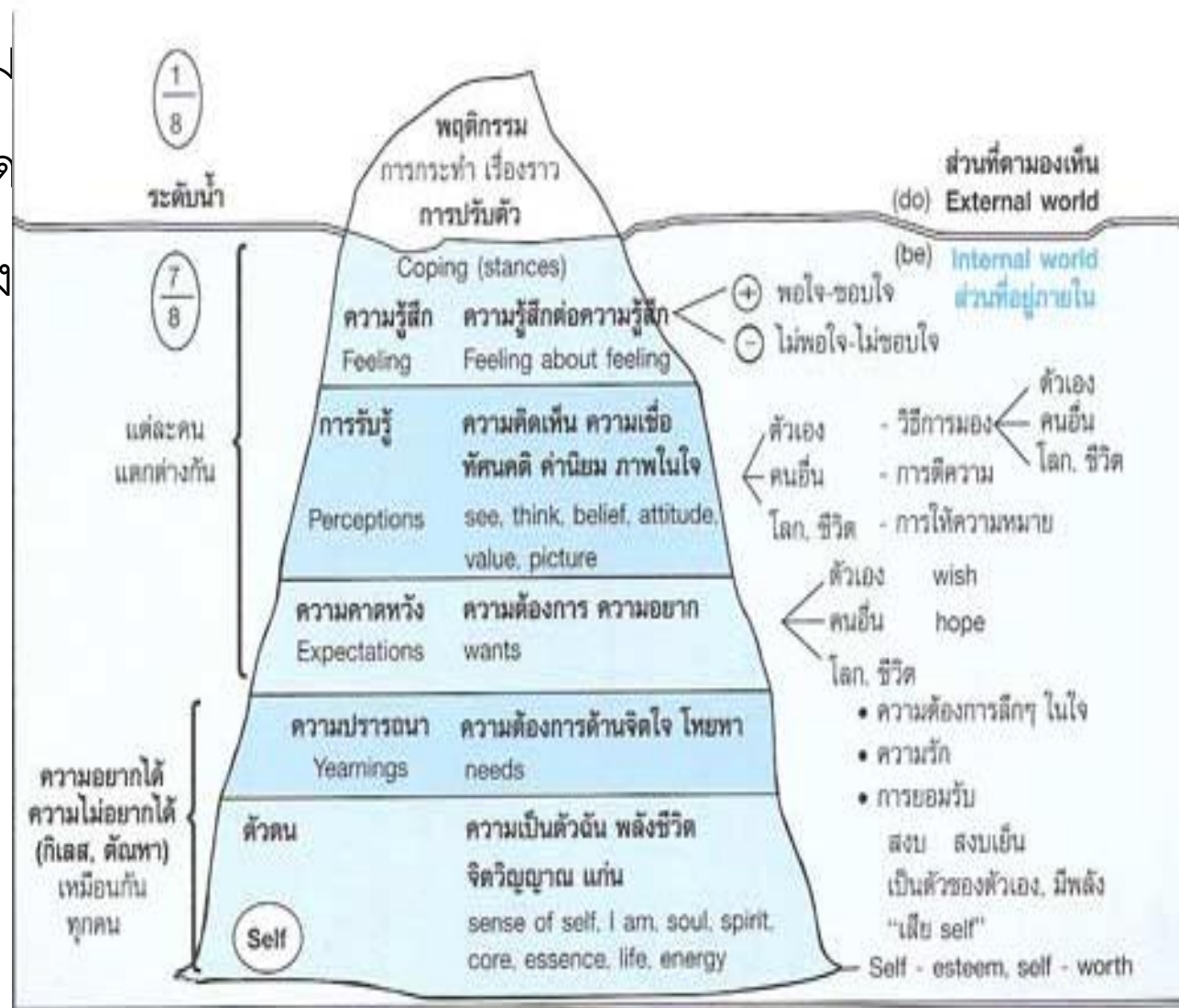
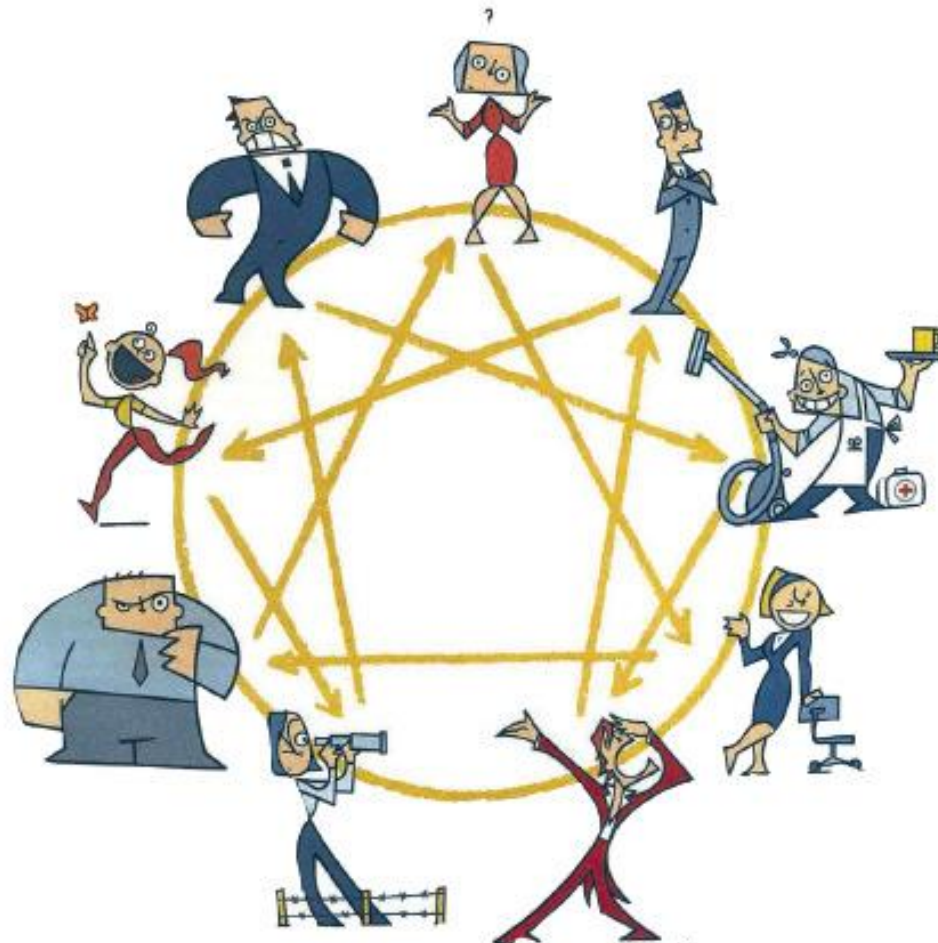


ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง ของซาเทียร์

- พฤติกรรม
- ความคาดหวัง
- ความต้องการ



การวิเคราะห์ตนเองในฐานะผู้ฟังตามนพลักษณ์



นพลักษณ์ (Enneagram) แสดงลักษณะทั้งเก้า
(ภาพจาก krusomchart05.blogspot.com)

The Perfectionist

ลักษณะ ๑ คนสมบูรณ์แบบ นักปฏิรูป นักสู้เพื่อคุณธรรม
คนมีศีลธรรม



- มีความคิดรอบคอบ การทำกิจกรรมทุกอย่างต้องเป็นแบบแผน วางแผนการทำงานรอบด้าน ดำเนินตามแผนตั้งแต่ต้นจนจบ ชอบเป็นผู้นำ มีวินัยในตนเองสูง ใ้วางใจได้ ชอบเป็นผู้ควบคุม มีมโนธรรม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความยุติธรรม กล้าความผิดพลาด

The Perfectionist

- **ข้อเด่น:** มีจริยธรรม มีอุดมคติ สร้างผลงาน ไว้ใจได้ มีความยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีวินัยในตนเอง มีมโนธรรม ช่วยเหลือคนอื่น มีความเป็นปรนัยไม่ใช้ความรู้สึก
- **ข้อด้อย:** เอาจริงเอาจังเกินไป ยึดหยุ่นน้อยไม่ประนีประนอม ชอบควบคุมคนอื่น ขี้กังวล ชอบโต้เถียงเหน็บแนม วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นตัดสินคนอื่น
- **จุดอ่อนที่คุณควรแก้ไขปรับปรุง** คือ ความวิตกกังวล ลังเล กลัวผิดพลาด ชอบจับผิด ไม่ยอมผ่อนปรน

The Perfectionist

- มุมมองต่อโลก
- “ต้องเป็นคนดี และสมบูรณ์แบบจึงจะมีคุณค่าและได้รับความรัก”
- การพัฒนาตนเอง
- ตระหนักว่า เราทุกคนล้วนสมบูรณ์แบบในตัวเอง และเข้าใจให้ลึกซึ้งว่าหนทางที่ถูกต้องไม่ได้มีหนทางเดียว ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ

The Giver

ลักษณะ ๒ ผู้ให้ ผู้ช่วยเหลือ ผู้คอยดูแล นักพัฒนาคน



- มองโลกในด้านดีตลอดเวลา เป็นบุคคลที่สร้างสรรค์ ไม่ตรีกับทุกคน ชอบจดจำรายละเอียด อุปนิสัยเอื้ออาทร ต่อผู้คนรอบข้าง มักจะได้รับความร่วมมือจากผู้คนรอบข้างเป็นอย่างดี เอาใจใส่ผู้อื่นมาก ต้องการให้ผู้อื่นรู้สึกดี และคาดหวังว่าผู้อื่นจะเอาใจใส่ตนตอบ มักจะโดนหลอก อยู่บ่อยครั้ง

The Giver

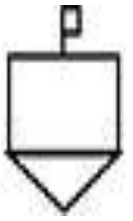
- **ข้อเด่น:** น่ารัก อบอุ่น ใจกว้าง เข้าใจความรู้สึกคนอื่น แสดงความรู้สึกได้ดี เป็นมิตร เอาใจใส่ผู้อื่น
- **ข้อด้อย:** อ้อมค้อม เอาใจคนอื่นจนเกินไป แสดงความรู้สึกมากเกินไป คาดหวังผู้อื่นมากเกินไป เล่นบทผู้เสียสละจนนำความลำบากมาให้ตัวเอง
- **จุดอ่อนที่คุณควรแก้ไขปรับปรุง** คือ มักจะสับสนตนเอง ชอบเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อคนอื่น ต้องการความยอมรับจากผู้อื่นเสมอ

The Giver

- มุมมองต่อโลก
- “ต้องให้ และทำตัวเป็นที่ต้องการ จึงจะได้รับความรัก”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักว่าเราทุกคนเป็นที่รักเพราะเราเป็นตัวเราไม่ใช่เพราะเราให้มากเพียงใด การเป็นคนรักไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อคนอื่น

The Performer

ลักษณะ ๓ นักแสดง ผู้ไม่สำเร็จ ผู้สร้าง
ความสำเร็จ ผู้ริเริ่ม



- เป็นนักต่อสู้ชีวิต ชอบการแข่งขัน มีคติประจำตัวชีวิต คือการต่อสู้ สิ่งที่เขากระทำเพื่อต้องการให้ผู้คนยอมรับ เขา มีความสามารถในการทำงานสูงมุ่งความสำเร็จ สร้างผลงานต้องเป็นที่ยอมรับ รักษาภาพลักษณ์เป็นสำคัญ ชอบความโดดเด่น เป็นที่หนึ่ง มีความสามารถในการแก้ปัญหาพลิกวิกฤตเป็นโอกาส
- เก่ง

The Performer

- **ข้อเด่น:** มีพลังผลักดันตัวเอง มีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี ขยันหมั่นเพียร เป็นนักปฏิบัติ มีความรับผิดชอบ
- **ข้อด้อย:** เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง หลงลำพอง ชอบช่วงชิงแข่งขัน เกินไป ปกป้องตัวเอง
- **จุดอ่อนที่คุณควรแก้ไขปรับปรุง** คือ ไม่ชอบคำวิจารณ์ มักเจ็บปวดกับความล้มเหลว การหลอกตัวเองไม่รู้เรื่องด้านลบ

The Performer

- มุมมองต่อโลก
- “คนได้รับความรักและการยอมรับจากผลงานที่สำเร็จ”
- พัฒนาตนเอง ตระหนักว่าความรักเกิดจาก สิ่งที่เราเป็น มิใช่เราทำ ผ่อน
ช้าลง เปิดโอกาสสัมผัสกับอารมณ์ ฝึกมองด้านในที่ไม่เกี่ยวกับ
ความสำเร็จและการคาดหวัง

The Romantic

ลักษณะ ๔ คนโตกซึ่ง ศิลปิน ผู้ใฝ่ความงาม



ปัจเจกชน

- บุคคลที่เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ศิลปิน เป็นคนละเอียดอ่อนต่อสิ่งแวดล้อม มีรสนิยม ทุ่มเททุกอย่างเพื่อให้ได้มา ชอบค้นหาสิ่งใหม่ๆ ไม่ชอบสิ่งใดที่ธรรมดา สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตต้องแปลกใหม่ มักคิดว่ามีบางอย่างขาดหายไปจึงชอบเสาะแสวงหาสิ่งใหม่ มีจินตนาการไร้ขอบเขต มีความสร้างสรรค์สูง พร้อมทั้งจะสละทุกสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเพื่อสิ่งใหม่ที่เร้าใจกว่าที่แทรกเข้ามาในชีวิต เป็นคนที่ผู้คนรอบข้างหลงใหลได้อย่างง่ายดาย

The Romantic

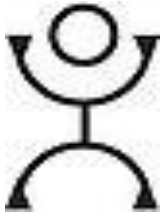
- **ข้อเด่น:** เป็นตัวของตัวเอง รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี แสดงออกได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นคนอบอุ่น คอยช่วยเหลือผู้อื่น ประณีต เห็นอกเห็นใจคนอื่น อ่อนโยน
- **ข้อด้อย:** อารมณ์ไม่แน่นอน เก็บตัว หมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง รู้สึกเจ็บปวดได้ง่าย ชอบตามใจตัวเอง
- **จุดอ่อนที่คุณควรแก้ไขปรับปรุง** คือ ระวังเรื่องความวิตกกังวล และความฟุ้งเฟ้อทางอารมณ์ มักแสดงออกเกินธรรมดา

The Romantic

- มุมมองต่อโลก
- “มีบางสิ่งบางอย่างขาดหายไป คนอื่นมีในสิ่งที่ฉันไม่มี”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักว่า ณ ตอนนี้ เราไม่ได้ขาดสาระสำคัญ หรือ ส่วนประกอบใดๆ มุ่งสนใจสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตอนนี้มากกว่าสิ่งที่ขาดหายไป

The Observer

ลักษณะ ๕ ผู้สังเกตการณ์ ฤาษี นักคิด นักค้นคว้าสำรวจ



- นักสังเกตการณ์ เป็นคนชอบอยู่โดดเดี่ยว ต้องการความ เป็นส่วนตัวสูง เป็นคนช่างสังเกต ชอบข้อมูล ฉลาด มี เมตตา เปิดกว้าง ชอบใช้ความคิด วางแผนทุกเรื่อง ตลอดเวลา ระวังระวัง มีนิสัยปลดปล่อยไว้ก่อน

The Observer

- **ข้อเด่น:** มีความเป็นปรนัยไม่ใช้ความรู้สึก จดจ่อแน่นอน เข้าใจได้เร็ว ใ้วางใจได้ สงบนิ่ง สนใจใฝ่รู้ เข้าใจอะไรได้ลึกซึ้ง
- **ข้อด้อย:** ชอบเก็บตัว เก็บเรื่องต่างๆไว้ไม่ให้คนอื่นรู้ ไม่ชอบเข้าสังคม ชอบโต้เถียง คิดในแง่ลบ ตัดสินหรือตำหนิคนอื่น
- **จุดอ่อนที่ควรปรับปรุงแก้ไข** คือ มีโลกส่วนตัวสูงจนเกินไป ไม่ชอบความผูกพัน จนเสียมนุษยสัมพันธ์

The Observer

- มุมมองต่อโลก
- “โลกเรียวโค้งและลูกกลมๆ ความเป็นส่วนตัว”
- พัฒนาตนเอง
- ยอมให้ตนเองได้สัมผัสถึงความรู้สึก แทนที่จะหลีกเลี่ยงไปสู่ความนึกคิดของตน มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้แรง มีส่วนร่วมในบทสนทนา การแสดงตัวตนและเปิดเผยเรื่องส่วนตัว

The Questioner

ลักษณะ ๖ นักปราชญ์ ผู้จงรักภักดี นักตั้งคำถาม คนช่างสงสัย



- คนช่างสงสัย ชอบตั้งคำถาม ชอบตรวจสอบ รอบคอบ ระมัดระวังตัว หวาดระแวงไปเสียหมด ปัญหาต่างๆ จึงไม่รอดไปจากสายตา ชอบทำงานเป็นทีม แต่ไม่ชอบเป็นผู้นำทีม ไม่ชอบผู้ที่ใช้อำนาจ ชอบเก็บตัวไม่ค่อยชอบสังคมไร้สาระ คิดเยอะ จึงมักผลัดวันประกันพรุ่ง มักตั้งคำถามให้กับตัวเองเสมอ

The Questioner

- **ข้อเด่น:** สนใจใฝ่รู้ เอาใจใส่ผู้อื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีไหวพริบ เป็นนักปฏิบัติ มีความรับผิดชอบ ชอบช่วยเหลือสนับสนุน เชื่อถือได้ ปกป้องผู้อื่น
- **ข้อด้อย:** ช่างสงสัย ระวังระไวจนเกินไป ชอบเยาะเย้ยเหน็บแนมเสียดสี วิตกกังวล
- **จุดอ่อนที่ควรแก้ไขปรับปรุง** วิตกกังวล ระวังจนเกินไป

The Questioner

- มุมมองต่อโลก
- “โลกเต็มไปด้วยอันตรายและสิ่งคุกคาม”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักถึงความศรัทธาในตนเองและผู้อื่น ยอมรับและเกื้อหนุนกันโดยปราศจากความลึงเลสงสัย ยอมรับความไม่แน่นอนไม่มั่นคงเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิต

The Adventure

ลักษณะ ๗ ผู้เสพยาสุข ผู้รอบด้าน ผู้มีวิสัยทัศน์ ผู้ชื่นชม
ดี ๆ ในชีวิต



- เป็นบุคคลที่มีเสน่ห์ มองโลกในด้านบวก เป็นคนที่เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบความท้าทาย ไม่หยุดนิ่ง ชอบสร้างสรรค์ มีพลังชีวิตพลุ่งพล่าน ไม่ชอบความซ้ำซาก อารมณ์ดี ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์วิกฤติจะยิ้มได้อย่างเปิดเผยและเป็นบุคคลที่มักจะเห็นโอกาสในยามวิกฤติและฉกฉวยได้ทันเหตุการณ์

The Adventure

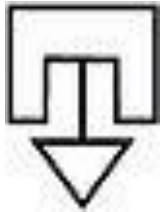
- **ข้อเด่น:** กระตือรือร้น มีพลัง มีชีวิตชีวา รักสนุก แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีจินตนาการ มีเสน่ห์ สนใจใฝ่รู้ ำรง โอบอ้อมอารี
- **ข้อด้อย:** เพ้อเจ้อ วอกแวก ร้อนรนอยู่หนึ่งไม่ได้ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง หุนหันพลันแล่น ถือความคิดเห็นตนเองเป็นใหญ่ ปกป้องตนเอง
- **จุดอ่อนที่ควรแก้ไขปรับปรุง** คือ นิสัยไม่สู้งานยาก เบื่อง่าย ไม่เอาจริงเอาจัง ชอบแก้ตัวด้วยเหตุผล

The Adventure

- มุมมองต่อโลก
- “โลกนี้จำกัด เราทำให้เราคับข้องและเจ็บปวด”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักถึงปัจจุบันขณะ ใช้ชีวิตเต็มที่ในปัจจุบันคิดถึงอนาคตให้น้อยลง ซาบซึ้งกับความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น การแสวงหาสิ่งดีโดยหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีเป็นการสร้างกรอบให้ตัวเอง

The Protector

ลักษณะ ๘ เจ้านาย ผู้นำ ผู้ทำลาย ผู้ปกป้อง



- เป็นคนตรง รักความยุติธรรม ตัดสินใจเร็ว อยู่บนฐานเหตุผล ไม่โอนอ่อนต่อความไม่ยุติธรรม เป็นคนแข็งนอกอ่อนใน ไม่ชอบการเอาเปรียบและทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นโดนเอาเปรียบ ชอบปกป้อง มั่นใจในตนเอง ยอมรับฟังเฉพาะเหตุผลที่ถูกต้อง คนลักษณะนี้จะไม่ทนกับความไม่ยุติธรรมแม้ว่าจะไม่ได้เกิดแก่ตัวเขา ถ้ามีโอกาสเขาพร้อมที่จะนำเสนอความยุติธรรมเพื่อบุคคลอื่นหรือเพื่อสังคม

The Protector

- **ข้อเด่น:** ตัดสินใจเฉียบขาด ตรงไปตรงมา ปกป้องคนอื่น ใจกว้าง ให้กำลังใจ กล้าหาญ พูดความจริง
- **ข้อด้อย:** ขาดความละเอียดอ่อน ชอบครอบงำคนอื่น เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง แข็งเกินไป
- **จุดอ่อนที่ควรแก้ไขปรับปรุง** คือ นิสัยสุดโต่ง ไม่รับฟังคนอื่น ชอบแต่ให้คนอื่นรับฟังตัวเอง เวลาโกรธจะควบคุมความโกรธไม่ได้

The Protector

- มุมมองต่อโลก
- “โลกนี้ไม่ยุติธรรมฉันต้องปกป้องผู้ไร้เดียงสา”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักถึงสัจจะและมุมมองที่สดใหม่ปราศจากอคติส่วนตัว
ทำที่ที่แข็งแกร่งคือความพยายามปิดบังความเปราะบางภายใน
เปิดรับความรู้สึกภายใน เรียนรู้ที่จะประนีประนอม

The Peacemaker



ลักษณะ ๙ นักไกล่เกลี่ย ผู้ประสานไมตรี ตัวเชื่อม กาวใจ

- เป็นบุคคลใฝ่สันติ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างถ่องแท้ ไม่ชอบการเสี่ยงภัยใดๆ ไม่ชอบความขัดแย้ง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอดทนสูง รักความสงบ ไม่สร้างปัญหา ในด้านส่วนตัวของคนลักษณะนี้เขาไม่ชอบให้บุคคลอื่นมาก้าวกายชีวิตส่วนตัว

The Peacemaker

- **ข้อเด่น** : ยอมรับคนอื่น อดทน เข้าอกเข้าใจคนอื่น มีความกรุณา อ่อนโยน ชอบช่วยเหลือ ไม่ตัดสินคนอื่น เปิดกว้าง
- **ข้อด้อย** : เฉยเมยนิ่งเฉย ไม่มั่นใจในตนเองปกป้องตนเอง ยอมตามคนอื่นมากเกินไป ก้าวร้าวแบบดื้อเจียบ
- **จุดอ่อนที่ควรแก้ไขปรับปรุง** ชอบปล่อยงานค้างค้ำง ใจลอย เวลาที่มีข้อผิดพลาดมักโทษคนอื่น

The Peacemaker

- มุมมองต่อโลก
- “ฉันไม่สำคัญต้องทำตัวให้เข้ากับคนอื่นเพื่อการยอมรับ”
- พัฒนาตนเอง
- ตระหนักว่าทุกคนล้วนเป็นที่รักอย่างเท่าเทียมกันโดยไม่มีเงื่อนไข
ใดๆ คุณค่าของเราเกิดจากตัวเราเอง ให้ความสนใจกับความ
ต้องการและสุขภาวะของตนเอง ย้ำกับตัวเองว่ามีความสำคัญ
ฝึกที่จะรักตัวเอง

การวิเคราะห์ตนเองในฐานะผู้ฟังตามนพลักษณ์

