

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 می کند 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 می دهد. این تست بیشتر شبیه ابزاری است برای تغییر چارچوب دیدگاه شما.

این مقاله را مقدمه ای در مورد نحوه استفاده از اینیاگرام برای ازدواج خود در نظر بگیرید، بلکه فهرستی است که برخی از مزایایی که اینیاگرام می تواند برای ازدواج شما به همراه داشته باشد، بیان می کند.

۱. اینیاگرام به شما کمک می کند بفهمید که شریک زندگی شما از چه چیزی انگیزه می گیرد.

یکی از بهترین چیزهایی که اینیاگرام می تواند برای شما به ارمغان بیاورد این است که به شما و شریک زندگیتان کمک می کند تا بینشی نسبت به آنچه که شما را انگیزه می دهد و آنچه شما را هدایت می کند به دست آورید. این موضوع خیلی با ارزش است. ما در مورد چیزی صحبت می کنیم که واقعاً شما را به حرکت در می آورد. ما در مورد انگیزه پنهان در پشت بقیه انگیزه های شما صحبت می کنیم. به عنوان مثال، اگر از خواسته های خود آگاه نباشید، ممکن است به مسیرهای اشتباه - حتی مخرب - طی کنید. اما هرچه بیشتر آن را درک کنند، بیشتر می توانند آن خواسته را به روشی سالم و معنادار دنبال کنند.

درک خواسته های خود و همسران به شما کمک می کند تا در ارتباطات و تعارضات، با تصویر واضح تری از آنچه طرف مقابل می خواهد داشته باشید. همچنین به نحو مطلوب تری می توانید به یکدیگر کمک کنید.

۲. اینیاگرام کمک می کند تا بفهمید که شریک زندگی شما از چه چیزی می ترسد

اینیاگرام به شما کمک می کند تا بینشی نسبت به ترس های خود به دست آورید. نه ترس های سطحی، مانند ارواح یا کوسه، بلکه نگرانی های عمیق تر - مانند تنهایی یا آسیب پذیری. همه انسان ها چند ترس اساسی مشترک

دارند، اما اینیگرام 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 ۷، تمایل دارند از بی‌حوصلگی 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 ۷ حساب کنید اگر به دنبال تجربیات جدید و هیجان‌انگیز باشید. اما وقتی ۷ها در یک مکان ناسالم باشند، این ترس می‌تواند آنها را مجبور به انجام کارهای مخرب کند تا اشتباهی خود را برای اوج‌های جدید افزایش دهد.

هرچه ترس پایه‌ای شریک‌زندگی‌تان 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.

۳. اینیگرام به شما کمک می‌کند تا درک کنید که شریک‌زندگی شما در وضعیتی قرار دارد.

اینیگرام به شما کمک می‌کند تا بتوانید نسبت به تغییرات خلق و خوی شریک‌زندگی خود انتقاد کنید. چیزی که اینیگرام می‌تواند به شما و همسرتان کمک کند این است که بفهمید پشت این تغییرات خلقی چه می‌گذرد. همه ما زمان‌هایی داریم که در یک مکان واقعاً خوب هستیم و زمان‌هایی داریم که در شک و اضطراب غرق می‌شویم، اما همیشه در تشخیص زمان این حالات عالی نیستیم، و قطعاً در تشخیص اینکه چه زمانی افراد اطراف ما در آن شرایط قرار دارند خوب عمل نمی‌کنیم. اینیگرام می‌تواند نوعی نقشه برای شخصیت‌های ما به ما بدهد، بنابراین می‌توانیم تشخیص دهیم که چه زمانی به چه روشی عمل کنیم که واقعاً 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.