر یک ترس دردناک تر از تجربه کردن آن است. برای نباختن مبارزه می کنند نه برای بردن. ترس از موفقیت دارند. به دلیل اینکه ضد مراجع قدرت هستند رشد کاری و شغلی برایشان به کندی صورت می گیرد... بازی آره... اما را زیاد اجرا می کنند! در گذشته هر وقت اعتماد کرده آسیب دیده به همین دلیل همواره دنبال سرخ می کردند. مدام به دنبال پی بردن به ذهنیات افراد هستند و در حالت ترس ذهن دیگران را غلط ادراک می کنند. تخیل قوی درباره صحنه های ترسناک دارند. به دنبال مقصر می گردند.. جنگجویان پر شور برای مسائل و مشکلات افرادی که در حقشان ظلمی روا شده است می باشند. بسیار وظیفه شناس هستند و خالصانه ایثار می کنند. صادقند و در کار بسیار مسئولیت پذیرند. در شکل جبران افراطی می توانند ریسک های بسیار وحشتناکی انجام دهند.

عمده ترین نشانه های رفتاری ایشان به این شرح است:

### نگرش نسبت به مراجع قدرت:

افراد این تیپ ایمان و اعتقادشان را نسبت به مراجع قدرت از دست داده اند. آنها همواره در گذشته از کسانی که بر آنها قدرت داشته اند ترسیده اند.

از آنجائی که در هنگام کودکی، احساس بی قدرتی می کرده اند، در بزرگسالی در رفتارشان دچار مشکل هستند.

می ترسند که از سوی افراد قدرتمند مورد سوء استفاده قرار گیرند.

به دنبال این هستند که افراد قدرتمند را از مقام و مرتبه خود بیاندازند و به دنبال کشف ویژگی های منفی افراد قدرتمند هستند. تیپ های ۶، افراد قدرتمند را خودرأی تلقی می کنند.

سوء ظن آنها به مراجع قدرت می تواند تبدیل به یک انتقاد سازنده شود.

در برابر مراجع قدرت، به دلیل احساس ضعف و عدم اعتماد، ممکن است تسلیم و مطیع محض شوند. بخصوص اگر

مرجع قدرت را معتمد و قادر بدانند. هر دستوری که صریح و از طرف افراد معتمد باشد لازم الاجرا خواهد بود.

### ترس و شک

از اینکه بر اساس میل خود رفتار کنند می ترسند.

وقتی به اهداف نزدیک می شوند، اضطراب اوج می گیرد و وقت تلف کردن افزایش می یابد.



نمی‌توانند اساس خیالی یا واقعی ترسهای خود را تشخیص دهند.

یک فرد شماره ۶، به سادگی در محاصره شک و تردیدهایش قرار می‌گیرد و به همین دلیل اغلب آنها بسیار محافظه‌کار، ترسو و بی‌اعتمادند.

همواره تصور می‌کنند که در معرض تهدید و خطراند و معتقدند انسان باید همیشه آماده و مواظب باشد.

فکر می‌کنند به اندازه کافی خودمختاری و اعتماد به نفس درونی ندارند، تا در برابر خطرات بیرونی ایستادگی کنند.

در لحظات بحرانی، می‌توانند ترس خود را بسیار راحت‌تر از دیگران پشت سر بگذارند. زیرا گاهی از ترس‌های همیشگی خود خسته می‌شوند.

افراد این تیپ برای جان سالم به در بردن می‌جنگند نه برای موفقیت. موفقیت خود می‌تواند ایجاد خطر کند. اگر

موفقیتی نیز حاصل شود اکثراً آن را سریع فراموش می‌کنند. آنها از موفقیت وحشت دارند، فکر می‌کنند موفقیت‌های آشکار آنها، حسادت مراجع قدرت را در بر خواهد داشت.

برای آنها هر وضعیت جدیدی می‌تواند تهدیدآمیز باشد. این افراد وضعیت‌هایی ایجاد می‌کنند که نهایتاً بازنده

می‌شوند و باید گفت بازنده‌هایی حرفه‌ای هستند و زندگی آنها مملو از عدم موفقیت‌ها و کارهای ناتمام است.

تردید آنها بیشتر به این دلیل است که توانایی‌های خود را زیر سوال می‌برند و حالت ضدمراجع قدرت آنها، آنها را به سمت امور پائین جذب و هدایت می‌کند و شغل‌های سطح پائین دارند.

برای تفریحات آینده نقشه می‌کشند ولی هنگام عمل، دچار تردید شده و آن را موکول به اتمام وظایف و پرداخت همه غرض‌ها و .... می‌کنند.

## بدگمانی

بله ..... اما: نگرش ذهنی افراد تیپ ۶، «بله ... اما» است. وقتی فکری در ذهن دارند فوراً نظر مخالف آن فکر در ذهنشان بوجود می‌آید.

اعتماد..... صدمه: در گذشته هر وقت اعتماد کرده‌اند، صدمه دیده‌اند. آنها بیشتر توجهشان را صرف شناسایی علائمی می‌کنند که ممکن است نشانگر صدمه زدن به آنها باشند.

ذهن خوانی: مرتب در این فکر هستند که در ذهن دیگران چه می‌گذرد، بخصوص وقتی تعریفی از خود می‌شنوند. به

انگیزه‌های رفتار دیگران بدگمان هستند و اگر چه مایلند به دیگران نزدیک شوند ولی برای اعتماد به آنها، اول آنها را امتحان می‌کنند.



در مقابل تعریف و تمجید، محتاط هستند و با خود می‌گویند: «چه دروغ‌هایی زیر یک لبخند پنهان است.» و برای رهایی از این احساس عدم امنیت یا به جستجوی یک حامی قوی هستند یا در موضع حامی ضعیف در مقابل قدرت می‌ایستند.

آنها به دلیل توجه زیادشان به محیط، قادرند به خوبی نقاط ضعف را مشخص کرده و بازی‌های قدرت پنهانی را شناسایی نمایند.

مدام به دنبال پی بردن به ذهنیات دیگران هستند و در حالت ترس، ذهن دیگران را غلط ادراک می‌کنند. عدم پذیرش تشویق و تحسین: به سختی تشویق و تحسین دیگران را می‌پذیرند. اگر بخواهیم آنها ما را دوست داشته باشند، باید لابلای تحسین خود، کمی انتقاد هم بکنیم.

در نظر گرفتن بدترین حالت ممکن: افراد تیپ ۶، تخیل فعالی در مورد صحنه‌های ترسناک دارند و همیشه حساب بدترین حالت ممکن را می‌کنند. این عدم اعتماد در آنها، باعث می‌شود تا دشمنی، نفرت و تفکرات منفی خود را فرافکنی کنند، حتی اگر برای این کار دلایل کوچکی داشته باشند.

دنبال مقصرند: آنها ناخودآگاه، بطور مداوم دنبال یک مقصر می‌گردند که گناه را به گردن او بیاندازند.

## تنبلی

افراد تیپ ۶، بیشتر به جای عمل، فکر می‌کنند. در انجام امور و به آخر رساندن کارها مشکل دارند و تردیدهایشان منجر به این می‌شود که وقت زیادی را تلف کنند. شماره شش‌ها، اغلب درمان و شیوه‌هایی مانند مدی‌تیشن و یوگا را نیمه‌کاره رها می‌کنند، آنها مکرراً تغییرات شغلی دارند.

## وظیفه شناسی

توانائی فوق‌العاده‌ای در مسئولیت‌پذیری دارند. افرادی بی‌طرف و ایثارگرند و از دیگران نیز همان خلوصی را که خود نشان می‌دهند انتظار دارند.

نسبت به کار، افراد پائین‌تر و رهبران قوی افرادی صادق و وظیفه‌شناس هستند. آنها بسیار دقیق ضوابط و معیارها را حفظ و قوانین و قواعد را رعایت می‌کنند و دوست ندارند کسی توافقی‌ها را نقص کند.

آنها با چهره وظیفه‌شناسی، از سوءظن مراجع قدرت نسبت به خود جلوگیری می‌کنند.



برای یک دوست محتاج، به طور قهرمانانه‌ای فداکاری می‌کنند. آنها چیزی را نمی‌دهند که در قبال آن چیزی دریافت کنند. محبت کردن آنها به منظور ایجاد احساس امنیت است. تمایل زیادی به همدلی و همبستگی با افراد ضعیف دارند تا با هم قوی به نظر آیند. از اینکه برای دیگران مفید نباشند، می‌ترسند. از آنجا که شماره‌های شش معمولاً احساس می‌کنند که در حال ضرر و زیان هستند و از آنها سوء استفاده می‌شود، لذا می‌توانند جنگجویان پرشوری برای مسائل و مشکلات استثمارشدگان باشند.

## برخورد با محیط و دیگران

افراد تیپ ۶ از اینکه خشم خود را مستقیماً بیان کنند می‌ترسند و بنابراین خشم خود را به دیگران نسبت می‌دهند. آنها تلاشی مداوم برای امنیت دارند. سیستم‌های بسته و متعصب را بیشتر دوست دارند زیرا برایشان احساس امنیت ایجاد کرده و تردیدهایشان را کنترل می‌کنند. بنابراین ممکن است تبدیل به «بنیادگرا» شوند. نیازمند یک منبع و مآخذ بزرگ و یک حقیقت بدون اشتباه هستند که دستورات قاطعی صادر کند (نظامیان). گاهی این امر منجر به فاشیسم می‌شود. احساس ضعف و اعتماد به نفس این افراد گاهی منجر به تسلیم شدن و اطاعت محض می‌گردد. از خشونت دیگران می‌ترسند و از آن دوری می‌کنند، اما در عین حال خودشان می‌توانند انسانهای ستیزه‌جویی باشند. این افراد در یک زمینه کاملاً مشخص و دارای چارچوب معین، به خوبی کار می‌کنند و به دنبال یک مکتب کامل هستند. جوابهای صریح و کامل می‌خواهند. دنیایی می‌خواهند صاف و شفاف که خوب‌ها و بد‌ها کاملاً مشخص باشند.

برای دیگران موفقیت موفقیتهای خود را ایجاد می‌کنند ولی برای خودشان اهداف غیرقابل دسترسی در نظر می‌گیرند و موفقیت‌هایشان را به زودی فراموش می‌کنند.

به خودمختاری اهمیت زیادی می‌دهند. ولی احساس ضعف و عدم اطمینان دارند. گیرنده‌های حسی اینها خیلی خوب رشد کرده است، می‌توانند بخوبی اوضاع را درک کنند و متوجه همه چیز هستند، به راحتی حدس می‌زنند که چه اتفاقی روی خواهد داد. در شناخت روحیات افراد بسیار قوی هستند. از نظر احساسی آنقدر که تابع احساسات دیگرانند تابع احساسات خود نیستند.



مکانیسم دفاعی اصلی این افراد، «فرافکنی» است. آنها، دشمنی، نفرت و تفکرات منفی خود را به انسانهای دیگر فرافکنی می کنند و مدام به دنبال مقصرند. شکست های بی شماری در زندگی خود داشته اند. قبل از هر امتحانی ترسی فلج کننده از ناکامی بر آنها حاکم می شود و وضعیت هایی را ایجاد می کنند که بازنده شوند. از موفقیت وحشت دارند ولی برای دیگران موفقیت ایجاد می کنند.

## انواع تیپ ۶

۱- تیپ ۶ ترسو: افرادی بسیار محتاط، شکاک، مردد، بدبین و بی اعتمادند. اغلب، خود را از قضایا کنار می کشند. با این افراد به راحتی می توان کنار آمد.

این افراد اگر به اشخاصی معتمد برسند، به راحتی خود را در اختیار او قرار می دهند تا قدم به قدم هدایت شوند.

۲- تیپ ۶ ضد ترس: بر خلاف تیپ ۶ ترسو، این افراد می توانند برای خود و یا دیگران ضرر داشته باشند. آنها در حالت های افراطی انسانهایی نژاد پرست (مانند نئونازی ها) می شوند.

این افراد به دنبال موفقیت های مخاطره آمیز می گردند. برای مثال به سراغ ورزش های خطرناک می روند. در واقع می خواهند بر ترس خود سوار شوند. احساس خود کم بینی و ترس خود را با سختی و ریسک ها جبران می کنند. با کوچکترین بهانه ای خشمگین می شوند و در حالت افراطی ممکن است داد و بیداد کرده، ناسزا گفته و یا حمله کنند.

تحمل این افراد برای انتقاد خیلی کم است و به شدت از موضع خود دفاع می کنند.

## تاریخچه خانوادگی

افراد این تیپ گزارش می کنند که توسط مراجع قدرتی پرورش یافته اند که نمی شد به آنها اطمینان کرد. اغلب این افراد توسط والدین تنبیه و تحقیر شده اند و والدینی غیر قابل پیش بینی، پرخاشگر یا سرد و حالی به حالی داشته اند. آنها بدون هیچ دلیل قابل مشاهده ای تنبیه شده اند.

والدین این افراد معمولاً نسبت به آنها خشم های ناگهانی نشان می داده اند و بنابراین نیاز به پیش بینی رفتارهای والدین در این افراد بر آورده نمی شد.

برخی از افراد تیپ ۶، دارای والدینی بسیار محافظه کار بوده اند.

کودکانی بوده اند که احساس مورد حمایت بودن را نداشته اند و محل امنی برای رفتنشان وجود نداشته است.

این بی اعتمادی به والدین منجر به آن شده که یک یا چند شیوه از موارد زیر را برگزینند:



- ۱- در جستجوی یک حامی برای کسب اعتماد باشند.
- ۲- یاد بگیرند قبل از وقوع خطر آن را حدس زده و پناه بگیرند.
- ۳- با خشونت مواجهه شوند.
- ۴- بکشند تا به خودمختاری برسند.

### محیط‌های جذاب:

- یک محیط سلسه مراتبی که مراتب قدرت به خوبی تعریف شده‌اند، مانند: نیروهای نظامی و انتظامی یا برنامه‌های تدریجی دانشگاه.
- موقعیت‌هایی که خودشان گرداننده باشند و رئیس و مرجع قدرت نباشند.
- کارهایی که رقابت در آن در حداقل ممکن باشد.
- موقعیت‌هایی که پشت سر یک رهبر قدرتمند بتوانند کار کنند.
- در ۶۰٪ ضد ترس: خطرهای فیزیکی، تجارت کردن اشیاء قیمتی و ....

### محیط‌های ناجذاب

- کارهایی با فشار بالا و با لزوم تصمیم‌گیری‌های قاطع.
- شغل‌های رقابتی که راهنماهای مبهمی دارد.

### راه‌های رهایی:

- ایمان و اعتماد به خود و رابطه خود با خدا
- خود را از چارچوب‌های از پیش تعیین شده رها سازند و این خطر را بپذیرند که اشتباه هم بکنند.
- خود را از اجبارها رها کنند.
- یاد بگیرند که ترس‌های خود را با شهامت بپذیرند و به آنها اعتراف کنند (حضرت عیسی از شیاطین اسمشان را می‌پرسید و به محض آنکه نام آنها برده می‌شد از بین می‌رفتند).
- یاد بگیرند تا ترسهای خود را در برابر واقعیت، چک کنند.
- ترسهای خود را با یک دوست که صادقانه فیدبک می‌دهد بازگو کنند و درباره واقعیت‌ها جمع‌بندی نمایند
- به خود خاطر نشان کنند که عادت به جستجوی معانی پنهان رفتار مردم هستند.



- وقتی احساس می کنند که دیگران خشمگین هستند. احساسات پرخاشگرانه خود را بررسی کنند.
- در ارتباطات اجتماعی بیشتر اعتماد کنند.
- شناسایی مواقعی که احساسات و تکانه‌ها، جانشین تفکر می شود.
- یاد بگیرند در تماس با دیگران باشند، نه کناره گیری از دیگران.
- تلاش برای یادآوری خاطرات مثبت.

تصورات و گفتگوهای در مورد نتایج و پیامدهای مثبت

### ۷-۵) تیپ ۷ (خوشگذران) :

. از شاخه ای به شاخه دیگر می پرند. برای پوشاندن عدم امنیت درونی به دنیای بیرون زیاد توجه می کنند. ترس از درد و رنج کشیدن دارند. در جستجوی تجربه های جدیدی که برایشان لذت بخش باشد هستند. بسیار برون گرایند. فکر می کنند اگر از چیزهای خوب زیاد داشته باشند حالشان خوب می شود، اما متأسفانه رضایت درونی به دست نمی آورند. چون همیشه فکر می کنند چیز بهتر و رضایت بخش تری در جای دیگری هست که باید آن را جستجو کنند. عوامل خارجی بر روح و روانشان بسیار تاثیر می گذارد. در حالی که به ظاهر شاد و سرحال هستند در درون کم محتوا و کم عمق هستند زیرا برای آنها معمولاً در عمق هر چیزی درد وجود دارد. پر انرژی و شلوغ هستند. منیت بزرگی دارند به این شکل که دید بسیار مثبت غلو آمیزی در مورد خودشان دارند. از دیدن ناکامی ها خودداری و آنها را انکار می کنند.

### ۸-۵) شرح شخصیت تیپ ۸ (رئیس / رهبر)

افرادی قوی و با قدرت، اهل مبارزه و نزاع، که به راحتی خشم خود را نشان می دهند. آنها می اندیشند که قدرتمندان صاحب همه چیز و لایق احترامند و ضعف ناتوان هستند. خواهان اعمال قدرت خود هستند. آنها هیچ وقت عذرخواهی نمی کنند عقاید دیگران را همواره زیر سوال می برند. تحمل دردشان زیاد است. نیروی زندگی عظیمی دارند. استاد آشکار کردن نقاط ضعف دیگرانند.

این افراد به دنبال قدرت و تسلط بر دیگران هستند. دوست دارند مدیر و رهبر باشند و دستور بدهند. بسیار کنترل کننده هستند و آمرانه با دیگران رفتار می کنند. تمایل به دیکتاتور بودن دارند. اگر دیگران خصوصاً زیر دستان آنها، از آنان



اطاعت نکند، سخت بر آشفته و عصبی می شوند. در عین حال حمایت کننده هم هستند و از زیر دستان خود حمایت می کنند ولی به این شرط که آن افراد مطیع اوامر این عالی جنابان باشند! آنها هم می خواهد درست عمل کند و هم می خواهد در مقابل مقررات قرار گیرد.

### نشانه های رفتاری:

- نتیجه از همه چیز برایشان مهم تر است
- قوی و توانا هستند
- از حل مسائل، اتمام کار و رسیدن به هدف لذت می برند
- مسئول هستند
- برای رسیدن به نتیجه به قابلیت ها اعتماد می کنند
- از چالش و رقابت لذت می برند
- علاقه مند به ریسک پذیری، به چالش کشیدن وضعیت و شکستن قوانین هستند
- سریع تصمیم گیری می کنند
- اعتماد به نفس بالا دارند
- کاملاً بی پرده صحبت می کنند
- به سرعت حوصله شان سر می رود
- به راحتی عصبانی می شوند
- نحوه صحبت: سریع و معمولاً با صدای بالا
- علایق: ورزش ها و بازی های رقابتی
- به نمایش گذاشتن: تقدیر نامه، جوایز و تصویرشان به همراه افراد مهم
- چگونگی انگیزش: تقابل های فردی
- محدودیت ها: بسیار کم تحمل، بعضاً زیاد خواه
- نگرانی: مورد سوء استفاده واقع شدن



### ● محیط‌های جذاب:

- کار کردن در محیطی که سریع حرکت می کنند و نتیجه گرا هستند
- مسئول باشند و کنترل داشته باشند
- رو در رو شدن با چالش ها و موقعیت های جدید
- مسئولیت در قبال کارهایی که باید انجام شود
- قابلیت اینکه در شغلشان بهتر باشند

### ● محیط‌های جذاب:

- کنترل زیاد
- مورد پاسخ گویی قرار گیرند و یا از قوانینشان سرپیچی شود
- نتوانند بر محیط خارجشان کنترل داشته باشند
- اختیار محدود در قبال مسئولیت داشته باشند
- انجام کار روتین و کارهای از پیش تعیین شده باشد

## ۹-۵) تیپ ۹ - میانجی

در رأس دایره تیپ های ما تیپ ۹ یا همان تیپ میانجی قرار دارد. تیپ میانجی در هنگام ترس اولین احساس خشم است اما خشم وی منفعل است و مانند خشمی است که به خواب رفته است. هنگامی که تیپ میانجی در محیط امن خود قرار داشته باشد به تیپ ۳ تغییر پیدا می کند و در هنگامی که حال بدی داشته باشد به تیپ ۶.

مکانیزم دفاعی این تیپ در برابر ترس تخدیر است. تنبلی افراد متعلق به این تیپ باعث عدم رشد آنها و پیشرفتشان می گردد. که ما آنرا گناه اصلی آنها می نامیم. افراد این تیپ با ترکیب موضوعات پیش آمده و اتفاقات سعی در درک دیگران می کند. و موقعیت سایر مردم نقطه مرکزی توجه چنین افرادی است.

جایگاه

جایگاه تیپ ۹، در دایره ، بسیار با معنی است. یک پایش تیپ ۳ است که مظهر موافقت است و پای دیگرش، تیپ ۶ است که ضد مراجع قدرت است. تیپ ۹ میان توجه خواستن از دیگران و تمایل به نافرمانی دچار تضاد هستند.



دست راست تیپ ۹، ۱ است که می خواهد پسر خوب/دختر خوب باشد و دست چپش ۸ است که بر پایه بچه بد ایستاده است. هم می خواهد درست عمل کند و هم می خواهد در مقابل مقررات قرار گیرد.

### سبک زندگی

زمان های این افراد یکنواخت است و هر روزشان مانند همدیگر است. انگیزه قوی ندارند و موقعیت ثابتی نیز دارند. اما وقتی برنامه ای را خودشان می ریزند، صبح زود بیدار شده و می دانند دقیقاً چه باید بکنند، بدون اینکه با تصمیم تازه ای مواجه شوند.

افراد تیپ ۹، می توانند به طور مجزا از کاری به کار دیگر پردازند بدون اینکه در مورد کار قبلی فکر کنند. وقتی کاری را انجام می دهند، آنرا به طور اتوماتیک انجام می دهند، بدون انتخاب و تصمیم گیری.

۹ها، اغلب تصمیم نهایی را نمی گیرند و در حالی که از نظر فیزیکی، هنوز خسته نشده اند، احساس خستگی کرده و دوست دارند بخوابند.

وقتی به انتهای چیزی می رسند به راحتی می توانند تجدید قوا کرده و به کار یا سرگرمی دیگری یا به یک نیاز فردی دیگری پردازد. این ویژگی ۹ها، وقتی برای افسردگی و وقتی برای انتظار داشتن از دیگران باقی نمی گذارد.

افراد تیپ ۹ هیچ چیز را دور نمی ریزند و علاقه به جمع آوری چیزها دارند. خاطرات گذشته نیز به راحتی کنار گذاشته نمی شوند و می توانند دوباره آنها را زنده کنند.

اشتهای زیادی برای دیدن مغازه ها و خرید کردن دارند و هر چیزی را که می بینند، فکر می کنند برایشان لازم است.

۹ها بیشتر از آنکه بدانند چه می خواهند، می دانند که چه نمی خواهند. در یک محیط کاری، همکاران همکاری کننده و دوستانه هستند و مایل به شنیدن نقطه نظرات دیگرانند. خوب کار می کنند ولی در جستجوی شهرت نیستند.

۹ها عمیقاً تحت تأثیر زندگی سایر مردم قرار می گیرند. در روابطشان با دیگران اعمال قدرت نمی کنند و ظرفیت عشق غیر شرطی دارند و در پی تغییر دادن دیگران نیستند.

تمایل زیاد آنها برای حفظ صلح، اغلب منجر به این می شود که بین دو واقعیت متضاد قرار گیرند و حد وسط را بگیرند. از نظر آنها راحت ترین راه، آنست که به جای اینکه موضع مشخصی داشته باشند، پنهان بمانند.

که ما همیشه دارای ۲ موقعیت هستیم: خطر (حال بد) و امنیت (حال خوب)



هرگاه در موقعیت خطر باشیم به سمت تیپ دیگری گرایش پیدا کرده مقداری از آن خصوصیات را می گیریم و زمانی که در موقعیت امن باشیم به سمت تیپ دیگری سوق پیدا کرده و مقداری از آن خصوصیات را می گیریم.

## کاربردهای دیگر اینیاگرام و توصیه پایانی برای هر تیپ:

### اینیاگرام، مدیریت شخصیت شناسی موفق در مدیریت

شخصیت شناسی موفق در مدیریت یعنی جایگزینی صحیح مهره های یک شرکت یا مجموعه و همچنین راه گشایی می باشد که ما در جهت شناسایی جایگاه شغلی خود هدایت می کند. اگر به بازی شطرنج بنگریم بی شک به اهمیت نقش و جایگاه مهره هاپی خواهیم برد و چه آسان به این نکته خواهیم رسید که اگر جا به جایی در مهره ها انجام شود، به عنوان مثال: اگر شاه را به جای اسب بگذاریم یا سرباز را در ردیف پشت مهره های اصلی و یا ... چگونه ریتم بازی به هم می خورد و کلاً استراتژی بازی و کیفیت آن به هم می خورد. در جامعه نیز چنین است اگر آنچه را که " شایسته سالاری" می نامند اجر نشود بی تردید به موانع مختلفی در جهت پیشرفت و کیفیت کار بر خورد خواهیم کرد. از طرفی اگر خود ما به نوعی از ظرفیتها، کیفیتها، استعدادها و ضعفهایمان آگاه شویم به صورت موثری می توانیم به رشته ها و حرفه هایی که در آن امکان پیشرفت و موفق بودن داریم پردازیم چون در آن صورت است که با حداقل ضعف و حداکثر نیرو جلو می رویم.

اینیاگرام در مدیریت تمامی این اطلاعات مفید را در اختیارمان می گذارد تا بتوانیم با چشمانی باز و روحی بازتر در جهت اهدافمان قدم بگذاریم. در جهان کنونی بسیاری از موسسه های دولتی و غیر دولتی خارجی و بسیاری از متخصصین خارجی با استفاده از این علم در جهت بهبود بخشیدن تولیدات و خدمات خود کوشا می باشند.

### اینیاگرام در ازدواج

اینیاگرام یا شخصیت شناسی موفق به ما یاد می دهد دارای چه نوع خصوصیات هستیم و اینکه همسر ما چه خصوصیتی دارد. در این هنر در می یابیم که چگونه و چه نوع طرز برخوردی با همسرمان داشته باشیم؟ چه نوع کلماتی او را به شوق و امید دارد؟ چه نوع کلمات و رفتاری به او امنیت می بخشد؟ و چگونه وفاداری او را تقویت کنیم؟ و چگونه از بگو مگو دوری کنیم؟



در اینیاگرام زوجین می آموزیم چگونه یک بحران در خانواده یا درون یک زوج به وجود می آید و به چه صورت می توان از آن بحران عبور کرد. ما فکر می کنیم که یاد گیری اینیاگرام ازدواج برای تمام جوانان که قصد ازدواج دارند و تمامی متأهلین بسیار مفید می باشد چون به این گونه است که می توانند ازدواجی موفق و پیوندی مستحکم را پایه گذاری نمایند.

همه ما می دانیم که در زندگی اختلاف سلیقه و نظر روز به روز بیشتر می شود. زیرا تنوع در زندگی هر روز در حال افزایش است و همه ما نیازمندیم تا برای یک رابطه شیرین، مثبت و موفق به دستاویزی عقلانی و علمی چنگ بیاوریم و زندگی خود و همسر خود را بر پایه هایی بس قوی استوار سازیم. ازدواج از مهمترین و حساس ترین پدیده های جهان هستی است و تداوم بخش تولید نسل انسان بر زمین که بایستی با ظریفترین و موثرترین روابط حفظ شود و اینیاگرام در این راه یک راهنمای کامل می باشد.

هریک از این تیپ های نه گانه دو تیپ شخصیتی در طرفین خود دارند که از آن ها تأثیر می پذیرند. برای مثال در همسایگی تیپ ۱، دو تیپ ۹ و ۲ قرار دارند که هر کدام سایه ای روی شخصیت نوع ۱ می اندازند و دو تیپ فرعی دیگر را به ما معرفی می کنند. دو نفر با تیپ ۱ ممکن است هر کدام دارای یکی از دو تیپ فرعی باشند و همین مسئله وجود تفاوت هایشان را با هم توجیه می کند.

گفتیم هر تیپ شخصیتی را به صورت یک پیوستار تصور کنید که در یک سمت آن شخصیت سالم، انتهای دیگر آن بخش ناسالم شخصیت و در مرکز حد متوسط یا میانه آن تیپ قرار دارد. بسیاری از مشکلات ما زمانی آغاز می شود که از این میانه به سمت بخش ناسالم حرکت می کنیم و به نوعی از ذات خود دور می شویم و همین آشفتگی و اضطراب را برایمان به ارمغان می آورد. باید گوش به زنگ باشید تا از این مرز فراتر نروید. هریک از تیپ های شخصیتی به گونه ای از این تعادل می گذرند و نواقص شخصیتی خود را بیشتر می کند. بهتر است نسبت به این ویژگی هایمان هشیار باشیم تا از حد مجاز خود خارج نشوند.

اگر جزء تیپ ۱ هستید؛

آیا فکر می کنید منجی بشریت هستید؟!



هدف از آفرینش شما این بوده که رسالت بزرگی به شما سپرده شده شود!

تحمل اشتباهات دیگران را ندارید و ترجیح می دهید همه چیز را برای اینکه در حد شایسته باشد خودتان انجام دهید! به خاطر مسئولیت پذیری زیاد وقت آزاد کمی دارید!

اینجاست که شما از حد مجاز به سمت بخش ناسالم شخصیت در حرکت هستید .

اگر جزء تیپ ۲ هستید ؛

آیا حاضرید هر کاری بکنید تا تأیید پدر ، مادر یا همسرتان را بدست آورید ؟

همیشه برای راضی کردن دیگران پول و وقت زیادی هزینه می کنید ؟

حاضرید برخلاف میلتان رفتار کنید تا دیگران خوشنود باشند؟

اگر اینطور است به مرکز ناسالم شخصیت خود وارد شده اید .

اگر جزء تیپ سه هستید ؛

آیا زندگی را مسابقه ای می بینید که هدفتان فقط کسب مقام در آن است ؟

تمام وقت روز را فکر می کنید که چطوری شایستگی تان را به دیگران ثابت کنید ؟

دوست دارید با لباس پوشیدن ، سبک حرف زدن و رفتار کردن توجه همگان را جلب می کنید ؟

ساعات زیادی را صرف رسیدگی به ظاهر خود می کنید و از سایر جنبه های زندگی غافلید؟

اگر جوابتان مثبت است ، بیدار شوید ببینید تا کجای مرحله ناسالم پیش رفته اید .

اگر جزء تیپ چهار هستید ؛

در مورد هر هدفی ، بیش تر از آن که اقدام به آن کنید به آن فکر می کنید ؟

در مورد مسائلی که هنوز رخ نداده ساعت ها خیالبافی می کنید ؟

ساعت های زیادی از شبانه روز را در دنیای خیالی خود سیر می کنید؟

دوست دارید به دست آوردن همه چیزهای خوشایندتان را در ذهن بارها و بارها تجسم کنید؟

دست نگه دارید . ببینید چقدر از عالم واقعیت دور شده اید ! از خودتان بپرسید چه وقت هایی و چرا به عالم رؤیا پناه می برید؟ اگر به جای فعالیت های هدفمند وقتتان را صرف رؤیا پردازی می کنید به مرحله ناسالم شخصیت خود وارد شده اید .

اگر جزء تیپ پنج هستید ؛

آیا در برخورد با مشکلات زندگی پایداری کمی نشان می دهید ؟

آیا در اکثر اوقات تنها هستید و ارتباط کمی با مردم برقرار می کنید؟



دوست دارید مسائل را به تنهایی بررسی کنید؟

بیشتر ساعات روز با افکار عمیق خود سرگرم هستید و متوجه گذر زمان نمی شوید؟

اگر این طور باشد به نظر می رسد در پیشروی به سمت بخش ناسالم شخصیتان زیاده روی کرده اید .

اگر جزء تیپ ۶ هستید ؛

از اینکه مبدا اشتباهی انجام دهید هراس دارید؟

آیا نمی توانید بدون کمک دیگران تصمیمی بگیرید ؟

آیا عقاید افراد مورد اطمینان را بی چون و چرا می پذیرید ؟

آیا بیش از دیگران به راهنمایی و پشتیبانی های محیط خارج از خود متکی هستید؟

اگر پاسختان مثبت است بدانید دیگر در مرحله سالم شخصیتان نیستید .

اگر جزء تیپ ۷ هستید ؛

آیا به آسانی واکنش های تند از خودتان نشان می دهید ؟

در حرکات و رفتار و گفتارتان افراطی و بی حوصله هستید ؟

یافتن لذت ها و سرگرمی ها مدام در جستجوئید؟

فکر می کنید در اطرافتان این محرک های سرگرم کننده حضور ندارند و آن ها را در جای دیگری جستجو می

کنید ؟

بر این اساس به گونه ای حرکت کرده اید که نواقص شخصیت خود را رشد داده اید .

اگر جزء تیپ ۸ هستید ؛

به گفته دیگران یک دنده و کله شق هستید؟

فکر می کنید نفوذ ناپذیرید؟

اقدامات دیگران را اگر فکر می کنید محدود کننده است نمی پذیرید؟

باید برای انجام کارها آنقدر زحمت بکشید که دیگر لذت آن را احساس نکنید ؟

به نظر می رسد باید سعی کنید دوباره به سمت مرحله شخصیتتان برگردید .

اگر جزء تیپ ۹ هستید ؛

آیا اعتماد به نفس لازم را برای صادق بودن ندارید؟

آیا زمانی که قلباً با مسئله ای مخالفید حاضرید به خاطر دیگران با آن ها همکاری کنید؟

آیا حوصله هیچ تغییری را ندارید ؟



نسبت به حوادث اطرافتان بی خیال هستید؟

سعی می کنید خودتان را درگیر مسئولیت های سنگین نکنید؟

اگر جوابتان مثبت است پس هشدار می دهم که در حله ناسالم تپ خود هستید .

برای شفاف کردن مسئله شباهت های بین تپ های نه گانه باید یادآور شویم که هر یک از ما هنگامی که با تعارض ، مشکل ، اختلاف یا واقعه دردناکی روبه رو می شویم ، شیوه رویارویی خاص خود را داریم . فرید پدر علم روانکاوی و پس از او دخترش آنا ، مکانیسم های دفاعی را مطرح و انواع مختلف آن را تعریف کردند . شباهت های این ۹ گروه هم براساس مکانیسم دفاعی انتخابی شان در مواجهه و مبارزه یا سازگاری با ناملایمات زندگی است . برخی از این مکانیسم ها عبارتند از : سرکوب ، خیالبافی ، فرافکنی ، توجیه ، واپس روی ، انکار و ... هیچکدام از این روش های مقابله بر دیگری برتری ندارند و هیچ کدام به خودی خمود خوب یا بد نیستند . استفاده از آن ها لازمه زندگی بشری است و تا جایی که به جای رویارویی مستقیم و حل مشکلات به کار بردن آن ها زیاده روی نکنیم صدمه ای به بدنه شخصیت وارد نمی کند ولی اگر در استفاده از آن ها حد تعادل را رعایت نکنیم ، تکرار باعث می شود این شیوه های مقابله با مشکل جزیی از شخصیت ما شوند .

تپ ۲ و ۷ و ۹ مشکلات را نادیده می گیرند . این گروه خوشبین ها نام دارند .

افراد این گروه احساس کلی خوبی به زندگی دارند و دوست دارند به دیگران کمک کنند تا آن ها هم همین حس را داشته باشند ناامیدی را به خود راه نمی دهند . افرادی سازش پذیر هستند و در اسرع وقت خود را با مسائل و مشکلات وفق می دهند .

افراد خوشبین همیشه آماده کمک کردن به افراد گرفتار است و به دیگران اطمینان می دهد همه چیز رو به راه می شود در رویارویی با مشکلات احساس خطر نمی کند و خود را مصون از مشکلات موجود می بیند انکار می کنند که اصلاً مشکلی وجود دارد . (من کاملاً خوشبختم و مشکلی ندارم)

## Competency

تپ ۱ و ۳ و ۵ جزء گروه شایسته هستند و مشکلات را به شیوه عاقلانه پردازش می کنند . افراد این گروه آنگونه که باید و شاید به عواطف و احساسات خود میدان نمی دهند و در برخورد با مسائل چالش انگیز تمام تلاش خود را می کنند تا به شیوه ای معقول و منطقی همه جوانب را در نظر بگیرند و بدون هیچ کم و کاستی



مسئله را حل کنند. این افراد دوست دارند دیگران هم برای رسیدن به کمال و شایستگی همین کار را انجام دهند. افراد گروه شایسته همیشه این پیام را به خود و دیگران می‌رسانند که به عنوان یک موجود عاقل و بالغ توان رسیدگی موفقیت آمیز به مشکلات را دارد.

در برخورد با مسائل فقط در جستجوی روش های منطقی است و اطمینان دارد با به کارگیری از آن به نتیجه مثبت می‌رسد و با فکر کردن می‌توان تمام جنبه های مخفی را آشکار کرد.

تیپ های ۴ و ۶ و ۸ نسبتاً واکنش های شدیدی به مسائل نشان می‌دهند و گروه واکنش گرانام دارند. این دسته افراد در برخورد با مسائل بسیار هیجانی رفتار می‌کنند. همانقدر که واکنش شادی شان به مسائل مطلوب زیاده از حد است در برخورد با مشکلات هم واکنش های شدید منفی دارند و از آرامش و بی تفاوتی دیگران در آن موقعیت ها به شدت شاکی می‌شوند. همه چیز را دو قطبی ارزیابی می‌کنند خوب - بد، عملی - غیرعملی و ... این افراد اگر هیجانی باشند سعی نمی‌کنند آن را از دیگران مخفی کنند خیلی راحت آن را بروز می‌دهند و خواسته هایشان را بیان می‌کنند و عقیده دارند در مواقع عصبانیت باید بخشی از آن را تخلیه کنند.

اینیاگرام سعی دارد تا درک درستی از تیپ شخصیتی خود داشته باشید. بعد از تشخیص درست، حد و مرز بین مرحله سالم و ناسالم را به شما می‌شناساند. اینیاگرام راه رسیدن به مرحله سالم رشد را نشان می‌دهد. این مدل به شیوه ی بسیار ظریفی به شما می‌گوید باید شبیه کدام تیپ شخصیتی عمل کنید تا بین رفتارتان هماهنگی مناسبی عمل کنید هدف اصلی این است که از قید چارچوب ها آزاد شوید.

اینیاگرام تمایلات هر تیپ را معرفی می‌کند. یکی از این تمایلات حرکت به سوی کمال یا نهایت مطلوب ممکن است که کمک می‌کند که هرچه بیشتر در قطب مثبت بمانید.

تمایل طبیعی دیگر شخصیت نوعی مکانیسم دفاعی است که وقتی با مشکلات رو به رو می‌شوید از حرکت شما به مرحله ناسالم شخصیت جلوگیری می‌کند. مثلاً در مورد تیپ نه در زمان آسودگی، این تیپ که خود کم بین، راضی و فداکار است مثل افراد سه عمل می‌کند که سعی می‌کند موفق و کارآمد باشد و به جای تکیه به دیگران متکی به نفس باشد. حال آنکه اگر از حد معقول در خود کم بینی و صلح طلبی بگذرد ولی نیازهایش برآورده نشود مانند تیپ نامطمئن و وفاجوی ۶ عمل می‌کند و با عصبانیت مقداری از هیجانات خود را تخلیه می‌کند.



تست: برای آشنایی به تیپ شخصیتی خود به قسمت تستهای سایت اندیشه کاران مراجعه فرمایید.

#### ماخذ و منابع:

۱. کتاب روانشناسی تیپ های شخصیتی نه گانه اینیاگرام
۲. تیپ شخصیتی من کدام است؟ رنی بارون، مهدی قراچه داغی
۳. سایت خاطره ذبیحی روان درمانگر، مشاور .
۴. مهارت های تیپ شناسی: آهنگر، کتایون

