

เรนนี่ บารอน, และ อลิซาเบท เวเกิล .(๒๕๔๙) . มองคนด้วยมุมใหม่ เปลี่ยนใจให้เป็นสุข : เอ็นเนียแกรมคน ๙ แบบ. แปลโดยวาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช .กรุงเทพฯ.มูลนิธิโกมลคีมทอง : พิมพ์ครั้งที่ ๑.

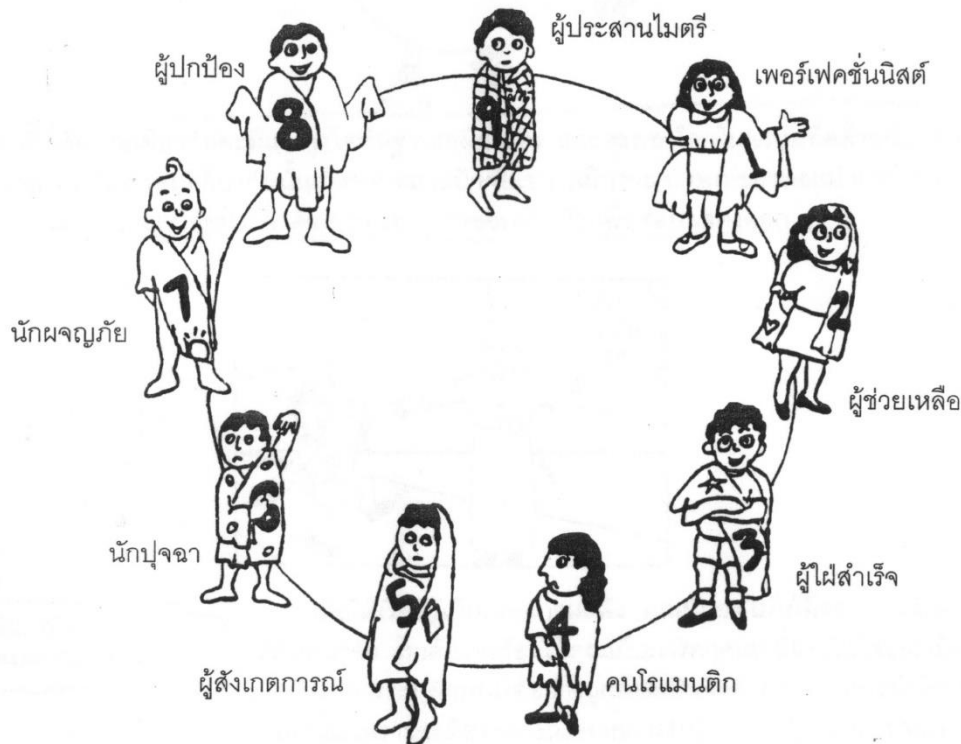
เอ็นเนียแกรม คืออะไร

เอ็นเนียแกรม คือ ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพพื้นฐาน 9 แบบซึ่งอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรม ของเรา และชี้ให้เห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมสำหรับคนแต่ละแบบ เอ็นเนียแกรม เป็นเครื่องมือชิ้นสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูงและเพื่อนร่วมงาน

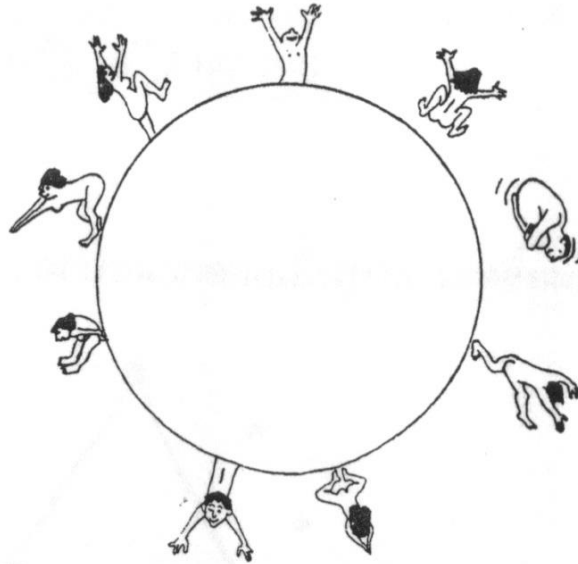
เอ็นเนียแกรมมีที่มาย้อนหลังไปหลายศตวรรษ แต่ไม่มีใครรู้ต้นกำเนิดที่แน่ชัดจน เชื่อกันว่าความรู้นี้ได้รับการถ่ายทอดจากการบอกเล่าอย่างจำกัดในหมู่ชาวซูฟีในตะวันออกกลาง ครูชาวรัสเซียชื่อ จี.ไอ.เกอร์ดเจฟฟ์เป็นผู้นำความรู้นี้มาสู่ยุโรปในช่วงทศวรรษ 1920 จากนั้นเอ็นเนียแกรมก็เผยแพร่สู่สหรัฐอเมริกาในช่วงทศวรรษ 1960

สัญลักษณ์ของเอ็นเนียแกรมคือวงกลมที่มีรูปคล้ายกับดาวเก้าจุดอยู่ข้างใน เอ็นเนีย (ennea) มาจากภาษากรีก แปลว่าเก้า ส่วน แกรม (gram) หมายถึง "รูปร่าง" เอ็นเนียแกรมจึงหมายถึง "รูปร่างที่มีเก้าจุด"

ความรู้นี้อธิบายว่าในวัยเด็กเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้นเพื่อจะได้รู้ลึกปลอดภัย (และการเรียนรู้นี้ก็ได้อีกกลายเป็นบุคลิกภาพประจำตัวของคน 9 แบบ หรือ 9 ลักษณะ-ผู้แปล)



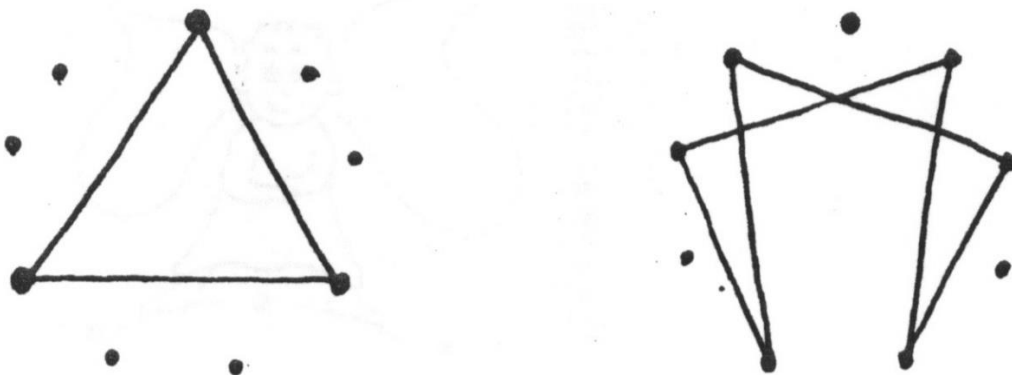
ความรู้จากเอ็นเนียแกรมทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และตัวเราเองก็ยังสามารถเรียนรู้พฤติกรรมทางเลือกอื่นๆ ซึ่งต่างจากที่เราทำจนเป็นแบบแผน เราจะเป็นอิสระจากกลยุทธ์เก่าๆ ที่เราใช้ชีวิตและจะเริ่มเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองที่กว้างขึ้น



คนที่มีลักษณะเดียวกันจะมีแรงจูงใจพื้นฐานเหมือนกัน และจะมองโลกในแง่มุมที่คล้ายกัน ความแตกต่างของคนที่มีลักษณะเดียวกันนั้นเกิดจากหลายปัจจัย เช่น วุฒิภาวะ ลักษณะของพ่อแม่ ลำดับการเกิด วัฒนธรรม และลักษณะนิสัยประจำตัว อย่างเช่นการชอบเก็บตัว หรือชอบแสดงออก องค์ประกอบของเอ็นเนียแกรม

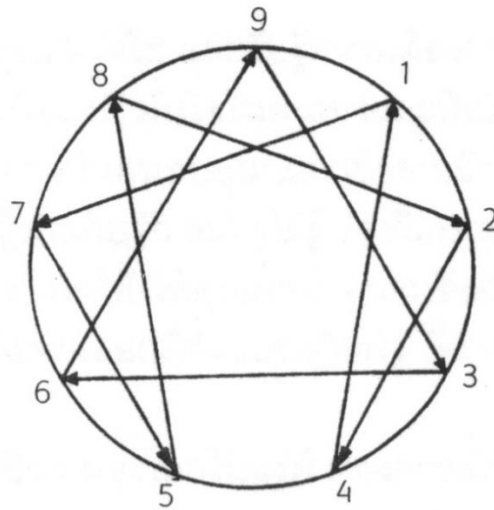
1. รูปในวงกลม

รูป 9 จุดบนเส้นรอบวงกลมสามารถแยกออกเป็นรูปสามเหลี่ยมและรูปดาว 6 จุด



2. ลูกศร

แต่ละจุดในเอ็นเนแกรมเชื่อมโยงกับจุดอื่น 2 จุดหรือ 2 ลักษณะ ซึ่งเราเรียกว่าลูกศร เมื่อคุณรู้สึกผ่อนคลาย ก็จะแสดงลักษณะด้านบวกของลักษณะที่ลูกศรตามลำดับดังนี้ : 1-7-5-8-2-4-1 และ 3-6-9-3 เช่น ลักษณะหนึ่งที่ผ่อนคลายจะแสดงด้านบวกของลักษณะที่เจ็ด ลักษณะเจ็ดที่ผ่อนคลายจะแสดงด้านบวกของลักษณะที่ห้า แต่เมื่อคุณกำลังเครียด ทิศทางจะตรงข้ามคือ ลักษณะหนึ่งจะแสดงด้านลบของลักษณะสี่ ลักษณะสี่จะแสดงด้านลบของลักษณะสอง ความรู้เรื่องลูกศรเป็นเครื่องมือที่มีพลังดีในการพัฒนาตนเองซึ่งจะอธิบายต่อไปในแต่ละบท



3. ปีก

ลักษณะของคุณยังมีส่วนผสมหรือได้รับอิทธิพลจากลักษณะที่อยู่ด้านข้าง ตัวอย่างเช่น ลักษณะเก้าอาจมีลักษณะนิสัยของลักษณะหนึ่งหรือลักษณะแปด เราเรียกลักษณะที่อยู่ด้านข้างนี้ว่าปีก



ลักษณะของคนบางคนเมื่อเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่อาจดูแตกต่างกัน ความแตกต่างนี้มักสัมพันธ์กับอิทธิพลจากลูกศรหรือปีก

คำบรรยายลักษณะทั้งเก้าโดยย่อ

1. เพอร์เฟกชันนิสต์ อยู่กับความเป็นจริง มีหลักการและมโนธรรมสำนึก พยายามดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามอุดมคติของตนเอง
2. ผู้ช่วยเหลือ เป็นคนอบอุ่น คอยดูแลห่วงใย และรับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้ไว
3. ผู้ใฝ่สำเร็จ กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มั่นใจในตนเองและมีเป้าหมาย
4. คนโรแมนติก มีความรู้สึกอ่อนไหว เป็นคนอบอุ่น และเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
5. ผู้สังเกตการณ์ ต้องการหาความรู้ มักเก็บตัว สนใจใฝ่รู้ ช่างวิเคราะห์และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เร็ว
6. นักปฏิกิริยา มีความรับผิดชอบ ใ้วางใจได้ ให้คุณค่าแก่ความซื่อสัตย์ต่อครอบครัว เพื่อนฝูง หมู่คณะ และการช่วยเหลือสังคม บุคลิกที่แสดงออกที่ทั้งแบบเก็บตัว ซ้ำร้ายไปจนกระทั่งถึงแบบกล้าพูด กล้าเผชิญหน้า
7. นักผจญภัย กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา มองโลกในแง่ดี ต้องการสร้างสรรค์สังคม
8. ผู้ปกป้อง ตรงไปตรงมา ฟังตนเอง มั่นใจในตนเองและปกป้องคุ้มครองผู้อื่น
9. ผู้ประสานไมตรี เปิดรับ ใจดี สนับสนุนผู้อื่น พยายามสร้างความสามัคคี

ศูนย์ทั้งสาม

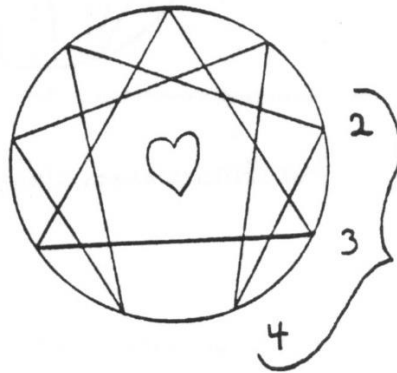
การหา “ศูนย์” ของเราเป็นจุดเริ่มต้นในการหาลักษณะ แต่ละศูนย์ประกอบด้วยลักษณะที่อยู่ติดกัน 3 ลักษณะและเทียบได้กับศูนย์ 3 ศูนย์ของร่างกายคือ หัวใจ หัว และท้อง

ศูนย์ใจหรือความรู้สึก (ภาพลักษณ์)

ผู้ช่วยเหลือ (ลักษณะสอง) สนใจและชอบดูแลเอาใจใส่คนอื่น ต้องการแสดงภาพลักษณ์ว่าตนเป็นคนน่ารัก

ผู้ใฝ่สำเร็จ (ลักษณะสาม) ชอบให้คนอื่นมองเขาในทางที่ชื่นชม โดยปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ไปตามบรรทัดฐานของสังคมหรือหมู่คณะของเขา

คนโรแมนติก (ลักษณะสี่) มีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะแสดงความเป็นตัวเองออกมา และให้คนอื่นเห็นว่าตนไม่เหมือนใคร

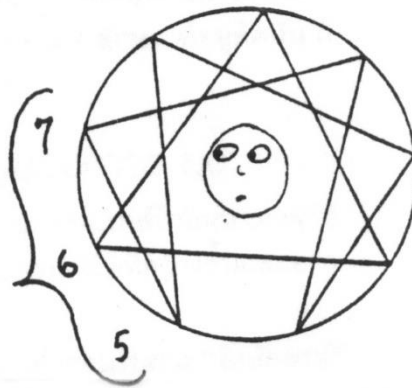


ศูนย์หัวหรือความคิด

ผู้สังเกตการณ์ (ลักษณะหน้า) ฟังตัวเอง และสร้างความมั่นใจ ด้วยการหาความรู้

นักปุจฉา (ลักษณะหนก) พยายามบรรเทาความกลัวของตนเองด้วยการสยบยอมต่อคนมีอำนาจ หรือไม่ก็จะต่อต้าน

นักผจญภัย (ลักษณะเจ็ด) กระฉับกระเฉงและมองโลกในแง่ดี ชอบหลีกเลี่ยงอารมณ์ไม่พึงปรารถนา ทั้งหลายรวมทั้งความกลัว

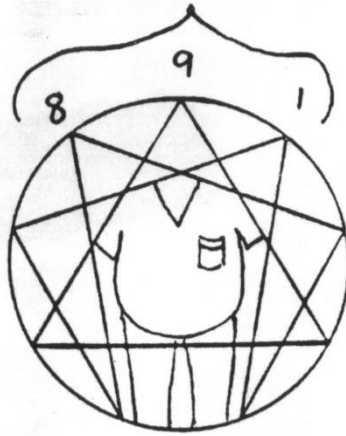


ศูนย์ท้องหรือสัญชาตญาณ (ความโกรธ)

ผู้ปกป้อง (ลักษณะแปด) แสดงออกอย่างเข้มแข็งและไม่กลัวที่จะแสดงความโกรธ

ผู้ประสานไมตรี (ลักษณะเก้า) มักเห็นด้วยและโอนอ่อนผ่อนตามผู้อื่น มักไม่รู้ถึงความโกรธของตัวเอง

เพอร์เฟกชันนิสต์ (ลักษณะหนึ่ง) มองความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดีจึงเก็บกดมันไว้ภายใน ประพฤติตนตามกฎเกณฑ์ อย่างเคร่งครัดและพยายามแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น



การค้นหาลักษณะของคุณ

คุณสามารถค้นหาลักษณะของคุณโดยดูว่านิสัยใจคอของคุณตรงกับศูนย์อะไรและยังสามารถใช้เกณฑ์ต่อไปนี้พิจารณาควบคู่ไปด้วยคือ

1. ทำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ

ทำแบบทดสอบวัดที่อยู่ตอนต้นของแต่ละบท ตอบคำถามโดยคำนึงถึงบุคลิกที่คุณเป็นในช่วงอายุไม่เกิน 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่พฤติกรรมที่ทำเป็นนิสัยนั้นแสดงออกอย่างอัตโนมัติมากที่สุด แบบทดสอบวัดในบทที่คุณทำได้คะแนนมากที่สุดนั้นอาจบอกว่าเป็นลักษณะของคุณ แต่ก็อย่าด่วนสรุป วิธีที่ดีที่สุดคืออ่านและทำแบบทดสอบวัดทั้งเก้าบท ถ้าคุณตัดสินใจไม่ได้ว่าคุณเป็นลักษณะไหนระหว่างลักษณะ 2 ลักษณะที่อยู่ติดกัน ก็อาจเป็นไปได้ว่าหนึ่งในนั้นเป็นลักษณะหลักและอีกหนึ่งนั้นเป็นปีกที่มีน้ำหนักมาก

2. การเปรียบเทียบระหว่างเอ็นเนียแกรมกับทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล ยุง

บทสุดท้ายมีคำอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับการจัดประเภทบุคลิกภาพแบบไมเออร์ส-บริกส์ที่พัฒนามาจาก ของคาร์ล ยุง และยังเปรียบเทียบบุคลิกภาพของ 2 ระบบนี้ซึ่งทำให้เอ็นเนียแกรมมีมิติที่กว้างขึ้นและอาจช่วยในการค้นหาลักษณะของคุณได้ด้วย

โปรดจำไว้ว่า มีแต่คุณเท่านั้นที่สามารถบอกตัวเองได้ว่าเป็นลักษณะอะไร อย่ายอมรับการ “จัดลักษณะ” จากผู้อื่น