**اینیاگرام و ازدواج با شناخت دقیق شخصیت فرد**

****

اینیاگرام

اینیاگرام(Enneagram)، یک تست شخصیت نیست، اگرچه می تواند به شما در درک شخصیت خود کمک کند. یک استعداد‌یاب نیست، اگرچه به شما کمک می‌کند تا بدانید در چه چیزهایی خوب هستید و در چه چیزهایی خوب نیستید و چرا. این تست جایگزینی برای زوج درمانی نیست، اگرچه بینشی در مورد ارتباط شما با افراد مهم زندگی خود، به شما می‌دهد. این تست بیشتر شبیه ابزاری است برای تغییر چارچوب دیدگاه شما.

این مقاله را مقدمه‌ای در مورد نحوه استفاده از انیاگرام برای ازدواج خود در نظر نگیرید، بلکه فهرستی است که برخی از مزایایی که اینیاگرام می‌تواند برای ازدواج شما به همراه داشته باشد، بیان می‌کند.

1. انیاگرام به شما کمک می‌کند بفهمید که شریک زندگی شما از چه چیزی انگیزه می‌گیرد.

یکی از بهترین چیزهایی که انیاگرام می‌تواند برای شما به ارمغان بیاورد این است که به شما و شریک زندگیتان کمک می‌کند تا بینشی نسبت به آنچه که شما را انگیزه می‌دهد و آنچه شما را هدایت می‌کند به دست آورید. این موضوع خیلی با ارزش است. ما در مورد چیزی صحبت می‌کنیم که واقعأ شما را به حرکت در می آورد. ما در مورد انگیزه پنهان در پشت بقیه انگیزه‌های شما صحبت می‌کنیم. به عنوان مثال، اگر از خواسته‌ی خود آگاه نباشید، ممکن است به مسیرهای اشتباه - حتی مخرب – طی کنید. اما هرچه بیشتر آن را درک کنند، بیشتر می‌توانند آن خواسته را به روشی سالم و معنادار دنبال کنند.

درک خواسته‌های خود و همسرتان به شما کمک می‌کند تا در ارتباطات و تعارضات، با تصویر واضح‌تری از آنچه طرف مقابل می‌خواهد داشته باشید. همچنین به نحو مطلوب‌تری می‌توانید به یکدیگر کمک کنید.

2. اینیاگرام کمک می‌کند تا بفهمید که شریک زندگی شما از چه چیزی می‌ترسد

اینیاگرام به شما کمک می‌کند تا بینشی نسبت به ترس‌های خود به دست آورید. نه ترس های سطحی، مانند ارواح یا کوسه، بلکه نگرانی های عمیق تر - مانند تنهایی یا آسیب پذیری. همه انسان‌ها چند ترس اساسی مشترک دارند، اما انیاگرام معتقد است که بیشتر افراد به طور خاص به ترسیدن از یک یا دو چیز خاص که دیدگاه آنها را نسبت به جهان شکل می‌دهد، تمایل دارند. به عنوان مثال، افراد تیپ 7 ، تمایل دارند از بی حوصلگی بترسند، و میل به تحریک دائمی دارند تا حس کهنگی را از زندگی خود دور کنند. وقتی به درستی درک شود، احساس ترس از بین می‌رود. همیشه می‌توانید روی افراد تیپ 7 حساب کنید اگر به دنبال تجربیات جدید و هیجان انگیز باشید. اما وقتی 7 ها در یک مکان ناسالم باشند، این ترس می‌تواند آن‌ها را مجبور به انجام کارهای مخرب کند تا اشتهای خود را برای اوج های جدید افزایش دهد.

هرچه ترس پایه‌ایی شریک زندگی‌تان را بیشتر درک کنید، تعارضات خود و منشأ آنها را بهتر درک خواهید کرد. این بدان معنا نیست که شما از دعوا دست می‌کشید، اما به شما کمک می‌کند که در این درگیری‌ها با یکدیگر صادق باشید.

3. اینیاگرام به شما کمک می‌کند تا درک کنید که شریک زندگی شما در وضعیتی قرار دارد.

اینیاگرام به شما کمک می‌کند تا بتوانید نسبت به تغییرات خلق و خوی شریک زندگی خود انتقاد کنید. چیزی که انیاگرام می تواند به شما و همسرتان کمک کند این است که بفهمید پشت این تغییرات خلقی چه می گذرد. همه ما زمان‌هایی داریم که در یک مکان واقعأ خوب هستیم و زمان‌هایی داریم که در شک و اضطراب غرق می‌شویم، اما همیشه در تشخیص زمان این حالات عالی نیستیم، و قطعأ در تشخیص اینکه چه زمانی افراد اطراف ما در آن شرایط قرار دارند خوب عمل نمی‌کنیم. انیاگرام می‌تواند نوعی نقشه برای شخصیت‌های ما به ما بدهد، بنابراین می‌توانیم تشخیص دهیم که چه زمانی به چه روشی عمل کنیم که واقعأ با سالم‌ترین حالات شخصیت‌مان همسو باشد. با شناخت تمایلات سالم و ناسالم خود و همسرتان، درک بهتری از حالات مربوط به خود خواهید داشت و به ابزارهایی مجهز خواهید شد که وقتی در بهترین حالت خود نیستید چه کاری باید انجام دهید.