

# شخصیت شناسی (انیاگرام)

راه شما به شادکامی چیست؟

تألیف :

دیوید دابلز *M.D.*

دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد

ویرجینیا پرایس *PH. D.*

ترجمه :

نیما سیدمحمدی

ویراستار :

یحیی سیدمحمدی

شخصیت‌شناسی (انیاگرام) . تألیف: دیوید ال. دانیلز؛ ویرجینیا پرایس؛ ترجمه: نیما سیدمحمدی. تهران: نشر آرسباران، ۱۳۹۰.

ده، ۱۸۲ ص. جدول.

SIBN : 978-964-6389-78-6

شابک :

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

*The Essential Enneagram (The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide)*  
عنوان اصلی:

موضوع : شخصیت‌شناسی

رده‌بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵ ۱۳۹۰ د ۲ ۹ الف /

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۵۲۴۳۸

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌ای و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

[gr-panahi@yahoo.com](mailto:gr-panahi@yahoo.com)

آرسباران

شرایب‌ان

آدرس اینترنتی

[www.arasbaranpub.com](http://www.arasbaranpub.com)

شخصیت‌شناسی (انیاگرام)

تألیف: دکتر دیوید ال. دانیلز؛ دکتر ویرجینا پرایس

ترجمه: نیما سیدمحمدی

ویراستار: یحیی سیدمحمدی

ناشر: نشر آرسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۱۹۲ صفحه

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-6389-78-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۸۹-۷۸-۶

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۹۶۲۷۰۷

## فهرست

پیشگفتار ..... نه

### بخش ۱ : چگونه تیپ خود را پیدا کنید

قسمت ۱ : اصول انیاگرام	۳
انیاگرام چیست ؟	۳
اصول انیاگرام چیست ؟	۴
فرایند خودیابی و خودپزیرانی با استفاده از اصول انیاگرام	۶
دستورالعمل‌های تست اصول انیاگرام	۷
چگونه بیش بروید	۱۹
درک کردن صفحات تعیین تیپ	۱۹
توضیح مشروح صفحات تعیین تیپ	۲۰
درک کردن صفحات توصیف تیپ	۲۴
توضیح مشروح صفحات توصیف تیپ	۲۴
قسمت ۲ : چگونه تیپ خودتان و ویژگی‌های اصلی آن را کشف کنید	۲۸
تیپ یک : کمال‌گرا	۳۰
تیپ یک : کمال‌گرا	۳۳
تیپ دو : دهنده	۳۷
تیپ دو : دهنده	۴۰
تیپ سه : عمل‌گرا	۴۳
تیپ سه : عمل‌گرا	۴۶
تیپ چهار : رمانتیک	۴۹
تیپ چهار : رمانتیک	۵۲
تیپ پنج : مشاهده‌گر	۵۶

۵۹	تیپ پنج: مشاهده‌گر
۶۲	تیپ شش: شکاک وفادار
۶۵	تیپ شش: شکاک وفادار
۶۹	تیپ هفت: خوش‌گذران
۷۲	تیپ هفت: خوش‌گذران
۷۵	تیپ هشت: مدافع
۷۸	تیپ هشت: مدافع
۸۲	تیپ نه: میانجی
۸۵	تیپ نه: میانجی
۸۸	خلاصه تفکیک‌کننده تیپ‌ها
۱۱۱	چگونه تیپ خود را تأیید و ثابت کنید
۱۱۱	تیپ خود را ثابت کنید
۱۱۲	چگونه خود را بشناسید

## بخش ۲: وقتی تیپ خود را کشف کردید، چه کاری باید انجام دهید

۱۱۶	قسمت ۱: تمرین‌ها و اصول کلی برای تمام تیپ‌ها
۱۱۷	مراحل تنفس و تمرکز کردن: پرورش دادن آگاهی پذیرا
۱۱۹	پنج اصل کلی
۱۳۰	عناصر رشد شخصی، حرفه‌ای، و معنوی: فرایند رشد همگانی
۱۳۳	قسمت دوم: تمرین‌های مخصوص برای هر تیپ
۱۳۵	تمرین‌هایی برای کمال‌گرا (تیپ یک)
۱۳۵	آگاهی پذیرا را تمرین کنید
۱۳۵	اقدام کردن را تمرین کنید
۱۳۶	پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید
۱۳۷	چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید
۱۳۸	فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید
۱۴۰	تمرین‌هایی برای دهنده (تیپ دو)
۱۴۰	آگاهی پذیرا را تمرین کنید

- ۱۴۰ ..... اقدام کردن را تمرین کنید.
- ۱۴۱ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید.
- ۱۴۲ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید.
- ۱۴۳ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید.
- ۱۴۵ ..... تمرین‌هایی برای عمل‌گرا (تیپ سه).
- ۱۴۵ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید.
- ۱۴۵ ..... اقدام کردن را تمرین کنید.
- ۱۴۶ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید.
- ۱۴۷ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید.
- ۱۴۸ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید.
- ۱۵۰ ..... تمرین‌هایی برای بهانه‌نیک (تیپ چهار).
- ۱۵۰ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید.
- ۱۵۱ ..... اقدام کردن را تمرین کنید.
- ۱۵۱ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید.
- ۱۵۲ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید.
- ۱۵۳ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید.
- ۱۵۵ ..... تمرین‌هایی برای مشاهده‌گر (تیپ پنج).
- ۱۵۵ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید.
- ۱۵۵ ..... اقدام کردن را تمرین کنید.
- ۱۵۶ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید.
- ۱۵۷ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید.
- ۱۵۸ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید.
- ۱۶۰ ..... تمرین‌هایی برای شکاک وفادار (تیپ شش).
- ۱۶۰ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید.
- ۱۶۰ ..... اقدام کردن را تمرین کنید.
- ۱۶۱ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید.
- ۱۶۲ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید.
- ۱۶۴ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید.

- ۱۶۵ ..... تمرین‌هایی برای خوش‌گذران (تیپ هفت)
- ۱۶۵ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید
- ۱۶۵ ..... اقدام کردن را تمرین کنید
- ۱۶۶ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید
- ۱۶۷ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید
- ۱۶۹ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید
- ۱۷۰ ..... تمرین‌هایی برای مدافع (تیپ هشت)
- ۱۷۰ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید
- ۱۷۰ ..... اقدام کردن را تمرین کنید
- ۱۷۱ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید
- ۱۷۲ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید
- ۱۷۳ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید
- ۱۷۵ ..... تمرین‌هایی برای میانجی (تیپ نه)
- ۱۷۵ ..... آگاهی پذیرا را تمرین کنید
- ۱۷۵ ..... اقدام کردن را تمرین کنید
- ۱۷۶ ..... پیش‌بینی و مرور کردن پیشرفت خود را تمرین کنید
- ۱۷۷ ..... چهار جزء آگاهی، پذیرش، عمل، و پیروی را تمرین کنید
- ۱۷۹ ..... فکر کردن به بازیافتن ویژگی‌های عالی‌تر خود را تمرین کنید

WWW.KETABDUNIA.COM

## پیشگفتار

اصول شخصیت‌شناسی<sup>۱</sup> (انیاگرام)، رویکرد پیشگام و اصیلی را به مشکلی اساسی در مطالعه شخصیت ارائه می‌دهد. چگونه شما می‌توانید جایگاه خود را در یک نظام غنی و پیچیده به درستی پیدا کنید در حالی که انتخاب به خودی خود مستلزم آن است که خودتان را قبلاً بشناسید؟ دیوید دانیلز<sup>۲</sup> و ویرجینیا پرایس<sup>۳</sup> برای پرداختن به مسئله خودشناسی، استعداد و تعهد علمی خود را به کار گرفته‌اند تا به شما کمک کنند نیمرخ انیاگرام شخصیت خود را به راحتی کشف کنید و در این راستا، گنجینه عظیمی از اطلاعات را برای رشد روان‌شناختی و معنوی شما در اختیار گذاشته‌اند.

روش ابتکاری آنها به راهنمای سیاحتی برای کشف کردن، تأیید کردن، و بازیابی تیپ شخصیت شما شباهت دارد. برای اینکه مسیر خود را گم نکنید، تمرین‌های عملی برای شما تأمین شده است تا وقتی تیپ خود را کشف کردید، به رشد شخصی خود کمک کنید. دیوید و ویرجینیا اولین نویسندگانی هستند که انیاگرام را از دیدگاه علمی بررسی می‌کنند. روش آنها برای تعیین کردن تیپ شخصیت، بر هفت سال تحقیق با بیش

1. enneagram

2. David Daniels

3. Virginia Price

از ۹۰۰ آزمودنی استوار است.

آنها در بخش ۱، آزمون کوتاهی را به شما ارائه می‌دهند که آزمودنی‌ها آنها را مورد استفاده قرار دادند. آنها بعداً به شما نشان می‌دهند که چقدر احتمال دارد تپیی را که انتخاب کرده‌اید درست باشد. بعداً به شما نشان داده خواهد شد که چگونه انتخاب خود را تأیید کنید، و اگر به این باور برسید که تپیی نیستید که ابتدا انتخاب کردید، چه گامهایی را باید بردارید.

بعد از اینکه از نیم‌رخ انیاگرام خود مطمئن شدید، به بخش ۲ پیش می‌روید. در این بخش، نویسندگان، تمرین‌های عالی روزانه ارائه می‌دهند که به شما کمک می‌کنند تا از نحوه‌ای که تپ شما سازمان یافته است، از ویژگی‌های مثبت آن، و اینکه چگونه خود را از محدودیت‌هایی که تپ شما بر شما تحمیل کرده است آزاد کنید، به صورت هشیار آگاه شوید. شخصیت‌شناسی بر اصول خودآگاهی که مدت مدیدی است طرفدار آن هستیم، استوار است. این کتاب با ارائه دادن شرح دقیقی از نحوه‌ای که افراد مختلف سازمان یافته و باانگیزه شده‌اند، به شما کمک می‌کند تا دریابید چگونه دنیا را در نظر می‌گیرید، چگونه به استرس و خشم می‌پردازید، و برای پرورش دادن خود و جلب حمایت دیگران، چه کاری می‌توانید انجام دهید.

هلن پالمر - ژانویه ۲۰۰۰

برکلی، کالیفرنیا