Tam İsabetli Sonuç Veren Kişilik Testi

Enneagram

Kendini Bilme Sanatı

David N. Daniels & Virginia A. Price

kaknüs
psikoloji

3. baskı

DAVID DANIELS - VIRGINIA PRICE

Tıp doktoru David Daniels Standford Medical School Psikiyatri ve Davranış Bilimi kürsüsünde klinik çalışmalar yapan bir akademisyendir. Enneagram'ı klinik çalışmalarda kullanılmak üzere geliştiren kişidir. Halen yaşamakta olduğu California'nın Palo Alto şehrinde 30 yıldır hasta kabul ettiği bir özel muayenehanesi vardır.

1998'den beri ABD, Avustralya, Brezilya, Kanada, Çek Cumhuriyeti, Finlandiya, Almanya, Hollanda ve İsviçre'de Enneagram dersleri vermiş, Enneagram'la yüzlerce insana ve evli çiftlere terapi uygulamış; rüya analizi, koçluk liderlik stili analizi ve çatışmalara çözüm getirme gibi uygulamalar yapmıştır.

Uluslararası Enneagram Derneği'nin (IEA) kurucu başkanıdır. Ağustos 1994'te Standford Üniversitesi'nde yapılan I. Uluslararası Enneagram Konferansı'nın yöneticilerindendir.

Apple Computer, CitiBank (Geneva), Procter & Gamble, Xerox, Kimpton Hotel Group, Seville Realty Company gibi birçok şirketle çalışmıştır. Uzlaşma ve problem çözme, stres, değişim ve risk yönetimi, öğrenme stilleri, eğitim stratejileri, koçluk, tepkiselliği azaltma, kişisel gelişim, zaman yönetimi, liderlik becerileri, iletişim becerileri, karar verme ve ekip çalışması gibi alanlarda uzmanlık ve tecrübeye sahiptir.

Psikoloji alanında doktorası olan Virginia Price da Palo Alto'daki özel muayenehanesinde çalışmaktadır. Meyer Friedman Institute ve Amerikan Ordusu Savaş Yüksekokulu'nda yapılan araştırmalara başkanlık etmiştir. Alanında önemli bir köşetaşı kabul edilen Type A Behaviour Pattern (A Tipi Davranış Kalıpları) adlı eseri yazmıştır.

Kendini Bilme Sanatı Enneagram, 40 dile çevrilmiş ve dünyanın birçok ülkesinde yayınlanmış bir rehber kitaptır.

kaknüs yayınları: 211
psikoloji serisi: 7

ısbn: 978-975-6698-93-8
yayıncı sertifika no: 11216

I. basım; eylül 2004, istanbul
3. basım; 2016, istanbul

kitabın özgün adı: essential enneagram the *definitive personality test and self*-dicovery guide
copyright © 2000 harper collins publishers inc.
published by arrangement with harper san francisco
kitabın adı: *kendini bilme sanatı enneagram*
yazarı: psikiyatr *david n. daniels - psikolog dr. virginia a. price*
ingilizce aslından çeviren: seda darcan çiftçi
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları © 2004

teknik hazırlık: mustafa sabri saldamlı
kapak düzeni: kaknüs ajans
baskı ve cilt: alemdar ofset

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık tanıtım eğitim hiz. san. ve dış tic. ltd. şti.
merkez: mimar sinan mah. selami ali efendi cad. no: 5 üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk. defne han no: 27/3 cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
satis@kaknus.com.tr

www.kaknus.com.tr /kaknusyayinevi @kaknusyayinevi

Psikiyatr **David N. Daniels**
Psikolog Dr. **Virginia A. Price**

ENNEAGRAM

Kendini Bilme Sanatı

Tam İsabetli Sonuç Veren Enneagram Kişilik Testi
ve Kendini Keşfetme Rehberi

Türkçesi:
Seda Darcan ÇİFTÇİ

İçindekiler

Sunuş 9
Önsöz 11

1. BÖLÜM:
Kişilik Tipinizi Nasıl Belirleyeceksiniz? 15
Enneagram Nedir? 15
Kendini Bilme Sanatı Nedir? 16
Kendini Bilme Sanatı ile Kişiliğinizi Keşfetme ve Kendinizi Geliştirme Süreci 17

Nereden Başlayacaksınız? 18
Enneagram Kişilik Testi'ni Nasıl Yapacaksınız? 19

Ennegram Kişilik Testi 20
Paragrafların Kişilik Tipleriyle Eşleştirilmesi 25
Enneagram Şeması 26

Nasıl devam edeceksiniz? 26
Kişilik Tipi Künyesi Sayfalarının Anlaşılması 27
Şema I-Kişilik Tipi Künyesi Sayfalarının
Ana Hatlarıyla Görünüşü 28
Kişilik Tipi Künyesi Sayfaları Üzerine
Ayrıntılı Açıklamalar 29
Kişilik Tipi Tasvir Sayfalarının Anlaşılması 31
Şema II-Kişilik Tipi Tasvir Sayfalarının
Ana Hatlarıyla Görünüşü 32
Kişilik Tipi Tasvir Sayfaları Üzerine
Ayrıntılı Açıklamalar 33

Kişilik Tipinizi Nasıl Keşfedeceksiniz? 35
TİP 1: Mükemmeliyetçi 37
TİP 2: Sitemkâr Verici 41
TİP 3: Başaran 46
TİP 4: Traji-romantik 50
TİP 5: Gözlemci 54
TİP 6: Sadık Sorgulayıcı 58
TİP 7: Ehl-i Keyif 62
Tip 8: Reis 66
Tip 9: Barışçı 70

Kişilik Tiplerini Birbirinden
Ayırma Konusunda Özet Bilgiler 74
Seçtiğiniz Kişilik Tipini
Nasıl Teyit Edeceksiniz? 91
Kendinizi Daha İyi Anlamak İçin
Ne Yapabilirsiniz? 92

2. BÖLÜM:

Kişiliğinizi Keşfettikten Sonra Ne Yapacaksınız? 93

Giriş 93

I. Kısım: Bütün Kişilik Tipleri İçin Genel Egzersiz ve İlkeler 93

Merkez Bulma ve Nefes 94

Beş Genel İlke 95

İlke I: Davranışın Üç Kuralı 95

İlke II: Zekânın Üç Merkezi 96

İlke III: Yaşamın Üç Gücü 98

İlke IV: Hayatta Kalmak İçin Yapılan Üç Şey: Kişiliğinizin Varyasyonları 100

İlke V: Bilgi ve Öğrenmenin Üç Düzeyi 102

Kişisel ve Mesleki Gelişimdeki Unsurlar 103

II. Kısım: Her Kişilik Tipine Özel Egzersizler 105

Mükemmeliyetçiler İçin Egzersizler: (Tip 1) 106

Sitemkâr Vericiler İçin Egzersizler: (Tip 2) 109

Başaranlar İçin Egzersizler: (Tip 3) 112

Traji-romantikler İçin Egzersizler: (Tip 4) 115

Gözlemciler İçin Egzersizler: (Tip 5) 118

Sadık Sorgulayıcılar İçin Egzersizler: (Tip 6) 121

Ehl-i Keyifler İçin Egzersizler: (Tip 7) 124

Reisler İçin Egzersizler: (Tip 8) 127

Barışçılar İçin Egzersizler (Tip 9) 130

EK A: Enneagram Kaynakları 133

EK B: Enneagram Testi'nin Geçerliliği 137

Sunuş

Enneagram, Türk kamuoyu için yeni bir bilgi. Enneagram'a insanın mahiyeti ve gelişimi ile ilgili bütün bilimsel disiplinlerin Birleşik Alan Teorisi olarak da bakılabilir. Enneagram bize insanı bir bütün olarak ele alma ve insanı gelişim potansiyelleri ve patolojik eğilimleri ile birlikte inceleme imkânı sunuyor. Enneagram'ın gizemli tarihi, bilim insanlarının kafasında soru işaretleri oluştursa da Enneagram üzerine giderek daha fazla sayıda makaleler yazılıyor, master ve doktora tezleri hazırlanıyor. Enneagram insan doğası ve mahiyeti üzerine şimdiye kadar yapılmış araştırmaları anlamlı bir kavramsal çerceve içerisine oturtuyor ve adeta insan denen muammayı deşifre ediyor. Enneagram, kişinin kendi bulmacasını çözmesi için kullanabileceği bir yol haritası sunuyor.

Enneagram, insanı anlamaya dair güçlü ve derin açılımları olan bir model. Kadim bilgelikten gelen bir bilgi. Tarih boyunca, farklı kültürlerin bahçesinde çicek açmış. Enegram'a nihai şeklini verenler ise, Orta Asya bozkırlarındaki Tasavvuf ehli. Bugün hemen hemen bütün Enneagram kitaplarının başında, Enneagram'ın kökeni Tasavvuf olarak gösteriliyor. Bununla birlikte, Türkiye'de Enneagram'a dair derli toplu bir bilgiye ulaşmak zor. Çünkü Enneagram "şifahi gelenek"ten geliyor. Enneagram bilgisi el verilerek aktarılmış, hiçbir zaman yazılı hale getirilmemiş. Enneagram'ı anlatanlar, kumların üzerine çizerek anlatmışlar, geriye bir iz kalmasın diye...

Enneagram Orta Asya Tasavvuf kültüründe ve İslam düşünce mirasında, 9 nokta bilgisi, "ene", benlik hapishanesi, benlik nakışı, ene anahtarı veya dürbünü, ene terazisi, ene ölçeği, nefis bilgisi, enfüs bilgisi ya da vechullah diye geçmekte. Çünkü İslam düşüncesinde "ene" olarak tanımlanan benlik, hem nefis hem de kalp tarafından yönlendirilebilen bir mahiyete sahip. Günümüzdeki Enneagram modelleri ve anlayışı insanı "teşhis" konusunda, orjinal ve nefes kesici bir çerçeve sunmakla birlikte; kişilik gelişimi ve dönüşümü, kısaca tedavisi adına yetersiz kalmaktadır. Öte yandan günümüz Enneagram kişilik tipleri teorileri; İslam'ın düşünce ve Tasavvuf dünyasında nefisle ve enaniyetle yapılan mücadeleleri, bütüncül perspektiften daha anlamlı hale getirilmiş motifler halinde algılamamızı kolaylaştırmaları açısından da ayrı bir öneme sahiptir.

Enneagram'ın uygulama alanları arasında; iş dünyası, eğitim-öğretim, aile, çocuk eğitimi, kişisel ve manevi gelişim sayılabilir. Özetle Enneagram insanın olduğu her alanda teşhis, tedavi, gelişim ve dönüşüm adına kullanılabilecek bir model.

Enneagram Türkiye, Enneagram'ı Türk kamuoyuna sunma, Enneagram ile ilgili eğitimler, workshoplar, konferanslar, sertifika programları, kişilik testi uygulamaları ve danışmanlık yapıyor. Enneagram ile ilgili yapılacak çalışmalarda Türk kamuoyunu sağlıklı bir şekilde bilgilendirmeyi; Enneagram'ın Türkiye'de yaygınlığını, bilinirliğini ve uygulanabilirliğini artıracak programlar düzenlemeyi amaçlıyor.

Elinizdeki bu kitap Enneagram üzerine yapılacak yayınların ilki. Enneagram ile ilgili hem telif hem de tercüme yayın çalışmaları devam edecek.

Enneagram ile ilgili daha detaylı bilgiyi, Türkiye'den ve dünyadan son haberleri, www.enneagram.com.tr sitesinden öğrenebilir ve bizimle irtibata geçebilirsiniz.

Fatih Ferda & Yusuf Karabulut
Enneagram Türkiye

Önsöz

Kendini Bilme Sanatı, kişilik çalışmalarında çığır açan, özgün bir yaklaşım getiriyor. Enneagram denilen bu çok zengin ve karmaşık sistemin içerisinde kendi yerinizi nasıl bulacaksınız? Bu sistem içerisinde bir seçim yapabilmeniz için önce kendinizi tanımanız gerekiyor. David Daniels ve Virginia Price, "kişinin kendini bilmesi" idealine gönül vermiş bilim insanları olarak bilgi ve becerilerini birleştirip herkesin kendi Enneagram kişilik tipini doğru bir biçimde tespit etmesini çok daha kolaylaştıran bir yöntem geliştirdiler. Bu sayede hem ruhsal hem de manevi açıdan gelişmemize olanak tanıyacak zengin bir bilgi kaynağına kavuşmuş oluyoruz.

Bu yepyeni yöntemle kendi içinizde rehber eşliğinde bir tura çıkacak ve kişilik tipinizi keşfedecek, doğru kişilik tipini seçip seçmediğinizi kontrol edip sonuçtan emin olacaksınız. Yolculuğunuz boyunca doğru yolda olduğunuzu garanti eden kontrol noktaları bulacak ve kişilik tipinizi tespit ettikten sonra kişiliğinizi geliştirmenize yardımcı olacak, anlamlı ve kolayca uygulanan egzersizler yapacaksınız. David ve Virginia,

Enneagram'ın bilimsel açıdan geçerli ve güvenilir olmasına katkıda bulunacak çalışmalar yaptılar. Kişilik tipini belirlemek için kullandıkları yöntem, yedi yıl boyunca 900 kişi üzerinde uyguladıkları araştırmalarına dayanıyor.

Birinci bölümde Virginia ve David'in istatistik çalışmalarında kullandıkları, kolay okunan, kısa paragraflardan oluşan test veriliyor. Bir sonraki adımda ise seçtiğiniz kişilik tipinin sizin kişilik tipiniz olma ihtimali yüzde olarak gösteriliyor. Bu rakamların psikometrik araçlarla elde edilebilecek en iyi sonuçlar olduğunu belirtmek gerek. Daha sonra da seçiminizi nasıl teyit edebileceğiniz ya da ilk aşamada seçtiğiniz kişilik tipinin siz olmadığınız şüphesi doğmuşsa ne yapmanız gerektiği gösteriliyor.

Enneagram kişilik tipinizden emin olunca, Bölüm II'ye geçiyorsunuz. Burada kişilik tipinizi mercek altına yatırıyor, olumlu özelliklerinizi öğreniyor ve kişilik tipinizin yaşamınıza getirdiği kısıtlamalardan nasıl kurtulabileceğinizi görüyorsunuz. *Kendini Bilme Sanatı* uzun süredir olumlu özellikleriyle tanıtmaya çalıştığım, kendi kendinin farkında olma ilkelerine dayanıyor. Farklı tipte insanların nasıl bir yaradılışa sahip olduğunu ve bu insanları belli bir şekilde davranmaya iten güdülerin neler olduğunu açık ve net bir biçimde, hoş bir anlatımla aktaran bu kitapla, dikkatinizi yöneltme ve enerjinizi kullanma biçiminizin dünya görüşünüzü nasıl belirlediğini görecek; stres ve öfkeyle nasıl başa çıkabileceğinizi, kendinizi geliştirmek ve çevreden destek almak için neler yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

1988 yılında David'le beraber **Enneagram'la Profesyonel Eğitim** programını başlattık. Yıllar süren ortak çalışmamız boyunca, David'in klinik çalışmalarda ustalıkla kullandığı keskin duygusal zekâsı, şevkat ve sıcaklığı, insan davranışını ve gelişimini çok iyi anlaması hep dikkatimi çekmiştir. Enneagram çalışmalarına en büyük katkıyı yapmış şahıs odur.

Virginia da aynı şekilde klinik çalışmalarda olağanüstü bir sezgi ve deneyim göstermiştir. Yirmi yıl boyunca, A tipi kişiliğin gösterdiği olumsuz davranışları değiştirmek konusunda hem teorik hem de pratik açıdan öncülük etmiş ve birçok eser kaleme almıştır. Araştırma ve klinik çalışma alanlarındaki deneyimi, kişiliğin işleyiş şeklinin teorik temellerini çok iyi anlaması ve mükemmel bir yazar oluşu bu alanda büyük katkıda bulunmasını sağlamıştır.

Bu kitabın, **Kişilik Tipinizi Tespit Ettiğinizde Ne Yapacaksınız?** adlı bölümü, David ve Virginia'nın muazzam klinik deneyimi ve insanların içlerini okuma yetenekleri sayesinde oluşturuldu. Kişisel değişim için öne sürdükleri genel yöntemler ve kişilik tiplerine özgü egzersizleri özellikle çok değerlidir.

Uzun süredir ihtiyacı hissedilen bu kitap; etkin iletişim ve insancıl ilişkiler kurmak, birbirini tekrar eden davranış kalıplarından kurtulmak ve kendini tamamlamış bir insan olma özgürlüğünü tatmak isteyen herkesin mutlaka okuması gereken bir eser.

Helen Palmer
Ocak 2000, Berkeley, California

Bölüm I

Kişilik Tipinizi Nasıl Belirleyeceksiniz?

Enneagram Nedir?

Enneagram, kişilik tipinizi meydana çıkaran çok güçlü, isabetli ve dinamik bir sistemdir. Temelde belirgin bir biçimde birbirinden ayrılan, dokuz farklı düşünme, hissetme ve eyleme geçme kalıbından oluşur. Bu dokuz kalıbın her biri, sınırları açık ve net bir biçimde çizilmiş algılama filtrelerine dayanmaktadır. Bunlar, dikkatinizi neye yönelttiğinizi ve enerjinizi nasıl kanalize ettiğinizi belirleyen filtrelerdir. Her bir Enneagram kalıbının ardında, hayatta kalmak ya da yaşamınızdan tatmin olmak için neye ihtiyacınız olduğunu gösteren temel bir düşünce ya da inanç yatar.

Kişiliğimiz şekillenirken, benliğimizi tehdit altında hissetmemize neden olan belli bir yönümüzü korumak adına, bu dokuz kalıptan birini geliştiririz. Enneagram'la kişilik tipinizi keşfederken, bir bütün halinde var olan asıl benliğinizi, henüz bilmediğiniz yönleriyle keşfetmiş olacaksınız. Bilinçaltınızdan gelen ve sizi belli bir şekilde davranmaya iten gü-

düleri daha iyi anlayacaksınız. Enneagram'da kişilik tipinizi bulmak size, yaşamınıza olumlu değişiklikler getirmek için ne yapmanız gerektiğini öğretecek. Kendinize ve başkalarına karşı tutumunuzu değiştirmenize yardım edebileceği gibi karşılaştığınız meseleleri ve içinde bulunduğunuz şartları daha iyi anlamanızı da sağlayacak.

Kendini Bilme Sanatı Nedir?

Kendini Bilme Sanatı'nı, Enneagram kişilik tipinizi en kolay ve en doğru yoldan belirleyebilmeniz için geliştirdik. Bu rehberi aynı zamanda kişisel ve mesleki gelişiminiz yolunda da kullanacaksınız.

Enneagram Kişilik Testi, dokuz kişilik tipinin temel özelliklerini tasvir eden dokuz kısa paragraftan oluşmaktadır. Testi uygulamaya, bu dokuz paragraf arasından sizi en iyi şekilde anlattığına inandığınız üçünü seçerek başlıyorsunuz. Daha sonra seçtiğiniz bu üç paragrafı size en çok benzeyen tasvir başta gelmek üzere sıralıyorsunuz. Testi tamamlamak çok kısa bir sürenizi alacaktır.

Daha sonra *Kendini Bilme Sanatı*'nın eşliğinde kendi kendinizi keşfedeceğiniz bir maceraya sürükleneceksiniz. Bu süreç içerisinde Enneagram'daki temel kavramları tanıyacak, kişilik tipinizi belirleyecek, kişilik tipinizin ayrıntılı bir tasvirini okuyacak, her bir kişilik tipini diğerlerinden ayıran belirleyici kriterleri görecek ve kişisel gelişiminiz için kendi kişilik tipinize uygun olarak hazırlanmış egzersizleri yapma şansını bulacaksınız.

Enneagram Kişilik Testi'ni diğer kişilik testlerinden ayıran en önemli fark, bu testin doğruluğunu kanıtlamak için yapılmış olan ayrıntılı araştırmalardır. Testi uygulayan 1000 kişi üzerin-

de testin geçerliliğini ölçen çalışmalar yaptık. Bu araştırmaların sonucu, Enneagram Kişilik Testi'nin büyük ölçüde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Bu araştırmaların bir özetini *Ek B* bölümünde, 137-139. sayfalar arasında bulabilirsiniz.

Enneagram Kişilik Testi'ni burada tarif edildiği şekilde uygulayarak, önce keşfedip daha sonra da sınayarak teyit edeceğiniz Enneagram kişilik tipinizin doğruluk oranı oldukça yüksek olacaktır. Enneagram Kişilik Testi'nin ve bu kitabın amacının sizi etiketlemek değil, kendinizi anlama ve gelişme yolculuğunda size yardım etmek olduğunu lütfen aklınızdan çıkarmayın. Enneagram kişilik tipinizi bilmek, kişiliğinizin sizi sınırlandıran alışkanlıklarının farkına varıp bunlardan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Kendini Bilme Sanatı ile Kişiliğinizi Keşfetme ve Kendinizi Geliştirme Süreci

Kendini Bilme Sanatı'yla adım adım ilerleyip önce Enneagram Kişilik Testi'ni yaparak kişilik tipinizi keşfedecek ve sonucu kesinleştireceksiniz. Kişilik tipinizi öğrendikten sonra da kendinizi geliştirme yolunda emin adımlarla ilerlemeye devam edeceksiniz. Bu sayfada bu süreçte neler yaşayacağınız ana hatlarıyla tarif edilmişitir. Bu özeti okuduktan sonra sayfayı çevirin ve işe nereden ve nasıl başlayacağınızı görün.

Enneagram Kişilik Testi'ni Uygulamak

- Önce Enneagram Kişilik Testi'nin uygulama direktiflerini okuyup sonra da okuduğunuz dokuz kısa paragraf arasından üçünü seçerek testi uyguluyorsunuz.
- Daha sonra 28. sayfayı açıp seçtiğiniz paragrafların Enneagram'da hangi kişilik tipleriyle örtüştüğünü görüyorsunuz.

Doğru Kişilik Tipini Bulmak ve Sonucu Kesinleştirmek

- Kişilik Tipi Künyesi ve Kişilik Tipi Tasvir sayfaları, kişiliğinizi keşfedip sonucu kesinleştirmenizde anahtar rolü oynayacaktır. Her iki sayfada da yer alan açıklamaları okumanızda büyük fayda var.
- Önce Kişilik Tipi Künyesi sayfalarında, ilk seçiminiz olan paragrafta anlatılan kişilik tipi hakkındaki açıklamaları okuyun. Kişilik Tipi Künyesi sayfaları, Kişilik Tipi Tasvir sayfalarından hangilerini okuyacağınızı gösterecek ve doğru kişilik tipini seçtiğinizden emin olmanız için gereken direktifleri verecektir.
- Seçtiğiniz kişilik tipinin doğru olup olmadığını anlamak için 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirisiniz.
- Son adımınız da 91. sayfadaki *Seçtiğiniz Kişilik Tipini Nasıl Teyit Edeceksiniz?* bölümünü okumak olmalıdır.

Kişilik Tipinizi Keşfettikten Sonra Ne Yapmalı?

- Önce Enneagram kişilik tiplerinin dokuzu için de geçerli olan beşer adet ilkeyi okuyun ve dilerseniz bu beş temel ilkeye dayanan egzersizleri yapın.
- Daha sonra da kendi tipinize uygun düşen dört adet kişisel gelişim egzersizini okuyup uygulamaya başlayın.

Nereden Başlayacaksınız?

Aşağıdaki direktifleri okuyarak 20-24. sayfalardaki Enneagram Kişilik Testi'ni yapın.

Enneagram Kişilik Testi'ni Nasıl Yapacaksınız?

Aşağıda dokuz farklı kişilik tipini tanımlayan dokuz paragraf okuyacaksınız. Bu kişilik tiplerinden herhangi birinin diğerine üstünlüğü söz konusu değildir. Her bir paragraf dokuz kişilik tipinin kabaca tasvir edildiği bir fotoğraf karesi niteliğindedir. Hiçbiri bir insanın kişiliğini ayrıntılı bir şekilde tanımlamayı amaçlamamaktadır.

1. Paragrafları okuyun ve sizin için en uygun üç paragrafı seçin.
2. Seçtiğiniz paragrafları size yakınlık derecesine göre birden üçe kadar numaralandırın.
3. Dokuz paragrafın her biri sizi bir dereceye kadar tanımlayabilir, ancak size en yakın gelen üçünü seçin.

Seçiminizi yaparken, her bir paragrafı bir bütün olarak değerlendirin, cümleleri paragraftan bağımsız düşünmeyin. Kendi kendinize, "Bu paragraf bir bütün olarak beni diğer paragraflardan daha iyi yansıtıyor mu?" diye sorun.

Eğer sizi en iyi şekilde tanımlayan üç paragrafı seçmekte güçlük çekerseniz, sizi yakından tanıyan birinin sizin için hangi tanımlamayı uygun bulacağını düşünün. Kişilik kalıpları en belirgin şekliyle yetişme çağında fark edildiği için, okuduğunuz tanımların hangisinin yirmi yaşındaki halinize uygun düşeceğini düşünün.

Seçiminizin Değerlendirilmesi

Paragrafları okuyup aralarından üç tanesini seçtikten sonra seçiminizi aşağıdaki gibi kaydedin:

1. tercih: A B C D E F G H I
2. tercih: A B C D E F G H I
3. tercih: A B C D E F G H I

Üç paragraf seçip kaydettikten sonra 25. sayfaya geçip bu paragrafların Enneagram'da hangi kişilik tipleriyle eşleştiğini bulun.

Ennegram Kişilik Testi

A. Meselelere "ya hep ya hiç" tarzında yaklaşırım, özellikle de benim için önemli olan konularda... Güçlü, dürüst ve güvenilir olmaya çok önem veririm. Ne görüyorsanız onu elde edersiniz. Aksini ispat etmedikleri takdirde insanlara güvenmem. İnsanların benimle, lafı evirip çevirmeden dosdoğru konuşmalarını isterim ve kimin yalan söylediğini, sahtekârlık yaptığını ya da beni etkilemeye çalıştığını hemen anlarım. İnsanların zayıflıklarına tahammül etmekte zorlanırım, fakat neden zayıflık gösterdiklerini anlarsam ya da değişmek için çabaladıklarını fark edersem hoşgörü gösteririm. Bir işi idare eden kişiyle aynı fikirde değilsem ya da ona saygı duymuyorsam, emirleri ya da direktifleri uygulamak bana çok zor gelir. Her zaman kendi başıma buyruk olmayı tercih ederim. Öfkeme hâkim olmakta zorlanırım. Daima sevdiklerimin ve dostlarımın yanında yer alırım, özellikle de haksızlığa uğradıklarını düşünüyorsam. Girdiğim her savaşı kazanamayabilirim, ama düşmanlarım beni kolay kolay unutamazlar.

B. Yapılacak işlerin en ince ayrıntısına kadar doğru yapılmasını isterim. Bu, kendi yaptığım işler için de geçerlidir. Ters giden şeyin ne olduğunu hemen fark eder ve nasıl düzeltileceğini bilirim. Diğer insanlar, benim her şeyi eleştiren, müşkülpesent biri olduğumu düşünebilir, ancak gerektiği gibi yapılmayan işleri görmezden gelmek ya da kabullenmek benim için çok zordur. Sorumluluğunu aldığım bir işin doğru yapılacağından emin olabilirsiniz, bununla gurur duyarım. Diğer insanlar işleri gerektiği gibi yapmayınca, sorumsuz davranınca ya da haksızlık yapınca çok canım sıkılır ama duygularımı belli etmemeye çalışırım. Benim için her zaman iş eğlenceden önce gelir ve gerektiğinde işleri tamamlamak uğruna isteklerimi bastırırım.

C. İnsanların arasındaki görüş farklılıklarını hemen ayırt ederim. Meselelerin artı ve eksi taraflarını fark edebildiğim için zaman zaman kararsız göründüğüm olur. Olayları her yönüyle takdir edebilme yeteneğim sayesinde farklı görüşteki insanların uzlaşmalarında büyük yardımım olur. Aynı sebepten dolayı zaman zaman başka insanların tutumlarını, gündemlerinde yer alan meseleleri ve tercihlerini kendiminkilerden daha iyi bildiğim olur. Önemsiz şeylerle meşgul olup asıl yapmam gerekeni yapmamak ve oyalanmak sık sık başıma gelen bir durumdur. Böyle zamanlarda, dikkatim dağılır ve kendimi boş işlerle uğraşır bulurum. Benim için neyin önemli olduğuna karar vermek çok zordur ve çatışmadan kaçınmak için başkaları ne istiyorsa onu yaparım. İnsanlar rahat, hoş ve uyumlu bir insan olduğumu düşünürler. Birine açıkça öfkelenmekte zorlanırım. Rahat etmeyi, uyum sağlamayı ve insanların beni kabul etmesini isterim.

D. İnsanların neler hissettiklerine karşı son derece duyarlıyım. Tanımadığım insanların bile neye ihtiyaç duyduğunu hemen anlarım. İnsanların ihtiyaçlarına, özellikle de dertlerine ve sıkıntılarına karşı bu derece duyarlı olmak bazen dayanılmaz bir şey oluyor, çünkü onlara istediğim gibi yardım edemiyorum. Hiç düşünmeden kendimden fedakârlık yapabiliyorum. Zaman zaman "Daha kolay hayır diyebilseydim ne iyi olurdu," diyorum, çünkü başkalarına yardım ederken o kadar çok enerji sarf ediyorum ki kendime zaman ayıramıyorum. Tek amacım insanları anlamak ve onlara yardım etmek. İnsanların, benim onları kontrol etmek ya da hileyle yönlendirmek istediğimi söylemeleri beni çok üzüyor. İyi kalpli ve sıcakkanlı bir insan olarak bilinmek istiyorum, fakat saygı ya da takdir görmeyince çok duygusal hatta talepkâr olabiliyorum. İnsanlarla iyi ilişkiler kurmak benim için çok önemli ve onları mutlu etmek için çok çalışmaya hazırım.

E. Yaptığım işte en iyisi olmak benim için en büyük motivasyon kaynağıdır. Yıllardır gösterdiğim başarılar, bana büyük itibar kazandırmıştır. Çalışkanım ve elimi attığım hemen hemen her işin altından kalkarım. Kendimi yaptığım işle özdeşleştiririm çünkü bence insanın değerini, ortaya koyduğu işler ve bunun sonucu gördüğü itibar belirler. Her zaman yapacak bir sürü işim olur ve yeterli zamanımın olmamasından yakınırım. Bu nedenle işleri bir an evvel bitireyim diye duygularımı göz ardı eder, kendi içime dönüp düşünmeye zaman ayıramam. Her zaman yapacak bir şeylerim olduğundan, öylece oturup hiçbir şey yapmamak bana zor gelir. Bana zaman kaybettiren insanların karşısında sabırsızlanırım. Bir iş verdiğim insan çok yavaş çalışıyorsa, işi ondan alıp kendim tamamlamak isterim. Her tür olayda ve koşulda, duruma hâkim olmak, öyle görünmek isterim. Rekabetten hoşlanırım; ama aynı zamanda iyi bir takım oyuncusuyum.

F. Kendimi analitik düşünen, sessiz bir insan olarak nitelendirebilirim. Yalnız kalmaya diğer insanlardan çok daha fazla ihtiyaç duyarım. Çevremde olup bitenlere müdahale etmek yerine gözlem yapmayı tercih ederim. İnsanların benden çok şey beklemelerinden ya da duygularımı ifade etmemi istemelerinden hiç hoşlanmam. Yalnızken neler hissettiğimi ölçüp tartmak bana çok daha kolay gelir ve herhangi bir şeyi, yaşarken değil de yaşadıktan sonra bir kenara çekilip sakin kafayla sindirirken daha çok keyif alırım. Yalnızken sıkıldığım hemen hemen hiç olmaz çünkü zihni yaşantım dopdolu ve doyurucudur. Zamanımı ve enerjimi muhafaza etmek isterim, bu nedenle olabildiğince basit ve sade bir yaşantım olmasını isterim.

G. Hayal gücüm çok iyi çalışır, özellikle de güvenlik ve emniyetimi tehdit eden durumlar karşısında. Neyin tehlikeli ya da zararlı olacağını hemen tespit eder ve sanki hayal ettiğim şey gerçekten oluyormuş gibi korkarım. Tehlikeden ya kaçarım ya da tehlikenin üstüne üstüne giderim. Hayal gücüm sayesinde yeni fikirler üretebilirim; şaşırtıcı fakat iyi bir espri anlayışım vardır. Hayatta her şeyin daha net, geleceğin daha kesin olmasını isterdim; ama genellikle çevremdeki kişi ve eşyalardan şüphe duyarım. Bir kişinin öne sürdüğü düşüncedeki eksiklikleri genellikle hemen fark ederim. Zannedersem bu sebepten dolayıdır ki, insanlar uyanık olduğumu düşünür. Otoriteye hep şüpheyle yaklaşmak gibi bir eğilimim vardır; ayrıca otorite pozisyonunda olmaktan da rahatsızlık duyarım. Genel olarak kabul görmüş düşüncelerdeki hataları fark edebildiğimden, kendimi hep mutsuz ve talihsiz hissederim. Bir insana ya da davaya inanmışsam, sonuna kadar sadık kalırım.

H. Ben çok iyimser bir insanım, yeni ve ilginç fikirler üretmekten zevk alırım. Zihnim çok aktiftir, türlü düşünceler arasında gidip gelir. Bütün bu düşünceleri bir bütün içerisinde yerli yerine oturtmaktan büyük keyif alırım. Başlangıçta alakasız gibi görünen kavramları birleştirmek çok heyecan vericidir benim için. İlgimi çeken konular üzerinde çalışmaktan zevk duyarım ve bu yolda sarf edecek çok fazla enerjim vardır. Sonu olmayan, rutin işleri yapmak zorunda kalmak ise beni sıkar. Bir projenin başında, planlama safhasında, heyecan verici birçok seçenek varken, katkıda bulunmayı severim. Ancak projenin ilgimi çekecek bir yanı kalmayınca, çalışmaya devam etmek zor gelir; he-

men beni heyecanlandıran başka bir konuya yönelmek isterim. Moralimi bozan bir şey olduğunda, dikkatimi hemen daha hoş düşüncelere yöneltirim. Bence eğlenceli bir yaşamı her insan hakediyor.

I. Çok yoğun duygular yaşayan, hassas bir insanım. Hep yanlış anlaşıldığımı ve yalnız kaldığımı düşünürüm çünkü diğer insanlardan farklı olduğumu hissederim. İnsanlar olayları büyüttüğümü, ufak şeylerden bir dram yarattığımı düşünebilir; nitekim aşırı hassas olduğum ve hislerimi çok büyüttüğüm yolunda beni sık sık eleştirirler. Aslında beni rin bir ilişki yaşama ihtiyacıdır. Halen sürdürmekte olduğum ilişkilerden memnun değilim, çünkü sahip olmadıklarımı istemek ve elimdekini küçümsemek gibi bir eğilimim vardır. Ömrüm boyunca anlaşılmayı istedim ve beni anlayacak birilerini bulamamaktan dolayı melankoli ve depresyona sürüklendim. Bazen diğer insanların neden benim sahip olduğumdan fazlasına sahip olduğunu merak ederim; daha iyi ilişkiler, daha mutlu yaşantılar gibi... Estetik anlayışım çok gelişmiştir, anlam ve duygu açısından zengin bir iç dünyam vardır.

Önemli:

Okumaya devam etmeden önce Enneagram Kişilik Testi'ni tamamlamış olmalısınız.

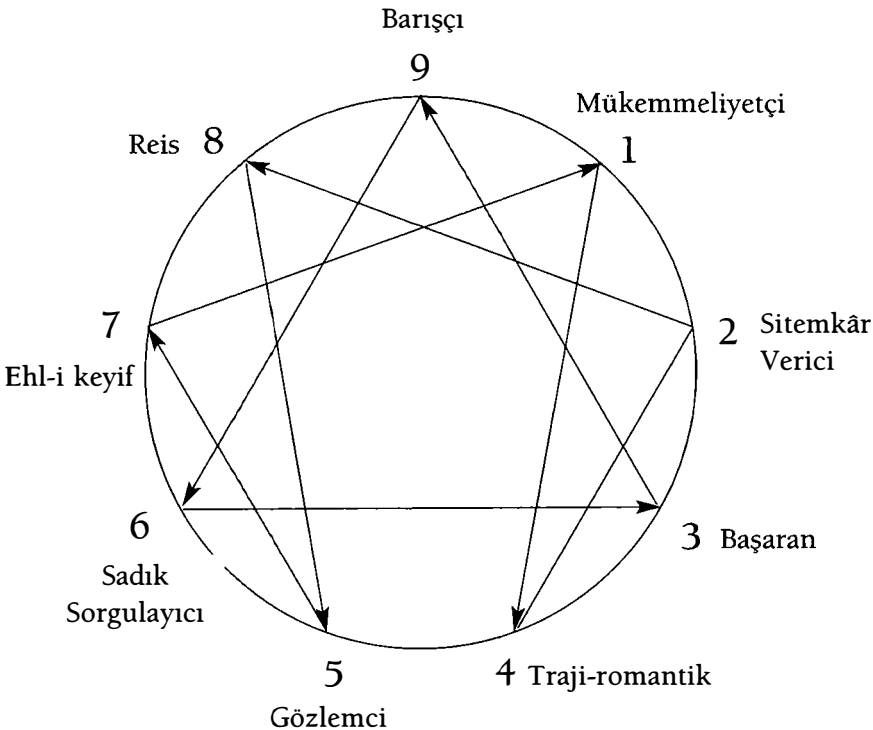
Paragrafların Kişilik Tipleriyle Eşleştirilmesi

Seçtiğiniz paragraflarla eşleşen kişilik tiplerini belirleyin

Test paragrafı	Enneagram Kişilik Tipi	Kişilik Tipi Künyesi Sayfaları
A	8 numaralı tip	Sayfa: 66-69
B	1 numaralı tip	Sayfa: 37-40
C	9 numaralı tip	Sayfa: 70-73
D	2 numaralı tip	Sayfa: 41-45
E	3 numaralı tip	Sayfa: 46-49
F	5 numaralı tip	Sayfa: 54-57
G	6 numaralı tip	Sayfa: 58-61
H	7 numaralı tip	Sayfa: 62-65
I	4 numaralı tip	Sayfa: 50-53

Enneagram Şeması

Ennea, Yunanca 9, gram ise şema anlamına gelir. Enneagram, bir daire, dairenin üzerindeki 9 nokta ve bu noktanın birbiri ile olan özel ilişkilerini gösteren bir şemadır.



Bu dairedeki oklar, her bir Enneagram tipinin stres ve rahat hallerinde ilişkili olduğu diğer tipleri göstermektedir. Bundan sonra kısaca stres veya rahat tipi olarak ifade edilecektir. Stres tipler ok yönünde, rahat tipler ise okun aksi yönünde konumlandırılmıştır. Rahat ve stres tipler hakkında daha fazla bilgi için bkz. s. 30

Nasıl devam edeceksiniz?

Enneagram Kişilik Testi'ni yaptınız; birinci, ikinci ve üçüncü tercih olarak seçtiğiniz paragrafları, uygun düşen kişilik tipleriyle eşleştirdiniz.

Artık kişilik tipinizi tespit etmenizde büyük rol oynayacak Kişilik Tipi Künyesi ve Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını okuyabilirsiniz. Bu sayfalar *Kendini Bilme Sanatı*'nın en önemli bölümleridir. Kişilik tipinizi keşfetmek ve teyit etmek için, Kişilik Tipi Künyesi ve Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının nasıl düzenlendiğini ve bu sayfalarda kullanılan terimleri anlamanız gerekmektedir.

Kişilik Tipi Künyesi Sayfalarının Anlaşılması

Kişilik Tipi Künyesi sayfaları, birinci tercih olarak seçtiğiniz paragrafın gerçek kişilik tipinizi ne doğrulukta yansıttığı konusunda sizi aydınlatır. Bu sayfalarda aynı zamanda, birinci tercihiniz olan paragrafı göz önünde bulundurarak alternatif olarak hangi kişilik tiplerine denk düştüğünüzü de öğrenirsiniz. Bu istatistikler kişilik tipinizi doğru olarak belirlemenizde yardımcı olacaktır.

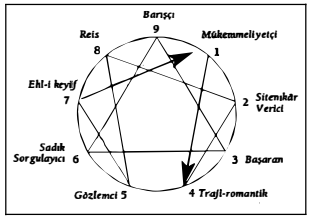
Kişilik Tipi Künyesi sayfalarında size sunulan ihtimaller, Enneagram Kişilik Testi üzerine gerçekleştirilmiş geniş araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaların bir özeti için bkz. *Ek B,* s. 137

Şema I, Kişilik Tipi Künyesi sayfalarını ana hatlarıyla gösteren bir örnektir. Bu şemanın ardından, sayfaların formatı detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Şema I: Kişilik Tipi Künyesi Sayfalarının Ana Hatlarıyla Görünüşü

❶ **TİP 1: Mükemmeliyetçi**

❷ **Kişilik Tipi Künyesi**



❸ **İlişkili Tipler**

Kanat:	Barışçı 9
Kanat:	Sitemkâr Verici 2
Rahat tip:	Ehl-i keyif 7
Stres tip:	Traji-romantik 4

❹ **İlişkisiz Tipler**

En çok rastlanan benzer tipler	Başaran 3
	Sadık Sorgulayıcı 6
	Reis 8

❺ **Başka Bir Tipten Olma İhtimali**

İlk tercih olarak Mükemmeliyetçi kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 66	Mükemmeliyetçi 1
% 8	Traji-romantik 4
% 8	Sadık Sorgulayıcı 6
% 7	Sitemkâr Verici 2
% 5	Barışçı 9

İlk tercih olarak Mükemmeliyetçi kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 66 ihtimal Mükemeliyetçi kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediklerini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında bir fikir verir.

Mükemmeliyetçi kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bütün bu kişilik tiplerini karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi doğrulamak istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 70. sayfadaki Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

❶ **Enneagram Kişilik Tipi:** Her bir Enneagram kişilik tipi bir numara ve tanımlayıcı bir başlıkla belirtilir.

❷ **Kişilik Tipi Künyesi:** Karşılıklı iki sayfa gerçek kişilik tipinizi belirlemenize yardımcı olur.

❸ **İlişkili Tipler:** Temel kişilik tipinizle ilişkili diğer dört kişilik tipi

❹ **İlişkisiz Tipler:** Temel kişilik tipinizle herhangi bir ilişkisi olmayan, fakat benzerlik gösteren kişilik tipleri

❺ **Başka Bir Kişilik Tip Olma İhtimali:** İlk tercih olarak 1 numaralı kişilik tipinin paragrafını seçenlerin başka bir tip olma yüzdesi.

Daha ayrıntılı bir açıklama için bkz. s. 29-31

Kişilik Tipi Künyesi Sayfaları Üzerine Ayrıntılı Açıklamalar

Aşağıda Şema I hakkında detaylı açıklamalar bulabilirsiniz.

❶ Kişilik Tipinin Başlığı

❷ Kişilik Tip Künyesi

Her bir kişilik tipini açıklayan karşılıklı sıralanmış iki sayfa Kişilik Tipi Künyesi sayfaları olarak adlandırılır ve ilk tercih olarak seçtiğiniz kişilik tipinizin gerçek kişilik tipiniz olup olmadığını anlamanıza yardım ederler. Bu sayfalar ilk tercihiniz olan kişilik tipinden olma ihtimalinizi gösterirler. Bu sayfalar aynı zamanda başka bir kişilik tipinden, daha doğrusu, ilk tercihinizle ilişkili ya da ilişkisiz ama benzer kişilik tiplerinden birinden olma ihitimalinizi de gösterir. İkinci ya da üçüncü tercihiniz olan kişilik tipinden olma ihtimali de söz konusudur.

❸ İlişkili Tipler

Enneagram'daki her bir kişilik tipiyle ilişkili dört farklı kişilik tipi daha vardır (ikişer adet kanat tipten başka rahat ve stres tipler). Bunlar, Enneagram kişilik teorisinde yer alan ve temel kişilik tipinizle ilişkili olan dört farklı kişilik tipidir. Kişilik Tipi Künyesi sayfaları bu dört ilişkili tipin, bağlı oldukları Enneagram Kişilik Tipi için ne anlam taşıdığını gösterir. Unutmayın ki, ilk tercihiniz olan kişilik tipiyle ilişkili tiplerden biri, sizin gerçek kişilik tipiniz olabilir.

Kanatlar

İlişkili tiplerin ikisini *kanatlar* diye nitelendiriyoruz. Bunlar Enneagram şeması üzerinde, sizin kişilik tipinizin her iki tarafına düşen kişilik tipleridir. Örneğin, siz Başaran'sanız

(Tip 3), kanatlarınız Sitemkâr Verici (Tip 2) ve Traji-romantik (Tip 4) olacaktır. Barışçı'ysanız (Tip 9), kanatlarınız Reis (Tip 8) ve Mükemmeliyetçi (Tip1) olacaktır. Enneagram teorisine göre, kişilik tipiniz, kanatlarınızdan birinin ya da her ikisinin etkisi altındadır.

Rahat ve Stres Tipler

Kişilik tipinizle ilişkili diğer iki kişilik tipi, rahat ve stres kişilik tipleri diye adlandırılır. Stres tipiniz, kendinizi stres ya da baskı altında hissettiğinizde ya da eyleme geçmek için bütün gücünüzü seferber ettiğinizde ortaya çıkan kişilik özelliklerinizdir. *Enneagram şemasında, okun ucunun gösterdiği yönde yer alan kişilik tipidir.* Rahat tipiniz ise, kendinizi güvende hissedip gevşediğinizde ya da tam tersine taşıyamadığınız sorumlulukları yüklenmiş ve yorgunluktan bitip tükenmiş olduğunuzu hissettiğinizde gösterdiğiniz kişilik özellikleridir. *Enneagram şemasında, rahat kişilik tipiniz, okun ters yönünde yer alan tiptir.* Her bir Enneagram tipiyle örtüşen birer stres ve rahat tip vardır. Stres ya da rahat tipinize büründüğünüzde, içinde bulunduğunuz koşullara bağlı olarak bu tipin ya yüksek ya da düşük niteliklerini gösterirsiniz.

Kişiliğinizin ilişkili kişilik tiplerinden etkilenmesi, gerçek kişilik tipinizi doğru bir biçimde belirlemenizi zorlaştırsa da, ilişkili tipler Enneagram kişilik sisteminin zengin ve dinamik olmasını sağlar ve her birimizin diğerinden farklı olduğu gerçeğine uyan bir yaklaşım oluşturur.

❹ İlişkisiz Tipler

İlişkisiz tipler, Enneagram'da birbirinin kanatları, rahat ya da stres tipleri olmadığı halde birbiriyle benzerlik gösteren ki-

şilik tipleridir. Enneagram Kişilik Testi'nde kendinize en yakın paragrafları seçerken, gerçek kişilik tipiniz yerine elinizde olmadan ilişkisiz benzer tiplerden birini seçmiş olabilirsiniz. Kişilik Tipi Künyesi sayfalarında verilen direktifler, testte seçtiğiniz tipin gerçek kişilik tipiniz mi yoksa gerçek tipinize benzer görünen tiplerden biri mi olduğunu anlamanızı sağlayacaktır.

❺ Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

Enneagram Kişilik Testi üzerine yapılan araştırmalar, birinci tercih olarak seçtiğiniz paragrafa uygun düşen kişilik tiplerinden birinden olma ihtimalinizi ortaya koyuyor. Her kişilik için ayrı ayrı düzenlenmiş olan Kişilik Tipi Künyesi bölümü bu ihtimalleri listeleyen bir tablo içeriyor. Örnek olarak 37. sayfadaki Tip 1'e bakalım. Enneagram Kişilik Testi'ni yapan 100 kişi, birinci tercih olarak B paragrafını seçmişse, sonuç olarak bunlardan 66'sının gerçekten Tip 1 olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan bu 100 kişiden 8'inin doğru kişilik tiplerinin Tip 4 olduğu ve yine bir diğer sekiz kişinin de Tip 6 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bazılarının da ikinci ya da üçüncü tercihleri olan ya da benzer görünen kişilik tiplerinden olduğu anlaşılmıştır.

Kişilik Tipi Tasvir Sayfalarının Anlaşılması

Kişilik Tipi Tasvir sayfaları Enneagram'daki 9 kişilik tipinin özelliklerinin ayrıntılı bir tasvirini sunar. Bu niteleyici bilgiler, doğru kişilik tipini seçtiğinizi teyit etmeniz içindir. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarında yer alan zengin malzeme, kişilik tipinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olur. Bu sayfalarda her bir kişilik tipinin kişisel gelişim için takip etmesi gereken yol tarif edilir. Şema II'de Kişilik Tipi Tasvir sayfaları ana hatlarıyla gösterilmiştir. Şemayı bu sayfaların detaylı bir açıklaması takip etmektedir.

Şema II: Kişilik Tipi Tasvir Sayfalarının Ana Hatlarıyla Görünüşü

❶ **TİP 1: Mükemmeliyetçi.**

❷ **Kişilik Tipi Tasviri**

❸ **Varoluş Tarzı**

Özde yitirdiğim nitelik:	Aslında hepimiz bir'iz ve olduğumuz gibi kusursuzuz.
Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç:	İnsanlar oldukları gibi kabul görmez. Örnek davranış göstermeleri beklenir, hatta bu şekilde davranacakları varsayılır. Hoş olmayan davranış ve güdüleri yargılanır ve cezalandırılır.
Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji:	Başkalarından sevgi görmek ve kendime saygı duymak için iyi olmayı, sorumluluk ve prensip sahibi olmayı öğrendim. Bir işi gerektiği gibi yaparım, kendi kendime koyduğum yüksek standartlara ve mevcut genelgeçer kurallara uyarım. Öfkemi hep bastırmışımdır, bu da gergin ve küskün olmama neden olur.

❹ **Temel Özellikler**

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir:	Doğru ve yanlışlara, özellikle de düzeltilmesi gerekenyanlışlaradikkatederim.Diğerinsanlarınn davranışlarını kendiminkiyle karşılaştırarak doğru mu yanlış mı olduğuna dikkat ederim. Dikkatimi kendi kendime getirdiğim eleştirilere ve başkalarının benim için yaptıkları eleştirilere yoğunlaştırırım.
Enerjimi şöyle kanalize ederim:	İşleri doğru yapmaya çaba sarfederim. Herşeyin ahlaki açıdan doğru olmasına uğraşırım. Önemli kabul edilen standartları uymaya, sorumlu ve güvenilir biri olmaya özen gösteririm. Kişisel ihtiyaç ve doğal arzularımı bastırırım.
Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey:	Yanlış yapmak. Saldırganlaşmak. Kontrolümü kaybetmek. Toplumsal normlara ters düşmek.
Güçlü yanlarım:	Dürüstüm. Gelişmeyi hedeflerim. Çok çaba sarfederim. İdealistim. Kendi başımın çaresine bakarım. Kısa sure içinde çok iş çıkarırım. Yüksek standartlara uyabilirim. Kendime hakim olabilirim. Sorumluluk sahibiyimdir.

❺ **Stres ve Öfke**

Bende stres oluşturan etkenler:	İçimdeki sürekli eleştiren sesin neden olduğu endişe ve sıkıntı bunalıyor beni. Sorumluluk duygum ve vicdanımın ağırlığı altında eziliyor gibi oluyorum. Düzeltilecek çok fazla yanlış var. Doğru yapılması gereken çok şey var. Kınınmı ve beraberinde gelen gerginliği unutmaya çalışmak da strese sokuyor beni. Diğerinsanlarınn suçlamaları ya da kendiyanlışlarının sorumluluğunu üstlenmeneleri moralimi bozuyor.
Nelere öfkelenirim?	Haksızlık ve sorumsuzluk, işlerin yanlış yapılması, kuralları açıkça görmezden gelme ya da çiğneme öfkelendirir beni. Haksız eleştirilere de kızarım.
Öfkemin niteliği:	Kin tutarım. Haklı olduğumu tekrar tekrar açıklarım kendime. Gerilirim, sıkılırım. Öfkem büyür büyür vebir noktada patlayabilir.

❻ **Kişisel Gelişim**

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?	Hepimizin olduğumuz gibi mükemmel olduğumuzun (tamamlanmış ve bütün), değerimizin ve mutluluğumuzun doğru ya da yanlış olmamızdan kaynaklanmayıp doğuşun içimizde var olduğunun farkına varmak.
Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?	Birden çok doğru yolun olduğunu ve başkalarının "yanlış" yollarının bireysel farklılıklardan ibaret olduğunu takdir etmek. Kendimde ve başkalarında var olan "mükemmeliyetsizlikleri" kabul etmek. Kendimi ve diğer insanları affetmeyi denemek. Gevşemeye ve eğlenceye zaman ayırmak. Çok katı kuralları ve kendi içimdeki sıkı yaklaşımları sorgulamak. Kınımın altında yatan bastırılmış istek ve ihtiyaçları bulup çıkarmaya çalışmak. Arzulara ve doğal dürtülere hayatımda bir yer vermek.
Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?	Gösterdiğimgelişmeninyeterince hızlı ve iyiolmadığını söyleyen iç sesim. Ayrıntılara çok fazla dikkat etmeme ve yapılacak işleri ertelememe neden olan doğru iş yapma endişem. Çok fazla çalışıp çok az eğlenmem.
Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?	Kendime iyi davranmam ve zaman ayırmam konusunda bana destek olabilirler. Bana yargılamayan birbakış açısı kazandırabilirler. Hayıtaki amacın yanlışsız olmak değil insan olmak olduğunu bana hatırlatabilirler.

❶ **Enneagram Kişilik Tipi:** Enneagram'daki her bir tip, numarasıyla ve tipi tanımlayan başlığıyla nitelendirilmiştir.

❷ **Kişilik Tipi Tasviri:** Bu karşılıklı iki sayfa, kişilik tipi hakkında detaylar verir.

❸ **Varoluş Tarzı:** Kişilik tipinin nasıl oluştuğuna dair bilgi verir.

❹ **Temel Nitelikler:** Bu kişilik tipinin geliştirdiği stratejiyle ilgili temel özellikleri tanımlar.

❺ **Stres ve Öfke:** Her bir tipin strese girme ve öfkelenmesine yol açan nedenleri ve bu duyguları yaşayış tarzlarını gösterir.

❻ **Kişisel Gelişim:** Her bir kişilik tipinin kişisel gelişimine dair bilgi verir.

Daha ayrıntılı açıklamalar için bkz. s. 33-35

Kişilik Tipi Tasvir Sayfaları Üzerine Ayrıntılı Açıklamalar

Aşağıdaki paragraflar Şema II hakkında bilgi verir.

❶ Kişilik Tipinin Başlığı

❷ Kişilik Tipi Tasviri

Her bir kişilik tipine ayrılmış olan bölümde rastlayacağınız karşılıklı sıralanmış ikinci sayfa çifti, Kişilik Tipi Tasvir sayfaları olarak nitelendirilmiştir çünkü bu sayfalar her bir kişilik tipini detaylı olarak tasvir eder. Bu sayfalarda kişilik tipiniz hakkında edindiğiniz bilgileri kişisel gelişiminiz yolunda nasıl kullanacağınıza dair fikirlere de yer verilmiştir. Kişilik Tipi Tasvir sayfaları temel önergeyle başlar ve bir mantık zincirini takip eder.

❸ Varoluş Tarzı

Temel önerge bölümü üç kısımdan oluşur:

Özde yitirdiğim nitelik: Kişiliğim gelişirken, daha önceki deneyimlerim ve doğuştan gelen eğilimlerim nedeniyle kayıtsız kaldığım hakikat.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Daha önceki deneyimlerim ve doğuştan getirdiğim eğilimlerim sonucu, özde yitirdiğim niteliğin yerine geçen temel inanç.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Kendimi güvende, değerli ve sevilebilir hissedebilmek, daha doğrusu hayatta kalabilmek için temel inancıma parallel olarak geliştirdiğim strateji.

❹ Temel Özellikler

Kişilik Tipi Künyesi sayfalarının ikinci bölümünde her bir tipin geliştirmiş olduğu stratejinin başlıca özellikleri anlatılır.

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir:	Benim kişilik tipimin hayatta kalmak için uyguladığı stratejiyi desteklemek ve sürdürmek için ne gerekiyorsa, dikkatimi o yöne toplarım.
Enerjimi şöyle kanalize ederim?	Enerji de dikkati takip ettiğinden dolayı; enerjimi, dikkatimi yönelttiğim noktaya kanalize ederim.
Kaçınmak için herşeyi göz aldığım şey:	Kişilik tipimin hayatta kalma stratejisini tehdit eden ne varsa ondan kaçınmak isterim.
Güçlü yanlarım:	Kişilik tipimin öngördüğü hayatta kalma stratejisi sayesinde geliştirdiğim, bu stratejiyle bağlantılı, önemli nitelikler.

❺ Stres ve Öfke

Üçüncü bölümde her bir kişilik tipinin stres ve öfke halleri ele alınır.

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?	Benim kişilik tipimdeki bir insanı strese ve sıkıntıya sürükleyen durum ve şartlar.
Nelere öfkelenirim?	Benim kişilik tipimde öfkeye neden olan, genellikle daha önce yaşanmış incinme ya da kötü muamelelerden ibaret olan etkenler.
Öfkemin niteliği:	Kişilik tipime bağlı olarak öfkenin aldığı şekil.

❻ Kişisel Gelişim

Dördüncü bölüm, her bir tipin kişisel gelişimine ilişkin bilgi verir.

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?	Kişiliğim oluşurken özde yitirdiğim temel nitelikleri hatırlayıp tekrar hayata geçirmek.
Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?	Kişisel gelişimimi ilerletmek için, kendi tipime uygun düşen farkındalık, aşama, egzersiz ve kabullenmeler (bkz. s. 93 Kişiliğinizi Keşfettikten Sonra Ne Yapacaksınız?)
Kişisel Gelişimimin Önündeki Engeller Nelerdir?	Kişisel gelişme yolunda önümü kapatan direnç ve etkenler.
Çevremdeki İnsanlar Gelişmeme Nasıl Destek Olabilir?	Kişilik tipime uygun olarak diğer insanların yapabilecekleri şeyler, teşvik tarzları.

Kişilik Tipinizi Nasıl Keşfedeceksiniz?

Şimdi ilk tercihiniz olan paragrafın işaret ettiği kişilik tipini anlatan Kişilik Tipi Künyesi sayfalarını açın. Burada kişilik tipinizi keşfetme yolunda neler yapacağınıza dair bilgi verilmektedir.

Kişilik tipinizi keşfetme yolunda açık görüşlü olmalısınız. Erken yargıya varmaktan kaçınmalı, kişilik tipinize benzeyen tiplerin anlatıldığı Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını okumadan karar vermemelisiniz. Enneagram Kişilik Testi büyük ölçüde doğru sonuç verir, ancak doğru kişilik tipini seçeceğinizi garantileyemez. Sezgilerinizin doğru kişilik tipini bulmanızda yardımcı olacağını unutmayın.

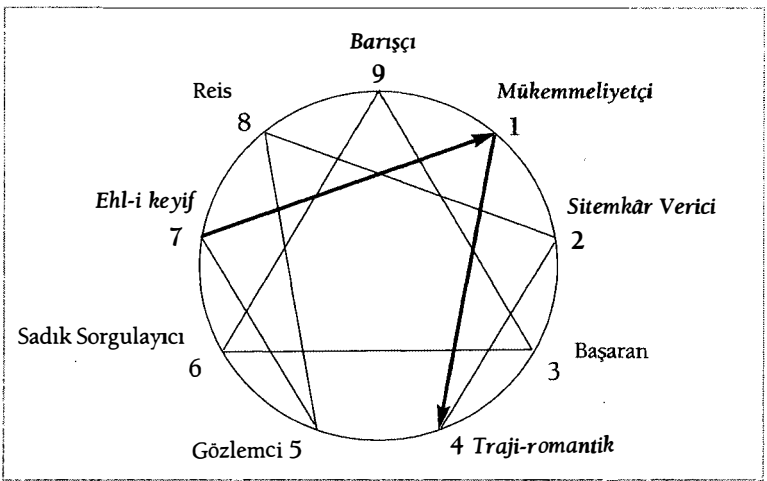
Seçtiğiniz kişilik tipini kendi kendinize teyit ederek, başkalarına doğrulatarak; duygularınıza, düşüncelerinize ve seçiminizi yaptıktan sonra kendinizi fiziksel olarak nasıl hissettiğinize dikkat ederek öğrenme sürecine devam edin. Bu süreçler s. 91'de *Seçtiğiniz Kişilik Tipinizi Nasıl Teyit Edeceksiniz?*

başlıklı bölümlerde tanımlanmıştır. Seçtiğiniz Enneagram Kişilik Tipi hakkında daha fazla bilgi almak için *Ek A* bölümünde listelenen kitap, kaset ve diğer Enneagram kaynaklarına başvurabilirsiniz.

Daha sonra Enneagram kişilik tipiniz üzerine edindiğiniz bilgileri kullanarak kişisel ve mesleki gelişiminiz üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Kitabın *Kişiliğinizi Keşfettikten Sonra Ne Yapacaksınız?* adlı ikinci bölümünde çeşitli egzersizler yer almaktadır. Bunlar, kişiliğinizin nasıl işlediğini anlamanız, alışkanlık haline gelmiş davranışlarınızı değiştirmek için neler yapabileceğiniz, kişisel gelişiminizde katettiğiniz yolu ve önünüzü görebilmeniz ve gelişiminizin nihai hedefi üzerine nasıl düşüneceğiniz gibi konularda yardımcı olacaktır.

1

TİP 1: Mükemmeliyetçi Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Barışçı 9
Kanat:	Sitemkâr Verici 2
Rahat tip:	Ehl-i keyif 7
Stres tip:	Traji-romantik 4

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Başaran 3
	Sadık Sorgulayıcı 6
	Reis 8

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Mükemmelliyetçi kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 66	Mükemmeliyetçi 1
% 8	Traji-romantik 4
% 8	Sadık Sorgulayıcı 6
% 7	Sitemkâr Verici 2
% 5	Barışçı 9

İlk tercih olarak Mükemeliyetçi kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 66 ihtimal Mükemeliyetçi kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasviri sayfalarını okuyarak, sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediklerini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Mükemmeliyetçi kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasviri sayfalarını gözden geçirip bütün bu kişilik tiplerini karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler*'e bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

1

TİP 1: Mükemmeliyetçi

Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: Aslında hepimiz biriz ve olduğumuz gibi kusursuzuz.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: İnsanlar oldukları gibi kabul görmez. Örnek davranış göstermeleri beklenir, hatta bu şekilde davranacakları varsayılır. Hoş olmayan davranış ve güdüleri yargılanır ve cezalandırılır.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Başkalarından sevgi görmek ve kendime saygı duymak için iyi olmayı, sorumluluk ve prensip sahibi olmayı öğrendim. Bir işi gerektiği gibi yaparım, kendi kendime koyduğum yüksek standartlara ve mevcut genelgeçer kurallara uyarım. Öfkemi hep bastırmışımdır, bu da gergin ve küskün olmama neden olur.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Doğru ve yanlışlara, özellikle de düzeltilmesi gereken yanlışlara dikkat ederim. Diğer insanların davranışlarını kendiminkiyle karşılaştırarak doğru mu yanlış mı olduğuna dikkat ederim. Dikkatimi kendi kendime getirdiğim eleştirilere ve başkalarının benim için yaptıkları eleştirilere yoğunlaştırırım.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: İşleri doğru yapmaya çaba sarfederim. Herşeyin ahlaki açıdan doğru olmasına uğraşırım. Önemli kabul edilen standartlara uymaya, sorumlu ve güvenilir biri olmaya özen gösteririm. Kişisel ihtiyaç ve doğal arzularımı bastırırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Yanlış yapmak. Saldırganlaşmak. Kontrolümü kaybetmek. Toplumsal normlara ters düşmek.

Güçlü yanlarım: Dürüstüm. Gelişmeyi hedeflerim. Çok çaba sarfederim. İdealistim. Kendi başımın çaresine bakarım. Kısa süre içinde çok iş çıkarırım. Yüksek standartlara uyabilirim. Kendime hakim olabilirim. Sorumluluk sahibiyim.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

İçimdeki sürekli eleştiren sesin neden olduğu endişe ve sıkıntı beni bunaltır. Sorumluluk duygum ve vicdanımın ağırlığı altında eziliyor gibi oluyorum. Düzeltilecek çok fazla yanlış var. Doğru yapılması gereken çok şey var. Kinimi ve beraberinde gelen gerginliği unutmaya çalışmak bende stres oluşturuyor. Diğer insanların suçlamaları ya da kendi yanlışlarının sorumluluğunu üstlenmemeleri moralimi bozuyor.

Nelere öfkelenirim?

Haksızlık ve sorumsuzluk, işlerin yanlış yapılması, kuralları açıkça görmezden gelme ya da çiğneme beni öfkelendirir. Haksız eleştirilere de kızarım.

Öfkemin niteliği:

Kin tutarım. Haklı olduğumu kendime tekrar tekrar açıklarım. Gerilirim, sıkılırım. Öfkem büyür büyür ve bir noktada patlayabilir.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Hepimizin olduğumuz gibi mükemmel (tamamlanmış ve bütün), olduğumuzun, değerimizin ve mutluluğumuzun doğru ya da yanlış olmamızdan kaynaklanmayıp doğuştan içimizde var olduğunun farkına varmak.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Birden çok doğru yolun olduğunu ve başkalarının "yanlış" yollarının bireysel farklılıklardan ibaret olduğunu görmeliyim. Kendimde ve başkalarında var olan "mükemmeliyetsizlikleri" kabul etmeliyim. Kendimi ve diğer insanları affetmeyi denemeliyim. Gevşemeye ve eğlenceye zaman ayırmalıyım. Çok katı kuralları ve kendi içimdeki aşırı sıkı yaklaşımları sorgulamalıyım. Kinimin altında yatan bastırılmış istek ve ihtiyaçları bulup çıkarmaya çalışmalıyım. Hayatımda arzulara ve doğal dürtülere de bir yer vermeliyim.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

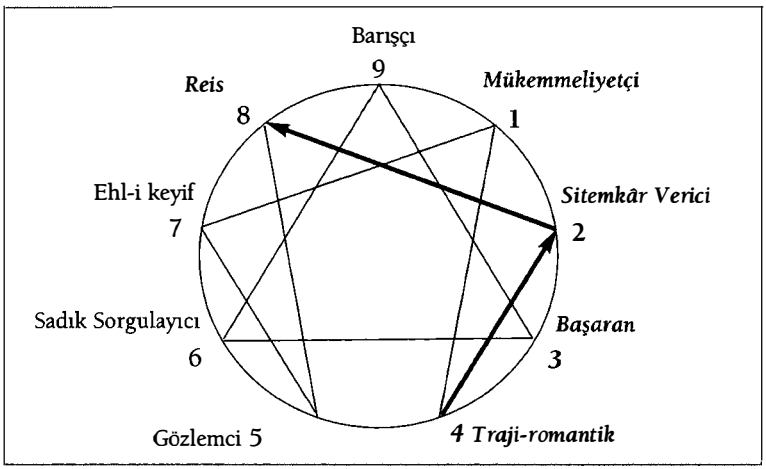
Gösterdiğim gelişmenin yeterince hızlı ve iyi olmadığını söyleyen iç sesim gelişmemi engeller. Ayrıntılara çok fazla dikkat etmeme ve yapılacak işleri ertelememe neden olan doğru iş yapma endişem bana köstek olur. Çok fazla çalışıp çok az eğlenmem bana zarar verir.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Kendime iyi davranmam ve zaman ayırmam konusunda bana destek olabilirler. Bana yargılamayan bir bakış açısı kazandırabilirler. Hayatın amacının yanlışsız olmak değil insan olmak olduğunu bana hatırlatabilirler.

2

TİP 2: Sitemkâr Verici Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Mükemmeliyetçi 1
Kanat:	Başaran 3
Rahat tip:	Traji-romantik 4
Stres tip:	Reis 8

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Ehl-i keyif 7
	Barışçı 9

Başka Bir Kişilik Olma İhtimali

İlk tercih olarak Sitemkâr Verici kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 66	Sitemkâr Verici 2
% 8	Ehl-i keyif 7
% 8	Barışçı 9
% 7	Traji-romantik 4
% 5	Mükemeliyetçi 1

İlk tercih olarak Sitemkâr Verici kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 66 ihtimal Sitemkâr Verici kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Sitemkâr Verici kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak, sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Sitemkâr Verici kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Sitemkâr Verici ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

2 TİP 2: Sitemkâr Verici Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik:	Herkese, nasibi olan şey, esirgenmeden, eşit bir şekilde verilir.
Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç:	Almak için vermelisin, sevilmek için ihtiyaç duyulmalısın.
Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji:	Kişisel ihtiyaçlarımı karşılamak için insanların bana ihtiyaç duyması gerektiğini öğrendim. İnsanlara neye ihtiyaçları varsa ve ne istiyorlarsa veririm; karşılığında onların da benim istek ve ihtiyaçlarımı karşılamalarını beklerim. "Olmazsa Olmaz", aranan biri olmaktan gurur duyarım.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir:	Dikkatim çevremdeki insanların, özellikle de önem verdiklerimin ve benimle ilgilenmesini istediklerimin istek ve ihtiyaçlarına yoğunlaşmıştır. İlişkilere özen gösteririm. İnsanların hal ve duygularının bir dakikadan diğerine nasıl değiştiğine dikkat ederim.
Enerjimi şöyle kanalize ederim:	Enerjimi insanların duygusal ihtiyaçlarını sezmek ve onları memnun edecek şeyleri yapmak için harcarım. Çevremdekilere bu şekilde yardımcı olarak mutlu olurum. İnsanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak isterim. İnsanlardan her zaman, her durumda kabul ve onay görmek isterim. Aşık olup bağlanmak isterim.
Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey:	İnsanları hayal kırıklığına uğratmamak için elimden geleni yaparım. Reddedilmek ya da takdir görmemek en büyük korkumdur. Başkasına bağımlı yaşamak istemem.
Güçlü yanlarım:	Fedakâr ve yardımseverim. Cömertim. İnsanların duygularına karşı duyarlıyım. İnsanlara destek olurum, iyi taraflarını takdir ederim. Romantiğim. Çok fazla enerjim var, hayat doluyum. Kendimi iyi ifade ederim.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

"Ben olmazsam ne yaparlar?" dediğim insanların ve "Ben olmazsam nasıl yapılır?" dediğim işlerin çokluğu bende stres oluşturur. Bazen kendi ihtiyaçlarımın neler olduğunu karıştırırım. Özgürlüğümü korumaya, kendim olmaya, kendime özen göstermeye zaman ayıramam. İnsan ilişkileriyle, özellikle de sınırlarımı zorlayan ilişkilerle bu kadar çok uğraştığım için duygusal iniş çıkışlar yaşarım.

Nelere öfkelenirim?

Takdir ve ilgi görmemek beni öfkelendirir. Yönetilmekten hoşlanmam. Kişisel istek ve ihtiyaçlarımın karşılanmayışı beni kızdırır.

Öfkemin niteliği:

Genellikle ani ve çok yoğun duygusal patlamalar yaşarım. İnsanları suçlarım. Ağlarım.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Hepimizin sadece "biz" olduğumuz için sevildiğimizin farkına varmalıyım. İnsanlar için ne fedakârlıklar yaptığımızın ya da insanların bize ne kadar çok ihtiyaç duyduğumuzun sevilmemiz için bir önkoşul olmadığını anlamalıyım. Hepimizin ihtiyaçlarının ayırım gözetmeden eninde sonunda karşılandığını görmeliyim.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Sevilmek için başkalarının isteklerine göre kendimi değiştirmem gerekmiyor. Gerçek benliğimi açık ve net bir şekilde görebilmeliyim. Kendi istek ve ihtiyaçlarımın farkına varıp bunları karşılamak için çaba göstermeliyim. Sinirlendiğimde ya da sıkıntı hissettiğimde, bunu ihtiyaçlarımın karşılanmadığına dair bir işaret olarak algılamalıyım. Vazgeçilmez olmadığımı kabul etmeli ve bunun da gayet normal olduğunun farkına varmalıyım. Başkalarından birşeyler alabilmeliyim. Müsait durumlarda, başkalarının ricalarına hayır diyerek, yardımseverliğime belli bir sınır getirmeyi denemeliyim. Yardımseverliğim aşırı müdahaleci olduğunda ya da bu yolla başkalarını kontrol etmeye çalıştığımda bunun farkına varmalıyım.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

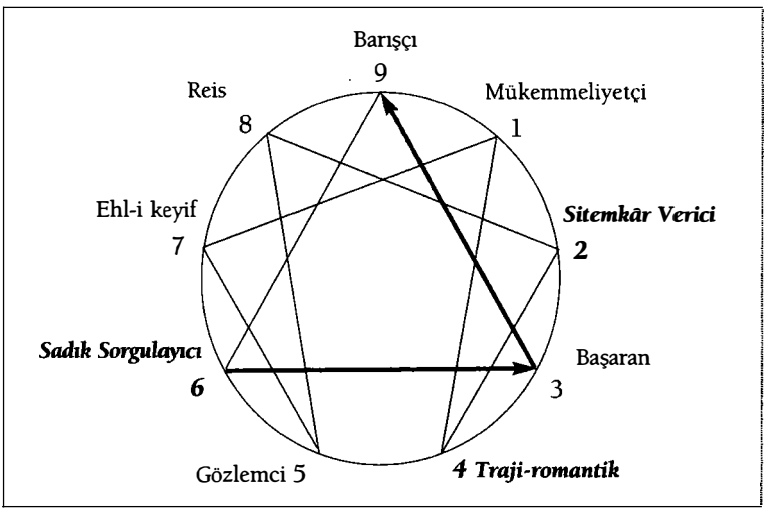
Kendim için birşeyler yapmadan önce başkaları için birşey yapmam gerektiğine dair katı tutumum kişisel gelişimimi engeller. Benim de ihtiyaçlarım olduğunu kabul etmeme engel olan bir gururum vardır. İhtiyaçlarıma yoğunlaştığımda kendimi bencil hissetmeme neden olan suçluluk duygusu bana köstek olur. Başkalarından bir şey almakta güçlük çekerim.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Kendime iyi davranmam ve zaman ayırmam konusunda bana destek olabilirler. Bana yargılamayan bir bakış açısı kazandırabilirler. Hayatın amacının yanlışsız olmak değil, insan olmak olduğunu bana hatırlatabilirler.

3

TİP 3: Başaran
Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Sitemkâr Verici 2
Kanat:	Traji-romantik 4
Rahat tip:	Sadık Sorgulayıcı 6
Stres tip:	Barışçı 9

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Ehl-i keyif 7
	Mükemmeliyetçi 1
	Reis 8

Başka Bir Kişilik Olma İhtimali

İlk tercih olarak Başaran kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 54	Başaran 3
% 13	Ehl-i keyif 7
% 9	Mükemmeliyetçi 1
% 7	Sitemkâr Verici
% 5	Reis 8
% 5	Barışçı 9

İlk tercih olarak Başaran kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 54 ihtimal Başaran kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Başaran kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Başaran kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Başaran ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özel Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

3

TİP 3: Başaran Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: İlahi düzen, evrenin bir saat gibi çalışmasını sağlar.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Çaba göstermeden hiçbir şey olmaz. İnsanlar, kendileri oldukları için değil, ortaya koydukları işlerden dolayı ödüllendirilir.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Sevgi ve onay almak için başarılı olmam, en iyi olmak için çalışmam ve insanlar üzerinde iyi bir intiba bırakmam gerektiğini öğrendim.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Dikkatim yapılması gereken işler üzerinde yoğunlaşır: Görevler, hedefler ve gelecekteki başarılar gibi. En etkin çözüm yollarını düşünürüm. En iyi olmanın yollarını araştırırım.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: İşleri çabuk ve etkin tamamlamak için uğraşırım. Sürekli faaliyet halinde ve sürekli meşgulümdür. Rekabet ederim. Başarılarımla fark edilmek ve takdir görmek isterim. Başarılı olmak için gereken şartları benimserim. Kariyerimde yükselirim. İyi görünmeye çalışırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Hedeflerime ulaşmak için ne gerekiyorsa yaparım. Başkalarının gölgesinde kalmak istemem. İtibarımı kaybetmekten korkarım. Tempomu yavaşlatınca ya da atıl kalınca hissettiğim olumsuz duygulardan ya da şüphelerden nefret ederim. Başta duygular olmak üzere beni iş yapmaktan alıkoyacak herşeyden kaçınırım.

Güçlü yanlarım: İyi görünürüm. Tutkuyla çalışırım. Liderlik vasfım vardır. Kendimi çok iyi ifade ederim. Pratik, yetkin ve etkinimdir. Çevremdekilerin ümitle dolmasını sağlarım. Kendime hakim ve dengeli kalmayı başarırım.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler?

Kendimi iyi hissetmem için olabildiğince çok iş yapmam; statü, prestij ve güç sahibi olmam gerekir. Gerçek duygularımı ve önem verdiğim değerleri tam olarak bilememek ve çok çalışmak bende stres oluşturur.

Nelere öfkelenirim?

Hedeflerime başarıyla ulaşmamı engelleyebilecek herşey beni öfkelendirir. Kararsızlık, verimsizlik ve eleştiriye sinirlenirim.

Öfkemin niteliği:

Sabırsızlanırım. Huzursuzlanırım ve zaman zaman da öfke patlamaları yaşarım.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Yaptıklarımızdan dolayı değil, kendimiz olduğumuz için sevgi göreceğimizin farkına varmam gerek. Yapılacak işlerin doğal düzen içinde hallolduğunun, sadece kişisel çabamıza bağlı olmadığının farkına varmam gerekiyor.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Tempomu yavaşlatarak. Duygularımın yüzeye çıkmasına izin vererek. Gerçekte neyin önemli olduğunu kendi kendime sorarak. Başkalarının beklentilerini ve başarı arzumu bir kenara bırakarak içime dönüp gerçek kimliğimin ne olduğunu anlamaya çalışarak. İş konusunda kendime sınırlar koyarak. Dinleyerek ve alıcı olarak. İlle de bir şeyler yaparak ya da bir şeylere sahip olarak değil de kendimiz olarak sevgi alabileceğimizin farkına vararak.

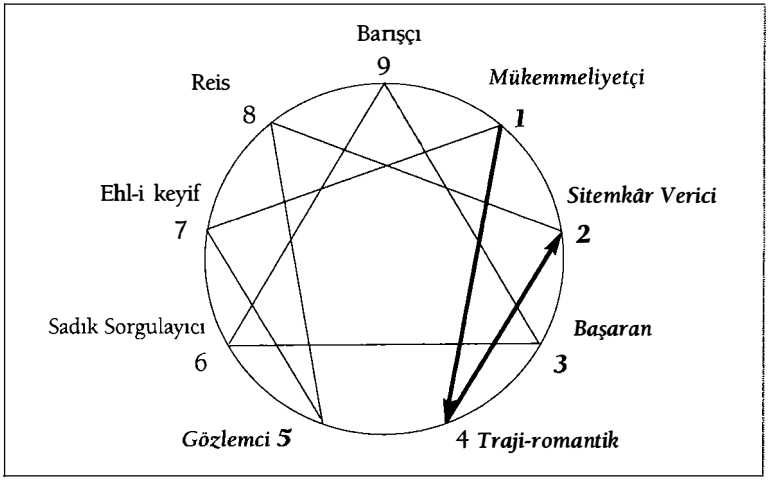
Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

Kendimin ve başkalarının duygulanmaları karşısında sabırsızlanmak bana zarar verir. Yorgun ve bitkin düşecek derecede çok çalışmak, dur durak bilmemek ve yavaşlamamak kişisel gelişimimi engeller.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Duygulara ve ilişkilere daha çok dikkat etmem yönünde beni teşvik edebilirler. Başardıklarım için değil kendim olduğum için bana ilgi ve sevgi gösterdiklerini hissettirebilirler. Benim için neyin önemli olduğunu, neyin hakikat olduğunu anlattığımda destek olabilirler. Bana, neye önem verdiklerini söyleyebilirler. Bana tempomu düşürmemi ve eğilip gülleri koklamaya zaman ayırmamı hatırlatabilirler.

4 TİP 4: Traji-romantik Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Başaran 3
Kanat:	Gözlemci 5
Rahat tip:	Mükemmeliyetçi 1
Stres tip:	Sitemkâr Verici 2

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Sadık Sorgulayıcı 6
	Barışçı 9
	Ehl-i keyif 7

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Traji-romantik kişilik tipini seçenlerin başka bir tipi olma yüzdesi:

% 61	Traji-romantik 4
% 11	Mükemmeliyetçi 1
% 7	Sadık Sorgulayıcı 6
% 7	Barışçı 9
% 5	Ehl-i keyif 7

İlk tercih olarak Traji-romantik kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 61 ihtimal Traji-romantik kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Traji-romantik kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Traji-romantik kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Traji-romantik ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

4 TİP 4: Traji-romantik Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik:

Her insan, bütün diğer insanlara ve bütün varlığa derinden bağlıdır.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç:

İnsanlar ezelde mevcut olan bağlarını kaybetmenin üzüntüsü içindedir; dolayısıyla kendilerini terkedilmiş hissederler ve çok önemli bir şeylerin eksikliğini duyarlar.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji:

Bana sevildiğimi hissettirecek; kendimi tamamlanmış gibi, yeniden bir bütün olarak algılamamı sağlayacak ideal aşkı ya da mükemmel koşulları hiç durmadan aramaya şartlandım. Eksikliğini hissettiğim şeyin özlemini çekiyor ve başkalarında gördüğümde kıskanıyorum.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir:

Geçmiş ve gelecekte olumlu ve cazibeli ne varsa onu düşünürüm. Özlemini çektiğim ya da isteyip de erişemediğim ve yokluğunda kendimi yalnız hissettiğim şeylere odaklanırım. Dikkatim hep, estetik olana ve insanda derin duygular uyandıran ya da anlamlı olan şeylere yönelir.

Enerjimi şöyle kanalize ederim:

Zamanımı yaşamımda eksik olan şeylerin özlemini çekerek ve bu nedenle kederlenerek geçiririm. Aşkı ve hayatın anlamını, kendimi ifade ederek doyuma ulaşacağım derin bir ilişkiyi bulmak için uğraşırım. Diğer insanlardan farklı, kendine özgü nitelikleri olan bir insan olmaya çalışırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey:

Reddedilmek, terk edilmek, dikkate alınmayan önemsiz biri olmamak için ne gerekiyorsa yaparım. Kendimi yetersiz hissetmekten ve bir eksikliğimin olmasından hiç hoşlanmam. Sıradan ve dünyevi şeylerden, duygusal derinlikten yoksun insanlardan ve deneyimlerden kaçınırım.

Güçlü yanlarım:

Son derece duyarlıyım. Yaratıcı yönüm kuvvetlidir. Acı çeken insanın halinden anlarım. Tutkuluyum. Romantik bir idealizme sahibim. Dugusal derinliğim ve özgün bir tarzım var. Sık sık kendi içime döner, duygu ve düşüncelerimi tahlil ederim.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Romantik ideallerime ve yoğun duygular yaşama arzuma cevap veremeyen insanlar ve deneyimler benim için bir stres ortamı yaratır. Elde edeceğimden çok daha fazlasını istemem nedeniyle strese girerim. Başka insanların sahip olup da benim sahip olamadıklarımı, başka insanların olup da benim olamadıklarımı kıskanırım. Duygusal krizler yaşadığımda hislerimi kontrol edemem.

Nelere öfkelenirim?

Beni hayal kırıklığına uğratan, yarı yolda bırakan ya da terk eden insanlara çok kızarım. Geçmişte karşılaştığım bu tip insanları hatırlayıp öfkelenirim. Dikkate alınmamaya, reddedilmeye ve terk edilmeye tahammül edemem. Yanlış anlaşılmaktan nefret ederim. Samimi olmayan, yapmacık tavırlar beni sinirlendirir.

Öfkemin niteliği:

Öfkeyle bağırıp çağırır ya da gözyaşlarına boğulurum. Depresyona girerim.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

İçinde bulunduğumuz anda sevildiğimizin ve tamama ermiş bir bütün olduğumuzun, temel niteliklerimizin ve muhteviyatımızın eksiksiz olduğunun farkına varmak. Yaşamın bütünüyle bir ve birlikte olduğumuzu anlamak.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Eksikliklere değil; içinde bulunduğumuz anda yaşamımızda olumlu olan şeylere yoğunlaşmalıyım. Sürekli dalgalanan, yoğun duygularıma rağmen, tutarlı hareket etmeye çalışmalıyım. Kendi düşüncelerime gömülüp kalmamak için, çevremdeki insanlara yardım etmeli, fiziksel olarak aktif kalmalıyım. Duygularımın yoğunluğu hafifleyene kadar tepki vermekten kaçınmalıyım. Günlük, sıradan uğraşlardan zevk almaya çalışmalıyım.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

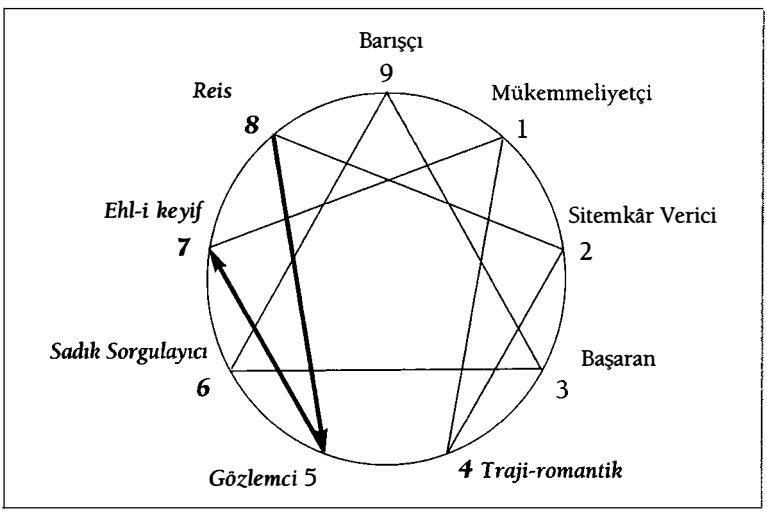
Şiddetli duygularımın bana hakim olmasına izin vermek ve atıl kalmak bana zarar verir. Bireyselliğimi kaybetme endişesiyle, değişmekten kaçınırım. Yetersiz olduğumu düşünürüm. İnsanların beni yarı yolda bırakacağına inanırım. Kendi duygu ve düşüncelerime saplanıp kalırım. Gösterdiğim gelişmeleri küçümser, kendi kendimin şevkini kırarım.

Çevremdeki insanlar benim gelişmeme nasıl destek olabilir?

Beni, dikkatimi içinde yaşadığımız anda olumlu olan şeylere vermeye teşvik edebilirler. Duygularımı ve ideallerimi takdir edebilirler. Gerçek duygularını açığa vurup bana samimi tepkiler verebilirler. Beni değiştirmek yerine beni gerçekten anladıklarını gösterebilirler.

5

TİP 5: Gözlemci Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Traji-romantik 4
Kanat:	Sadık Sorgulayıcı 6
Rahat tip:	Reis 8
Stres tip:	Ehl-i keyif 7

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Mükemmeliyetçi 1
	Barışçı 9

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Gözlemci kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 65	Gözlemci 5
% 11	Sadık Sorgulayıcı 6
% 11	Barışçı 9

İlk tercih olarak Gözlemci kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 65 ihtimal Gözlemci kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Gözlemci kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Gözlemci kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Gözlemci ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

5

TİP 5: Gözlemci Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: Her insanın ihtiyacı olan bilgi ve enerji baştan beri herkeste vardır.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Hayat insanlardan çok şey bekliyor ve insanlara çok az şey veriyor.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Hayatımı istila eden taleplerden kendimi koruyup kaynaklarımı kendime saklamak için kendi dünyama çekilip kendi kendime yetmeyi öğrendim. Arzu ve isteklerimi kısıtlar, olabildiğince çok bilgi edinmeye çalışırım. Mutlaka ihtiyacım olan şeyler konusunda ise açgözlü ve cimriyimdir.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Entelektüel faaliyetlere ve verilere konsantre olurum. Analiz ve sınıflandırmalar yaparak düşünürüm. Hayatıma yapılan müdahaleler ve insanların benden beklentileri asla dikkatimden kaçmaz.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: Olayları tarafsız bir şekilde duygularıma kapılmadan gözlemlerim. Bir konu hakkında bilinecek ne varsa öğrenirim. Olayları yaşamadan önce düşünür, analiz ederim. Duygularımı bastırır ve mümkün olduğunca az şey hissederim. Kendi içime çekilir, herşeyi kendi içimde saklar, muhafaza ederim. Özel hayatımı ve sınırlarımı korumaya özen gösteririm.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Şiddetli duygulardan, özellikle de korkudan kaçınırım. Hayatıma müdahale eden, benden birşeyler talep eden insan ve olaylardan kaçınırım. Yetersizlik ve boşluk duygularını hiç sevmem.

Güçlü yanlarım: Okumaya ve öğrenmeye eğilimliyim. İnsanlara karşı davranışlarımda düşünceliyim. Kriz durumlarında sakin kalırım. Saygılıyım. Sır tutmasını bilen, güvenilir bir insanım. Sadeliğin ne kadar değerli olduğunu bilirim.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Özel hayatımı ve sınırlarımı koruyamayınca strese girerim. Yorgunluk bende stres oluşturur. Beni bağımlı olmaya zorlayan istek, ihtiyaç ve heveslerim üzerimde bir baskı oluşturur. Herhangi bir konuda eyleme geçmeden önce, o konuda bilinebilecek herşeyi öğrenmeye çalışarak gerginlik yaşarım.

Nelere öfkelenirim?

Sahip olduğum bilgilerin doğru olmadığının iddia edilmesi beni öfkelendirir. Talepler ve angaryalara sinirlenirim. Aşırı duygusal uyarımdan rahatsız olurum. Enerjimi tazelemek için kendime zaman ayıramayınca öfkelenirim.

Öfkemin niteliği:

Kendi kabuğuma çekilir, öfkemi içime gömerim. Gerginlik ve hoşnutsuzluk gösteririm. Kısa süren öfke patlamaları da yaşadığım olur.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Yaşamı sürdürmek için gerekli ne varsa doğada ve doğamızda mevcuttur. Bir şeylerle meşgul olmak enerjimizi ve kaynaklarımızı tüketmez.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Kendimi olaylardan soyutlayıp zihnimin derinliklerine çekilmek yerine, duyguları yaşamama izin vermeliyim. Herşeyden elini eteğini çekmek, herşeyi kendine saklamak, insanı müdahalelere ve angaryalara açık bir konuma sürükler. Eyleme geçmeliyim, giriştiğim işleri tamamlayacak bol miktarda enerjiye ve desteğe sahibim. Fiziksel faaliyetlere katılmalıyım. Diyalog kurmak, kendimi ifade etmek ve kişisel konularda konuşmak için girişimlerde bulunmalıyım.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

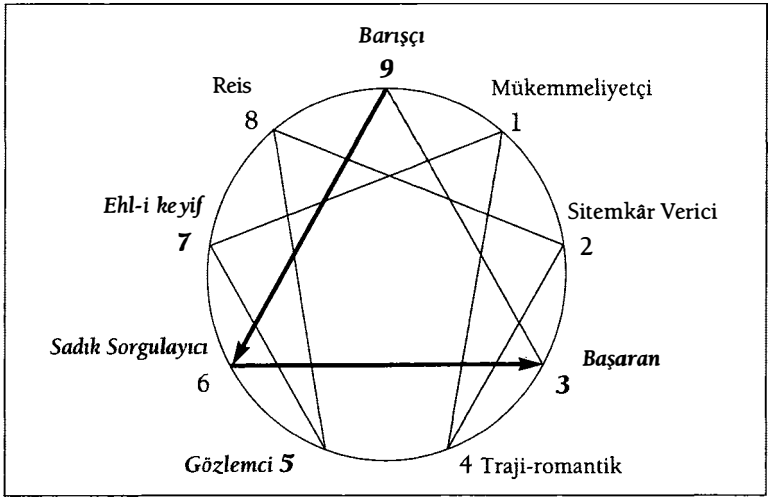
İhtiyaçlarımı en aza indirgeyip, kendimi yaşamın süregelen akışından soyutlamak gelişmemi engeller. Diğer insanlarla beraber birşeyler yapma fırsatlarını kaçırmamalıyım. Kendimi duygularımdan soyutlamamalı, diğer insanlarla iletişim kurmaktan kaçınmamalıyım. Korktuğumun ve öfkelendiğimin farkına varmamak da gelişmemi engeller. Kişisel meseleler hakkında konuşmaktan kaçınmak ve gereğinden fazla analiz yapmak bana faydadan çok zarar sağlar.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Özel hayata ve kendime ait bir alana duyduğum ihtiyaca saygı gösterebilirler. Rica ve talepleri birbirine karıştırmadan ifade etmeye özen gösterebilirler. Kendi duygularını ve önem verdikleri şeyleri yumuşatarak ifade edebilirler. Duygularımı "burada ve şimdi" ifade edebilmem ve açık olabilmem için beni destekleyebilirler. Hassasiyetlerimi takdir edebilirler. Kendi yaşamımı kendi başıma sürdürebilme ve başkalarının da kendi yaşamlarını sürdürmelerine izin verme becerimi fark edip takdir edebilirler.

6

TİP 6: Sadık Sorgulayıcı Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Gözlemci 5
Kanat:	Ehl-i keyif 7
Rahat tip:	Barışçı 9
Strea tip:	Başaran 3

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan
ilişkisiz ama benzer tipler : Traji-romantik 4

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Sadık Sorgulayıcı kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 66	Sadık Sorgulayıcı 6
% 8	Gözlemci 5
% 8	Barışçı 9
% 5	Traji-romantik 4
% 5	Ehl-i keyif 7

İlk tercih olarak Sadık Sorgulayıcı kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 66 ihtimal Sadık Sorgulayıcı kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Sadık Sorgulayıcı kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Sadık Sorgulayıcı kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Sadık Sorgulayıcı ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

6

TİP 6: Sadık Sorgulayıcı Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: İnanç hep vardı. Kendimize, insanlara ve evrene inanarak başlarız yaşam serüvenimize.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Dünya tehlikelerle dolu, insanı sürekli tehdit eden bir yerdir ve insanlar güvenilmezdir.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Fobi tipi yaklaşım: Korkak ve şüpheci karakter özelliklerimi edinirken sürekli tetikte olmayı ve herşeyi sorgulamayı öğrendim. Tehlikelerden kaçmak ve emniyette olmak adına, muhtemel tehditlerden kaçıp otoriteye boyun eğmeyi de öğrendim. Fobi karşıtı yaklaşım: Korkak ve şüpheci karakter özelliklerimi edinirken sürekli tetikte olmayı ve herşeyi sorgulamayı öğrendim. Bu arada tehlikelerin üstüne üstüne gitmeyi, emniyet ihtiyacıma ve otoriteye meydan okumayı da öğrendim.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Dikkatim muhtemel tehlikelere ve tersliklere odaklanmıştır. Olası tuzakları, zorlukları ve boşlukları hemen fark ederim. İmalar, kinayeler ve saklı anlamlar dikkatimden hiç kaçmaz.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: Sürekli birşeylerden şüphe eder, birşeyleri ya da birilerini sınar, söylenenlerin arkasında başka başka anlamlar ararım. Olayları çözebilmek için mantık yürütür, analiz yaparım. Her işin içinde bir bit yeniği ararım. Otoriteye ikircikli yaklaşırım. Güç gösterisinde bulunurum. Kendimi anlamlı davalara adayarak, insanlara kendimi sevdirerek ve sevdiklerime sadık kalarak emniyet duygusu kazanmaya çalışırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Tehlike arz eden ya da bana zarar verecek durumlar karşısında kontrol sahibi olmamaya ve çaresizliğe dayanamam. Tehlike ve zarara boyun eğmek istemem. Şüphe ya da muhalif düşüncelere takılıp kalmak beni rahatsız eder. Bağımlı olduğum insanlara karşı olumsuz düşünceler geliştirerek arada soğukluk yaratmayı hiç istemem.

Güçlü yanlarım: Güvenilirim. Sadığım. Düşünceliyim. Sorgulayan bir zihnim var. İnsanlara sıcak yaklaşırım. Dayanıklıyım. Sorumluluk sahibiyim. Koruyucuyum. Sezgilerim ve espri anlayışım çok güçlü. Duyarlıyım.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Belirsizlik ve emniyetsizlik haliyle başa çıkmak için kendi kendime baskı uygularım. Otoriteye ya kayıtsız şartsız boyun eğer ya da aşırı isyankâr bir tutumla yaklaştığımdan sorun yaşarım. İnsanlara karşı güvensizlik ve şüphe duygularıyla dolu olmama rağmen, onların güvenini ve sevgisini kazanmaya çalışmak beni sıkıntıya sokar.

Nelere öfkelenirim?

İhanet ve güven vermeyen davranışlar beni öfkelendirir. Kendimi köşeye sıkışmış, baskı ya da kontrol altında hissetmeye dayanamam. Benden çok şey beklediklerine inandığım insanlarla ilişki kurarken sinirlenirim. Diğer insanların ilgisizliğine öfkelenirim.

Öfkemin niteliği:

Kinayeli ve iğneleyici, kara mizah tarzı konuşmalar, suçlamalar yaparım; kendimi savunmak adına saldırganlık gösteririm.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Kendimize ve birbirimize inanmamızın, şüphe ve güvensizlik olmadan yaşamı kucaklayıp taşımanın mümkün olduğunun farkına varmak.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Kendi kendimin patronu olmalı ve bu şekilde davranmalıyım. Kendime, başkalarına ve evrene inanmalıyım. Belirsizlik ve emniyetsizlik halinin de yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul etmeliyim. Korkularımı ve diğer insanlardan yana endişelerimi gözden geçirmeliyim. Kendimi meşgul edince endişelerimin daha az farkına vardığımı aklımdan çıkarmamalıyım. Kaçmanın ve savaşmanın korku karşısında verdiğim tepkiler olduğunu anlamalıyım. Korkuyla yaşamak yerine olumlu faaliyetlerde bulunmalıyım.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

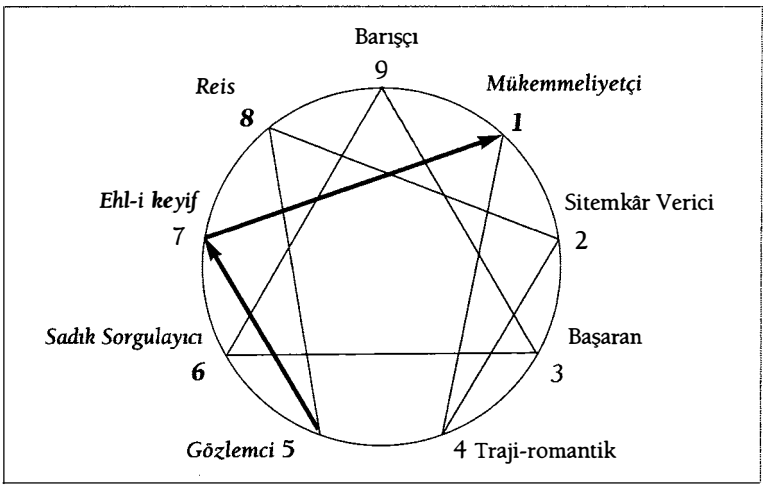
Şüphe ve tereddüt gelişimimi engeller. Herşeyin kesin ve belirli olmasını istemek bana köstek olur. Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışmak, aşırı koruyucu olmak kişisel gelişimime zarar verir. Kendi kapasiteme ya da kararlarıma güvenmemek benim için iyi değildir. En kötü ihtimalde ne olabileceğine dair ürettiğim senaryoların zihnimi işgal etmesine izin vermek kişisel gelişimimi köstekler.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Bana karşı tutarlı ve güvenilir bir yaklaşım sergileyebilirler. Kendilerini açıkça ifade edip herşeylerini anlatabilir ve benim de kendimi açıkça ifade edip herşeyimi anlatmam konusunda beni teşvik edebilirler. Şüphe ve korkularıma, olumlu ve güven verici olduğu kadar gerçekçi de olan alternatiflerle cevap vermeye çalışabilirler.

7

TİP 7: Ehl-i keyif Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Sadık Sorgulayıcı 6
Kanat:	Reis 8
Rahat tip:	Gözlemci 5
Stres tip:	Mükemmeliyetçi 1

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Sitemkâr Verici 2
	Başaran 3
	Barışçı 9

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Ehl-i keyif kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 52	Ehl-i keyif 7
% 8.5	Reis 8
% 7	Sitemkâr Verici 2
% 7	Gözlemci 5
% 7	Sadık Sorgulayıcı 6
% 6	Barışçı 9
% 5.5	Mükemmeliyetçi 1

İlk tercih olarak Ehl-i keyif kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 52 ihtimal Ehl-i keyif kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Ehl-i keyif kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Ehl-i keyif kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Ehl-i keyif ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

7

Tip 7: Ehl-i keyif
Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: Yaşam özgürce değerlendirebileceğimiz ve dikkatimizi yoğunlaştırabileceğimiz sayısız imkânla doludur.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Dünya insanları sınırlandıran, yıldıran ve insanlara acı veren bir yerdir.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Yaşamın sınırlandırmalarından ve acılarından kendimi korumak için bana zevk veren faaliyetlere yöneliyorum ve zihnimde gelecek için birçok heyecan verici plan kuruyorum. İlginç fikirlere ve deneyimlere karşı bir çeşit oburluk geliştiriyorum.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Dikkatim ilginç, keyif ve heyecan verici fikirlere, planlara, seçenek ve projelere yönelir. Çeşitli konular arasında bağlantı ve ilişki kurmayı severim. Yapmayı istediğim şeyleri düşünürüm.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: Dolu dolu yaşayıp yaşamdan keyif almaya çalışırım. Her zaman iyimser bir bakış açısına ve açık uçlu seçeneklere sahip olmaya çalışırım. Hayal gücüm sürekli işler. Cazibemle ve ortamı yumuşatan tavırlarımla insanların hoşuna gitmek isterim. Ayrıcalıklı konumumu her zaman muhafaza etmeye çalışırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Yılgınlık, zora koşma ve kısıtlamalardan kaçınmaya çalışırım. Üzüntüyü ve acı veren durumları sevmem. Can sıkıntısına tahammül edemem.

Güçlü yanlarım: Eğlenceli, sürekli yenilik üreten, neşeli ve hayat dolu bir yapım var. Enerji düzeyim çok yüksek, iyimserim, hayatı severim. İşlere dört elle sarılırım, yardım etmeyi severim, vizyon sahibiyim, hayal gücüm çok güçlüdür.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Yaşamın bana sunduğu herşeyden biraz da olsa faydalanmak isterken, bu aşırı yüklemeyle başa çıkamam. Acıdan kaçınma arzum nedeniyle aynı hataları tekrarlarım. Söz verir sonra da kendimi kapana kısılmış hissederim.

Nelere öfkelenirim?

İsteklerimi elde etmeme engel olan yokuşa sürmeler ve kısıtlamalar beni öfkelendirir. Birşeylere takılıp kalmış, mutsuz, depressif ve çevresindekileri suçlayan insanlara sinirlenirim.

Öfkemin niteliği:

Kısa süren anlık öfkelenmeler yaşarım. Olayları tartıp düşünmeden hemen alevlenir, sonra da hemen sönerim.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Dolu dolu yaşamak için, bilinçli bir şekilde "burada ve şimdi"de bulunmamız gerektiğinin; kendimizi ve diğer insanların varlığını devam ettirmek için bu bilinci yerleştirmemiz gerektiğinin farkına varmak.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Eğlenceli seçeneklerin arayışına girmemin birşeylerden yoksun bırakılma korkusundan, özgürlüğümü kısıtlayan sorumluluklardan kaçma arzusundan kaynaklandığının ve acı çekmemek adına yapılan bir çeşit kaçış olduğunun farkına varmalıyım. Bir işi tamamlayana kadar sadece o iş üzerinde çalışmayı denemeliyim. Gelecekte yaşamak yerine, içinde bulunduğum anı daha iyi değerlendirmeliyim. Çevremdeki insanların duygu ve endişelerini daha iyi anlamaya çalışmalıyım. Sadece olumlu şeylere yönelip olumsuzluklardan kaçınmanın sınırlandırıcı bir şey olduğunun farkına varmalıyım.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

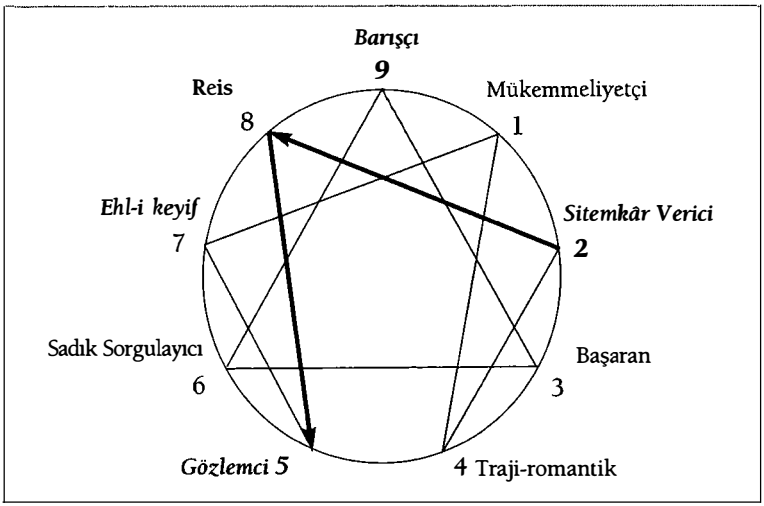
Zihnimin kendimle ve isteklerimle gereğinden fazla meşgul olması gelişimimi engeller. Olumsuz yönlerimi itiraf etmekte güçlük çekmem bana zarar verir. Acı verecek ya da çelişkiye yol açacak adımları atmak istememek kişisel gelişimime köstek olur. Ciddi amaçlar ya da hedeflerde sebat edememek beni engeller.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Tempom yavaşladığında tekrar hedeflere yönelmem konusunda bana destek olabilirler. İhtiyaç ve isteklerini ve bunların ne kadar önemli olduğunu bana söyleyebilirler. Acı, korku ve huzursuzluklardan kaçmak yerine bunlarla başa çıkmam için beni teşvik edebilirler.

8

Tip 8: Reis
Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Ehl-i keyif 7
Kanat:	Barışçı 9
Rahat tip:	Sitemkâr Verici 2
Stres tip:	Gözlemci 5

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler :	Mükemmeliyetçi 1
	Traji-romantik 4
	Sadık Sorgulayıcı 6

Başka Bir Kişilik Olma İhtimali

İlk tercih olarak Reis kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 37	Reis 8
% 16.5	Sadık Sorgulayıcı 6
% 16	Mükemmeliyetçi 1
% 8	Traji-romantik 4
% 7	Ehl-i keyif 7
% 6	Barışçı 9

İlk tercih olarak Reis kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 37 ihtimal Reis kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Reis kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Reis kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğiniz anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Reis ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

8

Tip 8: Reis
Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik:

Herkesin özünde masumiyet ve saflık vardır, herkes Hakikat'i hissedebilir.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç:

Güçlülerin masum insanları sömürdüğü, zalim ve adaletsiz bir dünyada yaşıyoruz.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji:

İtibar kazanmak, kendimi ve çevremdekileri korumak amacıyla, kendi doğrularımı dayatıp kırılgan taraflarımı gizleyerek güçlü ve kudretli olmayı öğrendim.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir:

Dikkatimi güç ve kontrol üzerinde yoğunlaştırırım. Adalet ve haksızlıkları fark ederim. Aldanış ve manipulasyonlar gözümden kaçmaz. "Ya hep ya hiç" tipi uç noktalarla ilgilenirim. İçinde bulunduğum anda eyleme geçmem gereken konularla ilgilenirim.

Enerjimi şöyle kanalize ederim:

Kendi alanım üzerinde hakimiyet kurar, alanıma giren şeyleri ve insanları kontrol altında tutarım. Çatışma yaratan konularda derhal eyleme geçip sorunların üstüne gitmeyi tercih ederim. Güçsüz ve masumları korurum. Gücüm ve adaletimle herkesin saygısını kazanırım.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey:

Zayıflık, kırılganlık, belirsizlik ya da bağımlılıktan nefret ederim. Saygı duyduğum insanların gözünde itibar kaybetmek istemem.

Güçlü yanlarım:

Cesaret. Dirayet. Dürüstlük. Kararlılık. Kol kanat germe eğilimi. Kendinden emin olma. Yoğunluk. Arkadaş canlısı olma. Azamet. Çevremdeki insanları harekete geçirme yeteneği.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Çevremde fark ettiğim haksızlıkları düzeltememek bende stres oluşturur. İnsanlara meydan okuyan tavrıma hakim olmak zorunda olup hakim olamamak üzerimde baskı yaratır. Sınırlarımı sonuna kadar zorlamak, yorgunluk ve acıyı hiçe saymak zorlanmama neden olur.

Nelere öfkelenirim?

Sahtekârlık, manipulasyon, kendisini müdafa edemeyen insanlar beni çileden çıkarır. Söylediklerime ya da yapılması gerekenlere kulak asmayan insanlara öfkelenirim. Adil olmayan ya da aşırı kısıtlamalar getiren sınırlar ve kurallar beni sinirlendirir.

Öfkemin niteliği:

Öfkelenmeme neden olan şeyin ya da kişinin karşısına geçer, öfkemi çok güçlü bir şekilde insanların suratına çarparım. Ya da silahlarımı kuşanıp bir köşeye çekilirim. Öc alırım.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Herkesin özünde masumiyet ve saflık olduğunun, herkesin Hakikat'i hissedebileceğinin farkına varmalı; gerçekleri görmek için, her yeni duruma kişisel önyargılardan uzak bir şekilde yepyeni bir bakış açısıyla yaklaşmalıyım.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

Etkinliğimin ve bunun insanlar üzerindeki etkisinin farkına varmalıyım, etkinliğimi kırılgan taraflarımı maskelemek için kullandığımı görmeliyim. Zayıflık gibi görünen taraflarımı, yumuşak ve kırılgan duygular yaşayabilmem yolunda bir gelişme gibi değerlendirmeliyim. Tepkiselliğimi dengelemek için, eyleme geçmeden önce bekleyip dinlemeyi denemeliyim. Her durumda sadece gerektiği kadar güç gösterisinde bulunmalıyım. İç huzuru ve sükûnet hisleri duymaktan memnun olmalıyım. Her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözüm yolları aramalıyım. Uzlaşmayı öğrenmeliyim.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

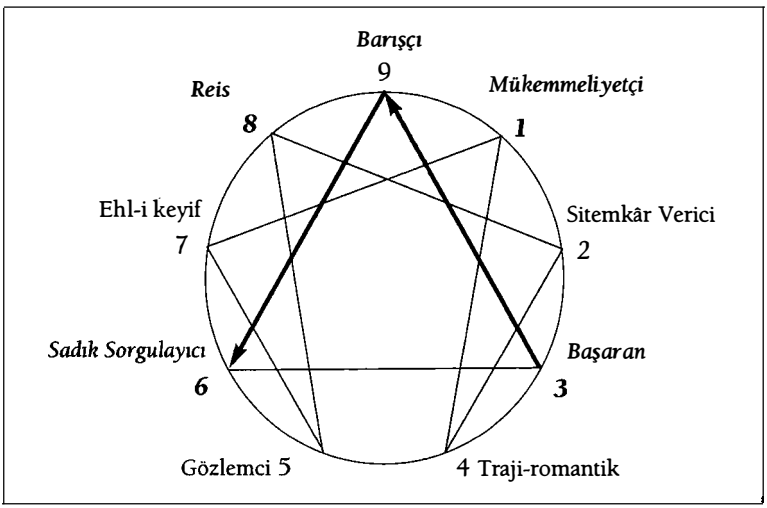
Kontrol edilmeyi reddetmek ve insanları kontrol ettiğimi kabul etmemek gelişmeme engel olur. Beni aşırı yoracak ve çevremdekilerle yabancılaşmama neden olacak aşırı yoğun bir hayat tarzı bana zarar verir. Kendi kendimi yıldıran, tüketen davranışlardan kaçınmalıyım. Korkularımı, zayıf ve kırılgan taraflarımı inkâr etmekten vazgeçmeliyim. Duygusal ve duyarlı taraflarıma hakettikleri değeri vermeliyim.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Hemen pes etmemeli, sabit olmalılar. Açık ve dürüst konuşarak, inandıklarını dile getirmeliler. Üzerlerinde ne gibi bir etki uyandırdığımı bana söyleyebilmeliler.

9

Tip 9: Barışçı
Kişilik Tipi Künyesi



İlişkili Tipler

Kanat:	Reis 8
Kanat:	Mükemmeliyetçi 1
Rahat tip:	Başaran 3
Stres tip:	Sadık Sorgulayıcı 6

İlişkisiz Tipler

En çok rastlanan ilişkisiz ama benzer tipler:	Sitemkâr Verici 2
	Traji-romantik 4
	Ehl-i keyif 7

Başka Bir Kişilik Tipi Olma İhtimali

İlk tercih olarak Barışçı kişilik tipini seçenlerin başka bir kişilik tipi olma yüzdesi:

% 68	Barışçı 9
% 7	Mükemmeliyetçi 1
% 6	Sitemkâr Verici 2
% 5	Sadık Sorgulayıcı 6
% 5	Ehl-i keyif 7

İlk tercih olarak Barışçı kişilik tipine hitap eden paragrafı seçtiyseniz, % 68 ihtimal Barışçı kişilik tipindensiniz demektir. Bir sonraki sayfadan başlayan Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının Barışçı kişilik tipiyle ilgili olan kısmını okuyarak sizin kişiliğinizi doğru tasvir edip etmediğini belirleyin. Bu sayfalar sizi dünyayı nasıl algıladığınız konusunda aydınlatarak kişisel gelişiminizi ilerletmek için neler yapabileceğiniz hakkında size bir fikir verir.

Barışçı kişilik tipinin tasvirinin sizin kişiliğinizi anlattığından emin olamıyorsanız, ikinci ve üçüncü tercihiniz olan paragrafların işaret ettiği kişilik tiplerini ya da soldaki sayfada yer alan ihtimal dahilindeki diğer kişilik tiplerini dikkate almalısınız. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarını gözden geçirip bu kişilik tiplerini Barışçı ile karşılaştırarak başka bir kişilik tipi olma ihtimalinizi bulmalısınız.

Kişilik tipi seçiminizi teyit etmek istiyorsanız ya da hâlâ emin olamıyorsanız 74. sayfadaki *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* bölümüne bakabilirsiniz. Bu sayfalarda her bir kişilik tipini diğerlerinden ayırt eden nitelikler bildirilmiştir.

9

Tip 9: Barışçı
Kişilik Tipi Tasviri

Varoluş Tarzı

Özde yitirdiğim nitelik: Herkes koşulsuz sevgi ve birlik "alanına" layıktır.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inanç: Bu dünyada insana kendi kişiliğinden dolayı değer verilmez; rahata ermek ve aidiyet duygusu kazanmak istiyorsan şartlara ve insanlara uymalısın.

Yitirdiğim niteliğin yerine koyduğum inancı yaşama geçirebilmek için geliştirdiğim strateji: Kendimi unutup başkalarının arasına karışıp silinmeyi öğrendim. Öncelik vermem gereken asıl meseleler yerine, önemsiz şeylerle ve basit zevklerle oyalanmayı seçtim.

Temel Özellikler

Bu strateji nedeniyle, dikkatim şöyle yönlendirilmiştir: Dikkatimi başkalarının gündemi, talepleri ve ricalarına yöneltirim. Çevremde beni çağıran herşeye cevap veririm.

Enerjimi şöyle kanalize ederim: İnsanların isteklerine duyarlı olup onları memnun etmeye çalışırım. Yaşamı tanıdık öğelerle çevreleyip rahat etmek için uğraşırım. Rutine ve belli bir çerçeve içerisinde hareket etmeye özen göstererek herşeyin önceden kestirilebilir olması için elimden geleni yaparım. Huzur ve sükûneti korumak, öfkeme hakim olmak için çaba sarf ederim. Daha önemli ve daha çok rahatsızlık verici faaliyetler yerine, önemsiz ve kolay işlerle meşgul olurum.

Kaçınmak için herşeyi göze aldığım şey: Çatışma, mücadele ve rahatsızlıklardan kaçınırım. Dikkatimi ve enerjimin sınırlarını zorlayacak, birbirine ters düşen taleplerden nefret ederim.

Güçlü yanlarım: İnsanları dinlerim. Empati kurarım. Destek olurum. Zor zamanlarda insanların yanında olurum. Tutum ve davranışlarım sabittir. Uyumluyumdur. Farklı görüş ve davranışlara açığımdır. Çevremdekilere ilgi ve alaka gösteririm.

Stres ve Öfke

Bende stres oluşturan etkenler nelerdir?

Belli bir tavır takınmak zorunda kalmak beni strese sokar. Birine hayır deyip kızdırmaktan rahatsız olurum. Zamanında karar almak ve öncelik belirlemek üzerimde baskı oluşturur. Yerine getirmek istemediğim sözlerin gerektirdikleriyle uğraşmak bende strese yol açar.

Nelere öfkelenirim?

Değersiz muamelesi görmek beni çileden çıkartır. Başkaları tarafından kontrol edilmek, çatışmalarla yüzleşmeye zorlanmak beni öfkelendirir.

Öfkemin niteliği:

Direnç ve inat şeklinde kendini gösteren pasif saldırganlıklar gösteririm. Kabaran öfkem patlayabilir.

Kişisel Gelişim

Gelişimimdeki nihai hedefler nelerdir?

Herkesin koşulsuz şartsız, eşit derecede sevildiğinin (olduğumuz gibi kabul ve takdir gördüğümüzün) farkına varmak, kendimizi değerli ve iyi hissetmemizin içimizden gelmesi gerektiğini anlamak.

Kişisel gelişimimi nasıl ilerletebilirim?

İhtiyaçlarıma ve kendimi nasıl iyi hissedebileceğime dikkat edebilirim. Öfkemi, kendimi önemsenmemiş hissetmemin bir işareti olarak kabul edip kendime önemli olduğumu hatırlatabilirim. Öncelik vermem gereken asıl meselelerimi bir kenara bırakıp TV, abur cubur, ayak işleri ve angaryalara yönelmeme neden olan maskelediğim duyguların farkına varmaya çalışabilirim. Zihnimi meşgul eden şeylerin öncelik belirlememe ve eyleme geçmeme engel olduğunu görebilirim. Rahatsızlıkların ve değişimin hayatın doğal bir parçası olduğunu kabul edebilirim. Başkalarını sevdiğim gibi kendimi de sevmeye çalışabilirim.

Kişisel gelişimimin önündeki engeller nelerdir?

Değersiz olduğumu hissetmek gelişmemi engeller. Kendi gündemimde yer alan işlerle ilgilenmeyi hak etmediğimi düşünmek bana zarar verir. Herşeye eşit önem vererek kendi önceliklerimi gözden kaçırma alışkanlığımı yenmeliyim. Değişim için gerekli olan rahatsızlıklardan ve kesintilerden kaçındığım sürece gelişemem.

Çevremdeki insanlar gelişmeme nasıl destek olabilir?

Kendi tutumumu dile getirmem konusunda beni teşvik edebilirler. Ne istediğimi, benim için neyin iyi olduğunu sorup bu soruyu cevaplandırmak için bana zaman verebilirler. Kendime karşı sorumluluk duymam için beni destekleyebilirler. Öfkelendiğimi söylememe izin verebilirler. Kendime sınırlar ve öncelikler koyup bunlara uymam için beni teşvik edebilirler.

Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler

Aşağıda Enneagram'daki *ilişkili* ve *ilişkisiz* kişiliklerden oluşan toplam otuz altı çift tip için ayırt edici kriterler sıralanmıştır. İlişkili tipler, yan tiplerinden biri ortak olan ya da rahat ve stres tiplerinden dolayı birbiriyle ilişkili olan kişiliklerdir. İlişkisiz tipler de, benzer görünmelerine neden olan ortak özelliklere sahiptir.

K Birbirleriyle *kanat* olan karakterler

S-R Birbirlerinin *stres ve rahat* tipleri olan karakterler

B Benzer görünen ilişkisiz tipler

K **Tip I ve Tip II:** Mükemmeliyetçi ve Sitemkâr Verici kişilik tipleri, kanat tipler olduklarından ortak özelliklere sahiptir, dolayısıyla benzer görünürler. Her iki kişilik tipi de vericidir, çevresindeki insanları düşünür, onlara yardım etmek için çaba sarfeder ve onlar için neyin iyi olduğunu çok iyi bilirler. Her iki karakter tipi de kendi ihtiyaç ve arzularını bastırır ve görmezden gelir. **Bu iki tipi birbirinden ayıran en önemli özellik ise; Mükemmeliyetçi'nin çevresindeki insanların ihtiyaçlarını düşünürken kendi kriterlerine göre davranması, Sitemkâr Verici'nin ise başkalarını memnun etmek adına şekilden şekile girmesidir. Her ne kadar iki tip de kendi ayakları üzerinde durmayı ve bağımsız hareket edebilmeyi arzulasa da, Sitemkâr Vericiler hep ilişki odaklı hareket eder ve çevresindekilerin kendisi olmadan yaşayamayacağını düşünerek insanlar aşırı bağlanmaktan kendilerini alamazlar.**

B **Tip I ve Tip III:** Mükemmeliyetçi ve Başaran çalışkan ve yapıcı karakterler olduğundan birbirine benzer. Her ikisi de hedef ve başarı odaklı olabilir. Aralarındaki fark, Mü-

kemmeliyetçiler'in sürekli eleştiren iç seslerine kulak vererek doğru kabul edileni yapmaya çalışması, Başaranlar'ın ise başarma tutkusuyla hareket ederek hedeflerine ulaşmak ve ortaya koyduklarıyla takdir edilmek için gerekirse şekil ve tutumlarını değiştirmeye hazır olmasıdır.

S-R **Tip I ve Tip IV:** Mükemmeliyetçi, Traji-romantik'in rahat hali; Traji-romantik ise Mükemmeliyetçi'nin stres hali olduğundan bu iki tipin ortak özellikleri vardır. Her iki tip de idealist, güçlü, duyarlı, ahlaki, özgün, öz eleştiri yapan ve kişisel gelişime önem veren kişilik tipleridir. Mükemmeliyetçi, stres durumlarında kendine güvenini kaybeder ve kendini yetersiz hisseder. Traji-romantik ise rahat halinde idealist bir özeleştiri yaparak kusursuzluk ve kayıtsız şartsız uygunluk talep eder. Bu iki karakter tipinin ayrıldıkları nokta, Mükemmeliyetçi'nin, doğru davranma ve "işleri doğru dürüst" yapma konusunda idealist olmasına karşın, Traji-romantik'in tam bir doyuma ulaşma konusunda idealist olmasıdır. Ayrıca, Mükemmeliyetçiler kişisel arzularını bastırarak kendilerine hakim olmayı tercih ederken, Traji-romantikler'in arzu ve özlemleri zaman zaman egoizm boyutlarına varabilir.

Ⓑ **Tip I ve Tip V:** Mükemmeliyetçi ve Gözlemciler, entelektüel bir yapıya sahip olma ve çevrelerinde olup bitenleri anlamlandırmaya çalışırken kendi kabuklarına çekilip düşüncelerine gömülme noktasında birbirlerine benzer. Ayrıldıkları nokta ise Mükemmeliyetçiler'in oldukça etkin ve ağırlıklı bir kişilik sergilemeleri, arzularını bastırmaları, kendilerini ve çevrelerindekileri geliştirmeye çalışmaları; Gözlemciler'in ise angaryalardan kaçmak ve enerjilerini kendilerine saklamak adına kendi duygularına yabancılaşmalarıdır.

Ⓑ **Tip I ve Tip VI:** Mükemmeliyetçi ve Sadık Sorgulayıcı karakter tipi; ikisi de her an tetikte, endişeli ve telaşlı olduğundan ve olayların iç yüzünü anlama endişesi taşıdıklarından birbirine benzer. Ancak **Sadık Sorgulayıcılar, sürekli şüphe içindedirler; neyin ters gidebileceğini, en kötü durumda başlarına ne gelebileceğini, kendilerini nasıl güven ve emniyet içinde hissedebileceklerini düşünüp dururlar. Mükemmeliyetçiler ise, hataları önlemek, yanlışları düzeltmek, öz eleştiriden ve başkasından gelebilecek eleştirilerden kaçınmak için neler yapabileceklerini kıyas ve yargılamalar yaparak bulmaya çalışırlar.**

S-R **Tip I ve Tip VII:** Mükemmeliyetçi ve Ehl-i keyifler'in ortak özellikleri vardır çünkü Mükemmeliyetçi, Ehl-i keyif'in stres hali, Ehl-i keyif ise Mükemmeliyetçi'nin rahat halidir. Her iki tip de dünyayı iyileştirmek isteyen idealistlerdir; varlıkları hissedilen, yardımsever, kendi ayakları üzerinde durmaya önem veren kişiliklerdir. Mükemmeliyetçiler, rahat hallerinde sorumluluk duygularından kurtulup gevşeyerek kişisel arzuları, eğlence ve zevklerinin peşinden giderler. Ehl-i keyifler ise stres halinde oldukça eleştirel, zorlayıcı ve kararlı olabilirler. Ancak, Mükemmeliyetçiler'in hayattan zevk almak gibi bir endişeleri olmayıp oldukça katı bir yaşam tarzına sahip olmalarına rağmen, **Ehl-i keyifler** hayattan zevk almak isterler, hatta zevk düşkünüdürler. Mükemmeliyetçiler ciddi, kendine hakim olan, arzularını sınırlandıran bir yapıdadırlar. **Ehl-i keyifler** ise eğlenceye meraklı ve dışa dönüktürler, kısıtlamalara kulak asmazlar.

Ⓑ **Tip I ve Tip VIII:** Mükemmeliyetçi ve Reisler'in benzer tarafı her ikisinin de fiziksel merkezli kişilikler olması (bkz. s. 98); doğruluk, adalet, hakikat ve dürüstlük gibi kavramlara önem vermesidir. **Ancak Reis, doğru bildiğini açıkça dile getirir, öfkesini karşısındakinin suratına**

haykırır ve dürtüleri doğrultusunda derhal harekete geçer. Mükemmeliyetçi ise öfkesini ve dürtülerini bastırır; doğru olanı yapma prensibi, öfkesini kusmasına neden olana kadar, içerlemiş bir halde ve gerginlik içinde beklemekle yetinir.

- **Tip I ve Tip IX:** Mükemmeliyetçi ve Barışçı kanat tiplerdir; ayrıca her ikisi de fiziksel merkezli tipler olduklarından, ortak kişilik özelliklerine sahiptirler. Kendi ihtiyaç ve arzularını göz ardı ederler. Güvenilirlik, süreklilik, organizasyon ve rutin konusunda başarılıdırlar; yakınları için ellerinden gelen hizmeti esirgemezler, ahenkli bir yaşam isterler. Aralarındaki en büyük fark, Mükemmeliyetçi'nin kendi duruşunu ve standartlarını sıkı sıkıya muhafaza etmesi ve diğer insanların değişmesini istemesi; Barışçı'nın ise çevresindeki insanların ilkelerini benimseyip onlara uyum sağlayarak kendilerininkini göz ardı etmesidir. Dolayısıyla Mükemmeliyetçi, gergin görünüp değişim isterken, Barışçı başkasının önceliklerine ayak uydurup, başkasının istek ve iddialarını benimser.

- **Tip II ve Tip III:** Sitemkâr Verici ve Başaran kanat tiplerdir; ayrıca her ikisi de duygusal merkezli olduğundan (bkz. s. 97), ortak kişilik özelliklerine sahiptirler. İkisinin de sürekli faaliyet halinde, verimli bir enerjileri vardır, iş bitirmeye ve yardım etmeye odaklanmışlardır. Hayat dolu ve pratik zekâlıdırlar. Çervelerinden onay bekler, gerekirse şekilden şekile girmekten kaçınmazlar. İki karakteri birbirinden ayıran en büyük fark, Sitemkâr Vericiler'in ilişkiler ve çevrelerindeki insanların duygu ve ihtiyaçları üzerine yoğunlaşması; Başaranlar'ın ise duyguları bir kenara itip, hedef ve görevler üzerine yoğunlaşarak başarılarının görülüp takdir edilmesini arzu etmesidir.

S-R **Tip II ve Tip IV:** Sitemkâr Verici ve Traji-romantikler ortak karakter özelliklerine sahiptir, çünkü Sitemkâr Verici Traji-romantik'in stres hali, Traji-romantik ise Sitemkâr Verici'nin rahat halidir ve her ikisi de duygusal merkezli tiplerdir. İkisi de duygulara karşı duyarlı karakterlerdir. İkisi de ilişki odaklı, yardımsever ve duygularını çok yoğun yaşayan tiplerdir. İkisinin de aşırı duygusal bir yönü vardır ve çevrelerinde bıraktıkları izlenime çok önem verirler. Sitemkâr Vericiler rahat halde daha çok içe dönük, kendisiyle meşgul, nostaljik, özgün ve yaratıcı olur. Traji-romantikler ise stres halinde daha sevimli ve dışa dönük olur; başka insanların hayatlarına yoğunlaşır, fedakârlığa yatkın olur. **Aralarındaki en büyük fark, Sitemkâr Vericiler'in daha dışa dönük ve çevrelerindeki insanları referans alarak hareket eden tipler olmasıdır. Traji-romantikler ise içe dönük, kendini referans alan ve "depressif" hissetmeye eğilimli tiplerdir. Traji-romantikler özel ve özgün olan kendi kişiliklerine odaklaşırlar ve sık sık yetersizlik duygusu yaşarlar.**

B **Tip II ve Tip V:** Sitemkâr Verici ve Gözlemci birbirine benzer çünkü ikisi de sevdiklerinin ve yakınlarının talep ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı, verici ve duygusal açıdan değişkendirler. **Ancak, Gözlemci'nin vericiliği ve başkalarının taleplerine cevap vermesi her zaman için geçerli değildir. Böyle dönemleri, kendi kendini yenilemek ve kişisel sınırlarını korumak amacıyla kendi içine çekildiği ve insanlardan soyutlandığı devreler takip eder. Sitemkâr Vericiler ise daima vericidir, sürekli insanlarla ilişki kurmaya çalışır ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için kendi sınırlarını gözden kaybederler.**

Ⓑ **Tip II ve Tip VI:** Sitemkâr Verici ve Sadık Sorgulayıcılar birbirine benzer, çünkü ikisi de sıcakkanlı, arkadaş canlısı, endişeli, diğer insanlara karşı duyarlı, başkalarının istek ve ihtiyaçlarına kendini adayan, barışsever ya da baştan çıkarıcı tiplerdir. (Bu söylediklerim, özellikle daha fobik ve başkalarının isteklerine boyun eğen bir Tip VI için geçerlidir.)

Fakat Sitemkâr Vericiler'in sürekli faaliyet halinde bir enerjileri vardır. Sitemkâr Vericiler, çevrelerindeki değer verdikleri insanların ihtiyaçlarına yoğunlaşır ve kendilerini vazgeçilmez hissederler; Sadık Sorgulayıcılar ise gerekli gördükleri şeyleri ihtiyaten kendilerine saklar, kendilerinden ve başkalarından şüphe duyar, vazgeçilmez olmaktan da hiç hoşlanmazlar. Sadık Sorgulayıcılar, özsaygı değil, güvence için ve olayların önceden kestirilebilir olması adına hoşa gitmeye çalışırlar. Sitemkâr Vericiler'in ise benlik duyguları, vermek üzerine inşa edilmiştir.

Ⓑ **Tip II ve Tip VII:** Sitemkâr Verici ve Ehl-i keyifler; her ikisi de faal, hayat dolu, enerjik, çekici ve baştan çıkarıcı, arkadaş canlısı, ilişkilerinde seçici ve beğenilmek isteyen karakterler olduklarından birbirlerine benzerler. Fakat Ehl-i keyifler, kendilerini ayrı bir yere koyar, kendi ihtiyaç, istek ve tercihlerine göre hareket ederler. Oysa Sitemkâr Vericiler, çevrelerindeki insanların istek, ihtiyaç ve tercihlerine göre hareket ederler. Ehl-i keyifler kendi entelektüel zevklerini takip etmeye meraklıyken, Sitemkâr Vericiler başka insanların duygusal ihtiyaçlarına uygun şekilde hareket ederler.

S-R **Tip II ve Tip VIII:** Sitemkâr Verici ve Reis'in bazı ortak özellikleri vardır, çünkü Sitemkâr Verici, Reis'in rahat hali, Reis ise Sitemkâr Verici'nin stres halidir. Her ikisi de enerji dolu, faal, kendini ifade etmekten çekinmeyen, cömert, başkasının işine burnunu sokan, koruyucu, iktidar hırsı olan karakter özellikleri sergiler. Sitemkâr Vericiler stres durumunda etkili bir şekilde olayların üstüne gitmeye, öfkelerini açıkça göstermeye eğilimli ve ihtiyaç duyulanın ne olduğunu bildiklerine emin olurlar. Reisler de rahat hallerinde duygularını dile getirmeye, yumuşak başlı olmaya ve başkalarına karşı duyarlı davranmaya eğilimli olurlar. Fakat, Sitemkâr Vericiler aktif enerjilerini çevrelerindeki insanlarla bağlantıya geçmek için kullanırlar. Başkalarının duygularına karşı duyarlıdırlar, hoşa gitmek için gereken şekle girmekte tereddüt etmezken kendi ihtiyaçlarını bastırırlar. Öte yandan Reisler, enerjilerini güçlü ve etkili bir şekilde davranmak için kullanır, bu arada da sık sık çevrelerine korku salarken kendi konumlarını, istek ve ihtiyaçlarını müdafaa etmekten geri kalmazlar.

Ⓑ **Tip II ve Tip IX:** Sitemkâr Verici ve Barışçılar'ın ortak özellikleri başkalarının hoşuna giden, başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılayan bir yapıda olmalarıdır. Çevrelerindeki insanların iddiaları doğrultusunda hareket ederken kendi ihtiyaçlarının ve önceliklerinin farkında bile değildirler. En büyük farkları, Sitemkâr Vericiler'in dikkatlerini çok daha aktif bir tavırla başkalarının ihtiyaçlarına odaklaştırmaları ve bu ihtiyaçları karşılamak adına gerektiğinde şekil değiştirmeleri; Barışçılar'ın ise daha reaktif bir tavırla, çevresindeki insanlar nereye çekerse o yöne sürüklenmesidir. Ortama uyum sağlar, enerjilerini kendi imajlarını değiştirmeden rahat bir ortam sağlama adına harcarlar.

Ⓚ **Tip III ve Tip IV:** Başaran ve Traji-romantikler yan tipler olduklarından ve ikisi de duygusal merkezli olduklarından ortak kişilik özelliklerine sahiptirler. Her iki tipin de onay görmeye ve fark edilmeye ihtiyaçları vardır, her ikisi de imajını korumaya özen gösterir. Her ikisi de etkin ve rekabetçidir, yaratıcı ve yenilikçi bir yapıları vardır. Ayrıldıkları nokta, Başaranlar'ın hedef odaklı hareket etmeleri ve bu arada duygularını göz ardı ederek gerektiğinde şekil değiştirmeleri; Traji-romantikler'in ise, zihinleri ilişkileriyle meşgul olduğundan, derin duygular ve dalgalanmalar yaşamaları nedeniyle bir türlü bir hedefe kilitlenememeleridir.

Ⓑ **Tip III ve Tip V:** Başaran ve Gözlemciler'in benzer noktası, her ikisinin de görevler ve faaliyetler doğrultusunda hareket edip iş bitirici olması; aynı zamanda da kendi duygularından soyutlanarak duygularının etkisi altında kalmaktan kaçınmasıdır. Öte yandan, Gözlemciler'in zihinsel yönleri çok kuvvetlidir; aktif ve enerjik oldukları dönemleri takip eden inziva dönemleri vardır. Böyle zamanlarda enerjilerini yeniler ve yaşadıklarını zihinlerinde tekrar gözden geçirirler. Başaranlar ise daima faaliyet halindedir. Kendilerini sürekli ileri doğru iteleyen bir enerjileri vardır, dışarıya yansıttıkları iyi imajlarını korumak adına "durup dinlenmek bilmezler."

S-R **Tip III ve Tip VI:** Başaran, Sadık Sorgulayıcı'nın stres hali, Sadık Sorgulayıcı ise Başaran'ın rahat hali olduğundan, bu iki karakterin benzer tarafları vardır. Her ikisi de sosyal, pratik, son derece aktif ve çalışkandır. Başaran, rahat halde olayları enine boyuna düşünür ve sorgular; yapılacak işleri başkalarına havale edebilir. Sadık Sorgulayıcı ise stres halinde çok çabuk faaliyete geçer, imajını yüksek tutma ve hedeflere ulaşma gibi bir endişesi olur. Ayrıldık-

ları en önemli nokta, Sadık Sorgulayıcı'nın eyleme geçebilmesi için zihnini kurcalayan olası tuzak ve şüpheleri aşması gerekirken, Başaran'ın kendisini sürekli ileri ittiren aktif enerjisiyle hedefe kilitlenmesidir. Başaranlar başarı kazanınca, kompliman alınca ve takdir görünce daha büyük bir şevkle çalışırlar; oysa Sadık Sorgulayıcılar bütün bunlara şüpheyle yaklaşıp rahatsız olurlar.

Ⓑ **Tip III ve Tip VII:** Başaran ve Ehl-i keyif, her ikisi de aktif, kendini rahatça ifade edebilen, hayat dolu, görev ve faaliyete yönelik, çoğunlukla da aşırı meşguldürler. Her ikisi de negatif duygulardan kaçınmaya çalışır. Ayrıldıkları temel nokta, Ehl-i keyif'in kendi ilgi ve zevklerinin peşinden koşup bireyselliğini muhafaza etmeye ve kendine seçim hakkı tanımaya eğilimli olması; öte yandan Başaran'ın, özsaygısını sürdürebilmek için, imajını korumaya ve başarılarıyla dıştan onay almaya ihtiyaç duymasıdır.

Ⓑ **Tip III ve Tip VIII:** Başaran ve Reis, her ikisi de kendini açıkça ifade etmekten çekinmeyen, kararlı, eyleme ve hedefe yönelik hareket eden, sorumluluk almaktan kaçınmayan karakterler olmalarıyla birbirine benzer. Yetkin ve kendine güvenen bir duruş sergiler, yollarına çıkanı ezip geçebilirler. Ancak, Başaranlar hedeflerine ulaşmak için bukalemun gibi değişebilir, yönlerini ve tempolarını duruma göre ayarlayabilirler. Oysa Reis, tutum ve tavırlarını muhafaza eder, gerektiğinde meydan okumaktan çekinmez, öfkesini doğrudan ve kolayca ifade edebilir. Başaran ise hedefine ulaşırken bir engelle karşılaştığında öfkelenir.

S-R **Tip III ve Tip IX:** Başaran ve Barışçı'nın ortak noktası, Başaran'ın Barışçı'nın rahat hali, Barışçı'nın ise Başaran'ın stres hali olmasıdır. Her iki tip de sosyal, pratik, insanların sevgisini kazanmaya istekli ve yetkindir. Dıştan gele-

cek destek ve onaya ihtiyaçları vardır. Başaran stres durumunda önemsiz işlerle vakit kaybetmeye, kendi gündeminde yer alan işleri ve imajını göz ardı etmeye eğilimli olurken; Barışçı rahat halde, hedeflerine daha çok yoğunlaşır, daha etkin olur ve imajını yüksek tutmaya daha çok özen gösterir. **Ayrıldıkları nokta, Başaranlar'ın hızlı tempoda çalışmaları, etkin olmaları, hedefe kilitlenmeleri ve önlerine engel çıktığında sabırsızlanmalarıdır. Barışçı ise daha yavaş hareket eder, çevresinden gelen fikir ve iddialara tepki verir ve başkasının gündem ve hedeflerine kendilerininkinden daha çok önem verirler.**

Ⓚ **Tip IV ve Tip V:** Traji-romantik ve Gözlemciler birbirinin kanat tipi olduklarından ortak kişilik özelliklerine sahiptir. Her ikisi de analitik, içe dönük, kendi içinde yaşadıklarını tahlil eden, duyarlı ve utangaçtır (ancak üstün görünmeyi sever). Yan tiplerinden ne derece etkilendiklerine bağlı olarak, kimi Traji-romantikler çevrelerinden daha çok soyutlanmış görünür, bazı Gözlemciler de duygularıyla daha fazla temas halindedir. **Ayrıldıkları nokta, Traji-romantikler'in hisleri en yoğun, en duygusal tip olmaları, çevrelerindeki insanlardan daha çok şey beklemeleri ve kişisel sınırlarını korumakta zorluk çekmeleridir. Gözlemciler ise bütün kişilik tipleri arasında çevreden en çok soyutlanmış olanlarıdır; daha az şey ister, kendi kendilerine yetecek şekilde kişisel sınırlarını net bir şekilde muhafaza ederler.**

Ⓑ **Tip IV ve Tip VI:** Traji-romantikler ve fobi karşıtı Sadık Sorgulayıcılar'ın ortak özelliği, her ikisinin de muhalif, olayları ve şartları sorgulayan ve büyüten, otoriteye karşı çıkan, huzursuz, kuralları çiğneyen, tehlikelerin üstüne üstüne giden ve dönem dönem kendilerinden şüphe eden

kişilik özelliklerine sahip olmasıdır. Ayrıldıkları nokta, Sadık Sorgulayıcılar'ın duygu ve özentilere takılı kalmaktan hoşlanmamaları, Traji-romantikler'in ise tam tersine özlemini çektikleri şeylere ve duygulara yönelmeleridir. Traji-romantikler duygusal yönden etkileşim ister ve alanlarını genişletmekten hoşlanır. Sadık Sorgulayıcılar ise yanlış gidebilecek şeyi tespit edip bundan kaçınmak ya da buna meydan okumak isterler. Oysa Traji-romantikler dikkatlerini neyin eksik olduğuna ya da neyin kendilerini doyuma ulaştırabileceğine verirler.

Ⓑ **Tip IV ve Tip VII:** Traji-romantik ve Ehl-i keyif, her ikisi de etkili ve idealist olduğundan, macera dolu ve uyarıcı bir yaşam istediklerinden benzer tiplerdir. Dikkatleri istek, duygu ve düşüncelerine yoğunlaşmıştır. Ancak, Ehl-i keyif, kişilik tipleri arasındaki en hayat dolu ve zevkine en düşkün tip olarak mümkün olduğunca acıdan ve negatif duygulardan kaçınır. Traji-romantik ise tam tersine, melankoliye ve derin duygulara kendini kaptırır ve acıyı yaşamın bir parçası olarak görür.

Ⓑ **Tip IV ve Tip VIII:** Traji-romantik ve Reis benzer tiplerdir; çünkü her ikisi de etkili, derin, kendini (biraz da abartılı olarak) doğrudan ifade eden, enerjisi ve duyguları yoğun, özgün olmak isteyen; huzursuz, tepkisel ve muhalif olmaya eğilimli tiplerdir. Traji-romantikler duygularına yakınlaşıp derinlere inerken yönünü kaybedip atalete sürüklenebilir. Oysa Reis, duygularının ötesine geçerek yoğun bir enerjiyle faaliyetlerini sürdürür.

Ⓑ **Tip IV ve Tip IX:** Traji-romantik ve Barışçı benzer karakterlerdir, çünkü her ikisi de insan ilişkilerini günde-

minin başına oturtur, çevresindekilere ilgi ve sevgiyle yaklaşır ve eşduyum sahibidir. Her iki tip de olumsuz koşullar altında kontrolünü kaybedebilir, kendini yetersiz hisseder ve kıyasıya eleştirir, eyleme geçme arzusunu yitirir. **Aralarındaki fark, Barışçı'nun kendini çevresindekilere göre yönlendirmesi, diğer insanların arasına karışıp çatışmadan kaçınmak ve rahatını bozmamak adına yaşamını sabit tutmak istemesidir. Traji-romantikler ise aksine, kendini merkez alarak hareket eder, özel ya da sıradışı olmak ister; yaşam ve enerji dolu hissedebilmek için, uç noktalara ya da derin duygulara dalmaya hazırdır.**

K **Tip V ve Tip VI:** Gözlemci ve Sadık Sorgulayıcılar, birbirlerinin kanat tipleri ve zihinsel merkezli (bkz. s. 91) tipler olduğundan ortak karakter özelliklerine sahiptir. Her iki tip de analitik ve derin düşünen, düşünceli, eyleme geçme konusunda tereddüt eden, içine kapalı karakterlerdir (özellikle daha fobik olan tip VI). **Aralarındaki fark, Gözlemciler'in kendi duygularına yabancılaşması ve duygularını gölgelemesi, içinde bulundukları koşulları birbirinden bağımsız bölmelere ayırmaya çalışması, tepki ve cevaplarını ertelemesidir. Sadık Sorgulayıcılar ise koşullara anında ve çoğunlukla korku temelli, şiddetli tepkiler verir. Şartları abartır ve olduğundan daha büyük bir tehlikeyle karşı karşıyaymış gibi tepki gösterirler.**

S-R **Tip V ve Tip VII:** Gözlemci, Ehl-i keyif'in rahat hali, Ehl-i keyif ise Gözlemci'nin stres hali olduğundan ve her ikisi de zihinsel merkezli olduğundan, bu iki karakterin ortak özellikleri vardır. Her ikisi de bağımsız iş yapabilen, bilgili, yenilikçi ve yeni fikirlerden hoşlanan tipler-

dir. Her ikisi de acı verecek duygulardan kaçınır. Gözlemciler stres halinde daha dışa dönük, sosyal, faal olur ve değişik imkânların peşinden giderler. Ehl-i keyifler ise rahat hallerinde daha içe dönük, yalnızlığı seven, gözlemci ve derin düşünen kişiler olurlar. **Aralarındaki fark, Gözlemci'nin güçlü duygulardan kaçınması, arzu ve ihtiyaçlarını bastırıp hayatı basitleştirmesi ve sınırlarını korumak için kendi kabuğuna çekilmesidir. Ehl-i keyif ise, faal bir şekilde olumlu şeyler arar, arzularını ve ihtiyaçlarını dile getirir, her yana uzanmaya çalışır, hiç boş zamanı kalmayacak şekilde meşguliyetlere dalar, sınırlardan ve kısıtlamalardan nefret eder.**

S-R **Tip V ve Tip VIII:** Gözlemci, Reis'in stres hali, Reis ise Gözlemci'nin rahat hali olduğundan ortak özellikleri vardır. Her iki tip de saygı ve hakikate değer verir, kontrol mekanizmalarına direnir, hayati önem taşıyan kaynaklar ve kendilerine ait olan alan noktasında sahiplenici bir tavır sergiler ve meraklıdır. Gözlemciler rahat hallerinde daha çok sorumluluk alır ve dışa dönük olurlar; arzu, duygu ve öfkelerini dile getirirler. Reisler stres halinde düşüncelere dalma, kendi içine çekilme ve kendini sınırlandırma eğilimi gösterirler. **Ancak genelde, Gözlemciler Enneagram'daki en içine kapanık, duygularını bastıran, en ölçülü tiplerdir; enerjilerini kendine saklar, ihtiyaçlarını en aza indirger, harekete geçmeden önce hemen hemen her zaman düşünürler. Reis ise tam tersine Enneagram'daki kişilik tipleri arasında kendini en iyi ifade eden, en çok aşırıya kaçan ve faaliyet alanını en geniş tutan karakterdir; enerjisi harcadıkça çoğalır, arzularını ve öfkesini doğrudan dile getirir ve genellikle düşünmeden harekete geçer.**

Ⓑ **Tip V ve Tip IX:** Gözlemci ve Barışçı benzer tiplerdir, çünkü her ikisi de içe dönük, kendi kabuğuna çekilmiş, düşünceli, etkisiz hatta görünmez olabilir. Her ikisi de çevrenin etkisinden kaçınmak için geri çekilebilir. Aralarındaki en büyük fark, Gözlemci'nin alışkanlıkları gereği kendini soyutlaması ve kendini koruma amacıyla sınırlarını kesin bir şekilde belirleyip bunu çevreye bildirmesi; Barışçı'nın ise diğer insanlardan kendini soyutlamayı en az başarabilen tip olmasıdır. Barışçı yaşamı ahenkli ve rahat kılmak için, alışkanlıkları gereği insan içine karışır ve insanlarla iyi geçinir.

Ⓚ **Tip VI ve Tip VII:** Sadık Sorgulayıcı ve Ehl-i keyif zihinsel merkezli kanat tipler olduğundan birbirine benzer ve ortak karakter özelliklerine sahiptir. İkisinin de zihni çok hızlı çalışır, iğneleyici espriler yapar, analitik düşünür, hayal gücü zengindir ve çeşitli fikirler arasında bağlantı kurabilme yeteneğine sahiptir. Sadık Sorgulayıcı herşeyi olumsuz tarafından ele alarak düşünür; en kötü durumda ne olur ya da başımıza ne gibi aksilikler gelebilir, sorularını kendisine dert edinir. Oysa Ehl-i keyif, herşeyi iyi tarafından görüp sürüyle olumlu ihtimalde neler yapabilirim diye düşünür. Sadık Sorgulayıcı, emniyet verici kısıtlamaları olumlu karşılar ve olacaklar önceden kestirilebilir olsun ister. Ehl-i keyif ise kısıtlamalardan nefret eder ve seçeneklerini olabildiğince genişletmek ister. Sadık Sorgulayıcı için keyif ve kişisel istekler ikinci plandayken, Ehl-i keyif için bunlar çok önemlidir.

Ⓑ **Tip VI ve Tip VIII:** Fobi karşıtı Sadık Sorgulayıcı ve Reis, her ikisi de agressif, meydan okuyan, yüzleşme ve ça-

tışmaya hazır tipler olduğundan birbirine benzer. Her ikisi de korkusuz ve bir dava uğruna savaşan insan görüntüsü verir. Her ikisi de, güvenilmez ve düşman bir dünyada yaşadığımıza inanır. **Aralarındaki fark, eyleme geçme biçimlerinde kendini gösterir. Sadık Sorgulayıcı, harekete geçmeden önce, olası tehlikeleri gözünde büyüterek korku ya da tereddüt dolu anlar geçirir, bazen de zihnini meşgul eden şüphe ve sorular nedeniyle pes eder. Reis ise, tersine, içgüdülerinin etkisiyle, hiç tereddüt etmeden harekete geçer, tehlikeleri küçümser ya da kabul etmez, zayıf noktalarını yok sayarak sergilediği tavrından ödün vermez.**

S-R **Tip VI ve Tip IX:** Sadık Sorgulayıcı ve Barışçı ortak karakter özelliklerine sahiptir çünkü Sadık Sorgulayıcı Barışçı'nın stres hali, Barışçı ise Sadık Sorgulayıcı'nın rahat halidir. Barışçı ve fobik Sadık Sorgulayıcı, arkadaş canlısı, hoş, kendine hakim, başkalarını memnun etmek isteyen, kendi kişiliğini hiçe sayan, duyarlı ve çatışmadan kaçınan tiplerdir. Rahat haldeki Sadık Sorgulayıcı, hayatı olduğu gibi kabul eder, olaylar karşısında daha rahat olur. Stres halindeki Barışçı ise daha ürkek, sorgulayıcı ve tetikte olur. **Aralarındaki fark, Sadık Sorgulayıcılar'ın tehlike ve olası aksilikleri hatırlayarak insanlarla arasına mesafe koyması; Enneagram'da kendini başka insanlara göre yönlendirmekte en aşırıya kaçan Barışçı'nın ise başkalarının rica ve talepleri arasında, kendi üzerindeki kontrolünü kolayca kaybetmesidir. Barışçılar, insanlarla sorgusuz deneysiz ilişki kurup iyi geçinirken; Sadık Sorgulayıcılar, ilişki kurmadan önce sorgular ve dener.**

Ⓚ **Tip VII ve Tip VIII:** Ehl-i keyif ve Reis kanat tipler olduğundan ortak karakter özelliklerine sahiptir ve birbirine benzer. Her ikisi de isteklerini rahatça dile getirir; kendine, yeteneklerine güvenir; kısıtlamalara ve kontrol mekanizmalarına direnç gösterir ve hayattan zevk almak ister. Her ikisinin de enrjisi yüksektir, davranışlarını dizginleme eğilimleri düşüktür. **Ancak Ehl-i keyif acıdan kaçınır, zorlukları kendine açıklama ve akla uydurma yoluna gider, çatışmadan kaçınır ve gelecek planları yapmaya yönelir. Reis ise, acıya tahammül eder, zorlukların üstüne gider, çatışmalarla doğrudan yüzleşir ve genellikle anı yaşar.**

Ⓑ **Tip VII ve Tip IX:** Ehl-i keyif ve Barışçı yaşamın hoş ve heyecanlı olmasını ister. İnsanların hoşuna gitmeyi ve insanlarla iyi ilişkiler kurmayı arzular. Her ikisi de çatışmadan kaçınır. **Ancak Ehl-i keyifler daha hızlı tempolu ve heyecanlı; Barışçılar ise ağır kanlı ve Ehl-i keyifler'e göre daha dengelidir. Ehl-i keyifler kendi istek ve ihtiyaçları çerçevesinde hareket eder; isteklerini, gündemlerine aldıkları noktaları ve fikirleri rahatça dile getirirler. Barışçılar ise tersine, kendilerini başkalarına göre yönlendirir; kendi isteklerini, yapmaları gerekenleri ve fikirlerini ya erteler ya da unuturlar.**

Ⓚ **Tip VIII ve Tip IX:** Reis ve Barışçı kanat tiplerdir ve her ikisi de fiziksel merkezli olduklarından ortak karakter özelliklerine sahiptirler. Her iki tipin de dünyevi zevkleri vardır, vücutlarının verdiği tepkiye uygun hareket ederler; rahatlarına düşkün, sıcakkanlı ve istikrarlıdırlar. Her ikisi de önceliklerinin peşinden gitmek yerine başka

alanlarla kayabilir. Aralarındaki en önemli fark, Reis'in çatışma, hatta öfkeden adeta hoşlanması; Barışçı'nın ise bunlardan kaçınmasıdır. Reis, kendi fikirlerini temel alarak hakikatin kendi düşündüğü gibi olduğunu savunur. Kararlıdır. Barışçı ise tersine başkalarının fikirlerine ve görüşlerine uygun hareket eder, diğer insanlara boyun eğerken kendi tavrını kaybeder. Çoğunlukla kararsızdır ve kim nereye çekerse oraya gider.

Seçtiğiniz Kişilik Tipini Nasıl Teyit Edeceksiniz?

Seçtiğiniz Kişilik Tipini Önce Kendiniz Kontrol Edin:

Hangi kişilik tipinin sizi en iyi yansıttığına dair tereddütlü bir sonuca ulaştıysanız, kararınızı teyit edebilmek için kendinize aşağıdaki soruları sorun:

1. Stres altındayken ya da harekete geçmeye çalışırken, seçtiğim kişilik tipinin stres halini yansıtan karakter özellikleri göstermeye başlıyor muyum?
2. Kendimi rahat ve emniyette ya da büyük bir baskı altında hissettiğimde, seçtiğim kişilik tipinin rahat halini yansıtan karakter özellikleri gösteriyor muyum?
3. Seçtiğim kişilik tipinin kanat tiplerinden birini ya da her ikisini yansıtan bazı yönlerim var mı?

Kişilik Tipinizi Onaylatma:

Sizi en iyi yansıtan kişilik tipini bulup kendi kendinize teyit ettikten sonra, sizi iyi tanıyan birinden, tarafsız bir gözle bakıp seçtiğiniz kişilik tipinin doğru olup olmadığını söylemesini isteyin. Bu kişinin seçtiğiniz tipi değerlendirmesi ve alternatiflerinizi hesaba katması için Enneagram Testi'nden ve *Kişilik Tiplerini Birbirinden Ayırma Konusunda Özet Bilgiler* sayfalarından yararlanmasını sağlayın.

Enneagram hakkında daha fazla bilgi için *Ek A* bölümündeki *Enneagram Kaynakları* kısmına başvurun.

Kendinizi Daha İyi Anlamak İçin Ne Yapabilirsiniz?

Kişiliğinizi Keşfederken Kendinizi Gözlemlemenizin Önemi:

Sonunda Enneagram kişilik tipinizi keşfedecek ve zihninizin nasıl çalıştığını, kalbinizin neler hissettiğini ve vücudunuzun neler yaşadığını gözlemleyerek kişisel gelişiminizi hızlandıracaksınız. Farkındalığınızı arttırmak ve kendinizi daha iyi anlamak için kendinizi çok iyi gözlemlemelisiniz. Kişisel ve mesleki gelişiminiz adına ve kişiliğinizi başarıyla idare edebilmek için kendinizi gözleme egzersizleri yapmalısınız. Tıpkı fiziksel sağlığınız, formunuz ve performansınızın düzenli egzersiz yapmanıza bağlı olması gibi; zihinsel sağlığınız, formunuz ve performansınız da kendinizi sürekli gözlemlemenize bağlıdır.

Kendinizi gözlemleme yeteneğini geliştirmenin en iyi yöntemi, kitabın ikinci bölümünde okuyacağınız nefes ve merkezini bulma egzersizlerini öğrenip uygulamaktır. Dikkatinizin nereye yöneldiğini; düşünceleriniz, duygularınız ve fiziksel duyumlarınızda neler olup bittiğini fark etmek için yapılacak temel bir egzersizdir bu. Bunu uygulayarak, alışkanlık haline gelen kalıplarınızı ve takıntılarınızı keşfedebilirsiniz. Bu uygulama, içinizde olup bitenleri gözlemlemek ve Enneagram kişilik tipinizi doğru tespit etmenize de yardımcı olacaktır; zira bir kişiliği diğerlerinden ayırt eden, bütün bu takıntı ve kalıplardan başkası değildir. Dikkatinizi nereye yönlendirdiğinizi gözlemleme becerisini geliştirdikçe, dikkatinizi istediğiniz yöne çevirmeyi öğreneceksiniz. Kendini gözlemlemek, bilinçli bir farkındalık ve bilinçli hareket etme yeteneğini geliştirmede temel teşkil eder. Bu beceriler, gerek kendimizi gerekse diğer insanları daha iyi anlamamızı; kendimize ve başkalarına hoşgörüyle yaklaşmamızı sağlar.

BÖLÜM II
Kişiliğinizi Keşfettikten Sonra Ne Yapacaksınız?

Giriş

Bu bölüm iki ana kısma ayrılıyor. İlk kısımdaki bilgi ve egzersizler Enneagram'daki dokuz kişilik tipinin hepsi için geçerlidir. İlk kısım merkezini bulma ve nefes egzersizleriyle başlıyor. Daha sonra kendinizi anlamanıza yardım edecek beş Enneagram ilkesini tanımlayacağız. Son olarak da kişisel ve mesleki gelişiminiz için önemli olan dokuz önemli unsuru ele alacağız.

İkinci kısım, her bir kişilik tipi için özel olarak tasarlanmış egzersizler öneriyor ve kişisel gelişimimiz için pratik yollar sunuyor.

I. Kısım: Bütün Kişilik Tipleri İçin Genel Egzersiz ve İlkeler

Kitabın bu kısmında, aşağıda tanımlanan merkez bulma ve nefes egzersizine sık sık gönderme yapılacaktır. Bu egzersiz, kişisel ve mesleki gelişiminiz için önerilen egzersizleri yaparken size yardımcı olacak en temel yöntem olacaktır.

Merkez Bulma ve Nefes

Bu egzersiz dikkatinizi içe yöneltmeniz, odaklaştırmanız ve zihninizi sükûnete ulaştırmanız için tasarlanmıştır. Aşağıda sıraladığımız adımları teybe kaydedip egzersizlerinizi yaparken dinleyebilirsiniz.

Egzersizleriniz birkaç dakika ya da dilediğiniz kadar sürebilir. Başlangıçta 10 ila 20 dakika çalışmak en iyisidir. Ayrıca tepkilerinizi yumuşatmak ya da merkezinizi bulmak istediğiniz her an nefes egzersizi yapabilirsiniz. Kitabın bu kısmının ilerleyen bölümlerinde tarif edilecek egzersizlerin parçası olan nefes çalışmalarını ise sadece birkaç dakika yapmanızı öneririz.

Adım Adım Egzersiz

1. Tabanlarınız yere değecek şekilde rahatça bir sandalyeye oturun. Dikkatinizi dış çevrenizden uzaklaştırmak için gözlerinizi kapayın.
2. Dikkatinizi nefesinizde yoğunlaştırın ve nefes alıp vermenize konsantre olun. Zihniniz alıcı bir konumda olsun. Nefesinizi takip edin ve nefes alıp verirken vücudunuzun gevşemesine izin verin. Nefesiniz kendi içinizdeki en iyi referans noktalarından biridir; çünkü her an, her saniye sizinledir. Nefesiniz, kendi başına bir içeriği ya da gündemi olmadığı için, nötr bir odak noktası teşkil eder.
3. Nefesinizi içinize çekip aşağılara doğru ilerlemesini takip ederken, vücudunuzun ağırlık merkezinde kaybolana kadar derinleşmesine izin verin. Kendi içinizdeki bu noktada odaklaşmanız, sağlam bir zemin kazanıp kalbinizi açmanızı; kendinize ve diğer insanlara karşı alıcı olmanızı sağlayacaktır.

4. Dikkatiniz nefesinizden uzaklaşıp herhangi bir düşünceye, duyguya ya da duyumsamaya kayarsa sadece bunun farkına varın. Sonra dikkatinizi yavaşça yeniden nefesinize yöneltin. Nefesinizi takip etmeye devam ettikçe, yavaş yavaş günlük tepki ve takıntılarınızın hakimiyetinden kurtulup özgürleştiğinizi hissedeceksiniz.
5. Bu egzersizi tamamlayınca, dikkatinizi tekrardan yavaşça dış çevrenize yöneltin. Sandalyede oturduğunuzun farkına varın, çevrenizdeki sesleri duyun ve gözlerinizi açın.

Beş Genel İlke

Aşağıda Enneagram'la bağlantılı beş genel ilke okuyacaksınız. Her bir ilkenin üç temel parçası vardır. Bu ilkeleri öğrenirken, her ilkenin üç bölümü olduğunu hatırlamak yardımcı olacaktır. Bu beş ilkeyi iyi anlamak kişisel ve mesleki gelişmeniz sırasında sizi güçlendirecektir.

Her bir ilkeyi okuduktan sonra, birkaç dakika durup bu ilkeyi yaşamınıza geçirmek için neler yapabileceğinizi düşünün. Daha sonra da her bir ilkeyle ilişkili günlük egzersizleri yapmaya başlayın.

İlke I: Davranışın Üç Kuralı

1. Dikkatinizi nereye kanalize ederseniz, enerjiniz de içinde bulunduğunuz durumun gerektirdiği biçimde zaman zaman artıp zaman zaman azalarak o yöne akar.
2. Enerjinizi ve dikkatinizi yönlendirmek için kendinizi gözlemlemelisiniz. Enerjinizi, dikkatinizi; dolayısıyla da davranışlarınızı dilediğiniz gibi değiştirebilmeniz için kendinizi gözlemleme becerisini kazanmanız gerekir.

3. Kendini gözlemleme, egzersiz yaptıkça kolaylaşan bir iştir; ancak alışkanlık haline gelmesini beklemeyin. Kendinizi gözlemlemeniz için sürekli egzersiz yapmanız gerekir.

Kendinizi izlerseniz, yukarıda verilen bu üç davranış kuralının doğru olduğunu göreceksiniz. Kişiliğinizi başarıyla idare etmek için; kişisel ve mesleki yaşamınıza daha fazla anlam ve doyum kazandırabilmeniz için bu kurallar gerekli ve önemlidir. Sizin kontrolünüzde olmayan, kişiliğinizde alışkanlık haline gelmiş tepkiler sizi kısıtlar; çatışmalara, acıya, kişisel ve mesleki yaşamınızda başarısızlığa sürükler.

Üç Davranış Kuralını Uygulama Egzersizleri Yapın

Bu egzersizleri yaptığınız günlerin sonunda kendinize birkaç dakika ayırıp şu soruları sorun, dilerseniz cevapları bir günlüğe kaydedin:

- Dikkatimin ve enerjimin nereye odaklandığının farkına varabildim mi, bu farkındalığı sürdürebildim mi?
- Birine ya da bir şeye otomatik olarak tepki verdiğimde, bunun farkına varıp dikkatimi ve enerjimi yeniden yönlendirebildim mi?
- Dikkatimi ve enerjimi daha iyi yönlendirebilmek için yarın ne yapabilirim?

İlke II: Zekânın Üç Merkezi

Batı psikolojisinde ve eğitim sisteminde, zihin oldukça yüksek bir konuma yerleştirilerek, zihnin zekânın merkezi olduğu iddia edilmiştir. Oysa, kalp zekâsı (duygusal zekâ) ve vücut zekâsı (fiziksel zekâ) da vardır. Bu zekâların üçü de (zihinsel, duygusal ve fiziksel) sürekli işlenmek ister. Bu üç zekâ merkezini tanıma, geliştirme ve bunlara değer verme, do-

yum sağlayıcı bir yaşama ulaşmamız için gerekli olan çok önemli adımlardır.

Enneagram kişilik çemberinin içinde bir üçgen oluşturan üç tip (Tip 3, 6 ve 9), bu üç zekâ merkezini temsil eden ana tiplerdir. Her bir ana tipin, o tipin çeşitli yüzlerini gösteren iki kanat tipi vardır. Ana tip ve iki kanat tip, üçlü bir grup gibidir. Bütün tipler bir dereceye kadar üç zekâ merkezine dayansa da, her bir tip ağırlıklı olarak sadece bir merkeze dayanır; bir kişilik tipi duygusal, zihinsel ya da fiziksel üçlü grupları arasından hangisine giriyorsa ağırlık bu merkezde demektir. Bir başka deyişle kişiliğiniz, zihin üçlüsünden biriyse (5, 6, 7) size rehberlik eden duygu ya da fiziksel zekâ merkeziniz yerine, zihin zekâ merkeziniz olacaktır.

1. *Duygusal Merkez:* Siz duygusal merkezli bir tipseniz (Tip 2, 3 ya da 4), dünyayı duygusal zekânızın filtresinden geçirerek algılama eğilimindesiniz demektir. Çevrenizdeki insanlarla bağlantıda olduğunuzu hissetmek için, onların ruhsal ve duygusal durumunu yakından takip edersiniz. Sevildiğinizi hissetmek ve kendinize olan saygınızı sürdürebilmek için, çevrenizdeki insanların onayına ve kabulüne, diğer kişilik tiplerinin ihtiyaç duyduğundan çok daha fazla ihtiyaç duyarsınız. Bu onay ve kabulü garanti altına almak amacıyla, başkalarının sizi kabul edip özel bir konuma yerleştirebileceği bir imaj yaratırsınız. Bütün kişilik tipleri eşduyum, anlayış, merhamet ve şefkat gibi duygusal merkeze bağlı özellikleri geliştirebilmek için duygusal zekâlarına başvururlar.
2. *Zihinsel Merkez:* Kişilik tipiniz zihin merkezliyse (Tip 5, 6 ya da 7), dünyayı zihin süzgecinizden geçirme eğilimindesiniz demektir. Bu strateji, endişeyi en aza indirgeyip potansiyel olarak acı veren durumlarla başa çıkmayı ve analiz, ileri görüş, hayalgücü ve planlama gibi zihinsel sü-

reçler yoluyla kesinlik elde etmeyi hedefler. Elbette ki, sadece zihinsel merkezli kişilikler değil, bütün insanlar; hikmet, bilgi, önsezi sahibi ve düşünceli bir insan olmak için, zihinsel zekâlarına başvurur.

3. *Fiziksel Merkez:* Fiziksel merkezli bir tipseniz (Tip 8, 9 ya da 10), dünyayı fiziksel duyulanımlarınız, kinestetik zekânız ve iç güdüsel sezgi gibi belirtiler yoluyla algılama eğilimi gösterirsiniz. Yaşamı, olması gerektiğine inandığınız gibi biçimlendirmek için, kişisel konumunuzu ve gücünüzü kullanırsınız. Dünyadaki yerinizi güvence altına alan ve rahatsızlıkları en aza indirgeyen stratejiler üretirsiniz. Elbette ki, sadece fiziksel merkezli kişilikler değil, bütün insanlar, harekete geçmek için gereken enerjiye ulaşmak amacıyla, belli bir durumda ne kadar güç kullanmak gerektiğini ayrıştırmak ve dünyada ayaklarını sağlamca yere basıyor hissini kazanmak amacıyla fiziksel zekâsına başvurur.

Üç Zekâ Merkezini Kullanma Egzersizleri Yapın

Bu egzersizi yaptığınız günün sonunda, kendinize birkaç dakika ayırıp şu soruları cevaplamaya çalışın. Cevaplarınızı dilerseniz bir günlüğe kaydedin.

- Ağırlıklı zekâ merkezimi göz önünde bulundurursam, bugün üç zekâ merkezimi geliştirmek için ne yaptım?
- Bugün her merkezin en yüksek niteliklerine örnek teşkil edecek hangi davranışlarda bulundum?
- Bütün bu düşüncelerime dayanarak, yarın hangi yüksek nitelikler üzerinde çalışmalıyım?

İlke III: Yaşamın Üç Gücü

Yaşamımızı sürdürürken, bilerek ya da bilmeyerek, doğuştan getirdiğimiz üç yaşam gücünden yola çıkarak işlev görürüz.

1. *İtici Güç:* İtici güç harekete geçmek ve kendimizi ifade etmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi temin eder. Materyal dünyada yaptığınız ve başardığınız herşey itici güç gerektirir. İtici güç; düşüncelerinizi, duygularınızı ve hayalgücünüzü ifade etmenizi sağlar. Batı kültürü bu güce çok değer verir. İtici güç yaratıcı, teyit edici ya da olumlu güç olarak da adlandırılır çünkü işleri yapan güç budur.
2. *Çekici Güç:* Çekici güç, duyularınızın algıladığı bütün uyaranları alır, işler ve hazmeder. İçinde yaşadığınız dünyayı anlamak ve takdir etmek, etkin bir şekilde iletişim kurmak ve doğru hareketlerde bulunmak için gereklidir. Batı kültürü çekici gücün, itici güç kadar önemli olmadığı inancı üzerine kurulmuştur, hatta Batı kültürlerinde bu güç küçümsenir. Çekici güce anlayış gücü de denir, çünkü bu güç izlenimleri alıp hazmeder. Bu güce negatif güç denildiği de olur, çünkü itici gücün karşı kutbunda yer alır ya da itici güce tepki verir. Öte yandan, çekici güç, üçüncü güç olan dengeleyici güç için bir ön koşul niteliğindedir.
3. *Dengeleyici Güç:* Dengeleyici güç, bilinç ya da farkındalığın gücüdür. İtici ve çekici güçlerin doğru orantıda, denge ve uyum içinde işlev görmesini sağlar. Bu anlamda, dengeleyici güç, doğru eylemleri gerçekleştirmek için geliştirmeniz gereken yönetici güç gibidir. Bu güce bazen nötrleştirici ya da devam ettirici güç dendiği de olur, çünkü kendi başına belli bir konumu olmamakla beraber diğer iki gücü dengelemek suretiyle varlığınızı sürdürmenizi sağlar.

Aşağıdaki huzur duası bu üç yaşam gücünün oynadığı kilit rolü ifade eder:

Allahım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret (itici güç), değiştiremeyeceklerimi kabul etmek için metanet (çekici güç) ve aradaki farkı ayırt edebilmem için hikmet (dengeleyici güç) ver.

Bu üç gücü idare etmek onları tanımayı ve nasıl bir etkileşim içinde olduklarını anlamayı gerektirir. Her gün çaba göstermeye devam ederek itici güç ile çekici gücü fark etmeye ve dengede tutmaya çalışmalısınız.

Üç Yaşam Gücünü Dengelemek İçin Egzersiz Yapın

Bu egzersizi yapacağınız güne başlarken, birkaç dakikanızı ayırıp nefes egzersizlerinizi yaparak sakin ve merkezinizde yoğunlaşmış bir hale gelmeye çalışın. Sonra aşağıdaki iki ifadeden birini tekrar edin:

Bugün çevremdeki insanlarla iletişimimde kabullenici ve alıcı olmayı deneyeceğim; içimde yaşadıklarımın rehberliğinde harekete geçeceğim.

Bugün itici ve çekici gücümün farkına varıp onları dengelemeye çalışacağım.

Gün boyunca, ara sıra, kendi kendinize tekrar etmek üzere seçtiğiniz cümle üzerinde düşünün. Bir gün bir ifadeyi, takip eden gün ise diğerini seçmenizi öneriyoruz.

İlke IV: Hayatta Kalmak İçin Yapılan Üç Şey: Kişiliğinizin Varyasyonları

İnsanlığın geçirdiği evrim boyunca, hayatta kalmak için üç temel davranışa başvurulmuştur. Enneagram'da bunlara varyasyonlar denir: Varlığını sürdürme varyasyonu, sosyal ya da grup varyasyonu ve bire bir ya da içgüdüsel varyasyonlar. Bunlar hayatta kalmak için yapılan davranışlar olduklarından, Enneagram'daki her kişilik tipi üç varyasyonu da içerir. Üçünü de bir dereceye kadar gösterirsiniz; ancak birini diğerlerine göre ağırlıklı olarak sergilersiniz.

1. *Varlığını Sürdürme Varyasyonu:* Dikkatiniz ve enerjiniz; güvenlik, emniyet, rahatlık, koruma ve temel kaynaklar gibi hayatta kalmanızla ilgili meselelere kanalize olur.

2. *Sosyal Varyasyon:* Dikkat ve enerjiniz mensubu olduğunuz grup ya da kitleyi ilgilendiren rol, statü, sosyal kabul, aidiyet, paylaşma ve arkadaşlık gibi meselelere kanalize olur.

3. *Bire Bir Varyasyon:* Dikkat ve enerjiniz, karşı cinsten birine bağlanma, cinsellik gibi yakın ilişkilere; güzellik, mahremiyet, birleşme ve kaynaşma gibi meselelere kanalize olur.

Bu üç varyasyonun yaşamınızda nasıl bir işlev gördüğünün ve hareketlerinizi ne sıklıkta etkilediğinin farkına varmanız çok önemlidir. Çünkü varyasyonunuz nedeniyle zihninizi meşgul eden konulardan hiçbirinin zihninizi hakimiyet altına almaması için iyi bir denge kurmanız gerekir. Ayrıca kendinizle başkaları arasındaki farkları kabul edebilmeniz için de bu farkındalığa ihtiyacınız vardır. Varyasyon takıntılarının etkisinden bihaber olursanız, enerjinizi kanalize ettiğiniz alanlarda bir dengesizlik olduğunu görürsünüz. Ayrıca sizden farklı takıntılara sahip insanları bir türlü anlayamaz, çatışmalar yaşarsınız.

Varyasyonunuzu Fark Etme Egzersizleri Yapın

Bu egzersizleri yaptığınız günler, varyasyon davranışlarınıza ilişkin olarak aşağıdaki sorular üzerinde düşünün. Her üç varyasyonun davranış kalıplarının da yaşamımızda var olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Cevaplarınızı bir günlüğe kaydedebilirsiniz.

- Varlığını devam ettirme, sosyal ve bire bir varyasyonlar yaşamımda kendini nasıl gösteriyor ve hangisi baskın gelme eğiliminde?
- Varyasyon takıntılarım ilişkilerimde ne gibi zorluklara neden oluyor ve bana hangi faydaları sağlıyor?
- Varyasyonlara ilişkin olarak yaşamıma bir denge getirmek için neler yapmam ya da hangi alışkanlıklarımı terk etmem gerekir?

İlke V: Bilgi ve Öğrenmenin Üç Düzeyi

Hepimizin bilme ve öğrenmeye yönelik, birbiriyle ilişkili üç yöntemi vardır ve bunları birbirinden ayırt etmek çok faydalı olur. Daha yüksek düzeyler daha büyük bir beceri gerektirse de her düzey başlı başına önemli ve değerlidir.

1. Zihinsel Alışkanlıklarınıza Dayanan Bilgi: Arttırarak Öğrenme

Bilgi ve öğrenmenin bu düzeyi kişilik tipinize dayanır; kişilik tipinizin dikkati yönlendirme tarzı ve temel inançları tarafından belirlenir. Bu öğrenme düzeyi, neredeyse otomatik olarak beş duyu aracılığıyla gerçekleşir. Bu düzeyde kişisel farkındalığa çok az ihtiyaç olur çünkü herşey alışkanlık haline gelmiş düşünceler, duygular ve duyumlamalara dayalıdır. Kişilik tipinizi belirlediğinizde, kişisel gelişiminizi ilerletmek için birçok farklı strateji kullanabilirsiniz. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarının *Kişisel Gelişim* bölümünde bu stratejilere dair bir liste bulabilirsiniz.

2. Bilinçli Farkındalığa Dayalı Öğrenme: Yeniden Yapılandırarak Öğrenme

Bu bilgi ve öğrenme düzeyi, sürekli olarak düşüncelerinizi, duygularınızı ve duyumlamalarınızı gözlemlemenizi gerek-

tirir. Kişilik tipinizin temel inançlarının, olaylarla başa çıkma ve dikkati yönlendirme stratejilerinin daima farkında olmanız yaşamınızda size seçenekler tanıyan bir unsur olacaktır. Bu bilgi düzeyi sorgulamayı, alışkanlık haline gelmiş varsayımlarınız üzerine düşünmeyi ve otomatik tepkilerinizi bilinçli ve kasıtlı seçimlerle değiştirmeyi gerektirir. Bu bilgi ve öğrenme düzeyinde çalışmak için, Kişilik Tipi Tasvir sayfalarındaki malzemeyi ve kitabın bu bölümündeki genel ve kişiye özel egzersizleri sindirmelisiniz.

3. *Doğrudan Bilgi: Aktarım Yaparak Öğrenme*

Bilgi ve öğrenmenin üçüncü düzeyi kişilik tipinize uygun olarak sahip olduğunuz enerjiyi alıp kişilik tipinizi, temel inançlarınızı, stratejilerinizi ve dikkatinizi yönlendirme biçiminizi aşmanız için dönüştürücü bir araç olarak kullanır. Doğrudan bilgi, kişilik tipinizin beraberinde getirdiği düşünce, duygu ve duyumsamalara takılıp kalmadan eyleme geçmenize izin veren bir farkındalık düzeyine dayanır. Doğrudan bilgi ya da dönüştürerek öğrenme belli bir konuma ya da kimliğe takılıp kalmayan bir bakış açısıyla yaşama fikrine açık olmanızı gerektirir. Bu öğrenme biçimi, ufku açık, alıcı bir tutumla önyargılarınızdan sıyrılmanızı gerektirir. Enneagram, belli bazı yöntemlerle dönüşüm geçirme yolunda ilerlemenizi sağlayacaktır. Bu düzey bir bilgi ve öğrenme adına yaşam boyu gönüllü olarak çaba göstermelisiniz. Kişilik Tipi Tasvir sayfalarındaki "gelişimimin nihai hedefi" bölümü ile bu bölümdeki düşünme egzersizleri, dönüşüm için neler yapılması gerektiği hakkında fikir verecektir.

Kişisel ve Mesleki Gelişimdeki Unsurlar

Kişisel ve mesleki gelişiminize merkezinizi bulmakla başlayabilirsiniz, bu kendinizi gözlemlemeniz için bir ön koşuldur diyebiliriz. Enerjinizin, alışkanlıklarınız gereği dikkatinizi yö-

nelttiğiniz yere doğru nasıl aktığının, zihninizin içinde bulunduğunuz anda nelerle meşgul olduğunun ve davranışlarınızın bütün bunlardan nasıl etkilendiğinin farkına varın. Bu farkındalığınızı enerjinizi alışkanlık haline gelmiş kalıplarınız için harcamak yerine kendinize saklamak için kullanın. Enerjinizi bilinçli eyleme çevirmeyi öğrenin.

Aşağıda sıralanan maddeler, kişisel ve mesleki gelişiminiz, bütünlüğünüz ve sağlığınız üzerinde etkin ve verimli bir biçimde çalışmanız için mutlaka gerekli şartlardır.

1. *Merkezini Bul:* Birkaç dakika nefes egzersizi yaparak merkezinizi bulun.
2. *Bilincini Geliştir:* İçinde bulunduğunuz anda zihninizi neyin meşgul ettiğini anlamak için kendinizi gözlemleyerek bilincinizi geliştirin.
3. *Enerjini Topla:* Enerjiniz alışkanlık haline gelmiş tepkilerinize kaymak istediğinde, enerjinizi vücudunuzun ağırlık merkezi olan karın altı bölgesine toplayın.
4. *Enerjini Kendine Sakla:* Enerjinizi kişilik tipinize bağlı alışkanlıklarınıza akıtacağınıza; dikkatinizi ve duygularınızı yaşamak üzerinde yoğunlaştırarak enerjinizi muhafaza edin.
5. *Klasik Tepkilerinin Ne Anlama Geldiğini Düşün:* Kendiniz üzerinde düşünerek ve kendi kendinizi sorgulayarak her zaman otomatik olarak verdiğiniz cevapları değerlendirin.
6. *Enerjini Bilinçli Eyleme Dönüştür:* Farkındalığınızı daha sağlıklı eylemlerde bulunmak üzere teşvik ve disiplin edici bir unsur olarak kullanın; böylelikle alışkanlık haline gelmiş tepkilerinizi bilinçli eyleme dönüştürün.
7. *Merhamet:* Kendinize ve başkalarına karşı şefkatli ve ilgili bir tutum sergileyerek merhamet gösterin.
8. *Sonuçlar:* Davranışlarınızın kendiniz ve başkalarının üzerindeki etkisini fark ederek bilinçli eylemlerinizin sonuçlarını ya da etkilerini değerlendirin.

9. *Netlik:* Yukarıda sıralanan sekiz unsur üzerinde düşünüp bu unsurları içselleştirerek kişisel ve mesleki gelişme sürecine netlik kazandırın.

Kişilik tipinizle ilişkili mesele ve çıkmazlar üzerinde yoğunlaşarak bu dokuz adımlık süreci uygulamaya koyabilirsiniz. Belli bir adımda zorluk yaşarsanız, o adımda ustalaşmak için daha fazla özen gösterin.

II. Kısım:
Her Kişilik Tipine Özel Egzersizler

Bu bölümde her bir kişilik tipi için dörder egzersiz bulacaksınız. Bu egzersizler, kişiliğinizin nasıl işlediğinin farkına varmanızı sağlayacak, alışkanlık haline gelmiş olan davranışlarınızı değiştirmek için eyleme geçmenizi kolaylaştıracak, kişisel gelişmeniz sırasında gösterdiğiniz ilerlemeyi öncesinden ve sonrasından değerlendirme imkânı verecek ve gelişiminizin nihai hedefi üzerine düşünmenizi sağlayacaktır.

Farkındalık Egzersizleri: Bu alıştırma kendinizi gözlemleme konusunda uzmanlaşmanızı ve kişilik tipinizin kilit noktalarına odaklaşmanızı sağlayacaktır.

Eyleme Geçme Egzersizleri: Bu egzersiz kişilik tipinizin alışkanlıkları gereği yapageldiğiniz davranış kalıplarını kırmaya yöneliktir.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri: Bu egzersiz kişilik tipinize ilişkin temel meseleler üzerinde çalışma fırsatı verir. Kişisel ve mesleki gelişim için en önemli egzersizlerden biridir.

Derin Düşünme Egzersizleri: Kişilik tipinizle ilişkili yitirdiğiniz niteliği tekrar ele almanızı ve asıl hedefiniz olan kişisel gelişimi gerçekleştirmenizi sağlayan egzersizdir.

1

Mükemmeliyetçiler İçin Egzersizler: (Tip 1)

Egzersizlerden birini seçip bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

İçinizdeki eleştiren sese ve bu sesin bitip tükenmek bilmeyen taleplerine dikkat verin. Gün boyunca birkaç dakikalığına durup aşağıdaki sorular üzerine yoğunlaşın:

Kendimi ve başkalarımı nasıl yargılıyorum? Yargılayan sesimin sustuğu oluyor mu? İçimdeki eleştiren ses bana neler hissettiriyor? İçimdeki yargılayan ses, davranışlarımı nasıl etkiliyor?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız Mükemmeliyetçiler, daima neyin doğru neyin yanlış olduğunu söyleyen içlerindeki eleştiren sesin hakimiyeti altındadır. Sonuç olarak da kişisel ihtiyaçlarını ve doğal olan zevk alma ihtiyaçlarını bastırırlar.

Dolayısıyla, siz bir Mükemmeliyetçi'yseniz her gün kişisel ihtiyaç, doğal istekler ve keyif veren faaliyetler için zaman ayırın (Bunlardan hiç olmazsa birkaç tanesinin kişisel gelişimle hiçbir ilgisi olmasın). Programınıza aldığınız bu özel zamanları başka bir şeyle doldurmayın.

Eğlenceli şeyler yapmanıza engel olan bir iç dirençle karşılaştığınızda bunun farkına varın. Bu direnci bir işaret olarak değerlendirip eğlenceli faaliyetinize devam edin.

Bu egzersizin fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için, yaşamınızda iş ve keyif dengesini sağlayıp sağlayamadığınızı düşünün. Unutmayın ki Mükemmeliyetçiler sorumluluk duygusu ve keyiften önce iş yapma düşüncesine öylesine takılıp kalırlar ki asla keyif alamayabilirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabah kalkar kalkmaz birkaç dakika nefes egzersizi yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün kendimin ve diğer insanların hatalarını yaşamın doğal akışının bir parçası olarak kabul etmeyi deneyeceğim. Farklı bakış açılarına, farklı değerlere ve farklı çalışma tarzlarına saygı duyacağım. Bu işi içimde kin ve içerleme duyguları uyandığında bunu fark ederek ve affetmeyi deneyerek başarabilirim. Hayatıma bir ahenk duygusu getirmeye, iş ile eğlence arasında bir denge kurmaya çalışacağım.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

> Bugün yanlışlarımı ve kusurlarımı kabul edebildim mi? Farklılıklara saygı gösterebildim mi? Affedebildim mi? İş ve eğlence arasında bir denge ve ahenk duygusu yaşayabildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarınki düşünce ve eylemlerinize rehber olarak kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Mükemmeliyetçiler'in yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Mükemmeliyetçiler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik,* hepimizin bir ve olduğumuz gibi mükemmel olduğumuz gerçeğidir. Dolayısıyla, Mükemmeliyetçiler'in *nihai hedefi*, yaşamın Mükemmeliyetçiler'in düşündüğü gibi doğru ve yanlış diye ayrılmadığı, olduğu gibi güzel olduğu hissini benimseyerek mükemmelik anlayışlarını yenilemektir. Farklılık ve yanlışları kabul edip gerek kendinize gerekse başkalarına merhamet ve bağışlayıcılık gösterir, gevşeyip yaşamdan zevk alabilirseniz, bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

2 *Sitemkâr Vericiler İçin Egzersizler: (Tip 2)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Dikkat ve enerjinizin ne ölçüde diğer insanların ihtiyaç ve duygularına yöneldiğine dikkat edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

> Dikkat ve enerjimin ne kadarını diğer insanların istek, ihtiyaç ve duygularına cevap vermek için kullandım? Başkalarının ihtiyaçları için ne kadar zaman harcadım? Birinin ya da bir şeylerin bana ihtiyacı olduğunu gördüğümde ne yaptım? Başkalarının beklentilerine cevap vermek için nelerden feragat ettim, nelere uyum sağladım?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız Sitemkâr Vericiler, onay ve sevgi kazanmak için başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiğine inanırlar.

Her gün, kendinizden ve başkalarından neler isteyip neler beklediğinizi kendi kendinize sormak için bilinçli bir çaba sarf edin. Kendi istek ve ihtiyaçlarınıza kasıtlı olarak öncelik verin.

Kendinizle ilgili işler yaparken ya da başkalarından neler istediğinizi kendi kendinize sorarken, bencillik ya da suçluluk duygusu hissederseniz bunun farkına varın. İçinizde gittikçe kabaran duygusal bir yoğunluk hissederseniz, bu duyguyu kendi istek ve ihtiyaçlarınıza yeterince dikkat vermediğinizin bir işareti olarak alın.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için ilgi gördüğünüzü hissediyor musunuz diye düşünün. Unutmayın ki Sitemkâr Vericiler, kendi ihtiyaçlarını bastırıp başkalarının ihtiyaçları arasında kaybolma eğilimi gösterirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün kendimin ve başkalarının ihtiyaçlarıyla karşı karşıya kaldığımda, eşit bir şekilde alıp vermeyi deneyeceğim. Bunu açık ve cömert bir yürekle yapmaya gayret edeceğim. Başarmak için, bağımsızlığımı geliştirmeye, ilgi alanlarımı beslemeye ve başkalarının çıkarını ve iyiliğini düşündüğüm kadar kendi iyiliğimi de düşünmeye çalışacağım.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

Bugün eşit bir şekilde vermeyi ve almayı ne ölçüde başardım? Kendime ve başkalarına karşı açık ve cömert olmayı ne ölçüde gerçekleştirdim? Kendi istek ve ihtiyaçlarımı karşılamak için zaman ayırdım mı?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Sitemkâr Vericiler'in yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Sitemkâr Vericiler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, herkesin ihtiyacının birşey esirgemeden eşit bir şekilde karşılandığı gerçeğidir. Dolayısıyla, Sitemkâr Vericiler'in *nihai hedefi*, sevgi ve onay görmek için birilerinin onlara ihtiyaç duyması gerekmediği ve verdiğiniz ölçüde alırsınız düşüncesinin doğru olmadığını anlamaktır. Kendi kişisel istek ve ihtiyaçlarınıza cevap vererek, başkalarının istek ve ihtiyaçlarına ilgi gösterdiğiniz kadar kendi istek ve ihtiyaçlarınızı başkalarından almaya da ilgi gösterirseniz, bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

3 *Başaranlar İçin Egzersizler: (Tip 3)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Duygularınıza ve etkin bir şekilde çalışmak için duygularınızı nasıl bastırdığınıza dikkat edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

Son olarak duygularıma dikkat ettiğimden bu yana neler hissettim? Bunları hissederken enerjimi hangi iş için kullanıyordum? Bu duygulardan nasıl kaçındım ya da onları nasıl askıya aldım?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız Başaranlar, duyguların verimli çalışmayı engellediğini düşündükleri için duygularından ya kaçınır ya da onları bastırırlar.

Her gün, özel yaşamınızdaki ve iş hayatınızdaki temponuzu biraz düşürmek için bilinçli bir çaba sarf edin. Sizi sürekli ileriye doğru iteleyen enerjinizin, zamana karşı yarıştığınızın, sabırsızlığınızın ve zihninizin sürekli yapılacak işlerle meşgul olduğunun farkına varın. Herşeyi çok acele yapmaya eğiliminiz olduğunun farkına varıp birkaç dakika için durun, derin

ve yavaş bir şekilde nefes alın. Nefesinizi takip ederek dikkatinizi dünyevi işlerden uzaklaştırıp vücudunuzun merkezine yöneltin. Böyle sakin bir haldeyken, egzersize daha yavaş bir tempoyla devam edin.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için, duygularınızın farkına varmak ve başkalarını dinlemek için zaman ayırıp ayırmadığınızı düşünün. Unutmayın ki Başaranlar, birçok hedefe kilitlenmek ve sonuç elde etmek için öyle büyük bir konsantrasyon sağlarlar ki kendi duygularını ve başkalarının ne anlatmak istediğini fark edemeyebilirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün işlerin hal olmasının, sadece benim çaba ve verimliliğime bağlı olmadığını algılamayı denemeliyim. Sürekli birşeyler yapma eğilimime engel olmayı ve gerçekten ihtiyacım olan şeyin bilincine varmayı denemeliyim. Bunu kendi duygularımla temas halinde kalıp duygularımın bana rehberlik yapmasını sağlayarak başarabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

Bugün neyi gerçekten tamamlamam gerektiği ile neler için çabalamaktan vazgeçmem gerektiğini ayırt edebildim mi? Duygularıma ve duygularımla uyum içinde olan bir tempoyu muhafaza etmeye karşı gerçekten duyarlı mıydım?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Başaranlar'ın yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Başaranlar'ın özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, herşeyin ilahi düzene göre saat gibi işlediği ve işlerin önünde sonunda hallolduğu gerçeğidir. Dolayısıyla, Başaranlar'ın *nihai hedefi*, sevgi ve onay görmek için ille de birşeyler yapmak gerekmediğini, kişinin sadece kendisi olarak da sevgi ve kabul görebileceğini anlamaktır. Yaşamın sürekli birşeyler başarmaktan ibaret olmadığını kabul ederseniz, bu nihai hedefi daha kolay yerine getirebilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini araştırın.

4 *Traji-romantikler İçin Egzersizler: (Tip 4)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Önemli gördüğünüz ancak yaşamınızda mevcut olmayan şeylerin özlemini çekerek harcadığınız saatlere dikkat edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

> Beni hayal kırıklığına uğratan şeyler neler? Yaşamımda eksikliğini çektiğim şeyler neler? Benim için ideal ya da çok anlamlı olduğunu düşündüğüm; ama erişemediğim şeyler dikkatimi nasıl meşgul ediyor? Eksiksiz ya da iyi bulduğum şeyler neler ya da böyle insanlar kim?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız Traji-romantikler, ideal ama erişilmez olan şeylerin özlemini çekmeye kendilerini öylesine kaptırırlar ki, içinde bulundukları anda olumlu olan şeylerin özlemini çekme eğilimi gösterirler.

Her gün, günlük yaşamın sıradan olaylarından bilinçli bir şekilde zevk almalısınız. Yapılması gereken günlük işler, tesadüf sonucu karşılaşmalar ya da çevrenizdeki diğer güzelliklerden memnuniyet duyun.

Dikkatinizin eksik olan şeylere ya da mevcut durumdan duyduğunuz hayal kırıklığına kaydığını fark ettiğinizde bunu bir işaret kabul edin ve dikkatinizi tekrar içinde bulunduğunuz ana çevirip sıradan şeyleri anlamlı kılmaya çalışın.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için duygularınızın farkına varmak ve başkalarını dinlemek için zaman ayırıp ayırmadığınızı düşünün. Unutmayın ki Traji-romantikler, dikkatleri geçmiş ve gelecek idealler üzerinde yoğunlaştığı için, günlük yaşamın sıradanlığından keyif almayı başaramazlar.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün duygusal bir denge sağlamaya çalışmama ve duygularım dalgalanmalar göstermesine rağmen hareketlerimi sağlam bir çizgide tutmaya çalışacağım. Bunu duygularımın ya da hayal kırıklığına neden olan şeylerin peşine takılıp sürüklenmeyerek ve yaşamın olağan akışı içerisinde olumlu ve anlamlı olan şeyleri tesbit ederek yapabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

> Bugün eksik ya da hayal kırıklığı yaratan şeylere yanıp yakılmak yerine içinde bulunduğum anda mevcut olan ve bana doyum duygusu veren şeylerden dolayı şükran duydum mu? Dalgalanmalar gösteren duygular yerine eylemlerimde sağlam bir çizgi takip edebildim mi? Kendimi şiddetli özlem ve kıskançlık duygularına kaptırmamak için direnebildim mi? Bütünlük duygusu yaşayabildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Traji-romantikler'in yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Traji-romantikler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, evrendeki herkesin herşeyle derin ve mükemmel bir bağlantı içerisinde bulunduğu gerçeğidir. Dolayısıyla, Traji-romantikler'in *nihai hedefi*, bütünlük hissi ve sevginin burada ve şu anda olup bitenden memnuniyet duymakla gerçekleşeceğini fark etmektir. Bir şeylerin eksik olduğu duygusunun, içinde bulunulan anda yaşanan güzel şeylere odaklanmak yerine geçmişi ve geleceği idealleştirmenin bir sonucu olduğunu anlarsanız, bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

5 *Gözlemciler İçin Egzersizler: (Tip 5)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Kendinizi duygularınızdan ve çevrenizdeki insanlardan soyutlayarak duygusal faaliyetlerinizi kısıtlama eğilimi gösterdiğinize dikkat edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

> Duygusal faaliyetlerimi nasıl kısıtlıyorum? Kendimin ve diğer insanların duygularından nasıl kaçınıyorum? Başka insanlar duygularını ifade ettiklerinde kendimi soyutlayıp zihnimin derinliklerine çekiliyor muyum?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız Gözlemciler, kendilerini duygularından ve insanlardan soyutlarlar, çünkü insanların hayatlarına müdahale edip kendilerinden çok fazla şey talep edeceklerinden endişe duyarlar.

Her gün, bilinçli bir çaba gösterip bolluk duygusu yaşamayı deneyin. Bol miktarda kaynak ve enerji olduğunu varsayarak hareket edin. Kendinizden daha çok şey verin ve çevrenizdeki dünyadan daha fazla şey almaya bakın.

Enerjinizi muhafaza etmek için kendi kabuğunuza çekilme eğiliminizi takip edin ve buna karşı bir şeyler yapın. Kendi kabuğunuza çekilerek tepki verdiğinizde bunu bir işaret olarak kabul edip içinde bulunduğunuz anda ve çevrenizde olup bitenle bağlantıda kalın.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için duygularınızın farkına varmak ve başkalarını dinlemek için zaman ayırıp ayırmadığınızı düşünün. Unutmayın ki bolluk duygusu Gözlemciler'in içgüdülerinin karşısında yer alır, çünkü Gözlemciler, kepçeyle alıp kaşıkla veren bir dünyada kıtlık ve enerjinin tükenmesi gibi olası olumsuzluklardan endişe duyarlar.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün çevremde olup bitenle bağlantıda kalmayı deneyeceğim. Başkalarıyla ve kendi duygularımla olan bağlantımı muhafaza edeceğim. Bunu geri çekilme ve bağlantıları kesme eğilimlerimi gözlemleyip bunlara karşı bir şeyler yaparak başarabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

Bugün yaşamın akışına kendimi dahil edebildim mi? Çevremdeki insanlarla ve duygularımla bağlantıda kalmak için ne yaptım? Kendimi koruma amaçlı geri çekilme ve içime kapanma eğilimlerimin önüne geçmek için ne yaptım?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Gözlemciler'in yitirdiği nitelik ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Gözlemciler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, herkesin ihtiyaç duyduğu kadar bilgi ve enerjinin var olduğu gerçeğidir. Dolayısıyla, Gözlemciler'in *nihai hedefi*, yaşamın akışına bağlı kalıp esirgemeden verip almaktır. Bir şeylerin eksik olduğu duygusunun, duygularınızla ve diğer insanlarla bağlantıda olmanın sizi tüketmeyip destekleyeceğini anlarsanız, bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

6 *Sadık Sorgulayıcılar İçin Egzersizler: (Tip 6)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

En kötü ihtimal senaryolarına ve olumsuz,tehlikeli ihtimalleri destekleyen bilgiler biriktirmeye ne ölçüde dikkat ve enerji verdiğinizi fark edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

> Zararlı ya da tehlikeli sonuçlara dair neler zihnimi kurcaladı? Bana tehdit edici gelen neler oldu? Tetikte, temkinli, dikkatli ya da meydan okuyucu olduğum anlarda neler yaptım, neler hissettim? Hangi şüpheler ve hangi en kötü ihtimal senaryoları zihnimi meşgul etti?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız, Sadık Sorgulayıcılar kendilerine ve başkalarına olan inançlarını kaybettikleri için sürekli şüphe içinde yaşama ve en kötü ihtimalden korkma eğilimi gösterirler.

Her gün, bilinçli bir çaba gösterip kuşku ya da korkularınıza rağmen atmanız gereken adımları atın. Tehlikeli görünen

şeyle yüzleşin; bundan kaçınmayın (fobik tepki) ya da buna meydan okumayın (fobi karşıtı tepki).

Ürktüğünüzde, endişelendiğinizde ya da korktuğunuzda (fobik tepki) veya gergin, fevri ya da meydan okuyucu (fobi karşıtı) bir tutum takındığınızda derin nefes alarak merkezinizi bulun ve sağlam bir şekilde tabanlarınızı yere basın. Daha sonra harekete geçin ve harekete geçmeniz için önce korkunuzu yenmeniz gerekmediğini hatırlayın.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için korkunuzu dağıtma ve doğru davranıp davranmayacağınızı test edip onaylama gereği duymadan gerekeni yapıp yapamadığınızı kontrol edin.

Unutmayın ki Sadık Sorgulayıcılar alışkanlık gereği tehlikelerden kaçar (fobik tepki) ya da tehlikelere meydan okurlar (fobi karşıtı tepki). Şüphe ve korkuyla başa çıkabilmek için fobik karakter emniyet ararken, fobi karşıtı olanlar emniyet duygusuna meydan okurlar. Algılanan tehlikeye kaç ya da savaş tepkisi verirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün kendime inanarak ve başkalarına güvenerek hareket etmeyi deneyeceğim, tıpkı inanan ve güvenen insanların hareket ettiği gibi... Bunu doğru hareket ettiğime dair kanıt ve garanti olmadan da harekete geçerek ve kendi yetenek ve kaynaklarıma güvenerek başarabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutumu benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

Bugün kendime inanıp başkalarına güvenmeyi başarabildim mi? Elimde doğru hareket ettiğime dair garanti olmadan ya da korkumu yenmeden harekete geçtim mi? Dikkatimi olumlu şeyler üzerinde tutabildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Sadık Sorgulayıcılar'ın yitirdiği nitelik ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Sadık Sorgulayıcılar'ın gözden kaçırdığı, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, hepimizin kendimize, diğer insanlara ve dünyaya inanması gerektiği gerçeğidir. Dolayısıyla, Sadık Sorgulayıcılar'ın *nihai hedefi*, kendilerine ve diğer insanlara inanmaktır. Korku ve şüphe duyduğunuzda kendinizi sakinleştirdiğinizde, korku ya da şüpheniz sürse de yolunuza devam ettiğinizde, belirsizliğin yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul ettiğinizde bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

7 *Ehl-i keyifler İçin Egzersizler: (Tip 7)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Dikkatinizi ve enerjinizi eğlenceli ve olumlu faaliyetleri planlamaya yönlendirdiğiniz anlara dikkat edin. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

Olumsuz bir şeyle karşılaştığımda zihnimi yeni ve ilginç faaliyetlere yönlendiriyor muyum? Engellenmelerle nasıl başa çıkıyorum? Dikkat ve enerjimi hangi seçenek ve fırsatlara akıtıyorum?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız, Ehl-i keyifler, peşinden gidecekleri birçok olumlu seçenek yaratarak korku, acı ve kısıtlamalardan kaçmak isterler. Fakat aslında Ehl-i keyifler, korku ve acı verebilecek her şeyden uzaklaşmak suretiyle kendilerini kısıtlamış olurlar.

Her gün, bilinçli bir çaba gösterip acı ya da engellenme ihtimallerine rağmen üzerinize aldığınız her sorumluluğu ve her anlaşmayı sürdürüp tamamlayın.

Kısıtlayıcı ya da olumsuz gelen şeylerden kaçma eğiliminizi görün. Yapmak istemediğiniz bir şeyden yakayı sıyırmak için nasıl bahaneler ya da alternatifler ürettiğinizi fark edin. Herhangi bir şey (mesela yapmakta olduğunuz bu egzersiz) engelleyici ya da kısıtlayıcı geldiğinde bunu fark edin. Bunu bir işaret kabul edip "şeytanın bacağını kırın" ve başladığınız işi bitirin.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için başta yorucu, sıkıcı ve engelleyici gelenler olmak üzere, verdiğiniz sözlere ve sorumluluklarınıza daha bağlı kalıp kalamadığınızı kontrol edin. Neler hissettiğinizi gözlemleyin.

Unutmayın ki Ehl-i keyifler yaşamı heyecanlı ve sınırsız kılma stratejisine sahiptir; bu yüzden acı veren ve engelleyen sorumlulukları akla uydurma eğilimi gösterirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün yaşam önüme ne tür engelleme ve acı çıkarırsa çıkarsın ilgimi ve dikkatimi içinde bulunduğum anda tutmaya çalışacağım. Sadece kendi işlerimi değil, diğer insanları da düşüneceğim. Bunu yapmak için burada ve şimdi yaşananları kabul edip dikkatimi ve enerjimi keyif verici seçenekler ve gelecekteki fırsatlar üzerine planlar yaparak harcamaktan vazgeçeceğim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutum benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

> Bugün ilgimi ve enerjimi içinde bulunduğum anda tutabildim mi? Sadece kendi iyiliğimi düşünmek yerine başkalarının iyiliğini de düşünebildim mi? Bu egzersizi yapmak için verdiğim sözü tutabildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri:

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Ehl-i keyifler'in yitirdiği nitelik ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Ehl-i keyifler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, yaşamın fırsatlarla dolu olduğu ve bunların derin bir şekilde, konsantrasyonu bölmeden yaşanabileceği gerçeğidir. Dolayısıyla, Ehl-i keyifler'in *nihai hedefi*, yaşamın; üzüntü ve sevinciyle, acısı ve keyfiyle, fırsat ve kısıtlamalarıyla bir bütün olduğunu kabul etmektir. Yaşamı içinde bulunduğunuz anda yaşamayı kabul edip rahatsızlık veren duygular ve yorucu görevlere rağmen ayaklarınızı yere basabilirseniz bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

8 *Reisler İçin Egzersizler: (Tip 8)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Enerjinizin çevrenizdeki insanlar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini görmeye çalışın. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

> Enerjim ve kendimi ifade ediş biçimim diğer insanları nasıl etkiliyor? Direnç ve çatışmaya yol açacak neler yaptım? Benden yüz çevirmesine ya da kendi kabuğuna çekilmesine neden olduğum biri oldu mu? Hangi konularda aşırıya kaçtım? Sesimi yükselttim mi? Çevremdekilerin işlerine çok fazla karıştım mı?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız, Reisler'in çok etkin ve fazla miktarda enerjileri vardır. Bir kısmını kendilerine saklamalarına rağmen, bu enerji çevrelerindekilere aşırı gelir. Reisler çevrelerindekileri ezen bir etki yarattıklarının farkında olmayabilirler.

Her gün, bilinçli bir çaba gösterip, kendi isteklerinizi, adil ya da hakikat kabul ettiğiniz şeyleri dile getirmek için eyleme geçme isteğinize gem vurun.

Kendinizi ifade etmek istediğinizde boğazınıza bir yumrunun takıldığını, yüzünüzün pençe pençe olduğunu fark edin. Davranışınızın sonuçlarını düşünerek doğrudan eyleme geçme dürtünüze hakim olmaya çalışın. Daha yumuşak bir tarzın iyi olup olmayacağını kendi kendinize sorun.

Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için diğer insanların sınırlarına ve konumlarına saygı gösterip göstermediğinizi kontrol edin.

Unutmayın ki Reisler başkalarıyla ilişki kurarken "ya hep ya hiç" tarzında hareket ettikleri için ılımlı olmakta zorluk çekerler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün, karşılaştığım durumlarda diğer insanların farklı tutum ve farklı enerjilerine daha açık olmaya çalışacağım. Doğal olan kırılganlığımı ve yumuşak duygularımı kabul etmeyi ve bunların farkında olmayı deneyeceğim. Kırılganlığımı ve yumuşak duygularımı inkâr etmenin bana hiç bir fayda sağlamayan müzmin bir alışkanlık olduğunu kabul edersem bunları daha kolay başarabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutum benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

> Bugün karşılaştığım durumlarda başkalarının farklı tutum ve enerjilerine açık bir şekilde hareket edebildim mi? Doğal olan kırılganlığımı ve yumuşak duygularımı kabul edebildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Reisler'in özde yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Reisler'in özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, hepimizin sahtekâr değil masum olduğumuz ve hakikati görebileceğimiz gerçeğidir. Dolayısıyla, Reisler'in *nihai hedefi*, her duruma ezeli masumiyetimizle yaklaşıp önyargılarımızdan ya da duruma hakim olma isteğimizden sıyrılmamız gerektiğini ve hakikatin kişisel görüşlerden değil de evrensel kanunlardan kaynaklandığını kabul etmektir. Her duruma, o duruma uyan bir enerji ya da güçle yaklaşıp kendinize ve başkalarına eşit derecede saygı gösterirseniz bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

9 *Barışçılar İçin Egzersizler (Tip 9)*

Egzersizlerden birini seçerek bir ya da birkaç hafta bu egzersiz üzerinde çalışırsanız ilerleme kaydettiğinizi hissetmeniz kolaylaşır. Egzersizlere verdiğiniz tepkileri günü gününe kaydetmek faydalı olacaktır.

Farkındalık Egzersizleri

Başkalarından gelen taleplere cevap vermek için ne kadar çok enerji ve dikkat sarf ettiğinizi ve bunun sizde nasıl bir kararsızlık ve aşırı yüklenmişlik duygusu yarattığını görmeye çalışın. Gün içinde ara sıra durup şu soruları yanıtlamaya çalışın:

Herkesin beni sağa sola çekiştirip dikkatimi çekmeye uğraştığının farkında mıyım? Bugün ne kadar kararsızlık gösterdim? Başkalarının gündemi ve başkalarının planlarıyla uğraşarak ne kadar zaman geçirdim? Öncelikli olmayan tali konularla uğraşarak oyalandım mı ve asıl meselelerimden uzaklaştım mı?

Eyleme Geçme Egzersizleri

Hatırlarsanız, Barışçılar, çevrelerindeki herşeyin dikkatlerini dağıtmasına izin verir. Bu da onlara insanların arasına karışıp bir şeylere ait olduklarını hissetme şansı verir. Aidiyet duygusu Barışçılar'da çoktan unuttukları önemli olma hissini uyandırır.

Her gün, bilinçli bir çaba gösterip, dikkatinizi gerçekten önemli olan konulara çevirmeyi, rahatsızlık ya da çatışma yaşasanız bile enerjinizi kendi öneceklikleriniz için harcamayı deneyin.

Rahatsız olduğunuzda karnınıza yumruk yemiş gibi hissettiğinizi fark edin. Başkalarının işleri için koşuşturmanın ve dikkatinizi küçük zevkler ya da ikinci derecede önemli olan işlere yöneltmenin bu rahatsızlığı azalttığını fark edin. Başa çıkmak için kullandığınız bu stratejilerden kaçınmak, kendi duruş ve tavrınızı muhafaza etmek, birey olarak sahip olduğunuz önemi kabul etmek ve kendinizi gerektiği gibi ifade etmek için elinizden geleni yapın. Bu egzersizin size fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak için kendi önceliklerinizi yaşayıp yaşamadığınızı ve bir birey olarak önemli olduğunuz hissini kazanıp kazanmadığınızı kontrol edin. Olası ya da gerçek çatışma ve huzursuzluklarla nasıl başa çıktığınızı değerlendirin. Unutmayın ki Barışçılar, kendi önceliklerinin ve fikirlerinin önemli olmadığına yönelik inanaçlarıyla başa çıkmak için strateji olarak çatışmadan kaçınıp rahatlarına düşkünlük gösterirler.

İlerleme Öncesi ve Sonrası Değerlendirme Egzersizleri

Öngörme:

Sabahları kalkar kalkmaz, birkaç dakika nefes egzersizleri yaparak merkezinizi bulmaya çalışın. Sonra kendi kendinize şunları söyleyin:

> Bugün, diğer insanları sevdiğim kadar kendimi de sevmeye çalışacağım. Bir karar vermem gerektiğinde o konudaki fikrimin diğer insanların konuyla ilgili fikirleri kadar önemli olduğunu düşünerek hareket edeceğim. Kendi kişi-

sel önceliklerimi belirleyip sınırlarıma ve kapasiteme saygı gösterirsem bunları daha kolay başarabilirim.

Bu egzersizi yaparken, öngördüğünüz bu değişimlerin olup bittiğini varsayan bir tutum benimseyin.

Değerlendirme:

Akşamları gün boyu gösterdiğiniz ilerlemeyi değerlendirmek üzere birkaç dakikanızı ayırın. Açık bir zihin ve açık bir kalple kendi kendinize şu soruları sorun:

> Bugün kendimi sevdiğim ve kendime saygı gösterdiğim durumlarla karşılaştım mı? Kendi sınırlarıma ve kapasiteme saygı gösterdim mi? Kendi önceliklerimi tespit edip bunları takip etmeyi başarabildim mi? Kendimin de diğer insanlar kadar önemli olduğuna inanarak hareket edebildim mi?

Bu değerlendirmede öğrendiklerinizi yarın düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmekte kullanın.

Derin Düşünme Egzersizleri

En azından haftada bir defa, sakin bir köşede birkaç dakikanızı ayırarak Barışçılar'ın yitirdiği niteliği ve nihai hedefi üzerine düşünün. En ideali bu egzersizi açık havada yapmanız.

Barışçılar'ın özde yitirdiği, tekrar benimsemeleri gereken *nitelik*, herkesin eşit derecede, koşulsuz şartsız sevildiği ve bir olduğu gerçeğidir. Dolayısıyla, Barışçılar'ın *nihai hedefi*, koşulsuz şartsız sevgi ve diğerleriyle aynı derecede önemli oldukları hissini tekrar kazanmaktır. Kendi konumunuza ve önceliklerinize dikkat edip başkalarının iyiliği için olduğu kadar kendi iyiliğiniz için de harekete geçerseniz bu nihai hedefe daha kolay ulaşabilirsiniz.

Daha sonra da yaşamın bu gerçeklerini kabul etmenin sizin için ne anlama geldiğini sorgulayın.

EK A
Enneagram Kaynakları

Enneagram hakkında daha fazla bilgi edinmek ve Enneagram'ın kullanıldığı psikoterapi ya da danışmanlık hizmetlerinden yararlanmak için Psikiyatr Dr. Mustafa Merter'in *Dokuzyüz Katlı İnsan ve Nefs Psikolojisi isimli kitaplarına* başvurabilirsiniz.

Aşağıda sıralanan kaynaklar, Helen Palmer'ın *Enneagram in the Oral Tradition*'ından alınmıştır. Bu gelenekte öğretim ve öğrenim, panel mülakat yöntemi ve kendini keşfetme ilkesine dayanır. *Kendini Bilme Sanatı Enneagram* da kendini keşfetme ilkesine dayanmaktadır. Şifahi gelenek, kişilerin kendi kendileriyle konuşuyormuş gibi kendilerinden bahsetmelerini mümkün kılar.

Kitaplar

Ruhun Aynası Enneagram'a Yansıyan İnsan Manzaraları, Helen Palmer, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life, Helen Palmer, San Francisco: HarperSanFrancisco, 1988.

The Enneagram in Love and Work, Helen Palmer, San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995.

The Enneagram Advantage, Helen Palmer, New York: Harmony Books, 1998.

Healing Your Habit of Mind: Practical Applications of the Enneagram in Daily Life, David Daniels and Helen Palmer. Baskıda.

Dokuzyüz Katlı İnsan Mustafa Merter, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2008.

Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, Mustafa Merter, Kaknüs Yayınları İstanbul, 2013.

Video Kasetler

Helen Palmer:

The Stanford University Panels of the Nine Types (David Daniels ile), 1994.

Nine Points of View on Addiction and Recovery, 1994.

Women on Relationship and Men on Relationship, 1994.

İsteme Adresi:

Helen Palmer
1442A Walnut Street, Suite 377
Berkeley, CA 94709
tel: (510) 843-7621
e-mail: eptpoffice@aol.com

Psikiyatr David N. Daniels ve
İş İdaresi Uzmanı Courtney Behm:

Nine Paths to a Productive and Fulfilling Life: A Comprehensive Overview of the Enneagram, 1999.

The Enneagram in the Workplace: Nine Paths to Effective Leadership and Performance, 2000.

İsteme Adresi:

CC-M Productions, Inc.
7755 16th Street, N.W
Washington, D.C. 20012
tel: (800) 453-6280
website: *www.managementwisdom.com*
e-mail: *bob@cc-m.com*

Kaset

The Enneagram: Eight-Hour Introduction by Helen Palmer

Produced by Sounds True Recordings
Helen Palmer'ın yukarıdaki adresinden istenebilir.

Dernekler

International Enneagram Association
IEA Headquarters
1060 North Fourth Street
San Jose, CA 95112
tel: (408) 971-5905
website: *www.intl-enneagram-assn.org*

Association of Enneagram Teachers in the Oral Tradition
1442A Walnut Street, Suite 377
Berkeley, CA 94709
tel: (510) 843-7621
website: *enneagramteachers.org*

Enneagram Kursları

Enneagram Professional and Personal Development Training Programs, Workshops, and Seminars
1442A Walnut Street, Suite 377
Berkeley, CA 94709
tel: (510) 843-7621
e-mail: *PalmrDanls@aol.com.tr* veya *drdaniels@batnet.com*
website: *www.AuthenticEnneagram.com*
www.enneagram-site.com

Gazete

Enneagram Monthly
117 Sweetmilk Creek Road
Troy, NY 12180-9105
tel: (518) 279-4444
e-mail: *enneamonth@aol.com*

EK B:
Enneagram Testi'nin Geçerliliği

Bu kitap için dokuz Enneagram tipinin hangi mantığa göre yapılandığına dayanan paragraflardan oluşan basit bir test tasarladık. Helen Palmer ve David Daniels'in teorik çalışmalarına dayanan bu testin her paragrafında aşağıdaki unsurların bulunmasına özen gösterdik:

- Enneagram tipinin genel dünya görüşü
- dikkatini yönlendirme biçimi
- baskın gelen zihinsel ve duygusal önyargılar
- zihni meşgul eden başlıca maddeler
- tipin olumlu nitelikleri

Her bir kişilik tipini temsil eden insanlardan, paragrafların o tipi gerçekten yansıtıp yansıtmadığını gözden geçirip gerekli değişiklikleri yapmalarını istedik. Sonra da değişiklikleri gözden geçirerek paragrafların teorik açıdan doğru ve toplumsal yönden arzu edilir bilgiler içerip içermediğini kontrol ettik.

Enneagram Testi'nin doğru sonuç verdiğini kanıtlamak için, testi ABD'de Enneagram kurslarına katılanlar ve gönüllü olarak mülakat yapmak isteyenler arasından 970 kişi üzerinde uyguladık. Bu kişiler Enneagram hakkında sağlıklı bir bilgiye sahip değillerdi ve Enneagram'da hangi tipe girdiklerini bilmiyorlardı. Teste katılanların % 65'i kadın, % 35'i ise erkekti.

Teste katılanlar kendi test sonuçlarını değerlendirdiler, bu bilgiler aşağıda belirtilen iki "altın standart"tan biriyle karşılaştırıldı:

- Test sonuçlarını bilmeyen sertifikalı Enneagram hocalarının teste katılanlarla yaptıkları tip belirleyici mülakatlar.
- Diğer altın standart ise, teste katılanların 10 haftalık bir Enneagram kursunu ya da benzeri bir kursu tamamladıktan sonra Değerlendirme Envanteri üzerinde kendi tiplerini yeniden ele almaları oldu.

Her iki altın standart da benzer sonuçlar verdi. Bu sonuçlar Enneagram Testi'nin geçerli bir kişilik testi olduğunu ve testi uygulayanların dokuz paragraf arasından kendi kişilik tiplerini seçme ihtimalini ortaya koydu.

Dokuz paragraftan her birinin verdiği sonuçları ayrı ayrı değerlendirdik. Her bir paragrafın Enneagram'daki dokuz kişilik tipini doğru olarak ayırt etme ihtimali farklıdır. *Kendini Bilme Sanatı Enneagram'ın* Kişilik Tipi Künyesi sayfaları her bir paragrafın geçerliliğini gösteriyor. Örneğin, Mükemmeliyetçi'nin paragrafı % 66'lık bir geçerlilik oranına sahip. Bunun anlamı şu: Kişilik tiplerinin Mükemmeliyetçi'nin paragrafıyla örtüştüğünü söyleyen insanların üçte ikisi, altın standartların değerlendirmesi sonucu Mükemmeliyetçi çıkıyor. Bir başka deyişle katılımcılar, bir uzmanın yaptığı mülakatın sonucunda ya da Enneagram kursuna katıldıktan sonra kendi kendilerini tekrar değerlendirmeleri sonucu Mükemmeliyetçi çıkıyorlar.

İnsanlar bazen Enneagram Testi'nde gerçek kişilik tiplerini seçmek yerine, kişilik tipleriyle ilişkili benzer tipleri[1] ya da kişilik tipleriyle ilişkili[2] dört kişilik tipinden birini seçebiliyor.

---

[1] *Benzer tipler Enneagram'da benzer karakter özellikleri gösteren tiplerdir.*

[2] *Enneagram kişilik teorisine göre, her bir kişilik tipiyle ilişkili dört tip vardır. Bunlar iki adet kanat tip ile rahat ve stres tiplerdir.*

Bu nedenle belli bir paragrafı seçen kişinin kendi kişiliğini değerlendirmesi altın standartlarla karşılaştırıldığında doğru çıkmıyorsa, bu kişinin diğer sekiz kişilik tipinden olma ihtimalini de hesapladık. *Kendini Bilme Sanatı Enneagram'daki* Kişilik Tipi Künyesi sayfaları bu analizleri de gösteriyor. Örneğin, Mükemmeliyetçi'nin paragrafını seçenlerin % 8'i aslında Sadık Sorgulayıcı, % 7'si Sitemkâr Verici ve % 5'i Barışçı çıkıyor.

Kişilik Tipi Künyesi sayfaları, Enneagram Testi'ni uygulayan okuyuculara, doğru kişilik tipini seçip seçmediklerini anlamaları için adım adım direktifler sunuyor.

Enneagram Kişilik Testi'ne ilişkin olarak aşağıdaki istatistiksel analizi yaptık: Her bir paragrafı; duyarlılık, spesifik olma, pozitif olanı öngörme derecesi, negatif olanı öngörme derecesi, test olarak etkin olup olmadığı, türler arası korelasyonu yansıtan Cohen's Kappa testi gibi kriterlerle değerlendirdik. Testin bütününün uygunluğunu ölçmek için Kappa istatiğini mevcut dokuz skalada gerçekleştirdik. Testi uygulayanların cevaplarının altın standartlarla örtüşmesiyle ortaya çıkan testin geçerliliği istatistik ve klinik olarak kayda değer bir rakamdı. Testin bütününde elde ettiğimiz Kappa 0.5254 ($P<0.0001$) olduğundan, kayda değer bir uygunluk gösterdi. Testin her bir öğesinin analizi, sınıf içi korelasyon ya da uygunluk olarak $P<0.0001$ gibi bir derece ortaya koydu. Ayrıca yüksek lisans öğrencilerinden oluşan küçük bir *nahif* grup üzerinde ($n=62$) güvenilirlik analizi yaptık. Enneagram konusunda bilgi vermeden ya da önyargı teşkil edecek başka bir şey sunmadan, bu öğrencilere dört hafta arayla envanterin farklı versiyonlarını verdik. Analiz Kappa=0.589 ($P<0.0001$) gibi yüksek bir örtüşme oranı gösterdi.

Ben Kimim? Ne İstiyorum?
Kendimi En İyi Nasıl İfade Ediyorum?

İnsanlık varolduğundan beri sorulan bu sorulara cevap bu kez çağlar ötesine uzanan Doğu bilgeliğinden geliyor. Üstelik modern Batı psikiyatrisinin tam donanımlı laboratuarlarında işlenip pratikleştirilerek...

Enneagram... İnsanın nasıl düşündüğü, neler hissettiği, nasıl hareket ettiği üzerine 9 farklı kalıp. Ve bu kalıplara dayanan güçlü ve dinamik bir kişilik sistemi. Kökeni Orta Asya bozkırlarındaki tasavvuf ehli. Bu daireyi benlik nakışı, nefs bilgisi ya da vechullah diye adlandıranlar, onu kumlara çizerek anlatmışlardır, geriye hiçbir iz kalmasın diye...

Ama işte şu an elinizde tuttuğunuz 9 noktalı bu dairenin hikâyesi size aşk ve iş hayatında, eğitimde, evlilikte, çocuk yetiştirmede, kişisel ve manevi gelişiminizde rehberlik edecek. Binlerce sorunun cevabını bulmanızı sağlayacak...

* Beni neler motive ediyor?
* İlişkilerimi güçlendiren ya da yıkan şey ne?
* Hayatta kalmak ve başarmak adına ne şekil alıyorum?
* Yaşama amacım ve benliğimin derinliklerinde saklı en üstün nitelikleri nasıl bulup çıkaracağım?

Peki, Siz bu çemberin neresindesiniz?

ISBN 978-975-6698-93-8
9 789756 698938
www.kaknus.com.tr