

روانشناسی انواع تیپ شخصیتی و ۹ تیپ اینیاگرام

تاریخ بروزرسانی: ۱۰ خرداد ۱۴۰۱

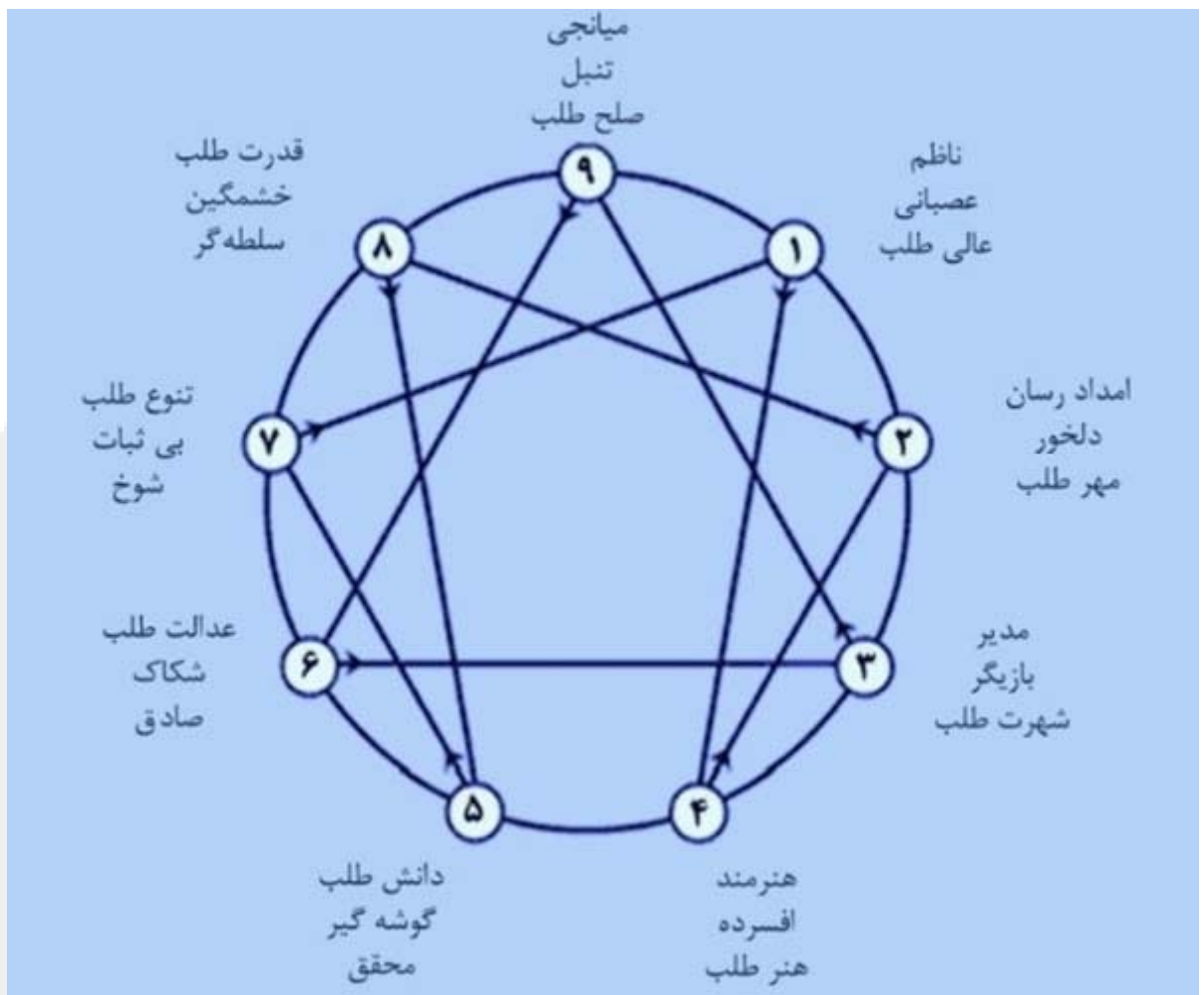
مکاتب مختلفی در روانشناسی و روانپزشکی وجود دارند که انسان را از دیدگاه های مختلف طبقه بندی می کنند؛ از جمله یونگ، میرز- بریگز، هالند. همه تقسیم بندی ها به شناخت انسانها بسیار کمک کرده است اما تقسیم بندی که اینیاگرام ارائه می دهد کاملاً کاربردی و ملموس است. این تقسیم بندی تیپ شخصیتی به جز حیطه روانشناسی در علوم دیگر مثل مدیریت، جامعه شناسی هم بسیار تاثیرگذار بوده است. بطوریکه امروزه نحوه گزینش و استخدام و جابجایی منابع انسانی در سازمانها و شرکتهای بزرگ بر اساس هماهنگی تیپ شخصیتی فرد با شغل مورد نظر صورت میگیرد. در واقع هیچ مکتب دیگری بجز اینیاگرام در این بخش تا این حد قوی عمل نکرده است. در این مقاله روانشناسی انواع تیپ شخصیتی و ۹ تیپ اینیاگرام را به صورت کامل بررسی خواهیم کرد.

۹ تیپ شخصیتی اینیاگرام

- تیپ کمالگرا
- تیپ مهرطلب، کمک گر، مهربان
- تیپ پیشرفتگرا یا موفقیت جو
- تیپ رمانتیک، هنرمند
- تیپ فکور
- تیپ وفا جو، وفا خو و شکاک
- تیپ خوش بین و خوش گذران
- تیپ چالش گر یا قدرت طلب
- تیپ صلح طلب و میانجی

نکته اول: شخصیت انسان دارای چنان پیچیدگی است که نمی توان به راحتی آن را در قالب چند جمله توصیف کرد. برای مثال در تیپ اینیاگرام ممکن است شما ویژگی های تیپ شخصیتی D را در خودتان ببینید اما در عین حال دارای برخی ویژگی های تیپ شخصیتی C نیز باشید.

نکته دوم: قطعاً چندین ویژگی شخصیتی وجود دارد که در هیچ یک از گروه های شخصیتی ذکر نشده است. به همین دلیل است که شما نمی توانید شخصیت خود را با یک تیپ شخصیتی به طور کامل توصیف کنید.



تیپ شخصیتی کمالگرا

کمال گراها منتقد درونی قوی دارند و تمایل دارند دنیا را سیاه و سفید ببینند. آنها اغلب نیازها و خواسته های شخصی خود را سرکوب میکنند که میتواند منجر به عصبانیت یا احساس گناه به دلیل انگیزه ها یا رفتارهایی شود که آنها اشتباه میدانند. آنها همچنین ایده آل گرا هستند و تلاش زیادی برای بهبود دنیای اطراف خود انجام میدهند. آنها ممکن است به اهداف اجتماعی و سیاسی بپیوندند و یا نقش اصلاحگر اجتماعی را بر عهده بگیرند.

با وجدان، با اخلاق و دارای حس قوی تشخیص حق از باطل میباشند. آنها معلم، مبارز و طرفدار همیشگی تغییر هستند. همواره برای بهبود امور تلاش میکنند اما از اشتباه کردن نیز میترسند. سازمان یافته، منظم و سختگیر هستند. تیپ یک اینیاگرام عموماً برای حفظ استانداردهای بالا تلاش میکنند اما این ویژگی میتواند آنها را به منتقد و ایده آل گرا تغییر دهد. این گروه معمولاً خشن و بی صبر میباشند. در بهترین حالت عاقل، فهیم، واقع گرا و اصیل اند و میتوانند از نظر اخلاقی حالتی قهرمانانه داشته باشند.

- ترس اصلی: فاسد و بد بودن / شیطان و معیوب بودن.
- میل اصلی: خوب بودن، صداقت داشتن و متعادل بودن.

آنچه کمالگراها درباره خود می گویند

- من با یک منتقد درونی قدرتمند زندگی میکنم که بر افکار، گفتار و کردار من نظارت دارد.

- من برای کمال تلاش میکنم و برای درست کردن کارها احساس مسئولیت میکنم.
- من روی خوب بودن تمرکز میکنم و در عین حال انگیزه ها و تمایلاتم برای لذت را سرکوب میکنم.
- وقتی قوانین و استانداردهای مهم نادیده گرفته میشوند یا نقض میشوند، عصبانی میشوم.
- من با خوب و درست بودن، به دنبال عشق و تایید دیگران هستم.

اگر کمالگراها هستید

وظیفه شما تمرین تمدد اعصاب بدنی است. به خودتان اجازه دهید در حین تنفس، احساس لذت کنید. این مسئله ممکن است باعث ایجاد اضطراب، احساسات غیر قابل قبول یا تکانه ها شود. نکته کلیدی این است که استراحت کنید و به آرامی و پیوسته نفس بکشید و دیافراگم و قفسه سینه را بکشید. سپس در حین بازدم، بدون فشار دادن یا عقب نگه داشتن، رها کنید. اگر اضطراب دارید، سعی کنید انرژی و احساس را در بدن خود پخش کنید یا تنفس آرام شکمی داشته باشید.

تیپ شخصیتی بخشنده، کمک گر و مهربان

بخشندگان معتقدند که باید به طور کامل به دیگران ببخشید تا دوست داشته شوند. در نتیجه بخشندگان مراقب، کمک کننده، حمایت کننده و رابطه گرا هستند. آنها همچنین میتوانند مغرور، مداخله گر و خواستار باشند. همدرد، صمیمی و گرم و مهربان هستند. رفتار آنها دوستانه، سخاوتمندانه بوده و جانفشان هستند اما همچنین می توانند احساساتی و چالپوس باشند و برای مردم بیش از حد ارزش قائل شوند. آنها خوش نیت هستند و ارتباط نزدیکی با دیگران برقرار میکنند اما این ارتباطات میتواند با چرخش در انجام دادن کارها به عنوان وظیفه و نه برای کمک به آنها انجام شود. آنها معمولاً مشکلاتی با عدم مالکیت خود و عدم آگاهی از نیازهای خود دارند. در بهترین حالت غیرخودخواه و انسان دوست، همراه با عشق بی قید و شرط برای دیگران می باشند.

- ترس پایه: نامطلوب بودن برای دیگران و نداشتن شایستگی هایی که دوستان بدانند.
- میل پایه: احساس عشق و دوست داشتن.

آنچه بخشندگان در مورد خود میگویند

- من درگیر نیازهای دیگران هستم.
- من به بخشیدن و کمک کردن افتخار میکنم.
- گاهی اوقات احساس میکنم مردم از من سوء استفاده میکنند.
- من برای بیان نیازهای خود مشکل دارم.
- من میتوانم نحوه ارائه خود را به دیگران تغییر دهم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- چگونه توجه و انرژی من به سمت نیازهای دیگران رفته است؟
- من واقعاً چه میخواهم و به چه چیزی نیاز دارم؟ چگونه از خودم حمایت کنم یا خود را پرورش دهم؟
- چگونه به دیگران اجازه میدهم از من حمایت کنند؟

- از چه نظر احساس میکنم یا رفتار میکنم که انگار ضروری هستم؟
- از چه راه هایی خودم را تغییر میدهم تا با آنچه که به نظر میرسد دیگران میخواهند، مطابقت داشته باشم؟
- چگونه فروتنی را ابراز کنم؟

تیپ شخصیتی پیشرفتگرا یا موفقیت جو

تیپ شخصیتی سه اینیاگرام از خود مطمئن، جذاب، دلربا، جاه طلب، توانا و پر انرژی هستند. آنها همچنین می توانند خودآگاه باشند و به شدت در مسیر اهداف پیش روند. آنها افرادی با سیاست و موفقیت طلب میباشند اما همچنین می توانند بیش از حد نگران تصویر خود و نگران تفکر دیگران نسبت به خود باشند. آنها معمولاً با اعتیاد به کار و رقابت مشکل دارند. در بهترین حالت خودباور و معتبر بوده، تمام حرکات آنها مدلی الهام بخش برای دیگران به نظر میرسد. پیشرفتگراها بر این باورند که برای دوست داشته شدن باید به موفقیت برسند. در نتیجه سخت کوش، سریع، کارآمد و هدف گرا هستند. آنها همچنین می توانند نسبت به احساسات بی توجه، بی حوصله و تصویر محور باشند.

- ترس اصلی: بی ارزش بودن.
- میل اصلی: احساس ارزشمندی و ارزشمند بودن.

آنچه که پیشرفتگراها در مورد خود میگویند

- من قطعاً به موفقیت میرسم.
- تصور من، نیاز من به کار سخت و خوب به نظر رسیدن را تحریک میکند.
- من به دنبال تایید و پذیرش بر اساس عملکرد هستم.
- من به شدت رقابتی و عاشق برنده شدن هستم.
- فشاری دائمی را برای اقدام کردن احساس میکنم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- از چه طریقی با دیگران سازگار شده ام؟
- چگونه خود را گول بزنم؟ چگونه دیگران را گول بزنم؟
- چگونه از شکست جلوگیری کنم؟
- چگونه بر روی انجام دادن در مقابل واقعیت تمرکز کنم؟
- چه اتفاقی می افتد وقتی احساسات من بروز می کند؟ الان چه احساسی دارم؟



تیپ شخصیتی رمانتیک و هنرمند

رمانتیک ها بر این باورند که می توانید با یافتن عشق یا موقعیتی که منحصر به فرد، خاص و رضایت بخش است، عشق ایده آل از دست رفته یا حالت کامل را دوباره بدست آورند. در نتیجه، رمانتیک ها آرمان گرا، عمیقاً احساسی، همدل و اصیل هستند. آنها همچنین می توانند دراماتیک، بد خلق و گاهی اوقات خود شیفته باشند. خودآگاه، کم حرف و حساس هستند. آنها از لحاظ احساسی صادق، خلاق و درونگرا هستند. همچنین میتوانند دمدمی و خود رأی نیر باشند. خود را از دیگران دور نگاه میدارند تا آسیب نبینند و معیوب نشوند. همچنین میتوانند متکبر باشند و خود را از زندگی عادی معاف کنند. معمولاً با غم عمیق و طولانی مدت، افراط و ترحم نسبت به خود مشکل دارند. در بهترین حالت الهام بخش و بسیار خلاق اند. آنها می توانند خود را بازسازی کرده و تجربیات خود را به شکلی نو تجربه کنند.

- ترس اصلی: اینکه هیچ هویت و یا مشخصه فردی ای نداشته باشند.
- میل اصلی: پیدا کردن خود و مشخصه خود (برای ساختن هویت).

آنچه رمانتیک ها در مورد خود میگویند

- من مشتاق چیزهایی هستم که از دست رفته، دور یا دست نیافتنی هستند.
- احساس عمیق من از رها شدن به این باور تبدیل میشود که هرگز برآورده نخواهم شد.
- من به چیزهایی که دیگران دارند و من ندارم، حسادت میکنم.
- اصالت و تجربیات معنادار برای من ضروری است.
- رنج من، مرا از دیگران متمایز میکند.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- چگونه توجه و انرژی خود را روی چیزهایی که از دست داده بودم متمرکز کرده ام؟
- از چه راه هایی حس اشتیاق یا حسادت را تجربه میکنم؟
- چگونه من معمولی یا پیش پا افتاده را کمرنگ یا تحقیر کرده ام؟
- آیا از اینکه خاص یا منحصر به فرد هستم احساس غرور میکنم یا از اینکه کمتر از ایده آلم هستم احساس شرم میکنم؟
- از چه جهاتی احساس میکنم دچار سوء تفاهم شده ام؟

تیپ شخصیتی فکور

فکوران بر این باورند که باید از خود در برابر دنیایی که بیش از حد می خواهد و کم می دهد محافظت کنند. در نتیجه به دنبال خودکفایی هستند و غیر مطالبه گر، تحلیل گر، متفکر و محبوب هستند. آنها همچنین می توانند جدا، گوشه گیر و بیش از حد خصوصی باشند. هوشیار، ریزبین و کنجکاو هستند. آنها قادر به تمرکز بر روی ساختار مهارت ها و نظریه های پیچیده میباشند. مستقل، خلاق و مبتکرند. همچنین می توانند با افکار و ساختارهای خیالی خود سرگرم شوند. میتوانند گوشه گیر شوند و در عین حال حساس و پرشور باشند. آنها معمولاً دارای مشکلاتی با گوشه گیری، پوچ گرایی و انزوا هستند. در بهترین حالت، پیشگامان نظریه پردازی، اغلب جلوتر از زمان خود بوده و قادرند جهان را با یک روش کاملاً جدید ببینند.

با تمرکز بر عقل و جمع آوری دانش، تیپ پنج ها اغلب دانش پژوهان یا کارشناسان فنی با ادراک و توانایی های تحلیلی هستند. آنها به حریم خصوصی و استقلال شخصی نیاز دارند زیرا اغلب افراد دیگر را به عنوان مزاحم تلقی میکنند. جدایی آنها از دیگران و فشار عاطفی باعث ایجاد احساس آزادی شخصی میشود، اما میتواند منجر به تنهایی شود. فکوران باید تمایل خود به کناره گیری یا خودداری را با تماس با دیگران متعادل کنند، حتی اگر باعث ناراحتی یا درگیری باشد.

- ترس اصلی: بی ارزشی، درماندگی یا ناتوانی.
- میل اصلی: توانا و با ارزش بودن.

آنچه فکوران در مورد خود میگویند

- من نیاز شدیدی به حریم خصوصی دارم.
- من تاثیر جهان اطراف را بر خود محدود میکنم.
- من زمان، مکان، انرژی و دانش خودم را احتکار میکنم.
- من از احساسات جدا میشوم و به جای مشارکت، مشاهده میکنم.
- من یک مینیمالیست هستم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- وقتی احساس می‌کنم مورد نفوذ قرار گرفته‌ام، چه واکنشی نشان می‌دهم؟
- چگونه با ایجاد مرزها و محدود کردن تماس با دیگران احساس امنیت را حفظ کنم؟
- چگونه از احساسات دوری کنم و در ذهنم بمانم؟
- چه زمانی دچار فلج تجزیه و تحلیل می‌شوم؟
- چگونه خواسته‌هایم را به حداقل برسانم؟

تیپ شخصیتی وفا جو، وفا خو و شکاک

شکاکان وفادار معتقدند که باید در دنیای خطرناکی که نمیتوان به آن اعتماد کرد، اطمینان و امنیت را کسب کرد. در نتیجه، شکاکان وفادار، شهودی، کنجاو، قابل اعتماد، دوستان خوب و حل‌کننده مشکلات هستند، اما میتوانند دارای خصوصیات شک، اتهام زنی و ترس نیز باشند. متعهد و خواهان امنیت هستند. قابل اعتماد، سخت‌کوش، مسئول و امین‌اند. مهارت خاصی در کشف عیب و نقص و حل آن دارند. آنها مشکلات را پیش‌بینی کرده و حس همکاری را پرورش می‌دهند اما همچنین میتوانند حالت دفاعی بخود گرفته و گریزان، مضطرب و پر استرس باشند و از شرایط موجود دائماً شکایت کنند. آنها میتوانند محتاط و دو دل و یا عملگرا، جسور و سرکش باشند. بطور معمول مشکلاتی با شک و سوء ظن دارند. در بهترین حالت با ثبات و متکی به خود میشوند و شجاعانه از خود و دیگران دفاع میکنند.

تیپ ششمی‌ها از ادراک و عقل خود برای درک جهان و فهمیدن اینکه رفتار دیگران دوستانه است یا خصمانه، استفاده میکنند. آنها بر محافظت از ایمنی گروه، پروژه یا جامعه تمرکز میکنند. در پیش‌بینی مشکلات و ارائه راه حل خوب هستند. آنها میتوانند بین شک و یقین در نوسان باشند. هنگامی‌که محتاط هستند، تمایل به تردید، نگرانی و به تعویق انداختن کار دارند. به سرعت وارد عمل می‌شوند و خود را آماده میکنند تا بر ترس‌هایشان غلبه کنند. همانطور که یاد می‌گیرند به خود و دیگران اعتماد کنند، انعطاف پذیرتر میشوند و شجاعت عمل پیدا میکنند، حتی در صورت وجود شک یا دوسوگرایی.

- ترس اصلی: نداشتن حامی و راهنما.
- میل اصلی: امنیت و پشتیبانی.

آنچه وفاجو ها در مورد خود میگویند

- من درگیر نگرانی‌های ایمنی و امنیتی هستم.
- من با ذهنی مشکوک و تفکری مخالف به همه چیز سلام می‌کنم.
- هوشیاری، تخیل فعال و شهود من به من کمک می‌کند مشکلات را پیش‌بینی کنم و از آن دوری کنم.
- من اقتدار مردم را زیر سوال می‌برم تا زمانی که اعتماد من را جلب کنند.
- من کار را به تعویق می‌اندازم زیرا می‌ترسم تصمیم اشتباهی بگیرم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- چگونه می‌ترسم، نگران یا مضطرب می‌شوم؟

- چگونه در گفتگوی درونی خود سوال و شک کنم؟
- چگونه موقعیت ها را در ذهنم بزرگ کنم؟
- چگونه احساسات مثبت یا منفی خود را به دیگران القا کنم؟
- چه زمانی ترس از تصمیم نادرست، من را به عقب انداخته است؟



تیپ شخصیتی خوش بین و خوش گذران

تیپ شخصیتی هفت اینیاگرام برون گرا، خوش بین، تطبیق پذیر و خودجوش هستند. اهل تفریح و بازی، با روحیه ای بالا و عملگرا هستند. امکان دارد آنها بسیاری از استعدادهای خود را در راه اشتباهی بکار گیرند و به انسانی بیش از حد بلند پرواز، پریشان و بی انضباط تبدیل شوند. بطور مداوم به دنبال تجارب جدید و هیجان انگیز هستند اما با ادامه این روند، پریشان و خسته میشوند. آنها معمولاً دارای مشکلاتی نظیر بی صبری و تصمیم گیری های آتی هستند. بر این باورند که باید خوش بین بوده و امکانات خود را برای تضمین یک زندگی خوب آماده نگه دارند. در نتیجه، خوش بین ها به دنبال گزینه های لذت بخش هستند و ماجراجو هستند. آنها همچنین از درد دوری میکنند و میتوانند بی تعهد و خودخواه باشند. در بهترین حالت استعدادهای خود را بر روی اهداف ارزشمند متمرکز میکنند و سپاسگزار، شاد و راضی خواهند بود.

- ترس اصلی: محروم بودن و درد داشتن.
- میل اصلی: راضی و خشنود برای بدست آوردن نیازهایشان.

آنچه خوش بین ها در مورد خود میگویند

- زندگی یک ماجراجویی است!
- من به دنبال لذت هستم و اشتهاهای سیری ناپذیری برای تجربه های جدید دارم.
- من خوشبین، فعال و پر انرژی هستم.
- من گزینه های متعددی را میبینم، اما با تعهد مشکل دارم.
- من محدودیت را دوست ندارم و از کسالت دوری میکنم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- چگونه با ایده ها و فعالیت های جدید و هیجان انگیز منحرف میشوم؟
- چگونه گزینه ها و فرصت های مثبت توجه و انرژی مرا جذب میکنند؟
- از چه راه هایی احساسات یا نیازهای دیگران را فراموش میکنم؟
- چگونه به چالش ها یا موانع برنامه ها، ایده ها یا اقداماتم پاسخ دهم؟
- از چه راه هایی از ناراحتی، درد یا بازخورد منفی اجتناب کنم؟
- چگونه سیری ناپذیرم؟

تیپ شخصیتی چالش گر، قدرت طلب یا محافظ

در ۹ تیپ اینیاگرام هشت ها با اعتماد به نفس، قوی و جسورند. محافظ، مدبر، رک گو و قاطع هستند. اما همچنین می توانند خودخواه و سلطه گر باشند. تیپ شخصیتی هشت احساس می کند باید محیط خود و بخصوص مردم اطراف خود را کنترل کند. گاهی برای این امر، تهاجمی و تهدید آمیز رفتار میکند. تیپ هشت معمولاً دارای مشکلاتی با خشم و آسیب پذیری است. در بهترین حالت بر روی خود تسلط دارد. قدرت خود را برای بهبود زندگی دیگران بکار میبرد، قهرمانانه رفتار میکند، بزرگواری و الهام بخش می باشد. محافظان بر این باورند که برای اطمینان از محافظت و توجه در دنیای سخت باید قوی و قدرتمند باشید. در نتیجه، محافظان به دنبال عدالت هستند و مستقیم، قوی و کنشگر هستند. آنها همچنین می توانند بیش از حد تأثیرگذار و تکانشی باشند.

- ترس اصلی: تحت کنترل بودن و صدمه دیدن.
- میل اصلی: حفاظت از خود (کنترل زندگی و سرنوشت خود).

آنچه محافظان در مورد خود میگویند

- من با داشتن انرژی زیاد در بدنم و اشتیاق به زندگی رشد میکنم.
- من قوی هستم و از ضعیفان محافظت میکنم.
- من صریح هستم، حاضر در صورت نیاز با آن چیز مقابله کنم و عصبانیت خود را فوراً ابراز کنم.
- مردم مرا پرخاشگر، ترسناک، شدید و تکانشی میبینند.
- من با آسیب پذیری و احساسات غم انگیز خودم مشکل دارم.
- من یک حس قوی از دانستن اینکه چه چیزی در مرکز بدنم منصفانه یا درست است، دارم.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- انرژی بزرگ من چگونه خود را نشان میدهد؟
- چه زمانی بدون فکر کردن به دنبال چیزی که میخواهم بروم؟

- از چه راه هایی کنترل، قدرت یا احساس عدالت خود را بر دیگران ابراز میکنم؟
- چگونه میتوانم توجه خود را از ترس خودم از آسیب دیدن منحرف کنم؟
- از چه راه هایی فراموش میکنم نسبت به خودم و دیگران حساس یا مهربان باشم؟

تیپ شخصیتی صلح طلب و میانجی

تیپ شخصیتی نُه تایید اینپاگرام کننده، معتمد و با ثبات است. آنها معمولاً خلاق، خوش بین و حمایت کننده هستند اما همچنین می توانند بیش از حد با دیگران برای حفظ آرامش همراهی کنند. می خواهند همه چیز را به آرامی و بدون درگیری حل نمایند. آنها همچنین می توانند رضایت درونی داشته باشند و مشکلات را ساده بگیرند و هر چیز ناراحت کننده را به حداقل برسانند. آنها معمولاً با سکون و عدم تغییر مشکل دارند. میانجی ها بر این باورند که برای دوست داشته شدن و ارزشمند بودن، باید خود را در هم آمیخت و با جریان حرکت کرد. در نتیجه، میانجی ها به دنبال هماهنگی هستند و فراگیر، دوستانه، راحت و پایدار هستند. آنها همچنین می توانند خود را فراموش کنند، از تعارض اجتناب کنند و سرسخت باشند. در بهترین حالت تسخیر ناپذیر و فراگیرند؛ قادرند مناقشات را حل کرده و مردم را با یکدیگر متحد کنند.

- ترس اصلی: از دست دادن و جدایی.
- میل اصلی: ثبات درونی.

آنچه میانجی ها در مورد خود میگویند

- به عنوان یک هماهنگ کننده، من میتوانم تمام جوانب هر موضوعی را ببینم.
- من از درگیری اجتناب میکنم و یک راه حل راحت میخواهم.
- من در گفتن «نه» مشکل دارم و بعداً به خاطر موافقت با کاری که نمی خواهم انجام دهم، عصبانی می شوم.
- من در مورد نیازها و خواسته های خودم دوسوگرا یا نامطمئن هستم.
- همراهی با دیگران بسیار آسان تر از تکان دادن قایق است.

تمرین آگاهی

عادت ذهنی یا تمرکز توجه خود را با کمترین قضاوت ممکن رعایت کنید. سوالات زیر را از خود بپرسید، در حالی که متوجه احساسات خود و واکنش بدن خود هستید:

- از چه راه هایی فقط با برنامه های دیگران همراه میشوم؟
- چگونه از اولویت های واقعی خود منحرف شوم؟
- من چگونه لجبازم؟
- وقتی احساس تنش، ناراحتی یا درگیری میکنم، چگونه پاسخ دهم؟
- چه چیزی من را عصبانی میکند؟

منبع: narrativeenneagram.org