

## حکمت اینیاگرام

راهنمای کامل رشد روان‌شناختی و معنوی

برای تیپ‌های شخصیتی نُه‌گانه

## فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان ..... ۹

### بخش اول سفر معنوی

پیشگفتار ..... ۱۳

فصل ۱: راهنمای استفاده از شاخص تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه ریسو و هادسون (RHETI) ..... ۱۹

فصل ۲: تغییرپذیری و نوسان نمره‌ها ..... ۳۶

فصل ۳: زمینه روانکاوی در فهم «شخصیت» ..... ۴۳

فصل ۴: ریشه‌های باستانی، بینش‌های نوین ..... ۵۶

فصل ۵: ماهیت (ذات) و شخصیت ..... ۶۶

فصل ۶: کسب آگاهی و پرورش آن ..... ۷۶

فصل ۷: خویشتن سه‌گانه ..... ۹۱

فصل ۸: پویایی‌ها و دگرگونی‌ها ..... ۱۱۶

### بخش دوم تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه

فصل ۹: تیپ یک: اصلاح طلب ..... ۱۴۹

فصل ۱۰: تیپ دو: امدادگر ..... ۱۸۱

فصل ۱۱: تیپ سه: موفق ..... ۲۱۱

فصل ۱۲: تیپ چهار: فردگرا ..... ۲۴۲

فصل ۱۳: تیپ پنج: پژوهشگر ..... ۲۷۴

فصل ۱۴: تیپ شش: وفادار ..... ۳۰۵

فصل ۱۵: تیپ هفت: مشتاق ..... ۳۳۶

فصل ۱۶: تیپ هشت: چالشگر ..... ۳۶۸

فصل ۱۷: تیپ نه: صلح طلب ..... ۳۹۹

## بخش سوم ابزارهای تغییر و تحول

۴۳۳	..... فصل ۱۸: اینیگرام و تمرین معنویت
۴۶۳	..... فصل ۱۹: سفر معنوی و روحانی - سفری همیشه اکنون
۴۸۳	..... ضمیمه
۴۸۷	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۹۱	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۴۹۵	..... منابع

## پیشگفتار مترجمان

در کتاب «اینیاگرام درجه‌ای به فراسوی شخصیت» نویسندگان (ریسو و هادسون) به صراحت بیان می‌کنند که هدف از تحریر کتاب، تنها تشخیص و شرح اجمالی تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه بدون توجه به مفاهیم پیچیده تفسیری و تحلیلی موجود در هر تیپ شخصیتی بوده است. به همین دلیل در طول ترجمه آن کتاب این کنجکاو و انگیزه وجود داشت تا یکی از دیگر آثار نویسندگان ترجمه شود تا از این طریق حق مطلب به درستی ادا شود و اطلاعات جامع‌تری از مقوله اینیاگرام در اختیار خوانندگان قرار گیرد. به همین منظور، از میان دیگر آثار نویسندگان یاد شده، کتاب «حکمت اینیاگرام» نیت ما را به خوبی تأمین می‌کرد. در این کتاب تأکید بر آن است تا علاوه بر تشخیص تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه، به توصیف به‌نسبت جامع از هر تیپ شخصیتی و نیز به تفسیر و تحلیل ابعاد پیچیده روان انسان در غالب نه تیپ شخصیتی و مهم‌تر از آن، ماهیت ذاتی انسان پرداخته شود. هم‌چنین، ده‌ها راه‌کار و تمرین‌های منحصر به‌فرد برای کاهش و اصلاح عادت‌های مخرب و ترمیم روابط بین‌فردی هر تیپ شخصیتی ارائه می‌دهد تا از این طریق شخص نسبت به آرزوها و ترس‌ها و انگیزه‌های درونی خویش آگاه شود و برای مواجهه با آنها بینش لازم را کسب کند و به رهایی و رستگاری که هدف نهایی تمام مکاتب اینیاگرام است نایل آید.

با توجه به استفاده گسترده نویسندگان کتاب از کلید واژه‌های مکتب روانکاو و نیز به منظور پویایی هرچه بیشتر در محتوای کتاب، ما ابتدا اقدام به تألیف یک فصل الحاقی تحت عنوان «زمینه روانکاو در فهم شخصیت» نموده‌ایم که در فصل سه هدف از تألیف آن به اجمال توضیح داده شده است. دومین اقدام، هنجاریابی فرم بلند «شاخص تیپ‌های شخصیتی ریسو و هادسون» است. در چاپ اول و دوم کتاب «اینیاگرام درجه‌ای به فراسوی شخصیت» فرم بلند شاخص مذکور به‌طور هدف‌مند توسط مترجمان نادیده گرفته شده است و به‌جای آن ترجیح داده شد تا از فرم کوتاه آن شاخص استفاده شود. دلیل این اقدام، عدم وجود هنجاریابی این شاخص در جامعه ایرانی بود. لذا در پاورقی صفحه ۲۶ آن کتاب ما نوید هنجاریابی فرم بلند شاخص را روی جمعیت ایرانی دادیم. سرانجام این وعده محقق شد و ما به‌عنوان پژوهشگر آن را در جامعه ایرانی مورد هنجاریابی قرار دادیم که نتایج پژوهش در بخش ضمیمه کتاب حاضر به‌صورت خلاصه آورده شده است. این پژوهش به محققان، درمانگران، مشاوران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و دیگر رشته‌های مرتبط کمک خواهد کرد تا با اطمینان شاخص مذکور را مورد استفاده تحقیقی و کاربردی قرار دهند. برای دستیابی به فرم بلند شاخص و نتایج هنجاریابی آن محققان می‌توانند به آدرس پست الکترونیکی مترجمان مکاتبه کنند:

hchari@shirazu.ac.ir  
golnavaz@shirazu.ac.ir

سومین اقدام، الحاق فرم بلند «شاخص تیپ‌های شخصیتی ریسو و هادسون» تحت عنوان فصل اول و به دنبال آن الحاق فصل دوم تحت عنوان «تغییرپذیری و نوسان نمره‌های شاخص» به کتاب حاضر است به همین منظور، ما به صورت هدف‌مند این دو فصل الحاقی را از کتاب «اینیاگرام درچه‌ای به فراسوی شخصیت» بدون هیچ دخل و تصرفی به عاریت گرفتیم. این به کاربران و خوانندگان اجازه می‌دهد تا بدون مراجع به کتاب یاد شده خود را مورد ارزیابی قرار دهند و تیپ شخصیتی خویش - که مقدمه هرگونه تغییر و تحولی است - را مشخص سازند.

لازم به ذکر است که به دلیل الحاق فرم بلند «شاخص تیپ‌های شخصیتی ریسو و هادسون» در فصل اول، فصل آغازین این کتاب که شامل آزمون دسته‌بندی سریع تیپ‌های شخصیتی نُه‌گانه است، به صورت هدف‌مند حذف شد و در بخش ضمیمه آورده شده است. امید است این دخل و تصرف برای سودمندی هرچه بیشتر کتاب صورت گرفته باشد.

در پایان، به دلیل وجود مکاتب مختلف در مقوله اینیاگرام، انتخاب کدام کتاب از کدام مکتب برای ترجمه، به یک چالش اساسی تبدیل شده بود. سرانجام بعد از ماه‌ها مطالعه و بعد از چندین جلسه گفتگو، ما مکتب «دان ریچارد ریسو<sup>۱</sup>» را پربارتر، منسجم‌تر، منظم‌تر و گسترده‌تر از دیگر مکاتب یافتیم و روی آثار ایشان تمرکز کردیم. ترجمه این آثار و هنجاریابی شاخص، پیامد سال‌ها کار بی‌وقفه بوده است. به‌رغم عدم وجود مطالعات گسترده در زمینه اینیاگرام، ما بر این باوریم که اینیاگرام روشی مفید برای ارتقاء روان انسان به سطوح عالی‌تر است.

وجه‌اله گل‌نواز، دکتر مسعود حسین‌چاری

پاییز ۹۷

---

۱- جهت اطلاعات بیشتر از این مکتب به سایت [www.enneagraminstitute.com](http://www.enneagraminstitute.com) مراجعه کنید.

بخش اول



سفر معنوی





## پیشگفتار

### موجودات روشن ضمیر

همه ما تحت تأثیر یک بی‌قراری عمیق درونی هستیم و از این طریق کنترل می‌شویم. اگرچه توضیح دقیق اینکه این حس چیست مشکل است، اما ممکن است این بی‌قراری را طوری احساس کنیم که انگار گم‌شده‌ای داریم. همه ما درباره آنچه که فکر می‌کنیم، آنچه که احساس می‌کنیم و آنچه که می‌خواهیم، احساس مبهمی داریم؛ یک رابطه بین فردی بهتر، یک شغل بهتر، یک اندام مناسب‌تر، یک ماشین شیک‌تر و الی آخر. ما باور داریم که اگر یک رابطه بین فردی به تمام معنا داشته باشیم یا ماشین آخرین مدل یا وسیله سرگرمی جدید فراهم کنیم، بی‌قراری مان از بین می‌رود و احساس رضایت‌مندی می‌کنیم و به اوج خوشبختی می‌رسیم. اما تجربه به ما آموخته است که یک ماشین شیک یا آخرین مدل تنها برای مدتی در ما احساس رضایت ایجاد می‌کند. رابطه بین فردی ممکن است بسیار ایده‌آل باشد و مایه شگفتی همگان شود، اما هرگز نمی‌تواند ما را آن‌طور که فکر می‌کنیم کاملاً خوشنود سازد. پس ما واقعاً به دنبال چه می‌گردیم؟

اگر لحظه‌ای به تأمل بپردازیم، احتمالاً متوجه آرزوی قلبی خود مبنی بر فهم اینکه چه کسی هستیم و از کجا آمده‌ایم می‌شویم. اما عدم دسترسی به منابع فرهنگی غنی، ما را وادار می‌سازد تا به دنبال پاسخ به این دو سؤال اساسی برویم. ما معتقدیم که اگر شرایط محیطی مان بهبود یابد در وهله اول کیفیت زندگی مان بهبود خواهد یافت. هرچند، دیر یا زود متوجه می‌شویم که امور خارجی فی‌نفسه ارزشمند هستند، اما نمی‌تواند پاسخگوی بی‌قراری عمیق روح و روان ما باشد.

بنابراین در کجا می‌توانیم جواب پرسش‌های خود را پیدا کنیم؟

بسیاری از کتاب‌های موجود در زمینه تغییر و تحول فردی به‌نحو مؤثری درباره آن فردی که ما دوست داریم باشیم (فرد ایده‌آل) صحبت می‌کنند. آنها اهمیت حیاتی مهربانی، یگانگی، ارتباط و اخلاقیت را درک می‌کنند. اما به‌همان نسبت که این (و دیگر) ویژگی‌ها قشنگ و جذاب هستند، آن را برای حفظ یا دخالت دادن در امور روزمره زندگی خود بسیار مشکل می‌یابیم. با وجود اینکه تقریباً همیشه به‌طور دردناکی روی کوهی از ترس‌ها، رفتارهای محکوم به شکست و نادیده گرفته شدن‌ها فرود می‌آییم، آمال و آرزوهای ما بیشتر و بیشتر می‌شوند. همیشه اهداف مطلوب و آرزوهای بزرگ ما به‌راحتی به منبع جدیدی از ناامیدی و سرخوردگی تبدیل می‌شود. ما از کمک به خودمان دست برمی‌داریم، به مشغولیت‌های ذهنی گذشته خود برمی‌گردیم و سعی می‌کنیم تا کل موضوع را فراموش کنیم.



آیا بخش عمده‌ای از کتاب‌های رایج در روان‌شناسی نادرست است یا اشتباه هستند؟ آیا انسان از زندگی کردن در مسیر کمال همراه با احساس رضایتمندی عاجز است؟ معلمان بزرگ معنوی و اخلاقی در طول تاریخ همیشه تأکید داشته‌اند که انسان توانایی بالقوه‌ای جهت رسیدن به شکوه و عظمت دارد؛ در حقیقت اینکه ما به معنای واقعی کلمه مخلوقات خداوند هستیم. بنابراین چرا درک این حالت و زندگی براساس آن برای مان دشوار است؟

ما معتقدیم که بسیاری از کتاب‌های کمک به خود لزوماً اشتباه نیستند، بلکه فقط ناقص هستند. برای مثال حتی در بحث اساسی مثل کاهش وزن، دلایل بسیاری وجود دارد که چرا یک شخص با غذا مشکل وزن پیدا می‌کند؛ حساسیت به شکر، یا چاقی مضاعف در رژیم غذایی، یا پرخوری عصبی جهت فرونشانی اضطراب، یا بسیاری از مسائل هیجانی. صرف نظر از اینکه چقدر تلاش مضاعفی داشته باشیم، بدون مشخص کردن ریشه مسائل خاصی که باعث ایجاد مشکل می‌شود، احتمالاً مشکل حل نمی‌شود.

رهنمودهای خودیاری نویسندگان و محققان بر مبنای روش‌هایی است که تنها برای خود نویسنده کار می‌کند و منعکس کننده خصلت‌های روان‌شناختی خاص خودشان یا فرایند شخصی‌شان است. اگر یک خواننده بر حسب اتفاق خصلت‌های روان‌شناختی مشابهی با نویسنده داشته باشد، روش به‌کار گرفته شده توسط نویسنده برای او ممکن است مؤثر واقع شود. اما اگر خصلت‌های هر دوی آنها تناسبی با هم نداشته باشند، نویسنده به‌جای کمک به خواننده، ممکن است باعث گمراهی او شود.

برای اثربخش بودن هر دیدگاهی در خصوص رشد و تکامل باید این حقیقت را مد نظر گرفت که مردم با هم متفاوت هستند؛ به عبارتی مردم تیپ‌های شخصیتی متفاوت و مختلفی دارند. در طول تاریخ بسیاری از نظام‌های روان‌شناختی و معنوی تلاش کرده‌اند تا این بصیرت و بینش کلیدی را مورد توجه قرار دهند: اخترشناسی، طالع‌بینی از طریق اعداد، مزاج‌های چهارگانه (بلغمی، صفراوی، سودایی و دموی)، تیپ‌های روان‌شناختی مکتب یونگ (درون‌گرایی و برون‌گرایی، شهود، احساس و عملکرد تفکر) و بسیاری دیگر. علاوه بر این، مطالعات حال حاضر در خصوص رشد و تکامل نوزاد و علوم مغز و اعصاب نشان می‌دهد که تفاوت‌های اساسی در خُلق و خوی تیپ‌هایی از مردم وجود دارد که مبنای زیست‌شناختی دارد.

این نوع تنوع و گوناگونی توضیح می‌دهد که چرا آنچه را که برای یک شخص مناسب است می‌تواند برای دیگری شوم و ویران‌گر باشد. صحبت از بعضی از تیپ‌هایی که نیاز به تمرکز روی احساسات خودشان دارند، شبیه به ریختن آب روی شناگر است. صحبت از تیپ‌هایی که نیاز به ابراز وجود دارند به همان اندازه احمقانه است که یک فرد با بی‌اشتهایی عصبی را در برنامه رژیم غذایی قرار

دهیم. در فهم خویشتن خودمان و بسیاری از مسائل با اهمیت، ما متوجه می‌شویم که تیپ‌های شخصیتی بدون توجه به جنسیت، فرهنگ، تفاوت‌های نژادی عامل تعیین‌کننده است. ما باور داریم که آگاهی از تیپ‌های شخصیتی نیازمند آگاهی در زمینه‌های بسیار مختلفی است - در آموزش، در علوم، بازرگانی، علوم انسانی و روان‌درمانی و همه موارد ذکر شده در کار معنویت و تغییر و تحول. اگرچه میل شدیدی به بی‌قراری ممکن است جهان‌شمول باشد، اما اینکه این بی‌قراری چگونه ابراز می‌شود بسیار خاص و منحصر به فرد است و در واقع، کار یک صافی را می‌کند که ما در طول زندگی به آن متوسل می‌شویم. یک صافی اصلی و مهم که ما از آن برای شناخت خودمان و شناخت جهان اطرافمان، برای ابراز خودمان، برای دفاع از خودمان، برای حل و فصل مسائل گذشته‌مان و پیش‌بینی آینده‌مان، برای آموختن، برای شاد شدن، برای عشق ورزیدن استفاده می‌کنیم و آن تیپ شخصیتی مان است.

اگر سیستمی وجود داشته باشد که بتواند ما را قادر سازد تا نسبت به خودمان و دیگران آگاهی و بصیرت زیاد کسب کنیم چي؟ اگر این سیستم بتواند فیلترهای روانی ما را به روشنی هرچه تمام‌تر تشخیص دهد و آنها را مد نظر قرار دهد چي؟ اگر این سیستم بتواند نه تنها ریشه مسائل روان‌شناختی ما را بلکه نقاط ضعف و قوت درون فردی مان را به ما نشان دهد چي؟ اگر این سیستم مبتنی بر اظهارات شخصی متخصصان یا مرشدان، یا تاریخ تولدمان، ترتیب تولدمان نباشد بلکه بر مبنای الگوهای شخصیتی مان و میل و رغبت مان نسبت به کشف صادقانه خودمان باشد چي؟ اگر این سیستم بتواند نه تنها مشکلات ریشه‌ای مان را به ما نشان دهد بلکه روش‌های مواجهه مؤثر با آن را به ما نشان دهد چي؟ اگر این سیستم ما را به سوی اعماق روح و روان مان هدایت کند چي؟ آری چنین سیستمی وجود دارد و آن اینیگرام (تیپ‌های شخصیتی نُه‌گانه) نام دارد.

### موجودات روشن ضمیر

سال‌ها پیش وقتی که من (دان ریچارد ریسو) به مدت یک هفته در شمال ایالت نیویورک به عزلت‌نشینی معنوی روی آوردم، یکی از مهم‌ترین اتفاقات دوره زندگی‌ام رقم خورد. من به اتفاق پنجاه نفر در هتل قرن معاصر که متعلق به معلم و مرشد ما بود ساکن شدیم. از آنجا که این خانه قدیمی به‌طور دائم نیاز به تعمیر داشت، کار در آنجا بسیار طاقت‌فرسا محسوب می‌شد؛ و گاهی در حین انجام کار مقاومت‌ها و واکنش‌هایی از سوی آن جمعیت مشاهده می‌شد. گرمای تابستان بسیار شدید بود، استحمام کردن محدود بود، طول دوره و نوبت حمام عمومی طولانی بود و تقریباً هیچ زمان استراحتی وجود نداشت. همان‌طور که از قبل می‌دانستیم، این شرایط اسفبار و زندگی مشترک توسط معلم یا

مرشد ما طراحی شده بود تا «ساختارهای» شخصیت مان بر ما آشکار شود به طوری که ما بتوانیم خودمان را به طور شفاف تری در این زندگی آزمایشگاهی بسیار سخت مشاهده کنیم.

در بعدازظهر یکی از آن روزها فرصت کوتاهی پیش آمد تا بعد از کار سخت به مدت چهل و پنج دقیقه چرتی بزیم. کار پاک کردن رنگ دیوارهای بیرونی ساختمان به من واگذار شده بود و خیلی زود از نوک سرم تا انگشت پایم رنگی شد. در پایان آن روز کاری، من چنان خسته و کوفته بودم که نتوانستم بدن کثیف خود را تمیز کنم؛ نه تنها نیاز به خواب داشتم بلکه می‌خواستم آن کار طاقت‌فرسا را رها سازم. من اولین نفری بودم که به طبقه دوم و به رختخواب رفتم. اغلب هم‌اتاقی‌های من بلافاصله خود را به اتاق رسانده و همگی در عرض پنج دقیقه به خواب رفتیم.

درست همان موقع، یکی از هم‌اتاقی‌ها به نام آلن که بیرون مانده بود، هنگام ورود به اتاق درب را محکم به هم کوبید. او به کار مراقبت از اعضاء بی تجربه گروه گمارده شده بود و این زمینه‌ای فراهم کرده بود تا همه چیز را در اتاق به هم بریزد و از اینکه نتوانسته بود برای چرتی کوتاه گرد و غبار را از تن خود بزاید تا حدودی کلافه شده بود. بنابراین تا می‌توانست سرو صدا به راه انداخت، تا آنجا که هیچ‌کدام از اعضاء گروه و خودش نتوانستند استراحت کنند.

بلافاصله بعد از اینکه آلن درب اتاق را به هم کوفت، چیز جالبی برای من اتفاق افتاد: واکنش منفی من نسبت به او خود را به صورت بدنی نشان داد، گویی که قطاری وارد ایستگاه شود و من توانم سوار آن شوم. بلافاصله به وضوح هرچه تمام‌تر، آلن را پر از خشم و ناکامی دیدم، از اینکه به او اجازه داده تا این‌طور رفتار کند و اینکه نمی‌توانم به هریک از آنها واکنش نشان دهم، غلیان خشم خود را احساس می‌کردم.

وقتی که من به وضوح واکنش خشم خود را مشاهده کردم و به جای اقدام مناسب به خود توجهی پرداختم، گویی به ناگهان پرده از روی چشمانم کنار کشیده شد و من راحت شدم. چیزی که به طور طبیعی درک و فهم یا ذهن مرا مسدود ساخته بود به یکباره از بین رفت و جهان اطرافم کاملاً سرزنده و پویا شد. در ذهن من آلن به ناگهان تبدیل به یک فرد دوست داشتنی شد و دیگر اعضاء صرف‌نظر از هر آنچه که بودند در واکنش‌های خود فوق‌العاده بودند. درست همان موقع سرم را برگرداندم و از پنجره به بیرون نگاه کردم، به طور شگفت‌انگیزی مشاهده کردم که هر چیزی که در اطراف هست فی‌نفسه سرمست از شور و شوق زندگی است. نور خورشید روی درختان، وزش برگ درختان در نسیم باد، صدای چرچ چروق آرام شیشه‌های پنجره فرسوده آن‌قدر زیبا بود که به وصف در نمی‌آمد. من مسحور این همه زیبایی و شگفتی شده بودم. بی‌شک همه چیز زیبا بود.

وقتی که در غروب همان روز برای جلسه مراقبه به گروه پیوستم، هنوز در حالت خلسه آن واقعه و سرمست از تجربه خویش بودم. همان‌طور که جلسه مراقبه به اوج خود می‌رسید چشمانم را باز

کردم و به اطراف اتاق نگاه کردم؛ با چیزی مواجه شدم که می‌توان آن را بینش درون یا بصیرت باطنی نامید و تأثیر آن تا سال‌ها با من همراه بود.

آنچه که من فهمیدم این بود که همهٔ انسان‌ها موجوداتی «روشن ضمیر» هستند. من به‌وضوح دیدم که هر کسی از نور (الهی) آفریده شده است اینکه ما از اشکال نور هستیم اما چیزی روی آن را پوشانده است. این پوسته قیراندود بوده و مثل لاستیکی است که روی نور درون را می‌پوشاند و آن حقیقت یا ذات هر کس است، یعنی خویشتن باطنی یا ضمیر آدمی. بخش ناچیزی از لکه‌های قیر بسیار ضخیم است؛ بقیهٔ نواحی نازک‌تر و براق‌تر است. افرادی که به‌مدت طولانی روی خودشان کار کرده‌اند، کمتر قیراندود هستند و بخش زیادی از نور درون خود را به اطراف می‌تابانند. افرادی که به این امر توجه ندارند به نسبت تجربهٔ فردی و سلامت روانی خود قیراندودتر هستند و برای رهایی از آن نیاز به تمرین و ممارست بیشتری دارند.

تقریباً ساعتی بعد این بصیرت رؤیاگونه کم‌رنگ شد و در نهایت از بین رفت. بعد از جلسهٔ مراقبه، ما بیشتر تلاش کردیم و به یکی از تکراری‌ترین تکالیف که هیچ‌گرایشی به آن نداشتم یورش بردم. در آشپزخانه‌ای بخار گرفته و غیر مطبوع شروع به شستن ظروف کردم. اما به‌دلیل وجود اثرات آن جلسهٔ مذکور که هنوز در من باقی بود، آن کار شاق و طاقت‌فرسا فرصتی مغنم یا توفیق اجباری به‌شمار می‌آمد.

من این داستان را نه به این دلیل بازگو می‌کنم که به لحاظ شخصی برایم اهمیت دارد بلکه به این دلیل است که این به‌وضوح نشان می‌دهد مسائلی که در این کتاب از آن سخن به میان می‌آید واقعی است. اگر ما صادقانه و بدون هرگونه قضاوتی به خود بنگریم، مکانیسم‌های شخصیت خود را در عمل مشاهده خواهیم کرد. ما می‌توانیم هشیار و بیدار باشیم و زندگی‌مان می‌تواند تجلی شگفت‌انگیز زیبایی، لذت و سرمستی باشد.

## کاربرد این کتاب

اینیگرام تنها زمانی می‌تواند به ما کمک کند که ما با خودمان صادق باشیم. بنابراین عناصر این سیستم و این کتاب به‌عنوان راهنما جهت مشاهدهٔ خویشتن و خودشناسی بهترین کاربرد را دارد. ما این کتاب را با رویکرد عملی برای کمک به شما جهت استفاده از آن به رشتهٔ تحریر درآورده‌ایم، با محوریت:

- ◀ نگرش‌ها و استعداد‌های التیام‌بخش هر تیپ شخصیتی و فرایند تغییر تحول خاص هر تیپ
- ◀ چگونه عادات و واکنش‌های مشکل‌زا را «مشاهده کنیم و آنها را کنار بگذاریم»
- ◀ چگونه با انگیزه‌های هر تیپ شخصیتی کار کنیم
- ◀ پیام‌های ناخودآگاه دوران کودکی
- ◀ راهبردهای درمانی برای هر تیپ شخصیتی

- ◀ «شوک‌های تکان‌دهنده روانی»، شامل شیپور بیدار باش و خطوط قرمز هر تیپ شخصیتی
- ◀ چگونه در زندگی روزمره آگاهی را گسترش دهیم
- ◀ تمرین‌ها و جلسات کار روانی برای هر تیپ شخصیتی
- ◀ برای تداوم رشد روانی و معنوی چگونه از این سیستم استفاده کنیم

نظر به اینکه برای انجام تمرین‌های این کتاب یک دفترچه یادداشت کمک‌کننده است، بنابراین شما باید دفترچه یا کلاسوری به این امر اختصاص دهید. توصیه می‌کنیم که برای ثبت بینش و بصیرت‌هایی که نه تنها از مطالعه تیپ شخصیتی خود بلکه از هشت تیپ شخصیتی دیگر کسب می‌کنید، از یک دفترچه ثبت روزانه استفاده کنید. اغلب افراد دریافته‌اند که این اطلاعات نیز انواع مسائل، خاطرات و منابع الهام‌بخش خلاقیت را مد نظر قرار می‌دهد.

به‌عنوان اولین تمرین در دفترچه ثبت روزانه، به شما توصیه می‌کنیم که سرگذشت یا زندگی‌نامه خود را بنویسید. از زبان سوم شخص مفرد درباره خودتان بنویسید، یعنی اینکه به جای ضمیر «من» از ضمیر «او» استفاده کنید. قصه زندگی خود را نقل کنید، از سال‌های اولیه زندگی‌تان (یا آنچه که از تاریخچه خانوادگی خود می‌دانید) تا زمان حال، گویی که شخص دیگری را توصیف می‌کنید. ممکن است بخواهید یک صفحه از دفترچه ثبت روزانه را به یک دهه عمر اختصاص دهید، برای یادآوری بیشتر، اتاق را ترک کنید تا افکار و مشاهدات مربوطه جمع‌آوری شود. برای نحوه نگارش و نگارش درست متن نگران نباشید. مهم این است که زندگی خود را به‌عنوان یک کل ببینید، گویی که از زبان شخص دیگری نقل شده است.

تعریف و توصیف حال حاضر شما از آسیب‌های روانی و موفقیت‌ها یا کامیابی‌های زندگی‌تان چه خواهد بود؟ خوب یا بد، به‌تازگی چه موقع متوجه شدید که زندگی شما دیگر مثل سابق نیست؟ مهم‌ترین افراد در زندگی شما چه کسانی هستند؟ آیا این افراد به‌عنوان شاهد نقشی در تلاش و کوشش و رشد روانی و معنوی شما ایفا کرده‌اند؟ آیا این افراد به شما آسیب رسانده‌اند؟ آیا این افراد دوستان و مرشدان باشعور و بامحبت شما بوده‌اند؟ تا حد امکان به تفصیل توصیف کنید.

به‌همان نسبت که به مطالعه کتاب می‌پردازید و بینش و بصیرت بیشتری از خود پیدا می‌کنید، هر وقت که خواستید به عقب برگردید و ماجرای دیگری از قصه زندگی خود را بنویسید. به‌همان نسبت که شناخت بیشتر و عمیق‌تری نسبت به خود کسب می‌کنید، قصه زندگی شما پربارتر و معنادارتر می‌شود.

# فصل ۱



## راهنمای استفاده از شاخص تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه ریسو و هادسون (RHETI)



فرم بلند شاخص تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه ریسو و هادسون شامل ۱۴۴ عبارت دوگزینه‌ای است. این یک آزمون با انتخاب اجباری است: لازم است در هر عبارت تنها گزینه‌ای که شما را به‌خوبی توصیف می‌کند، انتخاب کنید. ممکن است احساس کنید که تنها یکی از دو گزینه، یا برعکس، هر دو گزینه خصوصیات شما را به‌نسبت یکسان توصیف کرده است. با وجود این، بایستی سعی کنید گزینه‌ای را انتخاب کنید که توصیف دقیق‌تری از شما به‌دست می‌دهد.

شما می‌توانید آزمون را به چند روش مختلف اجرا کنید؛ اگرچه ما دریافته‌ایم که درست‌ترین روش اجرای آزمون، روش گذشته‌نگر است، همان‌گونه که در طول زندگی بوده‌اید (این به آن معنی نیست که شما آزمون را طوری تکمیل کنید که گویی در زمان کودکی هستید، بلکه آن را چنان تکمیل کنید که گویی در زمان نوجوانی هستید).

با زدن علامت X در جدول سمت چپ عبارات، گزینه مطلوب را انتخاب کنید. برای مثال، اگر احساس می‌کنید که عبارت «من پرتقال را ترجیح می‌دهم» برای شما مناسب‌تر از «من سیب را ترجیح می‌دهم» است، شما باید جلوی اولین گزینه علامت X بگذارید. البته ممکن است شما هر دو میوه را دوست داشته یا هیچ‌کدام را دوست نداشته باشید. در این گونه موارد، اگر مجبور باشید از بین دو گزینه دست به انتخاب بزنید، کدام را انتخاب می‌کنید؟ بلی، گزینه‌ای را انتخاب کنید که رفتارها و نگرش‌های شما را در طول زندگی، بهتر از گزینه دیگر منعکس می‌کند (برای مثال، اگر در طول زندگی خود سیب را ترجیح می‌داده‌اید، ولی حالا پرتقال را ترجیح می‌دهید، گزینه سیب را انتخاب کنید).

این به‌ویژه زمانی حقیقت پیدا می‌کند که شما در حال کار بر روی مسائل روان‌شناختی یا معنویات خود باشید و احساس کنید که در طول زمان تغییر کرده‌اید. اگر به‌صورت معنی‌داری تغییر کرده‌اید،

باید حتماً مشخص کنید که قبل از تغییر چه چیز را دوست می‌داشتید. زمانی که به رفتارها، نگرش‌ها و احساس‌های موردی و استثنایی خود فکر می‌کنید، به انتخاب آنها اصرار نورزید، بلکه به تکانش‌های درونی و تمایلات باطنی خود اعتماد کرده و براساس آنها عمل نمایید.

مطمئن شوید که در تمامی ۱۴۴ عبارت آزمون، تنها یکی از دو گزینه را انتخاب کنید، نه هر دو گزینه، یا هیچ‌کدام از آنها را. توجه کنید که علامت X را در ستون پاسخ‌ها (الف یا ب) بگذارید. برای تسهیل کار، یک نقطه‌چین از آخر هر گزینه به جدول قرینه در ستون‌های سمت چپ صفحه کشیده شده است.

ممکن است متوجه شوید که در انتخاب چند عبارت به‌طور خاصی مشکل دارید. عبارات در آزمون RHETI برای افتراق دقیق بین انواع تیپ‌های شخصیتی است و انتخاب یک گزینه نسبت به دیگری، نیازمند توجه دقیق شما در انتخاب گزینه‌ای است که ویژگی‌های واقعی‌تر شخصیت شما را بیان می‌دارد. در بعضی عبارات، ممکن است هر دو گزینه به یک نسبت در مورد شما مصداق داشته باشد. هرچند اگر دقت کنید، درخواهید یافت که یکی از گزینه‌ها نسبت به دیگری، بیشتر در مورد شما مصداق دارد. بنابراین همان گزینه را انتخاب کنید.

به یاد داشته باشید که پاسخ «درست» وجود ندارد. این آزمون تلاشی جهت کشف تیپ شخصیتی غالب یا اصلی شما است و اگر بعضی از انتخاب‌های شما واقعاً «غلط» باشند، به‌طور عمده نمی‌تواند به نتایج آزمون لطمه بزند. پاسخ‌های به اصطلاح نادرست احتمالاً به عوامل دیگری به غیر از عوامل تیپ شخصیتی شما برمی‌گردد. به‌همین دلیل، میزان وانمودسازی نادرست مطالب در کسانی که به آزمون پاسخ می‌دهند، تقریباً ناچیز است. هرچند برای درستی همه‌جانبه آزمون، لازم است که صادقانه و با تأمل پاسخ دهید، اما گزینه‌ای را انتخاب کنید که نگرش‌ها و احساسات شما را به بهترین وجه ممکن منعکس نماید. در بهترین حالت، بایستی در تمامی ۱۴۴ عبارت، تنها یکی از دو گزینه را انتخاب کنید؛ با این وجود، اگر به عبارات محدودی برخوردید که به‌طور حتم مطمئن هستید که هر دو گزینه با ویژگی‌های شخصیتی شما مناسب است، بدون هرگونه پاسخی از آن رد شوید. **لطفاً دقت کنید** اگر با عباراتی مواجه شدید که پاسخ دادن به آن مشکل است، آن را سرسری نخوانید و یا از آن بی‌تفاوت رد نشوید. خوب است که با گزینه‌های سخت و مشکل‌کنجار بروید؛ شما تنها زمانی می‌توانید از معدود گزینه‌هایی سریع بگذرید که احساس می‌کنید کاملاً نامربوط به شما هستند.

همچنین، لازم است ذکر شود که شاخص تیپ‌های شخصیتی *نه‌گانه ریسو و هادسون* (RHETI) سعی در اثبات و تشخیص اینکه شما از لحاظ ذهنی سالم یا ناسالم هستید، ندارد. تشخیص‌هایی از این قبیل، فراتر از گستره توانایی‌های این آزمون است. بنابراین، زمان اجرای آزمون راحت باشید. تمام ۱۴۴

عبارت آزمون برای دامنه‌ی میانی یا متوسط رفتار انسان مورد سنجش قرار می‌گیرد و برای نشان دادن مشکلات روان‌شناختی طراحی نشده است.

ممکن است بخواهید از عبارات مشکل به سرعت رد شوید و بعد از اینکه به کل عبارات آزمون پاسخ دادید، به این نوع عبارات برگردید. یا ممکن است مایل باشید بعد از اینکه به کل سؤالات آزمون پاسخ دادید، یکبار دیگر تمامی آنها را مرور کنید. در این صورت، اگر احساس می‌کنید که پاسخ دیگری بیشتر متناسب با شما است، آزاد هستید که پاسخ قبلی را تغییر دهید. به عبارتی، می‌توانید گزینه‌ی دیگر را انتخاب کنید. سعی نکنید گزینه‌هایی را انتخاب کنید که نهایتاً به کسب نمره‌ی بالاتر در تیپ خاص و دلخواه یا به جز تیپ اصلی خودتان منجر شود. اما ممکن است به دلیل دستپاچگی، مقاومت یا عوامل دیگر، قادر به پاسخ به بعضی عبارات با یکبار خواندن آزمون نباشید. اگر چنین است، لطفاً پاسخ‌های خود را مرور کنید.

نیم‌رخ‌ی که از شاخص تیپ‌های شخصیتی *نه‌گانه‌ی ریسو و هادسون (RHETI)* به دست می‌آورد، عملکردهای روان‌شناختی اساسی شخصیت شما را منعکس می‌کند، تعادلی که بارها و بارها تغییر می‌کند. در حالی که تیپ شخصیتی شما باید ثابت بماند، دیگر عملکردهای شما در طول دوران رشد و یا وقتی که تحت فشار هستید و یا زمانی که تغییر نگرش می‌دهید و الی آخر، تغییر خواهد کرد. اجرای آزمون RHETI در چند نوبت، از این حیث آموزنده است که به شما امکان می‌دهد تا تغییرات ایجاد شده در نیم‌رخ خود را مشاهده کنید. برای مثال، به تکمیل مجدد آزمون اقدام کنید، بدین‌گونه که برای اولین بار که آزمون را اجرا می‌کنید خود را در زمان گذشته فرض کنید؛ سپس رنگ قلم خود را تغییر دهید و آنگاه دوباره به سؤالات پاسخ دهید. همان‌طور که ذکر شد، آزمون RHETI می‌بایست نشان دهد که تیپ غالب شخصیت شما ثابت است و نحوه‌ی چیدمان نیم‌رخ‌های هشت تیپ دیگر تا اندازه‌ای متفاوت خواهد بود.

اگر در تشخیص تیپ غالب خود به دلیل نمره‌های بالا در دو یا چند شاخص (تیپ) که خیلی به هم نزدیک هستند، مشکل دارید، ممکن است از این بابت سودمند باشد که گزینه‌های خود را با افراد دیگر از قبیل همسر، دوست نزدیک یا درمانگر خود که به خوبی شما را می‌شناسند، به بحث بگذارید. هم‌چنین، می‌توانید از شخص دیگری به عنوان یک مشاهده‌گر بیرونی بخواهید همان‌طور که شما را می‌بیند، به آزمون پاسخ دهد. این دیدگاه از آن نقطه‌نظر که دیگران ما را چگونه می‌بینند، می‌تواند به طور خاصی جهت روشنگری و آگاه‌سازی مهم باشد. به علاوه شما می‌توانید دوست نزدیک، همسر یا درمانگر خود را (همچنان‌که آنها شما را ارزیابی کرده‌اند) مورد آزمون قرار دهید. این روش نیز نتایج ارزشمندی را موجب خواهد شد و احتمالاً فرصتی برای برانگیختن و میل به گفتگو است. برگ



نمره‌گذاری در پایان آزمون ارائه می‌شود. اجرا و نمره‌گذاری آزمون RHETI تقریباً به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

بعد از اینکه آزمون را اجرا کردید، فصل‌های تطبیقی‌ای را که در بخش دوم کتاب برای تأیید و اطلاعات بیشتر در مورد تیپ غالب یا تیپ‌های دیگر تهیه گردیده است مطالعه کنید (هم‌چنین برای اطلاعات بیشتر، به کتاب اینیگرام دریچه‌ای به فراسوی شخصیت، از همین نویسندگان نگاهی بیندازید).

به یاد داشته باشید که هدف اولیه این آزمون، شناخت تیپ شخصیت غالب شما است؛ در بعضی موارد، تفسیر نتایج ممکن است جهت موارد بیمارگونه لازم باشد. برای دستورالعمل یا خط‌مشی تفسیر آزمون RHETI، بخش تفسیری را که به دنبال صفحات آزمون و روش نمره‌گذاری آمده است، مطالعه کنید.

**لطفاً توجه کنید:** صحت و سقم این آزمون زمانی بیشتر خواهد شد که بدانیم از جهاتی دارای چهار خویشتن هستیم: خویشتن گذشته ما، خویشتن کنونی ما، خویشتن ایده‌آل ما، خویشتن اجتماعی ما، یا آن‌طور که دیگران ما را می‌بینند. این شاخص تلاشی جهت توصیف خویشتن گذشته ما است. بنابراین، لازم است که در پاسخ‌های خود روی خویشتن گذشته خود تمرکز کنیم و آن را با پاسخ‌های خویشتن کنونی، خویشتن ایده‌آل و خویشتن اجتماعی ادغام نکنیم (آزمون RHETI نیز دارای چند عبارت از این قبیل است؛ دربارهٔ مردمی که ما را نظاره می‌کنند، چگونه فکر می‌کنیم و چه باوری نسبت به آنها داریم. هرچند، این گونه عبارت‌ها نیز باید از نقطه‌نظر خویشتن گذشته ما پاسخ داده شوند).

### شاخص تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه ریسو - هادسون (۲/۵)

این شاخص حاوی ۱۴۴ عبارت دوگزینه‌ای دربارهٔ ویژگی‌های شخصیت شما است که از شماره ۱ الی ۱۴۴ امتداد دارد. در هر شماره دو گزینه «الف و ب» ارائه شده است. در هر شماره تنها یک گزینه را که بهترین توصیف از خصوصیات شما در طول زندگی‌تان است مشخص سازید. برای تکمیل این شاخص، کافی است در ستون پاسخ‌ها گزینه دلخواه را (x) بنویسید. اگر هر دو گزینه در مورد شما صدق می‌کند، در این حالت به اجبار گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشتر و دقیق‌تر نگرش‌ها و رفتارهای کلی شما را منعکس می‌کند. برای پاسخ‌دهی، خود را همان‌طور که بوده‌اید و هستید، در نظر داشته باشید.

در تکمیل شاخص به ستون نمادها توجه نکنید.

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۱	الف: خیال‌گرا و رویایی هستم. ....	الف	●
	ب: عمل‌گرا (مرد عمل) و واقع‌بین هستم. ....	ب	■
۲	الف: به رو در رویی و مواجهه (با افراد یا مسائل) تمایل دارم. ....	الف	◆
	ب: از مواجهه و رو در رویی با مسائل و دیگران اجتناب می‌کنم. ....	ب	◎
۳	الف: به طور معمول مردم‌دار، جذاب و بلندپرواز هستم. ....	الف	▲
	ب: به طور معمول رسمی، رک و آرمانگرا هستم. ....	ب	+
۴	الف: تمایل دارم پرشور و شوق و در مرکز توجه باشم. ....	الف	★
	ب: تمایل به خودجوشی و لذت‌طلبی دارم. ....	ب	☾
۵	الف: میهمان‌نواز هستم و از حضور دوستان جدید در زندگی خود استقبال می‌کنم. ....	الف	✂
	ب: با دیگران زیاد گرم نمی‌گیرم. ....	ب	●
۶	الف: نمی‌توانم آرام باشم و در رابطه با مشکلات احتمالی نگران نباشم. ....	الف	■
	ب: برایم دشوار است که نگران مشکلات احتمالی باشم. ....	ب	◎
۷	الف: دست به هر کاری می‌زنم تا گلیم خود را از آب بکشم. ....	الف	◆
	ب: اصولی دارم که اجازه نمی‌دهد تا برای گذران زندگی دست به هر کاری بزنم. ....	ب	+
۸	الف: نیاز دارم محبت و علاقه خود را به مردم نشان دهم. ....	الف	✂
	ب: ترجیح می‌دهم زیاد به مردم نزدیک نشوم. ....	ب	★
۹	الف: هنگامی که با یک تجربه (موضوع) جدید روبه‌رو می‌شوم، به‌طور معمول از خودم می‌پرسم، آیا این تجربه سودبخش است. ....	الف	▲
	ب: هنگامی که با یک تجربه (موضوع) جدید روبه‌رو می‌شوم، به‌طور معمول از خودم می‌پرسم، آیا لذت‌بخش است. ....	ب	☾
۱۰	الف: بیشتر تمایل دارم که روی خودم تمرکز کنم. ....	الف	●
	ب: بیشتر تمایل دارم که روی دیگران تمرکز کنم. ....	ب	◎
۱۱	الف: دیگران به آگاهی و دانش من اعتماد دارند. ....	الف	★
	ب: دیگران به قدرت و قاطعیت من اعتماد دارند. ....	ب	◆
۱۲	الف: نسبت به خودم شک و تردید دارم. ....	الف	■
	ب: نسبت به خودم اطمینان دارم. ....	ب	+
۱۳	الف: بیشتر از هدف، به رابطه اهمیت می‌دهم. ....	الف	✂
	ب: بیشتر از رابطه، به هدف اهمیت می‌دهم. ....	ب	▲
۱۴	الف: نمی‌توانم به راحتی از حق خودم دفاع کنم. ....	الف	●
	ب: حرف‌هایی می‌زنم که دیگران آرزو می‌کنند کاش جرأت گفتنش را داشتند. ....	ب	☾
۱۵	الف: برایم دشوار است که راه‌کارهای دیگر را در نظر بگیرم و تنها به شیوه خاصی عمل کنم. ....	الف	★
	ب: برایم دشوار است که آسان‌گیر و انعطاف‌پذیر باشم. ....	ب	+
۱۶	الف: اهل دقت و تأمل هستم. ....	الف	■
	ب: بی‌پروا و اهل خطر کردن هستم. ....	ب	◆
۱۷	الف: بی‌علاقگی‌ام به تعامل زیاد با مردم، دردسزآفرین شده است. ....	الف	◎
	ب: علاقه‌مندی‌ام به تعامل زیاد با مردم، دردسزآفرین شده است. ....	ب	✂
۱۸	الف: به‌طور معمول، وقت انجام کار می‌توانم احساساتم را کنار بگذارم. ....	الف	▲
	ب: به‌طور معمول قبل از اینکه دست به کاری بزنم، لازم است حسش را داشته باشم. ....	ب	●

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۱۹	الف: به‌طور کلی، محتاط و با حساب و کتاب هستم. ....	الف	■
	ب: به‌طور کلی، ماجراجو و خطرپذیر هستم. ....	ب	☾
۲۰	الف: فردی حمایت‌کننده و بخشنده هستم که به‌دنبال صمیمیت با دیگران است. ....	الف	✂
	ب: فردی محافظه‌کار هستم و دوست دارم در مورد مسائل بحث کنم. ....	ب	+
۲۱	الف: اغلب احساس نیاز می‌کنم که در رأس قدرت باشم. ....	الف	◆
	ب: اغلب احساس می‌کنم که نیاز دارم کاری را خوب و درست انجام دهم. ....	ب	♠
۲۲	الف: به‌طور معمول علاقه‌مندم سؤال‌های سخت بپرسم و استقلال خود را حفظ کنم. ....	الف	★
	ب: به‌طور معمول علاقه‌مندم ثبات خود را حفظ کنم و آرامش فکری داشته باشم. ....	ب	◎
۲۳	الف: کمی بدبین و شکاک هستم. ....	الف	■
	ب: کمی احساساتی و دل‌نازک هستم. ....	ب	✂
۲۴	الف: اغلب نگران این هستم، مبادا چیزی بهتر از این را از دست بدهم. ....	الف	☾
	ب: اگر فرصت را از دست بدهم، دیگران آن را به چنگ می‌آورند. ....	ب	◆
۲۵	الف: نجسب بودم مردم را اذیت می‌کنند. ....	الف	●
	ب: اینکه عادت کرده‌ام به دیگران بگویم چه باید بکنند، دیگران را آزار می‌دهد. ....	ب	+
۲۶	الف: اگر تحریک و هیجان بیش از حد باشد، عصبانی می‌شوم. ....	الف	◎
	ب: اگر تحریک و هیجان به حد کافی نباشد، عصبانی می‌شوم. ....	ب	☾
۲۷	الف: به دوستانم اعتماد دارم و آنها نیز می‌دانند که می‌توانند به من اعتماد کنند. ....	الف	■
	ب: به دیگران اعتماد ندارم و ترجیح می‌دهم کارهایم را خودم انجام می‌دهم. ....	ب	♠
۲۸	الف: تمایل به عدم تعلق داشتن و شیفتگی دارم. ....	الف	★
	ب: تمایل به دمدمی مزاج بودن و خود-مجدوبی (خود-شیفتگی) دارم. ....	ب	●
۲۹	الف: دوست دارم با مردم چالش کنم و آنها را به حیرت اندازم. ....	الف	◆
	ب: دوست دارم مردم آرامش و آسایش داشته باشند. ....	ب	✂
۳۰	الف: به‌طور کلی فردی معاشرتی و اجتماعی هستم. ....	الف	☾
	ب: به‌طور کلی فردی کوشا، جدی و مضبوط هستم. ....	ب	+
۳۱	الف: می‌خواهم با دیگران همسان باشم. برای من ناراحت‌کننده است که برتر از دیگران باشم. ....	الف	◎
	ب: می‌خواهم بالاتر از دیگران باشم. برای من ناراحت‌کننده است که خود را متفاوت از دیگران نبینم. ....	ب	♠
۳۲	الف: برای من دنبال کردن علایق شخصی، مهم‌تر از داشتن ثبات و امنیت است. ....	الف	★
	ب: برای من ثبات و امنیت، مهم‌تر از دنبال کردن علایق شخصی است. ....	ب	■
۳۳	الف: وقتی با دیگران تعارض و اختلاف نظر پیدا می‌کنم، دوست دارم کنار بکشم. ....	الف	●
	ب: وقتی با دیگران تعارض و اختلاف نظر پیدا می‌کنم، به‌ندرت عقب‌نشینی می‌کنم. ....	ب	◆
۳۴	الف: به‌راحتی تسلیم می‌شوم و اجازه می‌دهم دیگران مرا کنار بزنند. ....	الف	◎
	ب: بسیار سازش‌ناپذیر و سخت‌گیر هستم. ....	ب	+
۳۵	الف: از خودم برای داشتن روحیه شکست‌ناپذیر و کاردانی‌ام قدردانی می‌کنم. ....	الف	☾
	ب: از خودم برای داشتن توجه و مراقبت عمیق و گرمی و صمیمیت قلبی قدردانی می‌کنم. ....	ب	✂
۳۶	الف: مایلم تأثیر مطلوبی روی دیگران بگذارم. ....	الف	♠
	ب: چندان توجهی به اثرگذاری مطلوب بر روی دیگران ندارم. ....	ب	★

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۳۷	الف: به پشتکار و عقل سلیم خود متکی هستم. ....	الف	■
	ب: به تخیلات و شهادهای آنی خود متکی هستم. ....	ب	●
۳۸	الف: به‌طور کلی فردی توافق‌پذیر و آسان‌گیر هستم. ....	الف	⊙
	ب: به‌طور کلی فردی جراتمند و سخت‌کوش هستم. ....	ب	◆
۳۹	الف: برای محبوب بودن و مورد پذیرش قرار گرفتن سخت تلاش می‌کنم. ....	الف	▲
	ب: برای من محبوب بودن و مورد پذیرش قرار گرفتن، چندان در اولویت نیست. ....	ب	+
۴۰	الف: در واکنش به فشار دیگران گوشه‌گیرتر می‌شوم. ....	الف	★
	ب: در واکنش به فشار دیگران جراتمندتر می‌شوم. ....	ب	☾
۴۱	الف: چون که اهل معاشرت، جذاب و علاقه‌مند به دیگران هستم، آنها به من علاقه دارند. ....	الف	✂
	ب: چون که آرام، منحصربه‌فرد و ژرف‌اندیش هستم، مردم به من علاقه دارند. ....	ب	●
۴۲	الف: انجام وظیفه و مسئولیت‌پذیری برای من بسیار ارزشمند است. ....	الف	■
	ب: پذیرش و سازگاری برای من بسیار ارزشمند است. ....	ب	⊙
۴۳	الف: با ارائه طرح و برنامه‌های کلان و دادن وعده و وعیدهای بزرگ، سعی می‌کنم مردم را برانگیزانم. ....	الف	◆
	ب: با یادآوری پیامدهای عدم‌توجه دیگران به پند و اندرزهایم، سعی می‌کنم آنها را برانگیزانم. ....	ب	+
۴۴	الف: به‌ندرت هیجان‌های خود را بروز می‌دهم. ....	الف	★
	ب: اغلب هیجان‌های خود را بروز می‌دهم. ....	ب	✂
۴۵	الف: پرداختن به جزئیات برانده‌ن نیست. ....	الف	☾
	ب: در پرداختن به جزئیات بی‌نظیر هستم. ....	ب	▲
۴۶	الف: اغلب روی تفاوت‌هایم با دیگران، به‌خصوص اعضای خانواده تأکید می‌کنم. ....	الف	●
	ب: اغلب روی وجوه مشترکم با دیگران، به‌خصوص اعضای خانواده تأکید می‌کنم. ....	ب	⊙
۴۷	الف: وقتی شرایط هیجان‌انگیز می‌شود، مایلیم کنار بکشم. ....	الف	★
	ب: وقتی شرایط هیجان‌انگیز می‌شود، مایلیم در وسط معرکه باشم. ....	ب	◆
۴۸	الف: از دوستانم، حتی وقتی که اشتباه می‌کنند نیز حمایت می‌کنم. ....	الف	■
	ب: نمی‌خواهم بر سر آنچه درست است، حتی به‌خاطر دوستانم معامله کنم. ....	ب	+
۴۹	الف: من یک حامی خیرخواه هستم. ....	الف	✂
	ب: من شخصی بلندپرواز و پرنگیزه هستم. ....	ب	▲
۵۰	الف: وقتی دچار دردمر می‌شوم میل دارم غصه‌خوار مشکلاتم باشم. ....	الف	●
	ب: وقتی دچار دردمر می‌شوم میل دارم سرخود را به چیز دیگری گرم کنم. ....	ب	☾
۵۱	الف: به‌طور کلی من به اعتقاداتم و اینکه امور چگونه باید باشد، راسخ هستم. ....	الف	+
	ب: به‌طور کلی من به اعتقاداتم و اینکه امور چگونه باید باشد، مردد و دودل هستم. ....	ب	★
۵۲	الف: با بدبینی و شکوه کردن از دیگران، مشکلاتی برای آنها ایجاد می‌کنم. ....	الف	■
	ب: با ریاست بر دیگران و کنترل کردن آنها مشکلاتی برای‌شان ایجاد می‌کنم. ....	ب	◆
۵۳	الف: میل دارم بر طبق احساسات خود عمل کنم و هرچه بادا باد. ....	الف	✂
	ب: میل دارم بر طبق احساسات خود عمل نکنم تا مبدا مشکلات بیشتری ایجاد کند. ....	ب	⊙
۵۴	الف: به‌طور کلی مرکز توجه بودن برایم حسی آشنا و طبیعی است. ....	الف	▲
	ب: به‌طور کلی با مرکز توجه بودن بیگانه‌ام. ....	ب	●

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۵۵	الف: دقیق هستم و سعی می‌کنم برای مشکلات غیرمنتظره آمادگی داشته باشم. ب: خودانگیخته بوده و به محض ایجاد مشکل، راه‌حلی برای آن پیدا خواهم کرد.	الف	■
۵۶	الف از قدرناشناسی دیگران، خشمگین می‌شوم. ب: وقتی به آنچه به دیگران می‌گویم گوش نمی‌دهند، خشمگین می‌شوم.	الف	✕
۵۷	الف: احساس مستقل بودن و خود-اتکایی برایم مهم است. ب: حس ارزشمندی و تمجید شدن برایم مهم است.	الف	◆
۵۸	الف: هنگام بحث با دوستان، مایلیم با قدرت بر دلایلم پافشاری کنم. ب: هنگام بحث با دوستان، مایلیم کار پیش برود تا باعث رنجش کسی نشود.	الف	★
۵۹	الف: اغلب نسبت به افراد مورد علاقه خود احساس تملک می‌کنم و اینکه آنها را به‌حال خودشان بگذارم ناراحت می‌کند. ب: اغلب افراد مورد علاقه خود را محک می‌زنم تا بینم آیا واقعاً به من تعلق دارند یا نه.	الف	✕
۶۰	الف: یکی از نقاط قوت من سازماندهی منابع و انجام امور پیش روی است. ب: یکی از نقاط قوت من طرح ایده جدید و برانگیختن علاقه دیگران نسبت به آن است.	الف	◆
۶۱	الف: مایلیم اهل برنامه باشم و به خودم خیلی سخت می‌گیرم. ب: مایلیم بیشتر هیجانی و غیرمقرراتی باشم.	الف	+
۶۲	الف: سعی می‌کنم زندگی خود را از شتاب‌زدگی، تنش و هیجان دور نگه دارم. ب: سعی می‌کنم زندگی خود را از تعادل، ثبات و مصلحت‌اندیشی دور نگه دارم.	الف	☾
۶۳	الف: اگرچه موفقیت‌هایی داشته‌ام، ولی مایلیم به توانایی‌هایم شک کنم. ب: اگرچه ناکامی‌هایی داشته‌ام، ولی مایلیم به توانایی‌هایم اطمینان کنم.	الف	■
۶۴	الف: به‌طور کلی مایلیم دل‌مشغول احساسات خودم باشم و برای مدت طولانی به آنها بچسبم. ب: به‌طور کلی مایلیم احساسات را در خود محدود کرده و زیاد به آنها توجه نکنم.	الف	●
۶۵	الف: افراد زیادی از توجه و حمایت مستقیم من بهره‌مند می‌شوند. ب: افراد زیادی از آموزه‌ها و انگیزه‌بخشی‌های من بهره‌مند می‌شوند.	الف	✕
۶۶	الف: تا حدودی با خودم جدی و سخت‌گیر هستم. ب: تا حدودی آدم بی‌خیالی هستم و به خودم سخت نمی‌گیرم.	الف	+
۶۷	الف: اهل ابراز وجود هستم و گرایش به سرآمدترین یا برتری‌طلبی دارم. ب: فردی متواضع هستم و از اینکه روی پاهای خودم ایستاده‌ام، خوشحالم.	الف	☾
۶۸	الف: به صراحت و بی‌طرف بودن خودم می‌بالم. ب: به قابلیت اطمینان و متعهد بودن خودم می‌بالم.	الف	★
۶۹	الف: وقت زیادی صرف اندیشه در حالات درونی خود می‌کنم - شناخت احساساتم، برایم مهم است. ب: وقت زیادی صرف اندیشه در حالات درونی خود نمی‌کنم - پرداختن به کار، برایم مهم است.	الف	●
۷۰	الف: به‌طور کلی فکر می‌کنم که شخصی روشن‌فکر و منطقی هستم. ب: به‌طور کلی فکر می‌کنم که شخصی جدی و باوقار هستم.	الف	◆
۷۱	الف: ذهنی فعال و انرژی بی‌حد و مرزی دارم. ب: خوش قلب هستم و زیاد از خودگذشتگی نشان می‌دهم.	الف	☾
۷۲	الف: فعالیت‌هایی را دنبال می‌کنم که در آن امکان کسب پاداش و احترام فردی زیاد است. ب: حاضرم از پاداش و احترام فردی صرف‌نظر کنم، مشروط بر اینکه آن کاری را انجام بدهم که واقعاً دوست دارم.	الف	✕

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۷۳	الف: پای‌بندی به مسوولیت‌های اجتماعی بندرت در اولویت برنامه کاری من قرار دارد. ....	الف	●
	ب: به‌طور معمول مسوولیت‌های اجتماعی خود را خیلی جدی می‌گیرم. ....	ب	■
۷۴	الف: در بیشتر موقعیت‌ها ترجیح می‌دهم رهبر باشم. ....	الف	◆
	ب: در بیشتر موقعیت‌ها ترجیح می‌دهم شخص دیگری رهبر باشد. ....	ب	◎
۷۵	الف: در چند سال گذشته ارزش‌ها و سبک زندگی من چندین بار دستخوش تغییر شده است. ....	الف	⤵
	ب: در چند سال گذشته ارزش‌ها و سبک زندگی من به‌نسبت ثابت بوده است. ....	ب	+
۷۶	الف: به‌طور معمول زیاد خوشبخت‌ن‌دارم. ....	الف	☾
	ب: به‌طور معمول پیوند چندانی با مردم ندارم. ....	ب	★
۷۷	الف: تمایلی به بروز عواطف خود ندارم، ولی دیگران می‌توانند وارد دنیای من شوند. ....	الف	●
	ب: مایلم عواطف خود را آزادانه بروز بدهم و می‌خواهم روابط خود را با دیگران گسترش بدهم. ....	ب	✂
۷۸	الف: مایلم به بدبینانه‌ترین حالت به قضایا نگاه کنم. ....	الف	■
	ب: مایلم چنین فکر کنم که هر کاری به بهترین شکل ممکن انجام خواهد شد. ....	ب	◎
۷۹	الف: چون قابل اطمینان هستم و می‌توانم از مردم مراقبت کنم، آنها به من اعتماد دارند. ....	الف	◆
	ب: چون منصف و درستکار هستم، مردم به من اعتماد دارند. ....	ب	+
۸۰	الف: اغلب به‌قدری درگیر کارها و برنامه‌های خود هستم که باعث می‌شود از دیگران کناره‌جویی. ...	الف	★
	ب: اغلب به‌قدری درگیر امور دیگران هستم که باعث می‌شود از برنامه‌ها و کارهای خودم غافل شوم. ....	ب	✂
۸۱	الف: وقتی با شخص غریبه روبه‌رو می‌شوم، به‌طور معمول متانت به خرج داده و خوددار هستم. ....	الف	⤵
	ب: وقتی با شخص غریبه روبه‌رو می‌شوم، به‌طور معمول پرچانگی کرده و او را سرگرم می‌کنم. ....	ب	☾
۸۲	الف: به‌طور کلی گفته می‌شود فردی هستم که تمایل به خوشبینی دارد. ....	الف	●
	ب: به‌طور کلی گفته می‌شود فردی هستم که تمایل به بدبینی دارد. ....	ب	◎
۸۳	الف: ترجیح می‌دهم در دنیای کوچک خود زندگی کنم. ....	الف	★
	ب: ترجیح می‌دهم دنیا بفهمد که در آن هستم. ....	ب	◆
۸۴	الف: اغلب از عصبانیت، عدم امنیت و تردید به دردمس می‌افتم. ....	الف	■
	ب: اغلب از خشم، کمال‌گرایی و ناشکیبایی به دردمس می‌افتم. ....	ب	+
۸۵	الف: این را می‌دانم که اغلب خودمانی و بسیار صمیمی هستم. ....	الف	✂
	ب: این را می‌دانم که اغلب سرد و بی‌تفاوت هستم. ....	ب	⤵
۸۶	الف: به‌دلیل بی‌حوصلگی، در استفاده از فرصت‌ها زیان می‌بینم. ....	الف	●
	ب: به‌دلیل انجام هم‌زمان چندین کار، زیان می‌بینم. ....	ب	☾
۸۷	الف: زمان زیادی طول می‌کشد تا کاری را شروع کنم. ....	الف	★
	ب: به‌سرعت شروع به انجام کار می‌کنم. ....	ب	+
۸۸	الف: معمولا تصمیم‌گیری برایم مشکل است. ....	الف	■
	ب: بندرت پیش می‌آید که تصمیم‌گیری برایم مشکل باشد. ....	ب	◆
۸۹	الف: مایلم در برابر دیگران تا حد زیادی قوی ظاهر شوم. ....	الف	✂
	ب: مایلم در برابر دیگران چندان خودی نشان ندهم. ....	ب	◎
۹۰	الف: به‌طور معمول خلق‌وخوی آرامی دارم. ....	الف	⤵
	ب: به‌طور معمول دمدمی مزاج هستم. ....	ب	●

ردیف	گزینه‌ها	پاسخ‌ها	نمادها
۹۱	الف:	وقتی از چیزی که انجام می‌دهم مطمئن نیستم، از دیگران مشورت می‌خواهم.	الف
	ب:	وقتی از چیزی که انجام می‌دهم مطمئن نیستم، سعی می‌کنم کارهای مختلفی انجام بدهم تا ببینم کدامیک بهتر است.	ب
۹۲	الف:	نگران این هستم که اعمال دیگران از نظرم دور بماند.	الف
	ب:	نگران این هستم که توجه به اعمال دیگران، مرا از انجام کارهای خود باز دارد.	ب
۹۳	الف:	به‌طور معمول وقتی خشمگین می‌شوم، به مردم می‌گویم که از جلو چشمم دور شوید.	الف
	ب:	به‌طور معمول وقتی خشمگین می‌شوم، از مردم فاصله می‌گیرم.	ب
۹۴	الف:	در بخواب رفتن مشکل دارم.	الف
	ب:	به‌راحتی به‌خواب می‌روم.	ب
۹۵	الف:	اغلب سعی می‌کنم بفهمم که چگونه می‌توانم به دیگران نزدیک‌تر شد.	الف
	ب:	اغلب سعی می‌کنم بفهمم که دیگران از من چه می‌خواهند.	ب
۹۶	الف:	به‌طور معمول سنجیده، بی‌پرده و شمرده صحبت می‌کنم.	الف
	ب:	به‌طور معمول با هیجان، تند تند و با لودگی صحبت می‌کنم.	ب
۹۷	الف:	اغلب وقتی که می‌بینم دیگران دارند اشتباه می‌کنند، سکوت می‌کنم.	الف
	ب:	اغلب به دیگران کمک می‌کنم تا به اشتباه خود پی ببرند.	ب
۹۸	الف:	در طول زندگی خود شخصی نارام و دمدمی مزاج بوده‌ام.	الف
	ب:	در طول زندگی خود شخصی محکم و استوار بوده و مصداق «آتش زیر خاکستر» بوده‌ام.	ب
۹۹	الف:	وقتی از دیگران خوشم نمی‌آید، به‌طور معمول سعی می‌کنم به‌رغم احساساتم با آنها خوشرویی کنم.	الف
	ب:	وقتی از دیگران خوشم نمی‌آید، به‌طور معمول سعی می‌کنم به‌طریقی این را به آنها بفهمانم.	ب
۱۰۰	الف:	بیشتر مشکلات من با مردم، از زود رنجی‌ام ناشی می‌شود و هر چیزی را زود به دل می‌گیرم.	الف
	ب:	بیشتر مشکلات من با مردم، از عدم توجه‌ام به آداب و رسوم اجتماعی ناشی می‌شود.	ب
۱۰۱	الف:	راهبرد من این است که به میدان بیایم و به مردم کمک کنم.	الف
	ب:	راهبرد من این است که نشان بدهم مردم چگونه می‌توانند به خودشان کمک کنند.	ب
۱۰۲	الف:	به‌طور کلی از «عدم کنترل امیال» و ورود به خطوط قرمز لذت می‌برم.	الف
	ب:	به‌طور کلی از اینکه کنترل خودم را از دست بدهم ناراحتم.	ب
۱۰۳	الف:	بیشتر ذهنم مشغول این است که کاری را بهتر از دیگران انجام دهم.	الف
	ب:	بیشتر ذهنم مشغول این است که کاری را برای رفاه حال دیگران انجام دهم.	ب