



از واهاندگی تا شکوفایی

مربیگری انیاگرام

انیاگرام، (آزمون شخصیت شناسی) المپی تی آی و شیوه نامهٔ اچ ای پی
(سلامت، تغذیه، جمعیت)

آنتونی رابینز - کلو مدانس

مترجم: سعیده خدابی

سرشناسه
عنوان و نام‌پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت

عنوان دیگر
عنوان دیگر

موضوع

موضوع
موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

: رابینز، آنتونی؛ ۱۹۶۰ م - Robbins, Anthony

: از و اما ندگی تا شکوفایی: مربیگری انیاگرام: انیاگرام، (آزمون شخصیت‌شناسی) ام.بی.تی.آی و شیوه‌نامه اچ.ان.پی (سلامت، تغذیه، جمعیت): آنتونی رابینز- کلو مدانس (چگونه کارآموزان خود را بخوانید و زندگی آن‌ها را متحول کنید)/ آنتونی رابینز، کلو مدانس: مترجم سعیده خدایی.

: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.

: [۱۷۸] ص.؛ مصور؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

: ۹۰۳۶-۳۱۰-۶۲۲-۹۷۸

: فیپا

From stuckness to growth : enneagram coaching : عنوان اصلی: :
enneagram, MBTI & Anthony Robbins-Cloe Madanes HNP,
how to read your coachees and transform their lives, ۲۰۱۱.

: مربیگری انیاگرام.

: انیاگرام، (آزمون شخصیت‌شناسی) ام.بی.تی.آی و شیوه‌نامه اچ.ان.پی (سلامت، تغذیه، جمعیت).

: از و اما ندگی تا شکوفایی: مربیگری انیاگرام: انیاگرام، (آزمون شخصیت‌شناسی) ام.بی.تی.آی و شیوه‌نامه اچ.ان.پی (سلامت، تغذیه، جمعیت): آنتونی رابینز- کلو مدانس: چگونه کارآموزان خود را بخوانید زندگی آن‌ها را متحول کنید.

Enneagram تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه

Typology (Psychology) تیپ‌شناسی

: مادانس، کلوله، ۱۹۴۰- م. ۱۹۴۰، -Madanes, Cloé

: خدایی، سعیده، ۱۳۵۲-، مترجم

: BF۶۹۸/۳۵

: ۲۶/۱۵۵

: ۸۷۵۶۵۴۵

: شابک

از و اما ندگی تا شکوفایی؛ مربیگری انیاگرام
«انیاگرام، (آزمون شخصیت‌شناسی)
ام.بی.تی.آی و شیوه‌نامه اچ.ان.پی (سلامت،
تغذیه، جمعیت)»

نویسندگان: آنتونی رابینز - کلو مدانس

مترجم: سعیده خدایی

ناشر: انتشارات مانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۰-۰۳۶-۹

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۹/۰۰۰ تومان



درباره‌ی مترجم

سعیده خدایی هستم. کارشناس ریاضی کاربردی

و دبیر رسمی ریاضی ناحیه ۳ کرج سال‌ها بود که ریاضی تدریس می‌کردم اما کم‌کم احساس کردم با تدریس فقط ریاضی، نمی‌توانم به دانش‌آموزانم کمک کنم که مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند؛ البته که در ابتدای درس ریاضی به عناوینی تلاشم را می‌کردم ولی کافی نبود دیدن اینکه در سیستم آموزشی ایران به برخی مهارت‌ها که لازم و واجب است برای زندگی، توجهی نمی‌شود، اینکه کودکان ما از این فرمول‌های ریاضی که ممکن است هرگز در طول زندگی آینده‌شان استفاده نکنند در حالیکه موارد مهمتر و فرمول زندگی درست را هیچ نمی‌دانند و قوانین زندگی را نمی‌آموزند، برایم دردناک بود. از این رو تصمیم گرفتم با توجه به اینکه نسل جدید، ورژن جدیدی از نگرش به ارزش‌ها و فرهنگ رو دارد، گامی فراتر بگذارم، به دنبال کوچینگ رفتم.

زیر نظر اساتید مشهور و معروفی، شروع کردم به تحصیل مهارت کوچینگ و حال به عنوان کوچ حرفه‌ای در زمینه‌ی بهبود زندگی و شخصیت و مربی توسعه فردی سعی دارم روش زندگی بهتر را به تمامی مخاطبان علاقه‌مندم آموزش بدهم.

از سال ۹۶ شروع کردم و تا همین امسال که اواخر سال ۱۴۰۰ است، دریافت آگاهی و آموزش‌ها همچنان ادامه دارد، چون معتقدم بشر تا زنده است باید برای ارتقای شخصیت خویش آموزش ببیند و خود را به‌روزرسانی کند؛ به همین دلیل به تألیف و تحقیق و مطالعه روی آوردم و ترجمه‌ی این کتاب را شروع کردم.

راههای ارتباطی با من:

@saeede_۸۲

تلگرام:

@saeedekhodaei

اینستاگرام:

۰۹۱۲۵۸۰۱۳۲۳

واتساپ:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷.....	مقدمه‌ی مترجم.....
۲۳.....	پیشگفتار کلو مدانس.....
۳۱.....	مقدمه.....
۳۹.....	طرح کلی و اهداف کتاب.....
بخش اول: انیاگرام، ترجیحات یونگ و نیازهای روان‌شناختی	
۴۳.....	انسان.....
۴۴.....	انیاگرام.....
۶۳.....	ترجیحات یونگ.....
۸۲.....	انسان به روان‌شناسی نیاز دارد.....
بخش دوم: از واماندگی تا شکوفایی، مدل	
۸۹.....	مرحله‌ی واماندگی.....
۹۳.....	

۹۶.....	راه‌های خروج از مرحلهٔ واماندگی
۱۰۵.....	قطع الگوها
۱۲۷.....	بخش سوم: مربیگری ۹ نوع شخصیتی
۱۲۸.....	نوع یکی‌ها
۱۶۴.....	نوع دوها
۱۹۵.....	نوع سه‌ها
۲۲۹.....	نوع چهارها
۲۶۷.....	نوع پنج‌ها
۳۰۵.....	نوع شش‌ها
۳۴۴.....	نوع هفت
۳۸۰.....	نوع هشت
۴۱۷.....	نوع نه
۴۵۳.....	کتاب‌شناسی
۴۶۷.....	منابع پیشنهادی
۴۷۳.....	درباره نویسندگان

مقدمه‌ی مترجم

در اعماق وجود انسان نیروهای نهفته است نیروهایی
که او را به سگفت واهی دارد و نیروهایی که هیچگاه تصور
نمی‌کند مالک آنهاست نیروهایی که اگر برخیزند و وارد عمل
شوند و انقلابی عظیم در زندگی پدید می‌آورند

«اورسون سویت ماردن»



انسان هرچه دارایی، ثروت و سلامتی داشته باشد، در
انتها ممکن است از درون، خوشحال و مسرور نباشد؛ زیرا
انسان ذاتاً برای خوشحالی عمیق، نیاز به دستاورد دارد.

ما انسانها بر اثر تکاملی که پیدا کرده‌ایم، دستاورد برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛

ما نمی‌توانیم بدون دستاورد، شکوفا شویم. هر چقدر بگوییم من عاشق زندگی‌ام هستم، من عاشق کارم هستم، ولی چنانچه دستاورد نداشته باشیم، بهره‌وری‌مان افت می‌کند و شکوفایی‌مان تهدید می‌شود.

روانشناسی به عنوان علم تجربی در این سال‌ها رشد و گسترش شگرفی داشته است یکی از شاخه‌های اساسی این علم شخصیت‌شناسی و کاربرست‌های گوناگون آن است.

در این کتاب تلاش شده است با تکنیک‌های شخصیت‌شناسی و درمانگری، به زبانی قابل فهم همگان به وضوح بر پذیرش بیشتر زندگی تاکید کند و روش‌شان شامل مراقبه‌ها و تمرینات هدایت شده خاصی است که مبتنی بر حضور و خودآگاهی است.

شخصیت‌شناسی یعنی شناختن نقاط ضعف و قوت و شخصیت‌مان، یعنی طرز فکر و نگاهی که پشت رفتارهای ماست.

کتاب حاضر، اثری نظری یا علمی صرف برای تبیین پایه‌های پژوهشی و رویکرد شخصیت‌شناسی انیاگرام نیست؛ بلکه بیشتر یک اثر کاربردی برای کمک به خواننده به خصوص مربیان و درمانگران برای کاهش دغدغه‌های آنان است.

کتاب از سه فصل تشکیل شده است. در این سه فصل، با زبانی ساده و ارائه تمثیل‌های فراوان و به‌جا به شناسایی ۹ نوع شخصیتی می‌پردازد.

خواننده در این کتاب با این واقعیت روبرو می‌شود که واماندگی‌های او از کجا نشأت می‌گیرد؟ مؤلفان توانسته‌اند مطالب کتاب را با مثال‌هایی از زندگی واقعی مراجعان عجین کنند.

مؤلفان تنها به شناسایی ۹ مدل شخصیت اکتفا نکرده‌اند بلکه تکنیک‌های اثربخش نیز برای درمان تدریس کرده‌اند.

در این کتاب تمام مراحل دستیابی به یک زندگی سرزنده با نشاط و ارزش محور به طور مبسوط و با تمرین‌های زیاد داده شده است.

این اثر را شاید بتوان یک کتاب کار خواند؛ می‌توان از تمارین آن به عنوان تکالیف بین جلسات به مراجعه‌کنندگان توصیه کرد یا حتی این تکنیک‌های درمانی را روی آنها انجام داد.

آموزه‌های کتاب به طرز عجیبی رهایی بخشی است زیرا به صورت گام به گام به خواننده می‌آموزد که به رغم آنچه تاکنون بر او رفته است مسئولیت دارد که مسیر زندگی خود را انتخاب کند. در دوراهی زندگی به بهترین انتخاب دست بزند و همچون یک خلبان در خطاهای مسیر، بهترین تصمیمات را بگیرد.

هر مسیری را که انتخاب کنید مشکلات خاص خود را در پی خواهد داشت یک مسیر به تردید، درد و رنج و زندگی توأم با واماندگی ولی شاید آشنا تر و آسانتر و کم چالش‌تر منتهی می‌شود و مسیر دیگر، جاده پرچالش خودشناسی و خودآگاهی است ولی با تمام سختی‌هایش شما را به یک زندگی توأم با سرزندگی و نشاط و شفافیت راهبری می‌کند تا بتوانید در مسیر شکوفایی به دستاورد برسید.

انتخاب با شماست. هیچ راه گریزی نیست یکی از جاده‌ها را باید انتخاب کنید در این انتخاب کاملاً آزادید و مسئولیت دارید که برای یک زندگی غنی پر از دستاورد و شکوفایی و معنادار به پا خیزید و دست به انتخاب بزنید.

خواندن این کتاب به همان اندازه که برای خوانندگان غیرحرفه‌ای سودمند است برای روانشناسان، مشاوران، مربیان توسعه و تحول فردی، روانپزشکان و دیگر متخصصان حوزه سلامت روان و شخصیت نیز می‌تواند سودمند باشد.

من از خواندن و ترجمه‌ی این کتاب، فهم عمیق‌تری نسبت به مفهوم شخصیت‌شناسی انیاگرام پیدا کردم؛ امیدوارم برای شما نیز خواندن و عمل به آن سودمند باشد.

در اینجا لازم می‌دانم ابتدا از جناب دکتر حسین شیرمحمدی که همواره به عنوان یک استاد راهنما و کوچ مهربان، کنار من بودند و از ایشان بسیار انگیزه برای ترجمه و تالیف و تحقیق گرفتم قدردانی کنم.

و نیز از ویراستار فرهیخته کتاب سرکار خانم رقیه جبارزاده که با صبوری و دقت نظر عالی، متن را اصلاح و ویرایش کردند تشکر ویژه کنم. همچنین از سرکار خانم مریم جعفری

مدیر محترم نشر مانیان و همکاران عزیزشان که همواره با
روی باز پذیرای ما بودند سپاسگزاری می کنم.

سعیده خدایی

زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir

پیشگفتار کلو مدانس

در تمام زندگیم درگیر این بودم، چرا رفتار مردم شبیه عملکردشان است و مدام می‌اندیشیدم چگونه به مردم برای تغییر کمک کنم.

دیدگاه روانکاوانه با نظریهٔ جبرگرایانهٔ خود که زندگی یک فرد است، وابسته به تجربیات اولیهٔ دوران کودکی است و این تغییر طولانی و دشوار است. من به این دیدگاه انسان‌گرایانه معتقد بودم که سرنوشت خود را در دست داریم و اینکه همیشه یک انتخاب وجود دارد. من متوجه شدم که جریان روابط ما از نظر شکل‌دهی مهم‌تر از روابط گذشتهٔ ماست. ما غرق در تفکر تئوری و ارتباطات سیستمی شدیم. من شیفتهٔ میلتن اریکسون بودم؛ به‌خاطر نحوهٔ برقراری ارتباط او در سطحی متفاوت از آنچه من می‌دانستم و به‌دلیل اینکه او می‌توانست تغییر سریع به بار بیاورد. ما همراه با

جی هیلی، مدرسه راهبردی را توسعه دادیم و هزاران روان‌درمانگر را در سراسر جهان آموزش دادیم. مأموریت ما کمک به خانواده‌ها برای داشتن زندگی هماهنگ و شاد بود.

از آنجا که من همیشه در جهتی انسان‌گرا و خانواده‌گرا در حال شکوفایی بودم، این رشته روزبه‌روز بیشتر و بیشتر در مدلی پزشکی جا افتاد. سپس در سال ۲۰۰۱ با آنتونی رابینز آشنا شدم. برخی از مداخلات او را با اعضای حاضر در رویدادهایش مشاهده کردم. اینجا کسی بود که کارش مستقیماً از کار میلیون سرچشمه می‌گرفت. اریکسون و کسی که مانند اریکسون توانایی عجیبی در درک و فهم داشت. دیدم برقراری ارتباط در سطحی متفاوت چقدر سریع و دائمی تغییر ایجاد می‌کند. ما تصمیم گرفتیم شریک شویم و به همراه مارک پیشا مرکز مداخله راهبردی رابینز مدانس و دیگران را ایجاد کردیم. اخیراً، برنامه آموزشی برخط رابینز مدانس اهداف ما را کامل کرده است.

زمانی یچزکل مدانس را ملاقات کردم که از اسرائیل دربارهٔ علاقه‌اش به کارم برایم نوشت. کشف رابطه‌ای با همفکری که هرگز او را ندیده بودم، فوق‌العاده بود. او خود را وقف توقف ارتباطات خشونت‌آمیز در مدارس چندین کشور کرده بود. کتاب پرفروشی را در این زمینه منتشر کرده بود و مدرسی

معروف بود. پیشگیری از خشونت بخش عمده‌ای از مأموریت من بود؛ پس ما نقاط مشترک زیادی داشتیم. من هرگز روث، همسر یچزکل، را حضوری ندیده‌ام؛ اما ما مکاتبه کرده‌ایم و می‌دانم که او همفکر خوبی است. یچزکل و روث به کار ما علاقه‌مند شدند و الان هم نماینده آموزش رابینز مدانس در اسرائیل‌اند.

یچزکل در انیاگرام و روان‌شناسی یونگ کاملاً متبحر بود و از این روش‌ها در کار خود برای پیشگیری از خشونت استفاده کرده بود. در حال حاضر، یچزکل و روث این رویکرد را با روش‌شناسی رابینز مدانس به روش‌هایی ارزشمند که برای مربیان و تمام حرفه‌ای‌ها کمک‌کننده خواهد بود، کامل کرده‌اند. این مدل‌ها قادر خواهند بود با آشکارکردن ادراک شخصی، فیلترها، انگیزه‌های زیربنایی، نیازهای انسانی، ترس‌ها و الگوهای همیشگی فکرکردن، احساس کردن و رفتارکردن، روند مربیگری را تسریع کنند.

شناسایی سبک شخصیتی مددجو در انیاگرام به مربیان کمک می‌کند مدل آن‌ها از جهان و این که چگونه این مدل به همه آن‌ها شکل می‌دهد را درک کنند. تصمیم‌گیری این بینش منحصربه‌فرد، روند مربیگری را تا حد زیادی پیش خواهد برد. کشف نوع خود به ما این امکان را می‌دهد که از

محدودیت‌های شخصیتی رها شویم و موهبت‌ها و توانمندی بالقوهٔ منحصربه‌فرد خود را دریابیم و از منابع طبیعی و نقاط قوت و همچنین چالش‌های منحصربه‌فردمان آگاه شویم. یچزکل و روث چرخه‌های منفی را که هر نوع شخصیتی به‌طور ناخودآگاه در آن وامانده است و راه‌هایی برای شکستن و حضور کامل در زندگی در آن قرار دارد، توصیف می‌کنند.

بهترین چیز در مورد این کتاب تأکید عملی آن است. «از واماندگی تا شکوفایی» مملو از ترفندهای توانمندسازی است که می‌توان آن‌ها را فوراً بر مددجویان شما اعمال کرد.

هر مربی، درمانگر و هرکس که در حرفه‌های کمکی مشغول به کار است، نیاز به خواندن این کتاب دارد. شما نه‌تنها مراجعان خود را از بن‌بست رها خواهید کرد، بلکه خود نیز از واماندگی‌ها رها می‌شوید و شکوفا خواهید شد.

باشد که همهٔ ما برای جهانی هماهنگ‌تر مشارکت کنیم.

کلو مدانس، کالیفرنیا، نوامبر ۲۰۱۱