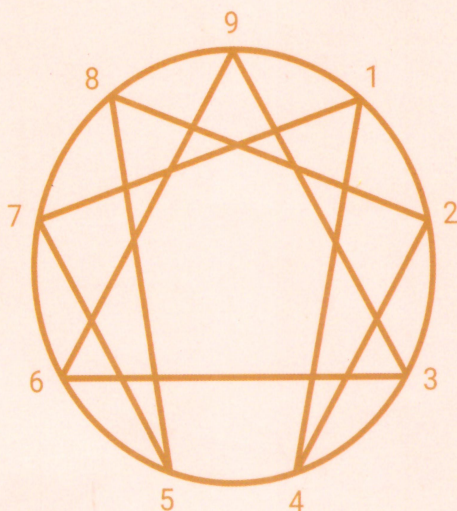


KACIE BERGHOEF
MELANIE BELL

Hoa Nguyễn Ngọc dịch



ENNEAGRAM

Khám phá bản thân - Giải mã tính cách
Thấu hiểu tâm lý

Booklife
KHƠI NGUỒN CẢM HỨNG



NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

ENNEAGRAM

THE MODERN ENNEAGRAM

Copyright © 2017 by Althea Press, Berkeley, California
All rights reserved.

Illustrations ©2017 Megan Dailey/www.megandailey.com

Published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

ENNEAGRAM

Khám phá bản thân – Giải mã tính cách

Thấu hiểu tâm lý

Bản quyền Tiếng Việt © 2021,

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books



Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.



Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.



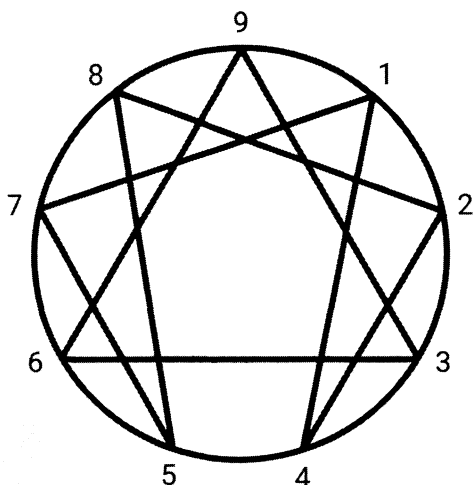
Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: rights@1980books.com

Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: rights@1980books.com

Liên hệ về phát hành, kinh doanh: 1980books@gmail.com

K A C I E B E R G H O E F
M E L A N I E B E L L

Hoa Nguyễn Ngọc dịch



ENNEAGRAM

Khám phá bản thân - Giải mã tính cách
Thấu hiểu tâm lý

Booklife
KHƠI NGUỒN CẢM HỨNG



NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU 5

❶ KHÁM PHÁ BẢN THÂN 11

❷ MÔ HÌNH ENNEAGRAM TRONG THỰC TIỄN 87

❸ ỨNG DỤNG ENNEAGRAM TRONG CÔNG VIỆC 121

❹ ỨNG DỤNG ENNEAGRAM TRONG MỐI QUAN HỆ 177

❺ SỰ PHÁT TRIỂN VÀ THAY ĐỔI 225

PHỤ LỤC 271

NGUỒN TƯ LIỆU 277

TÀI LIỆU THAM KHẢO 281

LỜI GIỚI THIỆU

Bạn đã bao giờ trải nghiệm sự bùng tỉnh – thời điểm mà bạn nhận ra được điều gì đó về nhân sinh quan ở một cấp độ nhận thức sâu hơn trước đây chưa? Có thể sự nhận thức này đến từ một khoảnh khắc của sự hoàn thiện, hoặc từ những thông tin mới khiến bạn nhìn mọi thứ với một con mắt khác. Chúng tôi rất vui lòng được giới thiệu đến bạn một hệ thống phân loại tính cách đã giúp chúng tôi có được trải nghiệm sâu sắc đó: Mô hình Enneagram.

CÂU CHUYỆN CỦA MELANIE

Khi chúng tôi lần đầu học về Enneagram, tôi đang ngồi với bạn ở một chiếc bàn dài, ăn đậu phụ rán và món cơm nấu chưa chín trong quán cafe của trường đại học. Lúc đó tôi là một tân sinh viên, bị thu hút bởi một hội thảo về tính cách mà tôi mới tham gia trong lớp và cuộc thảo luận diễn ra sau đó – một cuộc thảo



luận về cách mỗi người tham gia nhìn thế giới khác nhau như thế nào. Tôi đã tự hỏi liệu tâm lý học về tính cách có phải là chìa khóa mà tôi đang tìm kiếm để hiểu bản thân, đưa ra những lựa chọn đúng đắn và kết nối với những người khác.

“Cậu đã từng nghe nói đến Enneagram chưa?”, một người bạn của tôi đã hỏi vậy. Anh ấy tiếp tục đề cập đến những câu mô tả về từng loại hình, và khi tôi tỏ ra bối rối, anh ấy cho tôi mượn một cuốn sách về Enneagram. Hệ thống này dường như khá phức tạp, và những bố cục hình học của nó có vẻ hơi đáng sợ, nhưng đến khi tôi bắt đầu đọc vào từng kiểu... Không phải cái này, cũng không phải là cái này... Chờ chút. Có phải tác giả theo dõi tôi suốt bấy lâu nay bằng một cái máy quay không?

Sau hơn mười năm học và nghiên cứu về Enneagram, thứ hệ thống tính cách gọn ghẽ này vẫn luôn chứa đựng khả năng gây bất ngờ của nó.



CÂU CHUYỆN CỦA KACIE

Câu chuyện tự khám phá của tôi bắt đầu từ Internet. Niềm khao khát của tôi với việc tìm hiểu về cách thức hoạt động của mọi người đã chớm nở khi

tôi còn nhỏ. Bằng cách tìm đọc về loạt các hệ thống khác nhau về tính cách và tự thực hiện chúng để xác định kiểu hình của chính tôi, tôi đã bắt đầu hiểu được lý do vì sao tôi, và cả những người xung quanh tôi, thực hiện những hành vi như vậy.

Nhưng tất cả mọi thứ trở nên sâu sắc hơn khi một người bạn đề nghị tôi thử qua Enneagram. Một lần tìm hiểu nhanh qua Internet đã đưa tôi đến trang web của Viện Enneagram (The Enneagram Institute) – một nơi chứa đựng sự hiểu biết vô cùng sâu rộng. Trực tiếp đọc mọi thứ trên mô tả của Enneagram, một chân trời hoàn toàn mới đã lý giải cho những hành động của tôi. Dường như Enneagram còn biết rõ về tôi hơn cả chính tôi! Khi tôi đi sâu vào khám phá Enneagram và tìm hiểu bản thân, những hệ thống về tính cách khác mà tôi từng học như Chi số phân loại Myers-Briggs và DISC (một bản đánh giá tập trung vào các đặc điểm của sự thống trị, tầm ảnh hưởng, sự kiên định và sự tuân thủ) hầu như đều đi vào quên lãng.

Hơn một thập kỷ trôi qua, tôi nhận ra rằng bất kể tôi đã thực hiện soi chiếu bản thân nhiều bao nhiêu và hiểu về bản thân như thế nào đi chăng nữa, tôi vẫn



luôn phải kinh ngạc và sốc bởi sức mạnh và khả năng hiểu tôi của Enneagram.



MỘT CÔNG CỤ ĐỂ PHÁT TRIỂN

Vậy chính xác thì Enneagram là gì? Một cách ngắn gọn thì mô hình này cung cấp một cái nhìn sâu sắc về 9 kiểu hình tính cách riêng biệt theo một cách hiểu nào đó, chúng mở ra lời giải đáp cho câu hỏi “tại sao chúng ta lại làm vậy”.

Enneagram lý giải việc mọi người nhìn nhận thế giới khác nhau như thế nào, cho phép chúng ta hiểu điểm xuất phát từ những người khác. Theo cách đó, đây là mô hình rất hữu ích cho việc giao tiếp, tương tác tại nơi làm việc và xây dựng mối quan hệ. Đây cũng là một khái niệm mang tính định hướng phát triển sâu sắc, trong đó mô tả những thói quen suy nghĩ và hành vi cho từng kiểu hình tính cách – những thói quen khiến nhiều người bị mắc kẹt trong căng thẳng ngày qua ngày và đưa ra cách thức để thoát khỏi sự gò bó đó. Những con đường phát triển này, theo quan điểm của chúng tôi, là một trong những lý do quan trọng nhất mà mọi người có thể áp dụng hệ thống lên chính mình.

Enneagram đã được sử dụng để xây dựng sự hiểu biết giữa các thành viên trong gia đình và đồng nghiệp, tạo mối quan hệ giữa các nhà lãnh đạo Nam Phi vốn có chúng tộc khác nhau ở thời hậu phân biệt chủng tộc, giảm tỉ lệ tái phạm đối với những người được ân xá và mở ra các cách thức giao tiếp giữa người Israel và Palestine. Đối với hai chúng tôi, mô hình đã giúp ích cho việc quản lý cảm xúc, chấp nhận bản thân, phát triển sự nghiệp, động lực trong mối quan hệ và thấu hiểu gia đình của chúng tôi. Vì được sử dụng để thúc đẩy sự hiểu biết thay vì rập khuôn con người, Enneagram mới là một công cụ vô cùng mạnh mẽ.

Rất nhiều những kiến thức về Enneagram mà chúng tôi học được tới từ những cuốn sách mà cho đến tận bây giờ vẫn vô cùng tuyệt vời và phù hợp, nhưng không hẳn bắt kịp với nhịp sống hiện đại và hối hả nữa. Thế giới đang thay đổi nhanh chóng, và có rất nhiều cách mới để có thể áp dụng Enneagram trong thế giới kết nối kỹ thuật số. Mô hình Enneagram được sử dụng trong nhiều bối cảnh kinh doanh và cá nhân hơn theo từng năm.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ học được những kiến thức cơ bản về lịch sử và lý thuyết của mô hình

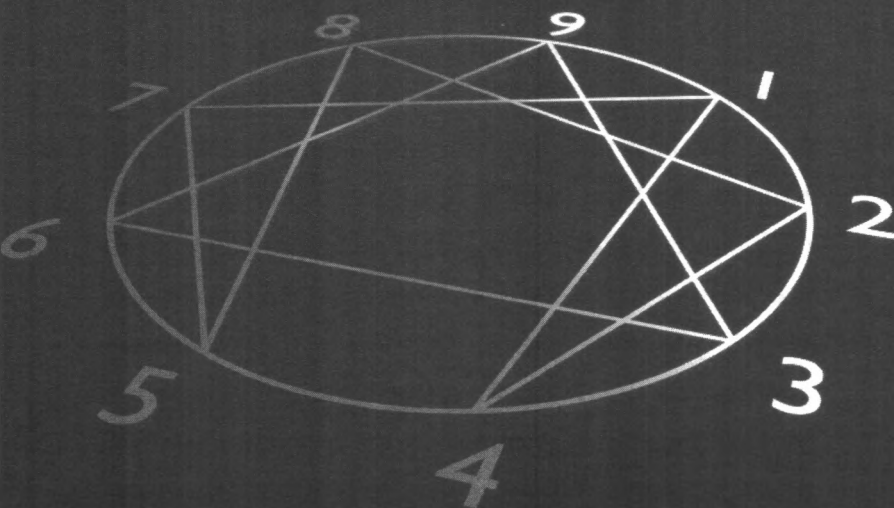


Enneagram, cũng như cách các bộ phận phức tạp của mô hình hoạt động cùng với nhau. Sau đó, bạn sẽ khám phá ra cách để ứng dụng những thông tin chi tiết này vào công việc, các mối quan hệ và cuộc sống hằng ngày của bạn. Chúng tôi sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quan rất thực tế về khái niệm Enneagram và cách mô hình này hoạt động. Chúng tôi sẽ dẫn bạn đến với nguồn tài liệu để bạn có thể tìm hiểu thêm, bao gồm các bài kiểm tra tính cách sẽ giúp bạn khám phá kiểu hình tính cách của mình. Chúng tôi khuyến khích bạn đọc về toàn bộ 9 kiểu tính cách với một tư tưởng rộng mở, và chú ý đến kiểu phù hợp nhất với bạn.

Bạn đã sẵn sàng để tham gia với chúng tôi vào chặng đường Enneagram chưa? Hãy bắt đầu thôi!

Chương 1

KHÁM PHÁ BẢN THÂN



Enneagram không chỉ là một bài kiểm tra tính cách chớp nhoáng. Với nguồn gốc lịch sử ít nhất là từ thế kỷ XIV, mô hình Enneagram hiện đại đã giúp hàng nghìn người khám phá được sự thật về bản thân và mục đích sống của họ. Đây không chỉ là một cách thức thú vị để tìm hiểu về bản thân mà còn là chất xúc tác cho cảm hứng và sự chuyển đổi.

Những hiểu biết sâu sắc mà Enneagram cung cấp có thể giúp đưa ra nhiều quyết định thiết thực trong cuộc sống, chẳng hạn như tìm một nghề nghiệp hoặc lối sống phù hợp với tính cách của bạn nhất. Khi bạn tìm hiểu về kiểu tính cách của mình và xem cách chúng thể hiện trong cuộc sống của bạn, bạn có thể phát hiện ra rằng, bạn phát triển trong một môi trường yên bình hơn so với hiện tại hoặc tài năng của bạn có thể được sử dụng tốt nhất trong công việc có định hướng hơn là thứ mà bạn đang làm bây giờ. Bạn có thể nhận ra những thói quen cản trở con

người tốt nhất của bạn, và kết quả là theo thời gian bạn sẽ thay đổi.

Bạn cũng sẽ nhận thấy Enneagram chính là một hướng dẫn hữu ích để hiểu người khác. Biết được kiểu tính cách của những người xung quanh có thể giúp bạn hiểu rõ hơn gia đình mình, giải quyết xung đột với đối tác và giao tiếp hiệu quả hơn với đồng nghiệp. Enneagram cung cấp một lượng lớn tri thức mà hiện nay nhiều nhà trị liệu, huấn luyện viên, chuyên gia tư vấn kinh doanh và thầy tâm linh chọn sử dụng để hỗ trợ những người mà họ đang giúp đỡ.

Trong chương này, chúng ta sẽ nói một chút về lịch sử của Enneagram và cách mô hình này phát triển từ một biểu tượng cổ xưa thành một công cụ tâm lý thực tế mà chúng ta sử dụng ngày nay. Chúng ta sẽ xem xét các phần khác nhau của biểu tượng Enneagram và tầm quan trọng của mô hình này. Sau đó chúng tôi sẽ cung cấp tổng quan về 9 kiểu hình Enneagram, cũng như động lực cốt lõi, những món quà, và thách thức mà mỗi loại tính cách sở hữu. Hãy đọc để tìm hiểu sâu hơn về tâm lý con người, và có được cái nhìn đầu tiên về cách khai thác nguồn kiến thức mạnh mẽ này cho sự phát triển cá nhân bạn.



CỘI NGUỒN TÂM LINH: LỊCH SỬ ENNEAGRAM

Biểu đồ 9 mũi nhọn của Enneagram được cho là có nguồn gốc từ Sufi giáo, một nhánh kỳ bí của Hồi giáo, và được phổ biến lần đầu tới phương Tây bởi một người thầy tâm linh người Nga tên là G. I. Gurdjieff vào đầu thế kỷ XX. Ông đã dạy về Enneagram như là một phương thức để thấu hiểu sự chuyển động và thay đổi cấu thành chiều không gian tâm linh của cuộc sống. Mô hình Enneagram cũng trở thành nền tảng của những điệu múa linh thiêng mà ông dẫn dắt học sinh của mình thực hành. Những điệu múa của Gurdjieff dựa trên những chuyển động chính xác và có chủ đích, nhằm nâng cao sự chú ý và nhận thức. Một khía cạnh quan trọng trong việc giảng dạy của Gurdjieff đó là xác định được “đặc điểm nổi bật” của học sinh, một mô hình hành vi tâm lý học nổi bật giúp giữ họ “ngủ yên” trong bản chất thực của họ. Ông sử dụng kiến thức này để cá nhân hóa việc giảng dạy cho từng học sinh, hướng dẫn họ trên con đường cá nhân hướng đến sự phát triển tâm linh nhằm cân bằng các khía cạnh tinh thần, thể chất và cảm xúc của họ.

Một thầy tâm linh (lĩnh vực siêu cá nhân) đến từ Bolivia, Oscar Ichazo, đã kết hợp ý tưởng về việc mọi người đều có điểm yếu hoặc khiếm khuyết trong quan điểm của họ vào chính Enneagram. Vào những năm 1950, ông phát triển một hệ thống thiết lập bản đồ các kiểu tính cách xung quanh Enneagram, tạo ra nền tảng của những bài giảng trên Enneagram mà ngày nay được phổ biến rộng rãi. Hệ thống của ông được dự đoán trên các mặt đối lập: Đối với mỗi loại trong số 9 kiểu hình tính cách, ông chỉ định một niềm đam mê (hoặc sự mất cân bằng cảm xúc) và đức tính tương ứng.

THÔNG TIN CHUYÊN SÂU VỀ TÂM LÝ

Vào những năm 1970, bác sĩ tâm lý Claudio Naranjo phát triển thêm ý tưởng của Ichazo, phác thảo nên bản thảo sơ lược của từng loại tâm động học và mô tả các bệnh lý phổ biến liên quan đến mỗi loại hình. Đối với mỗi loại, ông xác định động cơ, thành kiến nhận thức và các khuynh hướng rối loạn thần kinh, ví dụ như rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc rối loạn nhân cách kịch tính. Ông cũng là người đầu tiên sử dụng phương pháp dạy học theo bảng. Ông nhóm các cá nhân theo kiểu và đặt câu hỏi cho họ, giúp cả bản



thân và học sinh của mình hiểu hơn về từng loại. Ví dụ như, ông sẽ tập hợp một nhóm các cá nhân đồng nhất với Loại hình 1 và đặt câu hỏi, làm sáng tỏ các khía cạnh của loại đó cho người nghe. Phương pháp tiếp cận Enneagram này đều được sử dụng rộng rãi ngày nay.

Naranjo truyền bá những tư liệu Enneagram cho học sinh của ông ở khu vực Berkeley, California và đồng thời phát triển chúng. Những hiểu biết sâu sắc của ông đã lan truyền đến các chủng viện Dòng Chúa Jesus và được phổ biến sâu hơn. Những thế hệ tác giả Enneagram đầu tiên nghiên cứu về Enneagram chủ yếu từ sự phổ cập này. Maria Beesing, Robert Nogosek và Patrick O'Leary xuất bản cuốn sách đầu tiên về Enneagram với dạng hệ thống tính cách, được biết đến với cái tên *The Enneagram* vào năm 1984. Bạn có thể quen thuộc với những cuốn sách được xuất bản sau đó như cuốn *Personality Types* (tạm dịch: Các loại hình tính cách) của Don Riso, và cuốn *The Enneagram: Understanding yourself and others in your life* (tạm dịch: Enneagram: Thấu hiểu bản thân và những người xung quanh) của Helen Palmer.

ENNEAGRAM NGÀY NAY

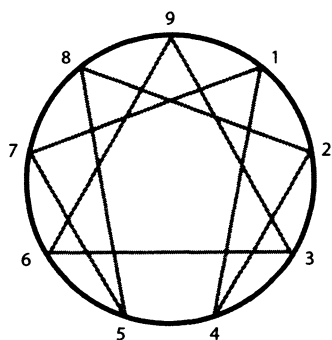
Cả Riso và Palmer đều trở thành người đi đầu trong lĩnh vực và là những nhà sáng lập của trường học Enneagram danh tiếng nhất trên thế giới. Don Riso mở rộng bản mô tả tâm lý của từng loại hình để đưa vào 9 Cấp độ Phát triển, phân biệt những biểu hiện lạnh mạnh, trung bình và không lạnh mạnh của các loại. Những nghiên cứu này trải dài trên toàn bộ phạm vi tiềm năng của con người, từ khả năng hoạt động tối ưu cho đến bệnh lý về tâm lý. Riso thành lập nên Viện Enneagram và hợp tác với Russ Hudson để phát triển nghiên cứu hơn nữa. Đại diện cho Riso của đương thời chính là bà Helen Palmer, người đã viết loạt sách bổ sung về ứng dụng của Enneagram và thành lập nên phương pháp Narrative Tradition. Tại ngôi trường có tầm ảnh hưởng này, bà Palmer và cộng sự giảng dạy của mình là ông David Daniels đã cải tiến bảng tiếp cận của Naranjo – nơi các nhóm thuộc một loại tính cách nhất định được gộp chung vào nhau – bằng cách sử dụng những câu chuyện cá nhân để cung cấp cả hiểu biết về loại hình cũng như kinh nghiệm chữa lành cho những người nằm trong bảng.



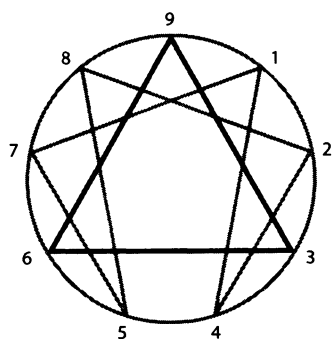
Kiến thức của Enneagram dưới dạng một hệ thống tính cách đã lan rộng ra, vượt qua cả nguồn gốc bí truyền vốn có và du nhập xu hướng chủ đạo. Trên khắp thế giới, các nhà trị liệu, huấn luyện viên và đào tạo viên của doanh nghiệp đều sử dụng Enneagram cho khách hàng của họ. Mặc dù chúng tôi là những giáo viên có bằng cấp chứng nhận và được ủy quyền bởi Viện Enneagram và hiểu biết của chúng tôi có được sự ảnh hưởng sâu sắc nhờ phương pháp tiếp cận tâm lý động lực học của ngôi trường này, chúng tôi cũng đã nghiên cứu với các chuyên gia Enneagram, những người áp dụng hệ thống này vào các lĩnh vực đa dạng như huấn luyện viên điều hành hay thôi miên. Trong các chương tiếp theo, chúng tôi sẽ cho bạn biết các cách mà Enneagram có thể được ứng dụng.

CẤU TRÚC CỦA ENNEAGRAM

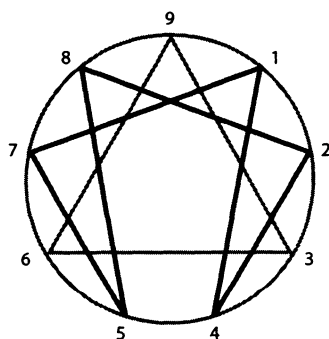
Mặc dù đã được trình bày dưới dạng hình ảnh đơn giản, các con số, vòng tròn và đường kẻ của Enneagram có thể được hiểu theo nhiều cách khác nhau. Hãy nhìn qua dạng Enneagram mà nhiều người biết nhất:



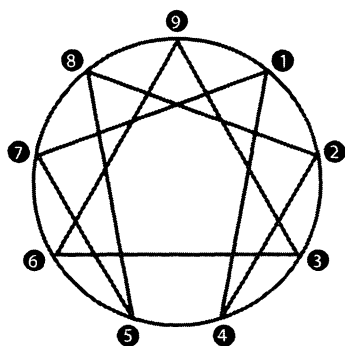
HÌNH TRÒN: 9 điểm của Enneagram (mỗi điểm đại diện cho một trong 9 loại hình tính cách) khép trong một vòng tròn. Vòng tròn đại diện cho sự thống nhất, cho thấy toàn bộ 9 loại hình Enneagram đều bình đẳng và được kết nối với nhau.



TAM GIÁC: Hình tam giác bên trong của mô hình Enneagram kết nối ba điểm với nhau và đại diện cho sự tương tác động lực học của ba yếu tố. Hãy nghĩ về bất kỳ một cặp đối lập nào; điểm thứ ba hoặc yếu tố thứ ba, đại diện cho sự tổng hợp hoặc nền tảng trung gian kết nối tất cả lại với nhau. Ba loại hình Enneagram – Loại hình 3, 6 và 9 – được kết nối với nhau bằng hình tam giác.



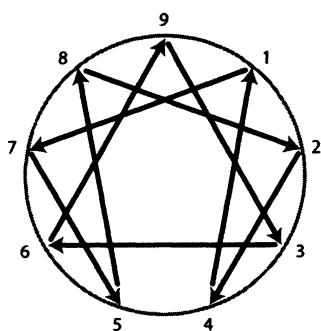
HÌNH LỤC GIÁC: Lục giác là một hình không đều có sự kết nối của 6 điểm còn lại. Cấu trúc này đại diện cho sự năng động và thay đổi. Mặc dù chúng ta đều có một kiểu hình tính cách nổi trội, nhưng chúng ta cũng luôn thay đổi. 6 loại hình Enneagram – Loại hình 1, 2, 4, 5, 7 và 8 – được kết nối với nhau bằng hình lục giác.



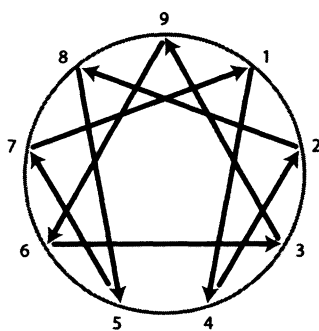
CON SỐ: 9 con số xung quanh hình tròn đại diện cho 9 loại hình tính cách của Enneagram. Mỗi loại hình Enneagram có một động lực cốt lõi khác nhau nhằm thúc đẩy hành vi. Mỗi người đều sở hữu các khía cạnh của tất cả các loại hình tính cách, nhưng ai cũng đều có một loại hình Enneagram chính – một loại hình có tác động lên nhận thức, hành động cá nhân và cách hiểu của cá nhân đó về thế giới.

MŨI TÊN ENNEAGRAM

Thỉnh thoảng có nhiều dạng Enneagram được kết nối với nhau bằng các mũi tên. Những mũi tên này tuân theo một cấu trúc chính xác giúp phản chiếu những thay đổi khi con người trải qua căng thẳng, trong những tình huống an toàn và khi họ đi theo con đường phát triển cá nhân. Khi chúng ta di chuyển một trong những điểm kết nối của mình, chúng ta sẽ thu thập một trong những hành vi của loại hình đó. Sự dịch chuyển này liền mạch và có thể xảy ra nhiều lần trong bất kỳ một ngày nào.



CÁC ĐIỂM AN TOÀN



CÁC ĐIỂM CĂNG THẲNG

Các mũi tên quay ngược thể hiện **Điểm Căng thẳng** của mỗi loại, chính loại hình mà chúng ta sẽ chuyển sang khi chúng ta cảm thấy căng thẳng. Việc chuyển sang **Điểm Căng thẳng** của cơ thể giúp chúng ta thoát khỏi cách hoạt động thông thường và ngăn bản thân trở nên thiếu lành mạnh. Khi bị căng thẳng trầm

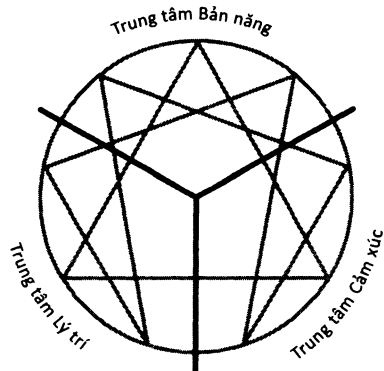


trọng, vài người có thể di chuyển đến Điểm căng thẳng của họ và ở nguyên đó trong nhiều tháng hoặc nhiều năm.

Các mũi tên chỉ thể hiện **Điểm An toàn** của mỗi loại, cho phép chúng ta thể hiện các hành vi của một loại hình khác trong một khoảng thời gian. Sự di chuyển của Điểm An toàn thường xảy ra trong các tình huống mà chúng ta cảm thấy quen thuộc và đáng tin cậy hoặc khi chúng ta khỏe mạnh. Sự di chuyển này được biết là **Điểm Tích hợp**. Chúng tôi tích hợp những phẩm chất của loại hình có khả năng cân bằng loại hình riêng của chúng ta, chẳng hạn như sự tự tin hoặc cấu trúc. Để thay đổi hoặc phát triển, chúng ta cần thúc đẩy những hành vi lành mạnh của **Điểm An toàn** trong cuộc sống hằng ngày của mình.

TRUNG TÂM VÀ BỘ BA

Các loại hình Enneagram có thể được thiết lập thành các bộ ba khác nhau hoặc nhóm ba. Những bộ ba này miêu tả các điểm chung giữa các loại hình, chẳng hạn như trí thông minh, phong cách xã hội, phong cách giải quyết xung đột và quan hệ đối tượng nổi bật của chúng. Phần tóm tắt của mỗi nhóm ba và cách bộ ba hoạt động sẽ được trình bày sau.



3 TRUNG TÂM

9 loại hình Enneagram được đại diện bởi 3 trung tâm tri thức khác nhau: Trung tâm Bản năng, Trung tâm Cảm xúc và Trung tâm Lý trí. Khi chúng ta cân bằng, chúng ta có quyền sử dụng và tận dụng ngang bằng nhau và cả ba trung tâm tri thức, cho phép bản thân tiếp cận những năng lực mạnh mẽ. Tất cả chúng ta đều sở hữu ba trung tâm này, nhưng một trong số chúng chiếm ưu thế trong việc hình thành điểm mạnh và các thách thức của loại hình tính cách của chúng ta. Mặc dù trung tâm nổi bật đó nắm giữ những khả năng mạnh mẽ, trung tâm đó cũng có nhiều khả năng bị làm dụng hoặc sử dụng sai cách nhất.



TRUNG TÂM BẢN NĂNG tập trung vào bản năng về thể chất và cơ thể của chúng ta. Việc để ý đến những cảm giác cơ thể mang lại cho chúng ta trí thông minh thể chất đáng kinh ngạc. Khi chúng ta lắng nghe tiếng nói của thể chất và cơ thể, chúng ta cảm thấy mạnh mẽ, thể hiện ra vẻ bề ngoài và cảm thấy kết nối với hiện thực. Khi Trung tâm Bản năng bị kém sử dụng, chúng ta cảm thấy không chắc chắn và gặp khó khăn trong việc khẳng định bản thân. Loại tính cách 1, 8 và 9 tạo nên Bộ ba Bản năng. Những loại hình này ở trạng thái tốt nhất, sẽ thể hiện được sự độc lập với những ranh giới về mặt vật lý mạnh mẽ. Khi mất cân bằng, họ sẽ cảm thấy bản thân cần phải khẳng định ý chí lên người khác và họ phải vật lộn với cơn tức giận.

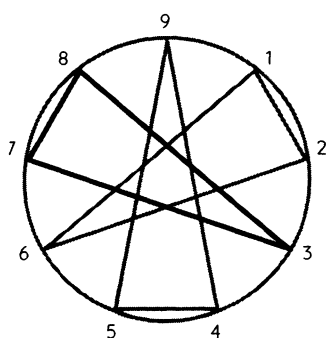
TRUNG TÂM CẢM XÚC tập trung vào bản sắc và giá trị cá nhân. Biết lắng nghe trái tim giúp chúng ta có được trí tuệ cảm xúc mạnh mẽ. Khi mở lòng và lắng nghe trái tim, chúng ta trở nên có lòng trắc ẩn, cảm nhận được ý thức cá nhân và giải phóng được những nỗi đau quá khứ. Khi Trung tâm Cảm xúc bị sử dụng kém, chúng ta cảm thấy bị cắt đứt cảm xúc và gặp vấn đề trong việc nhìn nhận con người thật của mình. Loại hình tính cách 2, 3 và 4 tạo nên Bộ ba Cảm xúc. Những loại hình này, ở trạng thái tốt nhất, sẽ có lòng trắc ẩn và ý thức mạnh mẽ về bản thân. Khi mất cân bằng, họ sẽ cảm thấy cần phải phát triển bản sắc cá nhân thông qua xác nhận từ bên ngoài và họ phải vật lộn với sự xấu hổ.

TRUNG TÂM LÝ TRÍ tập trung vào việc thu thập được sự hiểu biết và hỗ trợ. Việc giữ được tâm trí bình lặng giúp mang đến sự dẫn dắt nội tâm mạnh mẽ. Khi chúng ta tỉnh táo, chúng ta có được kết nối với sự hiểu biết nội tại, học được cách tốt nhất để tiến lên

phía trước và tương lai. Khi Trung tâm Lý trí bị sử dụng kém, tâm trí chúng ta mù mịt, và chúng ta đi theo sự dẫn dắt từ bên ngoài thay vì từ nội tại. Loại hình tính cách 5, 6 và 7 tạo nên Bộ ba Lý trí. Những loại hình này, ở trạng thái tốt nhất, có được bộ óc sáng suốt và có kết nối với sự dẫn dắt nội tâm mạnh mẽ. Khi mất cân bằng, họ tin rằng bản thân phải tìm kiếm sự an toàn thông qua các phương tiện khác và họ phải vật lộn với nỗi lo âu.

PHONG CÁCH XÃ HỘI

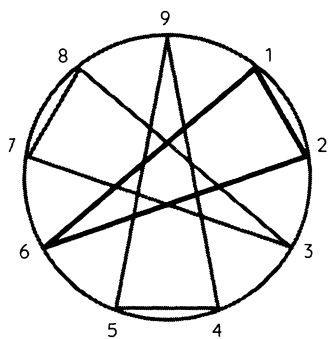
Được đặt tên theo Don Riso và Russ Hudson, Bộ ba Hornebian mô tả ba loại hình phong cách xã hội riêng biệt mà Enneagram có xu hướng sử dụng song hành khi chúng ta sống. Mô hình này sử dụng ba chiều hướng chuyển động ngược lại, tiến và lùi ra xa để mô tả tính cách quyết đoán, tuân thủ và lãnh đạm trên Enneagram.



BỘ BA QUYẾT ĐOÁN. Loại hình 3, 7 và 8 phù hợp với phong cách xã hội Horney cổ trong việc di chuyển ngược lại với những người khác. Các loại hình sử dụng phong cách này thường là người hành động và đem đến sức mạnh của việc hành động. Họ tập trung vào việc thực hành và giải quyết

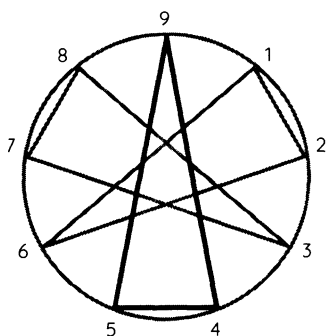


các tình huống một cách nhanh chóng. Về mặt cá nhân, sự quyết đoán của họ cho họ phong cách thành thơi khi đối mặt và nói lên suy nghĩ của họ với người khác. Đôi khi, trong một vài trường hợp cụ thể, những người thuộc loại hình này có thể trở nên hung hãn quá mức và có khả năng làm tổn thương cảm xúc của người khác.



BỘ BA TUÂN THỦ. Loại hình 1, 2 và 6 phù hợp với phong cách xã hội Horney cổ điển trong việc di chuyển tiến lên với người khác. Các loại hình sử dụng phong cách này thường trịnh trọng và đem đến sức mạnh của việc hợp tác. Họ tập trung vào việc cung cấp sự hỗ trợ và ủng hộ. Về mặt cá nhân, những loại này thường có xu hướng truyền tải sự ấm áp và mong muốn được làm hài lòng, và họ có thể “nghe ngóng” để có thể đọc được nhu cầu của bạn. Đôi khi những người thuộc loại

hình này có thể xuất phát từ việc để ý quá đà vào các quy tắc xã hội trong tương tác và có khả năng gây khó chịu cho người khác.

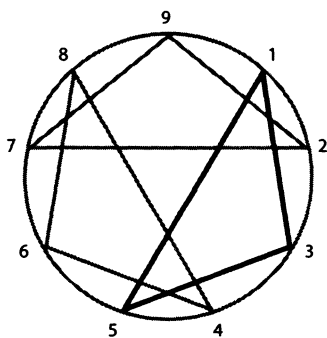


BỘ BA LÃNH ĐẠM. Loại hình 4, 5 và 9 phù hợp với phong cách xã hội Horney cổ điển trong việc di chuyển ra xa khỏi người khác. Các loại hình sử dụng phong cách này thường có một sự tập trung vi mô, đồng thời mang tính rộng lớn, chiến lược và vĩ mô. Về mặt cá nhân, những người kiểu này thường suy nghĩ kĩ càng, khép kín và thường (mặc dù không phải mọi lúc) hướng nội hơn hai phong cách còn lại. Đôi khi, những người thuộc loại hình này gặp khó khăn trong việc lên tiếng và thể hiện bạn thân ở các tình huống xã hội, khiến người khác bối rối về nhu cầu và mong muốn của họ.



PHONG CÁCH GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT

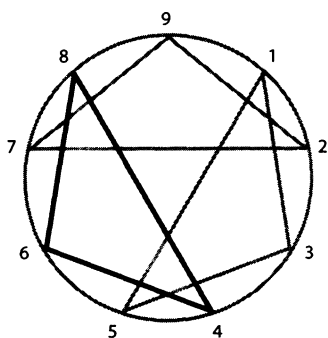
Tất cả chúng ta đều gặp phải xung đột, thách thức và cần đưa ra quyết định trong cuộc sống. Chúng ta phản ứng với những sự kiện này một cách vô thức và dựa theo loại hình Enneagram của chúng ta. Có 3 phong cách cơ bản chúng ta dùng để giải quyết xung đột hằng ngày. Những phong cách này – Năng lực, Cảm xúc thực và Lạc quan – tạo thành thứ mà Riso và Hudson gọi là Bộ ba Hòa hợp. Mỗi loại trong 3 loại hình Enneagram đều có một phong cách phù hợp nhất, và tất cả các phong cách đều có những điểm mạnh và thách thức có giá trị.



BỘ BA NĂNG LỰC. Loại hình Năng lực – 1, 3 và 5 – là những thiên tài giải quyết vấn đề. Khi đối mặt với một cuộc xung đột hay thách thức, họ luôn hướng đến mục tiêu hòa bình và ngay lập tức lập chiến lược để tìm ra giải pháp. Những kiểu người này rất giỏi trong việc lập kế hoạch dài hạn và giữ cho bản thân hoặc giữ một nhóm luôn đi đúng hướng để đạt được mục tiêu. Mặt hạn chế là những người này có thể bị tập trung quá độ và hạn chế về

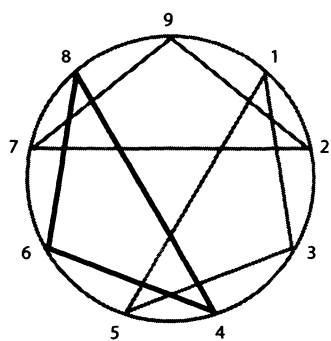
mặt cảm xúc. Khi giải quyết xung đột một cách lý lẽ, chúng ta thường né tránh cảm xúc tức thời hoặc nhìn nhận tình hình một cách tích cực. Điều này có nghĩa là những loại hình tính cách này không thường xuyên tính đến nhu cầu cảm xúc và bối cảnh rộng hơn của một vấn đề khi đưa ra quyết định, khiến cho một vài giải pháp trở nên kém hữu ích hơn so với thường lệ.

BỘ BA CẢM XÚC THỰC. Loại hình Cảm xúc thực – 4, 6 và 8 – sành sỏi trong việc vẽ ra cảm xúc và cảm giác. Trong các cuộc xung đột và thách thức, trước tiên họ muốn xử lý cảm xúc của bản thân và lắng nghe phản ứng cảm xúc từ người khác, để đưa ra những nhu cầu bức thiết. Điều này cho phép những cảm giác khó chịu, xung đột và thách thức trở nên cởi mở, xua tan không khí nặng nề tiến về phía trước. Nhược điểm của những loại hình tính cách này đó là khó để thực sự tiến về phía trước; việc giải quyết cảm xúc ban đầu hiệu quả, nhưng có khả năng đi vào vòng





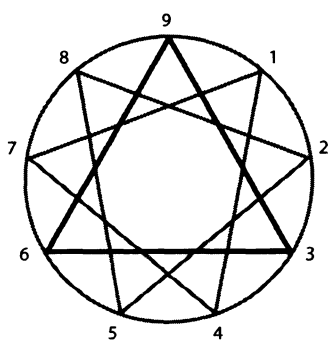
xoáy xung đột và xử lý cảm xúc bất tận, khiến cho ta khó nhận thấy sự tích cực trong tình huống hoặc khi thực hiện các giải pháp.



BỘ BA LẠC QUAN. Loại hình Lạc quan – 2, 7 và 9 – sành sỏi trong việc tận dụng tốt nhất mọi thách thức và có tầm nhìn bao quát – một kiểu nhìn nhận kiểu vấn đề không có gì là to tát cả. Nhìn nhận được sự tích cực và niềm hy vọng kể cả trong những thời điểm đen tối sẽ giúp chúng ta giữ vững tinh thần và tiếp tục làm việc dưới sự gò bó. Nhược điểm của phong cách này thậm chí có thể dẫn đến việc phủ nhận có một cuộc xung đột hoặc thách thức đang diễn ra. Phủ nhận khiến bạn khó để bộc lộ cảm xúc hoặc phát triển các giải pháp cho thách thức. Không giải quyết được một cuộc xung đột có thể khiến xung đột đó trở nên căng thẳng hơn so với việc thừa nhận ngay lập tức.

PHONG CÁCH QUAN HỆ ĐỐI TƯỢNG

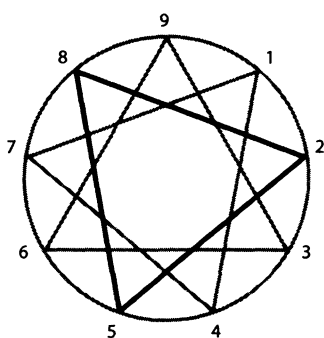
Tất cả chúng ta đều có những cách liên hệ nhất định với người khác. Những cách này vô thức và ăn sâu vào chúng ta từ khi chúng ta còn bé. Được mô tả đầu tiên trong lý thuyết tâm động học, các hình mẫu quan hệ đối tượng có thể được phân loại thành ba nhóm: sự gắn kết, sự chối bỏ và sự bế tắc. Mỗi một loại trong số nhóm này là một mô hình chủ đạo liên quan đến loại hình tính cách Enneagram. Khi chúng ta nhận dạng quá mức về những khuôn mẫu này, chúng ta sẽ khó hành động một cách có ý thức trong các mối quan hệ của mình. Hiểu được những mô hình này cho bản thân, chúng ta có thể bắt đầu nhận dạng được khi nào phản ứng của chúng ta đối với người khác xuất phát từ các chiến lược phòng vệ tâm lý sâu sắc của chính chúng ta chứ không phải từ chính sự tương tác.



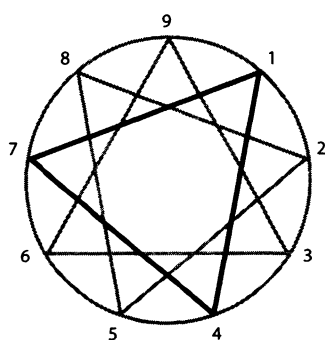
BỘ BA GẮN KẾT thể hiện cách tất cả chúng ta gắn kết và nỗ lực duy trì một dòng chảy cùng với thế giới xung quanh ta. Loại hình 3, 6 và 9 thường có xu hướng tập trung vào gắn kết và sau đó duy trì một trạng thái nhất định ở bên trong. Điều này bao gồm sự gắn



bó với những mong muốn của người khác, sự gắn bó với ủng hộ bên ngoài, gắn bó với cảm giác bình yên nội tâm. Cơ chế bảo vệ của những loại hình này luôn cố gắng giữ cho mọi thứ diễn ra theo đúng cách của chúng.



BỘ BA CHỐI BỎ phản ánh các chiến lược chúng ta sử dụng để tồn tại trong cuộc sống này. Loại hình 2, 5 và 8 cảm thấy cả thế giới từ chối mình và như thể họ cần phải đem đến điều gì đó cho người khác. Các chiến lược của họ bao gồm mang đến cho mọi người tình yêu và sự phục vụ bằng kiến thức và chuyên môn cũng như sự bảo vệ mạnh mẽ của họ. Các cơ chế bảo vệ của các loại hình tính cách này đều cố gắng đạt được sự chấp nhận trong lúc đồng thời giả định rằng chính bản thân cũng sẽ không nhận được điều đó.



BỘ BA BẾ TẮC mô tả cách tất cả chúng ta cố gắng đạt được những gì chúng ta muốn từ thế giới này. Loại 1, 4 và 7 thường có xu hướng cảm thấy bế tắc thường kỳ – như thể họ không bao giờ có thể đáp ứng được nhu cầu của mình. Sự bế tắc này có thể xuất phát từ sự thiếu đạo đức của xã hội, sự lệch lạc của người khác đối với quan điểm lý tưởng của họ hoặc một mức độ phấn khích thấp. Trạng thái phòng thủ của những loại hình tính cách này tìm kiếm một lý tưởng hơn là tận hưởng kinh nghiệm sống.



THỰC HIỆN BÀI KIỂM TRA VÀ TÌM RA LOẠI HÌNH TÍNH CÁCH CỦA BẠN

Cuốn sách này không cung cấp một bài tự kiểm tra nào, nhưng thực hiện đánh giá loại tính cách là một bước đi tất có thể giúp bạn hướng đến một loại hình Enneagram phù hợp. Nếu bạn chưa biết mình thuộc loại nào, có rất nhiều nguồn bạn có thể tìm đọc trước khi đọc thêm về cuốn sách này. Sau đây là một số loại:

BÀI KIỂM TRA TÍNH CÁCH ENNEAGRAM

- ▶ Chỉ số RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type Indicator) của Viện Enneagram là một bài đánh giá Enneagram đã được xác thực về mặt khoa học, có sẵn trên trang web enneagraminstitute.com với giá 10\$. Chúng tôi khuyến khích bạn thực hiện chỉ số này nếu bạn muốn tìm một dạng bài kiểm tra kỹ lưỡng, nhưng bạn sẽ phải đọc về dạng tính cách của mình trên trang web hoặc ở một nơi nào khác vì bài đánh giá không bao gồm một bản báo cáo chi tiết.
- ▶ Enneagram dựa trên phương thức Narrative Tradition sẽ đưa ra một bản đánh giá Enneagram dựa trên đoạn văn, đã được xác thực về mặt khoa học, được phát triển ban đầu bởi bác sĩ Y khoa David Daniels và Tiến sĩ Virginia Price. Bản đánh giá bao gồm những video giáo dục về kết quả các loại hình tính cách hàng đầu của bạn như một công cụ để bạn lựa chọn. Bạn có

thể tìm thấy bài kiểm tra này tại enneagramworldwide.com với giá 10\$.

- ▶ Tiến sĩ Jerry Wagner đã phát triển WEPSS (Wagner Enneagram Personality Style Scales – Thang đo tính cách Wagner Enneagram), một phương pháp đánh giá được tiêu chuẩn hóa khoa học, đáng tin cậy và xác thực. Ngoài việc đề cập đến loại tính cách chính của bạn, phương pháp còn giải thích mối liên hệ của bạn với các loại hình khác thông qua các mũi tên và cánh. Bài kiểm tra có sẵn trên WEPSS.com với giá 10\$.
- ▶ Integrative Enneagram Solution (Giải pháp Enneagram tích hợp) cung cấp một bài kiểm tra Enneagram sử dụng Intelligent Questionnaire Technology (Công nghệ bảng câu hỏi thông minh tích hợp). Bài kiểm tra và một bản báo cáo ngắn gọn có giá 15\$ tại integrative.co.za. Công ty cũng cung cấp đánh giá dựa trên Enneagram của các nhóm và mức độ hoạt động của chúng.
- ▶ Tiến sĩ Ginger Lapid-Bogda đã phát triển một ứng dụng với bài kiểm tra Enneagram hoạt hình với cái tên Know Your Type. Ứng dụng cũng bao gồm các video, các hoạt động phát triển cá nhân và các lời khuyên để tương tác với các loại hình tính cách khác. Bạn có thể tải ứng dụng trên enneagramapp.com với giá 3,99\$.

NHỮNG CÁCH KHÁC ĐỂ KHÁM PHÁ LOẠI TÍNH CÁCH

- ▶ **Nhận phản hồi từ gia đình và bạn bè.** Đôi khi những người thân yêu nhìn thấy được những khuôn mẫu của chúng ta rõ

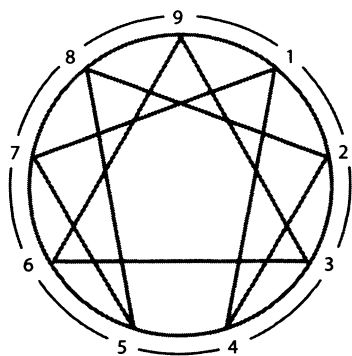


ràng hơn cả ta. Đừng ngần ngại hỏi những người bạn đáng tin cậy về những điểm mạnh, tài năng và đặc điểm mà bạn có.

- ▶ **Tham khảo ý kiến chuyên gia.** Nhiều giáo viên Enneagram được chứng nhận bằng cấp cung cấp các cuộc phỏng vấn nhằm hỗ trợ bạn khám phá được loại hình tính cách của mình. Vì những tư vấn viên này được chọn để phù hợp riêng với bạn, nên đây là một cách nhanh chóng để tìm ra được loại hình tính cách của bạn.
- ▶ **Đọc các mô tả trong cuốn sách này.** Nếu một trong những mô tả loại hình tính cách nổi bật lên và phù hợp với bạn, đó có thể là loại hình của bạn.
- ▶ **Kết quả kiểm tra so với hiểu biết bản thân.** Trong một số trường hợp, bài kiểm tra Enneagram sẽ chỉ định một loại hình tính cách cho bạn, nhưng bạn có thể sẽ nhận thấy độ liên quan mạnh mẽ hơn với một loại hình khác sau khi đọc phần mô tả. Không có bài kiểm tra Enneagram nào hoàn toàn chính xác và tự nhận diện là cách tốt nhất để tìm ra loại hình của bạn. Chúng tôi khuyên bạn nên đọc ba kết quả kiểm tra hàng đầu của mình, vì có nhiều lý do khiến bạn có thể vừa là loại này cũng như là loại khác: văn hóa hoặc gia đình, vai trò giới, quan điểm tích cực hơn về một số đặc điểm cụ thể,... Hãy tìm kiếm loại hình phù hợp nhất với bạn ở trạng thái tốt nhất và tệ nhất. Việc nhận phản hồi từ bạn bè và thành viên trong gia đình cũng rất hữu ích, những người này có thể biết bạn nhiều hơn chính bạn.

CÁNH ENNEAGRAM

Mô hình Enneagram có thể chỉ có 9 kiểu hình tính cách, nhưng mỗi loại có một số biến thể. Cánh là một yếu tố mang đến sự đa dạng cho cách mỗi chúng ta thể hiện loại hình Enneagram nổi trội của mình. Cánh của bạn là một trong hai loại hình tính cách bên cạnh loại Enneagram nổi trội đó. Ví dụ, nếu bạn là loại 3, hai cánh của bạn có thể là loại 2 hoặc 4. Hầu hết mọi người chỉ có một cánh nổi bật, mặc dù vậy một số giáo viên về Enneagram tin rằng có những người sử dụng hai cánh của họ đều như nhau.



Cánh của bạn không làm thay đổi động cơ cốt lõi hoặc các đặc tính của loại hình Enneagram nổi bật. Tuy nhiên, chúng sẽ sửa đổi cách xuất hiện của nhiều kiểu tính cách, thêm vào một “sự nhấn nhá” nhất



định của loại tính cách phụ. Hai người với cùng một loại hình tính cách và các cánh khác nhau có thể trông khá khác biệt. Ví dụ như, Loại hình 4 với cánh 3 có thể trông hơi hào nhoáng và lẻo loẹt trong khi Loại hình 4 với cánh 5 có thiên hướng kín đáo và uyên bác.

Các cánh có thể mạnh hơn và nhìn thấy rõ hơn ở một số người so với những người khác. Ví dụ, Loại hình 6 với một cánh đặc biệt mạnh như 5 hoặc 7 sẽ có thiên hướng gần giống với Loại hình 5 hoặc 7 về hành vi và tính cách cá nhân, mặc dù vậy họ vẫn là loại 6. Mặt khác, một số loại hình 6 sẽ có một cánh yếu hơn nhiều, đến mức mà cánh đó sẽ khó có thể nhìn thấy hoặc phân biệt.

Một khi tìm ra cánh của mình, bạn có thể viết tắt loại hình tính cách đầy đủ của mình là (loại hình chính)w(loại cánh). Ví dụ một người Loại hình 6 với cánh 5 là một 6w5, và một người Loại hình 6 với cánh 7 là 6w7. Các cánh thêm tính đa dạng và độ chính xác cho loại hình Enneagram và giúp lý giải một số sự đa dạng mà chúng ta thấy trong mỗi loại. Khi chúng tôi giới thiệu từng loại tính cách, chúng tôi cũng sẽ làm nổi bật và phân biệt sự khác nhau giữa các cánh của chúng.

9 LOẠI HÌNH TÍNH CÁCH

9 loại hình Enneagram được thúc đẩy bởi những mong muốn cốt lõi khác nhau và sử dụng các chiến lược khác nhau để đáp ứng những mong muốn này. Họ cũng có những tài năng và thách thức riêng biệt. Mặc dù hầu hết các chuyên gia Enneagram đều đồng ý rằng mọi người đều duy trì một loại hình cho đến suốt cuộc đời họ, nhưng ai cũng đều có thể biểu hiện các phiên bản lành mạnh, trung bình và không lành mạnh của loại hình tính cách chính của họ ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời – hoặc thậm chí là những thời điểm khác nhau trong ngày.

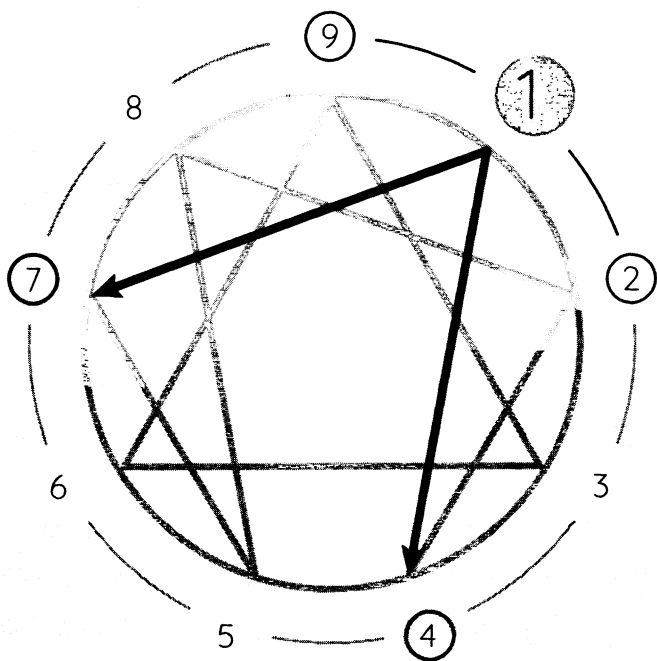
Các mô tả sau đây cung cấp một cái nhìn tổng quan về yếu tố thúc đẩy mỗi loại hình tính cách cũng như các cách khác nhau mà những loại hình này có thể hoạt động. Các mô tả cũng phân biệt giữa các biểu hiện thích nghi, cân bằng và tập trung (lành mạnh) nhất của một loại hình; các biểu hiện hằng ngày, chức năng “lái tự động” (trung bình) của loại hình; và những biểu hiện mất cân bằng, chệch lệch (không lành mạnh) của mỗi loại. Không có loại hình Enneagram nào tồn tại mà không có nghĩa, chính vì thế các mô tả cũng làm sáng tỏ các kết nối của mỗi loại đối với các loại khác thông qua các cánh và mũi tên.



Tại sao lại là 9? Việc sử dụng số 9 trong hệ thống tính cách Enneagram bắt nguồn từ sự hội tụ của các truyền thống tâm linh. Ý tưởng về 9 biểu hiện của thần thánh, được phản ánh trong 9 “khía cạnh” của loài người, có từ tác phẩm “The Enneads” của nhà triết học Plotinus. Số 9 cũng phản ánh trong hình tượng Cây sự sống Kabbalah (Kabbalistic Tree of Life), vốn có 10 khối cầu/quả cầu là nguồn cội của các linh hồn: 9 loại người, cộng với 1 quả cầu dành riêng cho đấng cứu thế Messiah. Ichazo đã tổng hợp các quả cầu của Cây sự sống cùng với 7 đại tội, cộng thêm 2 tội bổ sung (lấy từ tài liệu gốc), để lập nên bản đồ 9 loại hình tính cách xung quanh Enneagram.

Loại hình tính cách 1

TÌM KIẾM SỰ VỆNH TOÀN



LOẠI HÌNH

CÁNH

ĐIỂM AN TOÀN

ĐIỂM CĂNG THẲNG



Những người thuộc Loại hình 1 có sự thúc đẩy bởi các nguyên tắc và ham muốn mạnh mẽ vì điều tốt đẹp. Họ hình dung một thế giới có đạo đức, công bằng và luôn tốt lên – đó là một thế giới thực. Một số tập hợp những người cùng quan điểm để giảm thiểu sự ô nhiễm và làm sạch môi trường sống. Một số khác duy trì tầm nhìn về cách gìn giữ một ngôi nhà lý tưởng, tỉ mỉ ngay cả với việc gấp khăn tắm đúng cách và sắp xếp lại kệ đựng gia vị của họ. Bạn có thể, và sẽ, tìm thấy những người số 1 ở tất cả mọi địa vị trong lĩnh vực chính trị. Thứ mang họ lại với nhau chính là sự vẹn toàn và tận tâm của họ.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Khi Loại hình 1 ở trạng thái cân bằng, họ là một tấm gương sáng cho tất cả chúng ta. Họ “dẫn dắt câu chuyện” và sống đúng giá trị của bản thân với sự cam kết có căn cứ và rõ ràng. Khả năng dẫn dắt và nói lên được nguyện vọng cao hơn cho mọi người có thể thúc đẩy nhiều người đi theo lý tưởng của họ. Ngoài việc trở thành những chiến binh có hiệu quả trong việc thay đổi, sự công bằng và khôn ngoan, họ còn khiến chính họ trở thành những người nhận định tuyệt vời và những người thầy có sức ảnh hưởng. Họ có lý tưởng

và thường xuyên bị cảm động bởi những nỗ lực hướng tới sự cải thiện và chân lý của con người.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Khi Loại hình 1 cân bằng, họ đem đến sự chấp nhận và linh hoạt trong công việc và cuộc sống, còn khi ở trạng thái trung bình, họ lại luôn cảm thấy trách nhiệm cá nhân. Có tinh thần cao cả và lý tưởng, họ cảm thấy không hài lòng với mọi thứ ở thời điểm hiện tại. Điều này thúc đẩy họ phải cố gắng hơn nữa để hướng tới mục đích và cách sống thể hiện lý tưởng cá nhân của họ – không chỉ là một tương lai tốt hơn mà còn là một tương lai hoàn hảo. Tâm thế và tư duy của họ thường cứng nhắc và căng thẳng. Những người thuộc Loại hình 1 lúc này có thể sẽ trở nên khó tính bởi những lỗi nhỏ phạm phải của bất kỳ ai, bao gồm cả chính họ. Khi bị căng thẳng, sự chỉ trích quá mức về mặt đạo đức đối với người làm những điều “sai trái” sẽ khiến người khác phẫn nộ với họ.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Đặc biệt khi mất cân bằng, số 1 sẽ đi tới điểm cực đoan để ép buộc phiên bản “lẽ phải” lên người khác. Ở thời điểm này, họ có thể biện minh cho lỗi lầm của



chính mình và bí mật làm ngược lại những gì họ đề ra. Hành vi này có thể dẫn đến khuynh hướng ám ảnh cưỡng chế nghiêm trọng và suy nhược thần kinh.

Sẽ rất hữu ích cho những người thuộc Loại hình 1 khi họ áp dụng một cái nhìn thoải mái hơn, kiên nhẫn hơn. Việc dành thời gian cho bản thân và bỏ qua những điều nhỏ nhặt sẽ giúp họ giảm bớt áp lực và việc tự phê bình, cho phép họ thực hiện hóa sứ mệnh của mình một cách hiệu quả hơn.

CÁNH

Loại hình 1 với cánh 9 (1w9): Xa cách và trí thức hơn, những người này thường được thúc đẩy bởi những lý tưởng triết học. Khi cân bằng, họ điều khiển được ý thức một cách công bằng, khách quan.

Loại hình 1 với cánh 2 (1w2): Sôi nổi và có kết nối hơn, những người này có xu hướng muốn được có liên quan trực tiếp đến con người. Mong muốn đó giúp củng cố mong muốn thay đổi của chính họ.

MŨI TÊN

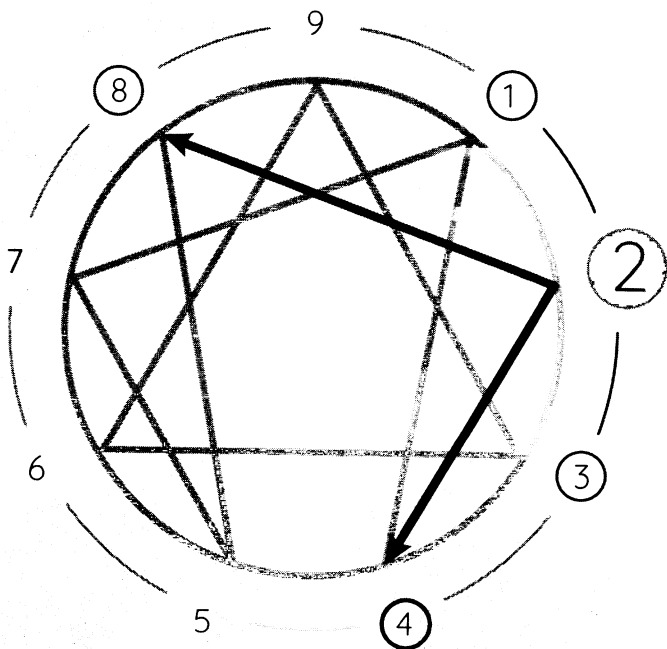
Điểm Căng thẳng của Loại hình 1 đó là sự bê tha của Loại hình 4. Một mối vì phải chịu trách nhiệm,

số 1 trong trạng thái căng thẳng không thể kháng cự được cảm giác trầm cảm hoặc thèm muốn của họ.

Điểm An toàn của Loại hình 1 đó là sự ngẫu hứng của Loại hình 7. Trong các tình huống an toàn, họ sẽ để cho khía cạnh vô tư, nổi loạn của họ được tự do. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 7 cho phép những người thuộc Loại hình 1 kết nối với niềm vui, sự hóm hỉnh và cảm giác nhẹ nhàng vốn sẽ giúp giải tỏa sự đấu tranh tận tâm của họ.

Loại hình tính cách 2

TÌM KIẾM SỰ KẾT NỐI



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG

Những người thuộc Loại hình 2 được thúc đẩy bởi mong muốn kết nối với người khác thông qua các mối quan hệ yêu thương, nuôi dưỡng lẫn nhau. Họ quan tâm sâu sắc đến người khác và rất giỏi trong việc nhận biết và đáp ứng nhu cầu của đối phương. Chẳng hạn, họ có thể tìm hiểu và hỏi về gia đình của tất cả những người làm dịch vụ mà họ gặp trong cuộc sống hằng ngày. Họ có thể chung tay giúp đỡ bằng cách nấu những bữa ăn đặc biệt, kết nối các thành viên trong mạng lưới của họ, những người sẽ được hưởng lợi từ việc hiểu nhau, dành sự quan tâm cá nhân hoặc cung cấp sự hỗ trợ chân thành theo nhiều cách thức khác nhau.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Khi Loại hình 2 ở trạng thái cân bằng, họ cởi mở và đồng cảm một cách tự nhiên. Hòa đồng sâu sắc với những người khác, họ hào phóng và biết cách để đối xử tốt với mọi người. Họ có được niềm vui từ những sự kết nối này. Trong môi trường làm việc, họ xuất sắc trong việc cố vấn và huấn luyện. Lòng vị tha của họ cũng mở rộng đến cả chính họ; họ coi trọng tình yêu bản thân và biết khi nào và làm thế nào để nuôi dưỡng bản thân. Nhiều người thuộc Loại hình 2 cân



bằng trở thành giáo viên, họ dạy cách chăm sóc bản thân và tự do phát triển các tài năng nhỏ lẻ, ví dụ như sự thông thái hoặc tài năng nghệ thuật.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Loại hình 2 ở trạng thái trung bình ấm áp và thân thiện với những người khác. Thay vì cho đi một cách rộng mở và vị tha, họ “dựa dẫm” vào người khác và tìm kiếm nhu cầu để đáp ứng. Điều này có thể biểu hiện thông qua cách quan tâm, chăm sóc kiểu truyền thống hoặc các hình thức giúp đỡ khác. Họ chuyển hóa cảm giác giá trị mạnh mẽ từ việc làm hài lòng và phục vụ người khác, và bắt đầu có mong muốn được chấp thuận ngược trở lại. Những người này có thể lôi kéo, tạo ra và đáp ứng nhu cầu cho người khác và muốn người khác phụ thuộc vào sự giúp đỡ của họ. Hành vi hống hách và coi trọng bản thân có thể khiến người khác bức tức trước sự “giúp đỡ” của những người thuộc Loại hình 2 và từ chối đề nghị của họ.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Khi ở trạng thái không lành mạnh, Loại hình 2 tìm kiếm tình yêu và sự đánh giá cao bằng mọi giá, và sẽ quyết liệt ép buộc người khác cảm thấy tội lỗi và phải

nhận sự giúp đỡ của họ. Tại thời điểm này, họ có thể dùng hành vi “cho để nhận” ở mức cực độ (give and get: cố tình quan tâm để nhận lại được sự cầu xin giúp đỡ từ người khác) điều này có thể dẫn đến hành động rình rập và biến người khác thành nạn nhân, có thể suy sụp về thể chất do bỏ bê bản thân.

CÁNH

Loại hình 2 với cánh 1 (2w1): Những người này có xu hướng trở thành những người biết nghe lời và trực tiếp phục vụ người khác. Họ cảm thấy sự giúp đỡ của mình là để phục vụ cho một mục đích nào đó. Một vài người tự hào về sự đơn giản.

Loại hình 2 với cánh 3 (2w3): Những người này là kiểu người có thiên hướng hình ảnh và sự giúp đỡ của họ thường hướng ra bên ngoài nhiều hơn. Họ sử dụng sự quyến rũ và tinh tế để nắm bắt những người khác.

MŨI TÊN

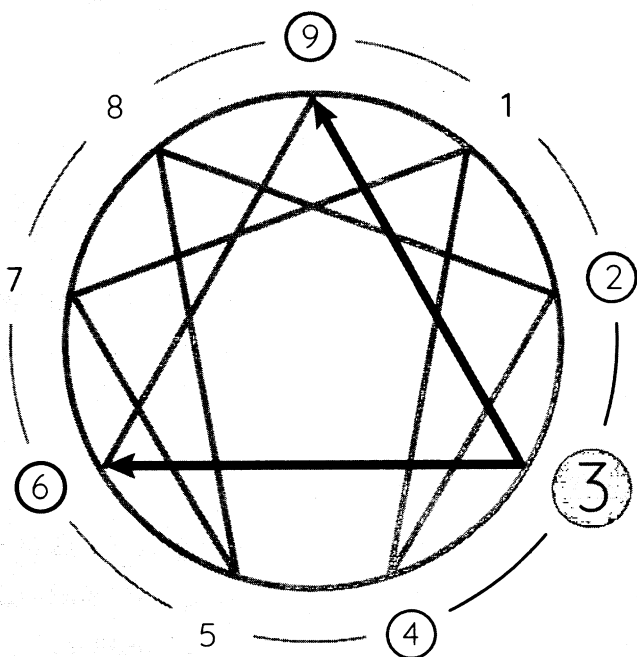
Điểm Căng thẳng của Loại hình 2 đó là sự hung hăng của Loại hình 8. Khi bị kiệt sức vì phải quan tâm đến nhu cầu của người khác, số 2 trở nên hách dịch và hống hách với người khác.



Điểm An toàn của Loại hình 2 là sự tự nhận thức của Loại hình 4. Trong các tình huống an toàn, họ cảm thấy thoải mái để thể hiện những cảm giác khó khăn. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 4 cho phép những người thuộc Loại hình 2 kết nối sâu sắc với bản thể của họ và cân bằng tình yêu của họ dành cho người khác với việc tự chữa lành.

Loại hình tính cách 3

TÌM KIẾM GIÁ TRỊ



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG



Loại hình 3 được thúc đẩy bởi nhu cầu muốn tỏa sáng, để làm gương và thể hiện ý thức giá trị cá nhân. Chúng ta sẽ thấy số 3 là những người thông thạo trong nhiều lĩnh vực. Các lĩnh vực chính của số 3 bao gồm người doanh nhân làm việc hiệu quả và thành đạt, vận động viên, người nổi tiếng, người thầy dẫn dắt tâm linh, những kẻ nổi loạn và làm cha mẹ. Ở trong bất kỳ lĩnh vực nào họ cũng có thể làm việc tốt, bạn có khả năng sẽ biết một người thuộc Loại hình số 3 xuất sắc như vậy. Tự tin và dễ thích nghi, họ khiến người khác phải trầm trồ với những thành tích và sự nhã nhặn của họ. Những người số 3 thường là nguồn cảm hứng cho người khác để họ tin vào bản thân và dám theo đuổi ước mơ của chính mình.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Loại hình 3 ở trạng thái lành mạnh tỏa sáng với giá trị đích thực. Hành động và cách cư xử của họ đều phản ánh nội tâm chân thật nhất của bản thân. Họ có trái tim rộng mở, biết kết hợp tài năng của mình với sự khiêm tốn và công việc giúp đỡ. Họ nhận thức được khả năng thích ứng và sự thoải mái của bản thân cùng với việc trình bày bản thân một cách linh hoạt. Một vài người trong số họ sử dụng tài năng đó một cách tinh

ngịch, kết hợp cùng với những kỹ thuật biểu diễn hấp dẫn để mở mang tầm mắt cho mọi người về một thế giới của những thứ khả dĩ lấp lánh. Một số sử dụng tài năng đó một cách thuyết phục như trở thành diễn giả hay những người tuyên truyền. Làm việc chăm chỉ và hướng tới ước mơ của chính mình, những người thuộc Loại hình 3 lúc cân bằng sẽ đem đến những điều tốt nhất cho bản thân và cho những người khác.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Khi ở trạng thái trung bình, Loại hình 3 sẽ là những người sống theo định hướng, mục tiêu và thường hoàn thành được chúng, nhưng họ xác định thành công của mình theo các thước đo bên ngoài hơn là cảm nhận từ trái tim của chính họ. Họ hài lòng với mong muốn của những người xung quanh và sẽ dễ dàng thích ứng với kỳ vọng của người khác để thành công. Tập trung cao độ vào kết quả, họ sẽ làm những gì cần thiết để hoàn thành công việc. Mặc dù vậy, vẻ ngoài của họ có thể bắt đầu trông quá bóng bẩy. Họ có thể trở nên giả tạo và quá coi trọng địa vị, đồng thời mất kết nối với những mong muốn cá nhân đích thực bởi thành công bề ngoài. Họ có thể trở nên ái kỷ, kiêu ngạo, khoe khoang với những quan điểm quá hoành tráng về bản thân.



TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Loại hình 3 khi không lành mạnh, họ kiếm tìm thành công bằng mọi giá, cố gắng hết sức để tránh sự thất bại trước công chúng, bao gồm cả những hành vi hậu trường “bẩn thỉu” và lợi dụng người khác. Ở thời điểm này, họ có thể trở nên có dã tâm và muốn trả thù, tiêu diệt bất cứ ai cản bước trên con đường dẫn đến thành công và mục tiêu của họ.

Điều quan trọng đối với những người thuộc Loại hình 3 đó là kết nối được với cảm xúc và mong muốn của chính họ, đặc biệt là theo những cách không thu hút sự chú ý của mọi người. Việc biết lắng nghe trái tim mình sẽ làm tan biến sự “lạnh lùng” của số 3 và giải phóng tiềm năng thực sự sâu sắc nhất và mạnh mẽ nhất của họ.

CÁNH

Loại hình 3 với cánh 2 (3w2): Hướng ngoại và niềm nở hơn, những người này thích tạo động lực và truyền cảm hứng cho người khác. Họ sành sỏi trong việc trở thành “bộ mặt” của mọi thứ.

Loại hình 3 với cánh 4 (3w4): Kín kẽ và bóng bẩy hơn, những người này thích thể hiện bản thân theo

một cách riêng biệt. Họ thường có một khía cạnh chuyên nghiệp.

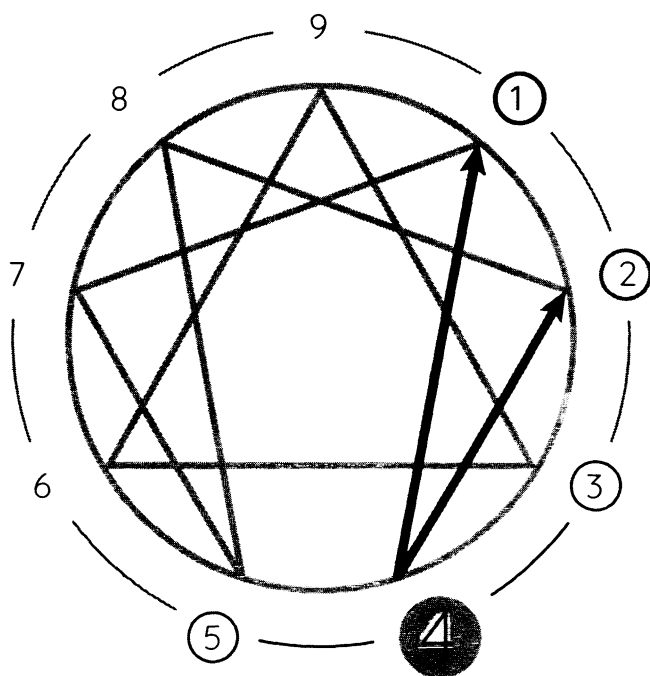
MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 3 là sự bị động của Loại hình 9. Khi bị kiệt quệ bởi việc phấn đấu đạt được thành công, số 3 sẽ trở nên bơ phờ và khiến bản thân chai sạn bằng cách sống buông thả.

Điểm An toàn của Loại hình 3 là sự tận tụy của Loại hình 6. Trong những tình huống an toàn, họ để cho sự lo lắng được bộc lộ và có thể tự hỏi bản thân liệu họ có đủ tốt không. Sự phát triển hướng đến Điểm tích hợp số 6 giúp người thuộc Loại hình 3 nhận ra giá trị của việc cống hiến vì một lợi ích lớn hơn và trở thành những người đồng đội thực thụ.

Loại hình tính cách 4

TÌM KIẾM BẢN SẮC



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG

Loại hình 4 được thúc đẩy bởi niềm khao khát thấu hiểu bản thân. Họ là những người tìm kiếm sự hòa hợp với lĩnh vực chủ quan. Sẵn sàng đi sâu vào cảm xúc của mình, họ có khả năng phục hồi nhanh chóng và sáng tạo. Thông qua nghệ thuật, giảng dạy, kết nối cảm xúc và các hình thức liên kết khác, số 4 hướng những người khác đến những chân lý phổ quát của cuộc sống nội tâm. Sự tự nhận thức của họ thường dẫn đến những hình thức thể hiện cá nhân có ý nghĩa và độc đáo. Họ nhận ra và chia sẻ vẻ đẹp mà họ tìm thấy ở cả thế giới bên trong và bên ngoài.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Tất cả những người thuộc Loại hình 4 đều có sự nhạy cảm bẩm sinh. Ở trạng thái lành mạnh, sự nhạy cảm này đi kèm với sự mạnh mẽ về cảm xúc. Những người số 4 cân bằng là những người bạn đồng hành hỗ trợ trong việc đối mặt với những bóng đen tối tăm nhất của bạn; họ biết và chấp nhận sự khó khăn đó. Dù là bạn bè, nhà trị liệu, quản lý hay một người bạn tâm giao, họ đều trung thực về mặt cảm xúc và có khả năng xử lý cảm xúc của người khác bằng sự dịu dàng và lòng trắc ẩn. Họ sống thật với chính mình. Khả năng kết nối với trái tim của họ tạo ra một luồng



năng lượng thể hiện thoải mái. Với sự trợ giúp của tính tự giác có cơ sở, số 4 cân bằng có thể tạo ra các tác phẩm nghệ thuật gây tiếng vang và thể hiện những sự thật bí ẩn và khó để định nghĩa.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Trong khi tính sáng tạo của số 4 cân bằng là có cơ sở thực tế, những số 4 ở trạng thái trung bình lại hướng đến tính thẩm mỹ và trí tưởng tượng. Họ nhạy cảm với bối cảnh cảm xúc nội tâm và sẽ nuôi dưỡng những cảm xúc nhất định như một cách để duy trì hình ảnh bản thân. Họ thường mơ tưởng – một hình thức thoát ly cho phép họ khao khát và tìm kiếm một người giải cứu. Họ có thể trở nên thu mình, bảo vệ bản thân và nhạy cảm cực độ với bất kỳ sự coi thường nào từ người khác. Họ có thể bắt đầu cảm thấy rằng những người khác là “tầm thường” so với họ, tạo ra sự ghen tị và oán giận đối với người khác, cũng như tự cô lập, buông thả bản thân và không thực tế.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Những người thuộc Loại hình 4 khi không lành mạnh sẽ ngày càng trở nên bất ổn về mặt cảm xúc trong lúc cố gắng giữ gìn bản sắc của mình. Họ có thể trở nên

lãnh đạm, ghét bỏ bản thân, trầm cảm và không có khả năng để làm việc. Ở thời điểm này, họ có thể ngược đãi bản thân và trở nên căm ghét những người khác, đồng thời họ có nguy cơ bị suy nhược tâm lý.

Những người thuộc Loại hình 4 hưởng lợi từ việc hình thành cấu trúc trong cuộc sống của họ. Biết tận dụng kỷ luật bản thân thay vì làm theo cảm tính sẽ cho phép họ làm được những điều họ thực sự muốn. Hoạt động phục vụ, giúp đỡ và gắn bó với những người khác sẽ giúp họ bộc lộ được khả năng thiên bẩm của mình đối với cuộc sống này.

CÁNH

Loại hình 4 với cánh 3 (4w3): Những số 4 biết “trình diễn” có khả năng tạo ra những hình ảnh và tác phẩm thể hiện được nét đặc biệt của cá nhân họ, đồng thời kết nối hiệu quả với người xem.

Loại hình 4 với cánh 5 (4w5): Những số 4 trí thức hơn này thể hiện được các ý tưởng của họ một cách kiên quyết, theo đuổi một tầm nhìn chiết trung cá nhân.

MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 4 là sự chiều lòng của Loại hình 2. Khi tự tách mình và có ý thức, số 4

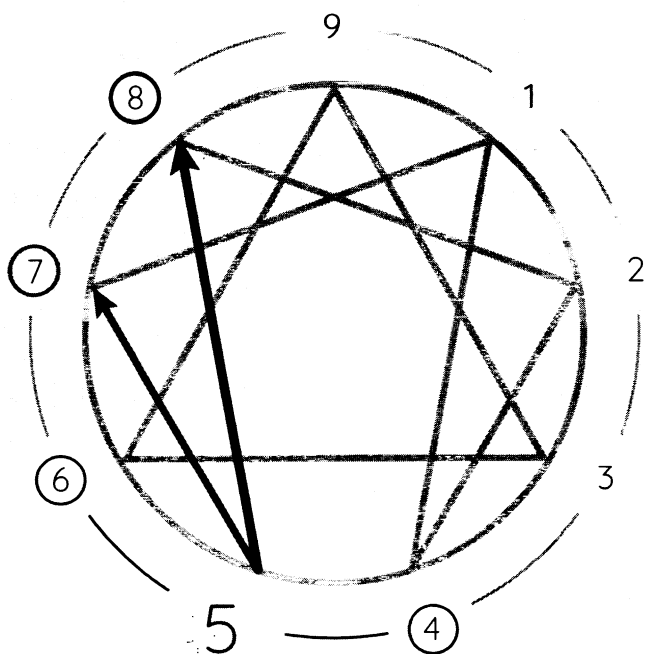


mải mê cuốn theo những người khác và cố gắng đáp ứng nhu cầu của họ để đạt được sự kết nối.

Điểm An toàn của Loại hình 4 là sự tận tâm của Loại hình 1. Trong những tình huống an toàn, số 4 cảm thấy thoải mái để bày tỏ sự chỉ trích với người khác. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 1 dẫn dắt họ đến với ý thức sứ mệnh vượt ra ngoài bản thân.

Loại hình tính cách 5

TÌM KIẾM SỰ RÕ RÀNG



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG



Những người thuộc Loại hình 5 luôn trong công cuộc tìm kiếm sự sáng tỏ và kiến thức bậc thầy. Họ nhạy bén và có thể tập hợp các ý tưởng hoặc tạo ra những ý tưởng mới nhanh chóng với cái nhìn sâu sắc nhưng lại đơn giản một cách đáng ngạc nhiên. Hãy nghĩ đến sự đơn giản và sáng tạo trong việc nhận ra được trọng lực Trái đất, hoặc nhận ra rằng một thanh âm nhỏ có thể khiến một giai điệu truyền tải một hiệu ứng hoàn toàn khác. Những người số 5 luôn đổi mới và sáng tạo, thích tìm hiểu những điều mới về các lĩnh vực có liên quan, thích thú thực hiện quá trình kiểm tra thực tế tỉ mỉ và đặt câu hỏi để khám phá.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Những người thuộc Loại hình 5 ở trạng thái lành mạnh có tính nguyên bản cao, với tiềm năng tạo ra những khám phá thúc đẩy nhân loại tiến lên. Họ phát triển các lý thuyết và quan sát sâu sắc về thế giới. Họ cởi mở và sự hiểu biết sâu sắc của họ tạo ra lòng trắc ẩn cho người khác. Họ sở hữu sự khách quan trong việc công nhận sự ngăn ngại của cuộc sống và tầm quan trọng của sự thật. Thay vì gấn bó với những ý tưởng cụ thể, họ tìm kiếm những gì thực tế. Mặc dù họ thường là các chuyên gia, nhà nghiên cứu và nhà

tư tưởng, phạm vi tò mò của họ rất rộng. Họ học hỏi từ sự liên quan và trải nghiệm nhiều như cách họ học được từ nghiên cứu.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Những người thuộc số 5 ở trạng thái trung bình vẫn ham học hỏi và có trí óc tò mò, nhưng phạm vi của họ hẹp hơn. Khi tập trung cao độ, họ trở thành chuyên gia trong bất cứ điều gì họ quan tâm. Trọng tâm của họ là học tập và họ gặp khó khăn khi đưa ý tưởng của mình vào hành động. Việc tham gia vào thế giới bên ngoài ngày càng trở nên khó khăn, và họ có thể trở nên tách biệt và rút lui lại vào thế giới tinh thần và sở thích riêng. Sự cô lập của họ khiến họ bắt đầu mất liên lạc với thực tế. Họ có thể trở nên kích động về tinh thần và hoang tưởng, phát triển các suy nghĩ và quan điểm cực đoan về thực tế mà có khả năng kích động và quấy nhiễu những người khác.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Loại hình 5 khi không lành mạnh sẽ nỗ lực bảo vệ quan điểm của họ bằng bất cứ giá nào. Họ hoàn toàn tách mình khỏi người khác – và cả chính nhu cầu của bản thân. Ở thời điểm này, suy nghĩ méo mó của họ



có thể gây ra ảo tưởng, trầm cảm và hành vi tự hủy hoại bản thân, khiến họ có nguy cơ bị loạn thần.

Những người thuộc Loại hình 5 hưởng lợi từ việc thách thức bản thân thực hiện hành động trước khi họ suy nghĩ thấu đáo mọi thứ. Họ là những người không bao giờ cảm thấy sẵn sàng để hành động, nhưng hành động thường là con đường tốt nhất cho họ để tiến đến nút mở và sáng tỏ.

CÁNH

Loại hình 5 với cánh 4 (5w4): Những người số 5 có cái nhìn hướng nội hơn đem đến nhận thức chủ quan cho quá trình phân tích và khám phá của họ. Họ có thể thích thú với sự kỳ lạ một cách công khai.

Loại hình 5 với cánh 6 (5w6): Những người số 5 có cái nhìn hướng ngoại mang lại tư duy chặt chẽ, có định hướng về quy trình cho các phương pháp phân tích của họ. Họ có thể thích hoạt động hệ thống hóa hoặc các phương tiện thực hành trực tiếp.

MŨI TÊN

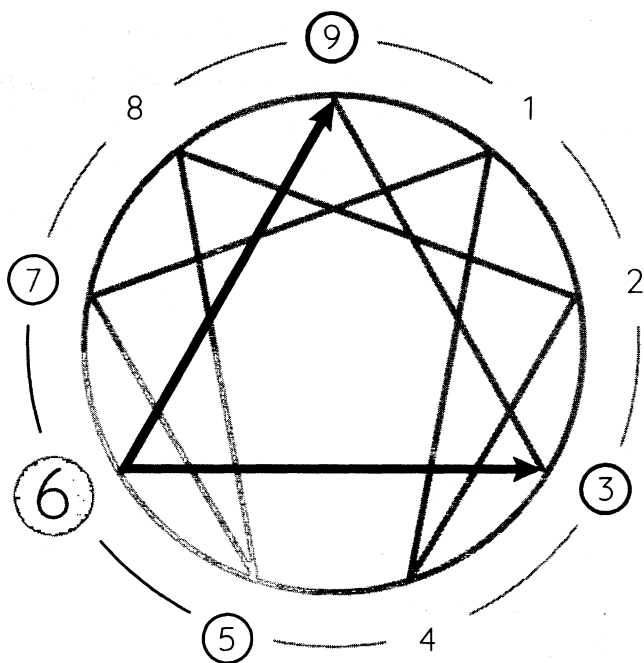
Điểm Căng thẳng của Loại hình 5 là sự dễ phân tâm của Loại hình 7. Khi cảm thấy mệt mỏi vì quá tập

trung, họ tìm kiếm những nguồn hưng phấn và kích thích từ thế giới bên ngoài.

Điểm An toàn của Loại hình 5 là sự tự tin của Loại hình 8. Trong những tình huống an toàn, họ bộc lộ khía cạnh tự cao, hiếu chiến của mình. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 8 cho phép những người thuộc Loại hình 5 có được cảm giác mạnh mẽ hơn về cơ sở và sự hiện thân, thực hiện hành động dựa trên những hiểu biết sâu sắc của họ.

Loại hình tính cách 6

TÌM KIẾM SỰ DẪN DẮT



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG

Những người thuộc Loại hình 6 được thúc đẩy bởi sự tìm kiếm hướng dẫn. Ở thời điểm tốt nhất, họ kết nối với ý thức định hướng rõ ràng và sự tin tưởng vào bản thân, điều này cũng giúp chỉ đường cho những người khác. Có cam kết và ổn định, số 6 là đồng minh tận tụy và những người xây dựng nhóm mạnh mẽ. Họ coi trọng sự hợp tác và nhận ra rằng tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau. Là những nhà lãnh đạo, họ trau dồi tinh thần làm việc nhóm. Bạn có thể nhận ra các tài năng thiên bẩm của Loại hình 6 đằng sau xu hướng của các tổ chức phẳng, không phân cấp, nơi các thành viên đưa ra quyết định vì tập thể và nâng tầm lẫn nhau.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Những người thuộc Loại hình 6 khi lành mạnh là những người cực kỳ can đảm. Họ nhận ra khi nào họ được kêu gọi thực hiện một sứ mệnh và mang theo sự kiên trì và quyết tâm để hoàn thành nhiệm vụ đó. Hoàn toàn nhận thức được nỗi sợ hãi và e ngại của mình, họ không để điều đó ngăn cản mình thực hiện các hành động quan trọng. Thông qua bài học này, họ dạy những người khác tin tưởng vào khả năng định vị của họ và phân biệt được sự hướng dẫn thực sự với



các nguồn tư vấn kém chính xác hơn. Những người số 6 cân bằng luôn hấp dẫn, ấm áp và dễ mến. Họ có khiếu hài hước khiến mọi người thích được ở cạnh.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Trong khi số 6 lành mạnh tin rằng mọi thứ sẽ ổn, thì những số 6 ở trạng thái trung bình lại lo lắng về những thứ có thể sai lệch. Họ là những người làm việc chăm chỉ, tạo ra những hệ thống và khắc phục sự cố trong cách tổ chức. Họ bắt đầu tìm kiếm các nguồn hướng dẫn và bảo mật từ bên ngoài. Khi cam kết quá nhiều thứ, họ có thể làm việc quá sức và bị dàn trải. Họ bắt đầu kiểm tra những gì họ đã cam kết, để xem liệu chúng có thể đáng tin cậy hay không. Sự khiên cưỡng, phản ứng, và các hành vi đưa đẩy khiến những người khác không chắc số 6 đang đứng ở đâu so với họ. Nghi ngờ và hoang tưởng sẽ dẫn đến hành vi thù địch, phòng thủ, đổ lỗi và dấy lên nỗi sợ hãi cho người khác.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Loại hình 6 khi mất cân bằng sẽ cố gắng duy trì sự an toàn của họ bằng bất cứ giá nào. Họ ngày càng trở nên lo lắng, hay thay đổi và sợ hãi người khác trong

lúc tìm kiếm một người có quyền lực cao hơn. Tại thời điểm này, họ có thể trở nên quẫn trí và vô cùng thất thường, điều đó khiến họ có nguy cơ tôn thờ tôn giáo quá đà và có hành vi tự hủy hoại bản thân.

Sẽ rất có ích cho Loại hình 6 nếu họ áp dụng các phương pháp giúp giảm bớt sự hỗn loạn về tinh thần, cho phép họ tiếp cận với nội tâm của mình về nơi cần đi và việc cần làm. Thay vì tham khảo lời khuyên của người khác, họ có thể tạo thói quen tham khảo ý kiến của chính mình trước.

CÁNH

Loại hình 6 với cánh 5 (6w5): Những người này có thể có khuynh hướng học thuật và thường bị thu hút bởi các hệ thống tư tưởng, phương pháp luận hoặc triết học. Họ có vẻ ổn định.

Loại hình 6 với cánh 7 (6w7): Những người này thường thích khám phá và họ tìm kiếm, tham gia sự hướng dẫn thông qua việc tương tác. Họ hướng ngoại nhiều hơn và dễ bị phân tán tư tưởng.

MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 6 là sự khoe khoang của Loại hình 3. Khi họ đã hy sinh quá đủ cho

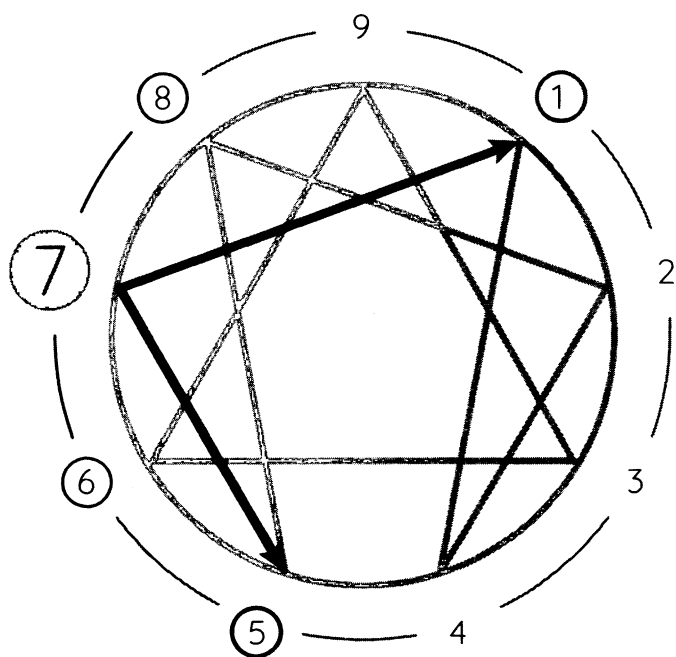


một nhóm, họ sẽ thu hút sự chú ý về mình bằng cách khoe mẽ.

Điểm An toàn của Loại hình 6 là sự bình yên của Loại hình 9. Trong những tình huống an toàn, họ ngừng làm việc chăm chỉ để mơ mộng và thơ thần. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 9 của họ cho phép số 6 thực sự nới lỏng sự cảnh giác và tin tưởng rằng mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp.

Loại hình tính cách 7

TÌM KIẾM SỰ TỰ DO



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG



Loại hình 7 được thúc đẩy bởi sự theo đuổi tự do và những điều khả thi. Điều này có thể khiến họ trở thành những người thú vị khi ở cạnh. Họ có nhiều mối quan tâm và thích thử những điều mới. Ngay cả những điều đơn giản như đi đến tiệm giặt là có thể trở thành một cuộc phiêu lưu qua con mắt của số 7. Nếu không có năng lượng của Loại hình 7 trên thế giới, chúng ta sẽ không có kỳ nghỉ hoặc các bữa tiệc. Họ cho tất cả chúng ta thấy rằng thế giới có thể là một bữa tiệc buffet của những trải nghiệm phong phú để khám phá. Họ mang lại sự ngẫu nhiên, vui vẻ và niềm hạnh phúc vô bờ bến cho cuộc sống.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Loại hình 7 ở trạng thái lành mạnh được truyền cảm hứng sâu sắc từ tất cả những điều tuyệt vời trong cuộc sống. Họ rất đa tài, vô cùng năng suất và chuyên nghiệp. Họ thường tích hợp các ý tưởng và kỹ năng giữa các lĩnh vực, tạo ra những sự lai tạo đáng ngạc nhiên. Họ xuất sắc trong việc động não và lập kế hoạch. Số 7 tìm cách sống một cuộc sống viên mãn, trân trọng từng khoảnh khắc họ trải qua trong cuộc đời. Khi cân bằng, họ sống rất lạc quan bất chấp mọi tình huống. Họ là những người có tính kiên cường, có

thể tìm thấy tự do cá nhân ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Những số 7 ở trạng thái trung bình rất thích phiêu lưu và tìm cách có nhiều trải nghiệm khác nhau. Sự đa dạng và mới lạ rất quan trọng đối với họ, và việc cố gắng trải nghiệm mọi thứ khiến họ mất tập trung. Để chạy trốn khỏi cảm giác lo lắng và buồn bã bên trong, đôi khi họ có thể tiếp nhận quá nhiều mà không hoàn thành việc nào cả. Một cuộc sống thừa thãi có thể gây ra sự hoài nghi: “Tôi đã hoặc đang làm tất cả những điều này, vậy tại sao tôi lại không hài lòng?” Hành vi tự cho mình là trung tâm, đòi hỏi và thiếu tế nhị có thể khiến người khác bức bối với họ.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Khi ở trong trạng thái không lành mạnh, số 7 tìm cách trốn tránh nỗi đau bằng mọi giá. Họ trốn tránh mọi trách nhiệm và tham gia vào các hoạt động mạo hiểm, cực đoan để tìm kiếm sự kích thích. Điều này có thể dẫn đến hành vi thất thường, nguy hiểm. Họ có nguy cơ bị nghiện ngập, trầm cảm và kiệt sức hoàn toàn.



Loại hình 7 hưởng lợi từ việc phân luồng tập trung vào một vài mối bận tâm ở một thời điểm hơn là quan tâm tới nhiều việc. Họ thường thấy bản thân có thể làm việc năng suất cao hơn và ổn định hơn theo cách này. Những phương pháp thực hành như chánh niệm cũng có thể mang lại cho họ tư duy trân trọng cuộc sống ở hiện tại.

CÁNH

Loại hình 7 với cánh 6 (7w6): Với sự rung cảm nhẹ nhàng và hay thay đổi hơn, những người này hấp dẫn và kết nối với những người khác một cách dễ dàng. Họ thường bị thu hút bởi những ý tưởng khó lý giải như những sự trùng hợp ngẫu nhiên.

Loại hình 7 với cánh 8 (7w8): Với cách tiếp cận thực dụng hơn, những người này không ngại hối hả ngược xuôi và hoàn thành công việc. Họ có xu hướng tham vọng và thẳng thắn.

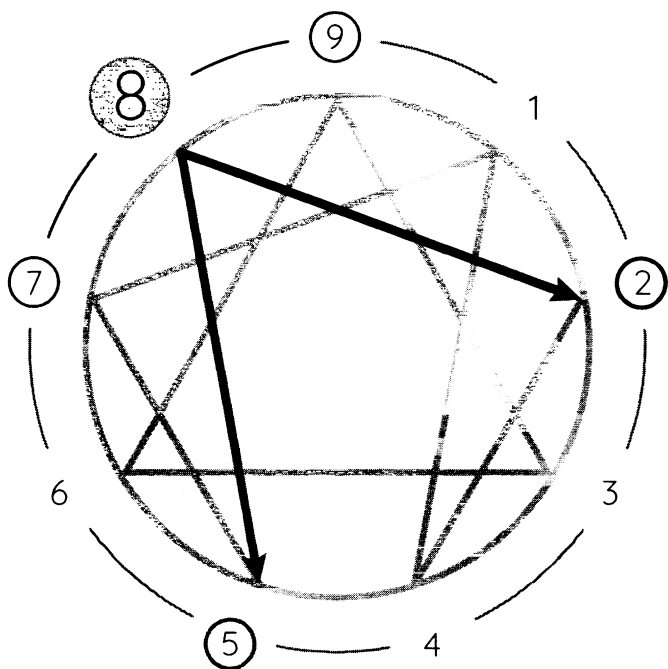
MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 7 là sự phê bình của Loại hình 1. Khi bị cạn kiệt bởi duy trì sự tích cực không ngừng, số 7 trở nên dễ dàng phán xét người khác và chính họ.

Điểm An toàn của Loại hình 7 là sự tập trung của Loại hình 5. Trong những tình huống an toàn, họ thu mình khỏi những kích thích quá lớn đang bao quanh họ. Sự phát triển hướng đến Điểm Tích hợp số 5 của họ cho phép Loại hình 7 tập trung vào các dự án cụ thể mà họ quan tâm.

Loại hình tính cách 8

TÌM KIẾM QUYỀN LỰC



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG

Loại hình 8 được thúc đẩy bởi mong muốn có quyền lực và tác động. Họ có một cách tiếp cận không có rào cản đối với cuộc sống và thích đối mặt với rủi ro. Chính vì vậy, họ hành động theo những cách có tác động sâu rộng đến mọi thứ xung quanh. Họ có trường năng lượng rất rõ ràng, thứ mà một số người gọi là “sự hiện diện của người điều hành” – khi họ bước vào một căn phòng, mọi người sẽ đều chú ý đến họ. Cực kỳ tự tin về bản thân, thường có thể tìm thấy số 8 ở các vị trí lãnh đạo, dù là trong lĩnh vực kinh doanh, gia đình, xã hội hay các lĩnh vực có sức ảnh hưởng khác. Họ là con người của hành động, coi trọng kết quả và luôn nói lên suy nghĩ của họ.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Loại hình 8 khi lành mạnh rất cởi mở và can đảm. Họ sử dụng sự hiện diện và sức mạnh chỉ huy của mình vì mục đích tốt bằng cách ủng hộ những người khác yếu thế hơn họ. Những số 8 cân bằng là những người bảo vệ rất tự nhiên, dõi theo những người họ quan tâm và sử dụng ảnh hưởng của họ để cố vấn và nâng cao tinh thần. Họ có năng lượng cao, khả năng phục hồi và sự quyết tâm cao cả về thể chất lẫn tâm lý. Kể cả khi được thúc đẩy và có quyền lực mạnh



mẽ, họ biết khi nào cần thực hiện lòng trắc ẩn và sự kiểm chế.

TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Loại hình 8 ở trạng thái trung bình cảm thấy như họ luôn phải cứng cáp và mạnh mẽ. Cần cù, năng động và hiểu biết, họ sử dụng sức mạnh và sự tháo vát của mình để xử lý các tình huống và quản lý các nguồn lực. Họ có kỹ năng thành lập và duy trì doanh nghiệp, cho dù đó là thành lập công ty hay nắm quyền lãnh đạo đơn vị gia đình của họ. Số 8 lúc này có thể trở nên áp đặt, đối mặt trực tiếp với người khác và gây sợ hãi hoặc thậm chí đe dọa đối phương để có thể đi con đường mà họ chọn. Những người khác có thể trở nên lo ngại về họ và bắt đầu chống lại nhu cầu kiểm soát của số 8.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Loại hình 8 khi không lành mạnh sẽ tìm đến bất kỳ biện pháp nào đó để có thể duy trì sự kiểm soát, bao gồm cả những hành vi thiếu đạo đức hoặc phạm tội. Ở thời điểm này, nhu cầu về quyền lực và sự thống trị khiến họ hành động một cách liều lĩnh. Số 8 lúc này có thể trở nên vô cùng hủy diệt và chống đối xã hội.

CÁNH

Loại hình 8 với cánh 7 (8w7): Vui tươi và láu cá, những người này sống một cách thỏa sức và thể hiện khía cạnh “rực lửa” của họ. Họ có tham vọng rộng mở và coi trọng sự độc lập của mình.

Loại hình 8 với cánh 9 (8w9): Nhẹ nhàng và vững chãi hơn, những người này mang đến cảm giác tự tin và vững chắc. Họ thường âm thầm bảo vệ người khác.

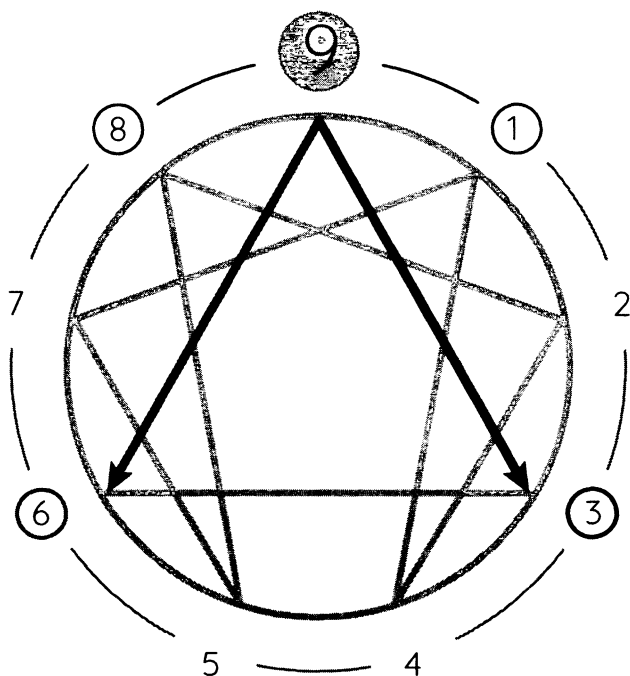
MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 8 là sự tách rời của Loại hình 5. Khi họ mệt mỏi vì phải hành động và cố gắng quá nhiều, số 8 rút lui vào trạng thái cô lập và lập chiến lược.

Điểm An toàn của Loại hình 8 là sự nuôi dưỡng của Loại hình 2. Trong những tình huống an toàn, họ thể hiện sự lệ thuộc và dựa dẫm vào những người thân thiết của họ. Sự phát triển hướng tới Điểm Tích hợp số 2 của họ dẫn dắt số 8 kết nối với sự quan tâm chân thành, tình yêu và sự hào phóng bên dưới lớp vỏ cứng rắn của họ.

Loại hình tính cách 9

TÌM KIẾM SỰ HÒA HỢP



LOẠI HÌNH



CÁNH



ĐIỂM AN TOÀN



ĐIỂM CĂNG THẲNG

Loại hình 9 được thúc đẩy bởi khao khát hòa hợp. Họ có thể nhìn thấy mối liên hệ giữa tất cả các khía cạnh của cuộc sống – điều kỳ diệu và khó khăn, nhân loại, thiên nhiên và vũ trụ. Mọi thứ được thống nhất trong một tổng thể cộng sinh, cân bằng như một bản giao hưởng. Khi được kết nối với sự thật này, số 9 cảm thấy một sự bình yên trong nội tâm. Họ mang cảm giác thanh thản này vào cách họ sống trong thế giới này. Họ xuất sắc trong việc khiến mọi người cảm thấy thoải mái và tạo ra môi trường mà tất cả đều cảm thấy được chào đón.

TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH

Loại hình 9 khi lành mạnh cung cấp một sự hiện diện ổn định và chắc chắn. Mối liên kết sâu sắc với bản thân và những người khác cho phép họ trở thành nguồn sức mạnh bình lặng và yên tĩnh. Không ai có thể bắt nạt được một số 9 cân bằng. Bản tính chấp nhận, không phán xét của họ khiến họ trở thành những người hòa giải tuyệt vời, những người có thể lắng nghe nhiều khía cạnh của câu chuyện và đồng cảm với những quan điểm khác nhau. Họ thường vươn lên vị trí lãnh đạo vì họ rất dễ mến và có thể hòa giải xung đột, chia rẽ.



TRẠNG THÁI TRUNG BÌNH

Trong khi số 9 lành mạnh kết hợp tất cả các khía cạnh của cuộc sống vào cảm giác bình yên bên trong thì những số 9 ở trạng thái trung bình lại cảm thấy họ cần phải tránh xung đột và hòa thuận với những người khác ở mọi lúc. Tốt bụng và tự mãn, bản tính hài hòa và dễ chịu khiến họ trở thành những người bạn hoặc đồng nghiệp dễ mến. Họ bắt đầu làm theo những gì người khác muốn để giữ hòa khí, không quan tâm đến nhu cầu và mong muốn của bản thân. Nhưng một khi họ không muốn giao thiệp, họ trở nên không quan tâm đến người khác và tách rời khỏi thế giới xung quanh. Việc quá thụ động và thiếu phản ứng có thể khiến người khác trở nên bức bối với họ.

TRẠNG THÁI KHÔNG LÀNH MẠNH

Những số 9 không lành mạnh sẽ cố gắng hết sức để tránh xung đột và có thể trở nên cực kỳ coi thường bản thân và người khác. Tại thời điểm này, họ có thể hoàn toàn bối rối và không có nhận thức.

Số 9 hưởng lợi từ việc trau dồi tính quyết đoán. Khi nhận thấy mình đang đi cùng đường với những người khác, họ có thể tự hỏi bản thân xem liệu họ có thực sự không quan tâm hay họ có quan điểm không

ổn định. Bằng cách chú ý đến mong muốn của bản thân, họ có thể xác định và theo đuổi những mục tiêu quan trọng đối với họ.

CÁNH

Loại hình 9 với cánh 8 (9w8): Những người này thường toát ra cảm giác thoải mái và ung dung. Họ cứng đầu và rất dễ nổi giận khi bị khiêu khích.

Loại hình 9 với cánh 1 (9w1): Cao cả và duy tâm hơn, những người này thường thể hiện sự chú ý của họ đến sự thống nhất thông qua ý tưởng và trí tưởng tượng. Bên ngoài họ có vẻ dịu dàng.

MŨI TÊN

Điểm Căng thẳng của Loại hình 9 là sự lo lắng của Loại hình 6. Khi bị căng thẳng, số 9 trở nên lo lắng và tìm kiếm các mối đe dọa tiềm ẩn trong môi trường xung quanh.

Điểm An toàn của Loại hình 9 là sự định hướng của Loại 3. Trong những tình huống an toàn, số 9 khao khát được chú ý, và họ sử dụng hành vi phô trương. Sự phát triển hướng tới Điểm tích hợp số 3 giúp những người này xuất hiện trên thế giới theo cách chân thực và có giá trị.



HƯỚNG ĐẾN SỰ KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Chúng ta đã đề cập đến 9 loại hình Enneagram, cũng như các yếu tố khác nhau tạo nên hệ thống, có thể một trong những loại hình đó giống bạn hoặc có thể một vài loại khác nhau nghe có vẻ phù hợp. Nếu đúng như vậy, hãy thử khớp chúng tiếp khi đọc hết phần còn lại của cuốn sách và xem cái nào sẽ thực sự vừa vặn với bạn.

Nhiều người mô tả cảm giác nhẹ nhõm khi họ tìm thấy loại hình Enneagram của mình, vì cuối cùng họ đã có lời giải thích cho lý do tại sao họ cứ mắc vào những cái bẫy tương tự nhau. Thông qua Enneagram, mọi người không chỉ biết được những thách thức về tính cách của họ không phải do lỗi của họ mà còn có được cái nhìn thoáng qua về những khả năng và tài năng lớn nhất của họ. Là một cá nhân, chúng ta có thể ngừng đổ lỗi cho những thiếu sót của bản thân và bắt đầu nhìn thấy vẻ đẹp trong con người thật của mình.

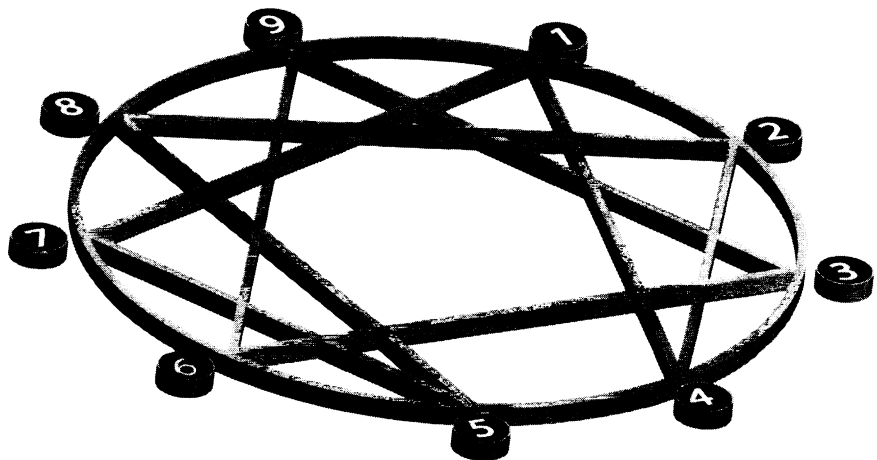
Hãy dừng rời mắt và đọc tiếp với tinh thần khám phá bản thân. Khi bạn tìm hiểu thêm về loại hình Enneagram nổi trội của mình, bạn sẽ có khả năng truy cập vào bản đồ đường đi tài năng và thách thức của bạn.

Bạn sẽ bắt đầu nhận thấy khi các cơ chế phòng thủ trong loại hình của bạn phát sinh – dạng tư duy “ở trạng thái trung bình” khiến bạn bị mắc kẹt trong một lượng giới hạn các kiểu hành vi. Để ý những phản ứng và hành động của bạn khi chúng xuất hiện là bước đầu tiên để sống một cuộc sống tự do, tự tại. Bạn sẽ nhận ra rằng, thay vì làm theo kịch bản quen thuộc, bạn có thể đưa ra lựa chọn khác.

Trong một vài chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét cách các loại hình khác nhau hoạt động ở nơi làm việc, trong các mối quan hệ và trong cuộc sống hằng ngày. Bạn sẽ có được các công cụ để hiểu loại hình của chính mình trong bối cảnh và tương tác với những người khác theo những cách rõ ràng, có sự đồng cảm và hiệu quả. Thông qua việc tìm hiểu cách Enneagram có thể được sử dụng trong thế giới thực, bạn sẽ khám phá thêm về bản thân và những cách mà hệ thống này có thể giúp bạn phát triển.

Chương 2

MÔ HÌNH ENNEAGRAM TRONG THỰC TIỄN



Như chúng ta vừa thảo luận, khi bạn xác định được loại hình của mình, Enneagram sẽ cho bạn một bản đồ áp dụng cho các mục tiêu cá nhân và hoàn cảnh sống riêng của bạn. Điều mạnh mẽ nhất mà bản đồ này làm được đó là cho bạn thấy tiềm năng tối thượng của bạn.

Không chủ động để phát triển đời sống cá nhân, nhiều người sống chỉ bằng cách phản ứng một cách đơn thuần với hoàn cảnh bên ngoài xung quanh họ, chỉ đơn giản là cố gắng để sinh tồn. Khi ở chế độ sinh tồn, bạn có thể biết được một góc nhỏ tài năng và khả năng thiên bẩm của của mình, nhưng bạn sẽ dễ dàng rơi vào lối thói cũ. Biết được loại hình Enneagram của mình, bạn sẽ có cơ hội đáng kinh ngạc để đưa tiềm năng con người tối thượng của mình vào tầm ý thức của bản thân. Kiểu nhận thức này giúp thúc đẩy bạn nỗ lực trở thành bản thể tốt nhất, hạnh phúc nhất. Ở thời điểm tập trung và cân bằng nhất, bạn sẽ có đủ

thông tin cần thiết để đưa ra quyết định chủ động có lợi cho mình, bất kể hoàn cảnh cuộc sống bên ngoài của bạn như thế nào.

Một khi bạn đã học những kiến thức cơ bản và bắt đầu thực hành, Enneagram không quá khó để diễn giải. Tuy nhiên, với 9 loại hình khác nhau (chưa kể đến các cánh và mũi tên của mỗi loại và một loạt các bộ ba khác nhau), đôi khi bạn có thể cảm thấy hơi khó hiểu, đặc biệt là lúc đầu. Để giúp bạn bắt đầu, hãy làm quen với Julia.



GẶP GỠ JULIA

Ở tuổi 33, Julia đã có một cuộc sống mà nhiều người phải ghen tị. Cô ấy có một công việc tuyệt vời, một người bạn trai luôn ủng hộ cô, và đủ khả năng chi trả cho căn hộ của riêng mình ở một thành phố lớn và đắt đỏ. Cô ấy sống cách khu vực ngoại ô nơi cô lớn lên 30 phút lái xe. Julia cảm thấy mình có nhiều lựa chọn tuyệt vời trong cuộc đời. Cô ấy tận hưởng các chuyến thăm cha mẹ mình vào mỗi cuối tuần, nhưng cũng có thể sống một cuộc sống phiêu lưu ở thành thị. Với một lượng lớn bạn bè, bao gồm cả đồng nghiệp và một số bạn học, Julia dành hàng giờ sau khi tan làm để tận dụng những cơ hội giải trí vô tận trong thành phố nơi cô sống.

Mặc dù ở thời điểm hiện tại mọi thứ trong cuộc sống của Julia đang diễn ra rất tốt, nhưng cô ấy cũng phải đối mặt với một số thách thức cá nhân. Có một số lĩnh vực trong cuộc sống mà cô ấy muốn cải thiện.

CÔNG VIỆC

Sau khi làm việc ở vị trí hành chính trong một vài năm, Julia được thăng chức lên vị trí quản lý tại công ty xây dựng thương hiệu khoảng hai năm trước.

Hiện giờ cô ấy quản lý một nhóm các nhà thiết kế đồ họa. Lúc đầu Julia đã rất bức bối khi “chỉ là một quản trị viên” sau khi đã học hành chăm chỉ để lấy bằng đại học, nhưng cuối cùng cô lại trở thành một người phù hợp cho vai trò này. Cô ấy có năng khiếu trong loại công việc đòi hỏi phải “xử lý nhiều vai trò cùng lúc” cũng như làm các công việc hành chính phức tạp một cách dễ dàng. Khiếu hài hước và dễ gần với mọi người một cách tự nhiên của cô đã thuyết phục các sếp thăng chức cho cô khi một vị trí quản lý được mở ra. Julia nhận thấy cô ấy thích động viên và cổ vũ nhân viên của mình. Sự lạc quan và năng lượng của cô ấy có lợi cho việc dẫn dắt một đội nhóm.

Tuy nhiên, đôi khi Julia cảm thấy thất vọng vì những người mà cô ấy quản lý. Hầu hết các nhà thiết kế tài năng, sáng tạo của Julia đều hướng nội hơn cô ấy và không thể theo kịp tốc độ của cô. Họ tạo ra sản phẩm chậm hơn cô ấy muốn, đôi khi lỡ thời hạn mà cô ấy đặt ra. Nhiều người trong số họ thích đóng cửa văn phòng hơn là trò chuyện với cô. Julia yêu nhân viên của mình, nhưng dễ cảm thấy buồn chán khi không có cơ hội làm việc nhanh chóng và nhiều như cô ấy muốn. Vào những ngày vô cùng mệt mỏi, Julia thấy mình dành hàng giờ làm việc để lên mạng tìm



kiếm công việc mà cô cho là thú vị và mang lại nhiều tiền hơn, hoặc phàn nàn với bạn bè cũ qua Facebook. Cô ấy mơ mộng về những điều tuyệt vời mà một công việc mới sẽ mang lại, nhưng cũng cảm thấy hơi có lỗi khi nghĩ đến việc rời bỏ công việc của mình.

MỐI QUAN HỆ

Julia gặp bạn trai của cô, Miguel, chỉ chưa đầy một năm trước. Mặc dù có một cuộc sống xã hội và hẹn hò tích cực, nhưng Miguel là người đầu tiên Julia thực sự hẹn hò kể từ người bạn trai thời đại học của cô. Trước khi gặp anh, cô đã dành nhiều thời gian tìm hiểu các ứng dụng, trang web hẹn hò và hẹn hò tại các lễ hội và quán bar mà cô thường lui tới. Nhưng cô ấy không bao giờ tiến ra xa ngoài việc hẹn hò bình thường với bất kỳ ai. Cô ấy đã hẹn hò với rất nhiều người thú vị, nhưng cô ấy luôn tự hỏi liệu có ai đó tốt hơn ở ngoài kia và cô ấy cảnh giác khi cam kết. Tuy nhiên, lần này thì khác: cô ấy thực sự đánh giá cao tính cách chu đáo, ổn định và luôn ủng hộ của Miguel, điều này giúp cô ấy ổn định tư tưởng một chút. Và càng tốt hơn khi gia đình và bạn bè của cô cũng yêu quý anh ấy.

Nhưng Miguel muốn mối quan hệ của họ tiến xa thêm một bước nữa. Anh ấy mong muốn được xây dựng gia đình với Julia. Bản thân là một người thành công trong công việc, anh biết họ có đủ khả năng mua một ngôi nhà có khoảng cách đi lại phù hợp với nơi làm việc của họ. Anh ấy có ý định sớm ổn định cuộc sống, mong muốn có sự cam kết về hôn nhân và con cái trong tương lai gần. Julia yêu Miguel, nhưng cô ấy không ngừng tự hỏi liệu anh ấy có thực sự là “nửa còn lại” của mình hay không. Cô ấy lo lắng về việc bị trói chặt bởi một người khi cũng có rất nhiều người tuyệt vời khác đang ở ngoài kia. Mặc dù thích ý tưởng sống trong một không gian rộng lớn hơn, cô ấy cũng tự hỏi liệu bản thân có muốn gắn bó vĩnh viễn với một thành phố cả đời hay không, khi mà cũng có rất nhiều địa điểm hay ho khác ngoài kia (những nơi cô ấy đã khám phá trong các kỳ nghỉ). Cô cũng lo lắng rằng việc mua nhà sẽ hạn chế sự nghiệp của cô và các công ty nơi cô có thể được thuê. Và trong khi thích thú tìm kiếm việc làm ở các thành phố mới, cô ấy lại không chắc việc chuyển nhà sẽ ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ của mình.



ĐIỀU JULIA HY VỌNG CÓ ĐƯỢC TỪ ENNEAGRAM

Sau khi biết đến Enneagram, Julia hy vọng lượng hiểu biết mới này của cô ấy và những người khác sẽ giúp cô đạt được những mục tiêu nhất định. Cô dự tính sẽ sử dụng hệ thống này để cải thiện cuộc sống công việc và cả chuyện tình cảm bằng những cách sau.

TRONG CÔNG VIỆC

Julia muốn học cách làm việc hiệu quả hơn với những nhà thiết kế sáng tạo mà cô ấy quản lý – những người có tính cách hầu như rất khác với cô ấy. Cô ấy muốn học cách quản lý họ theo cách mà họ có thể hoàn thành công việc đúng thời hạn một cách hiệu quả và luôn gắn bó với công việc. Cô ấy cũng muốn họ có nhiều niềm vui hơn trong văn phòng.

Thay vì lang thang trên mạng xã hội tại nơi làm việc, Julia muốn sử dụng năng lượng và sự sáng tạo của mình để tìm kiếm và thực hiện nhiều dự án mà cô ấy hứng thú hơn. Cô ấy nhận ra tính cách vui vẻ, tự phát của mình đồng nghĩa với việc cô ấy khó có thể hoàn thành các dự án mà mình bắt đầu và cô ấy muốn có sự hỗ trợ từ quản lý cấp trên.

Julia cũng muốn thăng tiến ở công ty hiện tại hoặc nhòem ngó những vị trí khác đang có trong lĩnh vực của cô ấy. Như đã đề cập, cô ấy đang tìm hiểu và nộp đơn xin việc ở thành phố hiện tại và vùng ngoại ô của mình, cô muốn giữ cho các lựa chọn nghề nghiệp của mình luôn rộng mở.

TRONG MỐI QUAN HỆ

Mặc dù Julia yêu Miguel, nhưng cô ấy cảm thấy lo lắng khi nghĩ đến việc thực hiện một cam kết lớn hơn trong mối quan hệ của mình. Cô ấy muốn tìm hiểu xem mình có nên ở lại với anh ấy hay tiếp tục cố gắng tìm một đối tác khác, có lẽ là một người không muốn nhanh chóng ổn định cuộc sống.

Khi Miguel ngày càng nói nhiều hơn về chuyện hôn nhân và mua nhà, Julia nhận ra rằng cô ấy cần phải trò chuyện trung thực với anh ấy về những lo lắng của mình và xem anh ấy cảm thấy thế nào về mong muốn của cô.



NHÀ TƯ TƯỞNG VÀ NGƯỜI ĐỒNG CẤP

Đây sẽ không phải là một cuốn sách về Enneagram nếu không ghi nhận những nhà tư tưởng sáng lập liên quan đến mô hình này, cũng như những người đồng cấp hiện đại của họ. Dưới đây là một vài trong số những người nổi bật:

G. I. Gurdjieff đã dạy Enneagram dưới dạng mô hình của các quá trình, kết nối chúng với những vũ điệu thiêng liêng. Ông đã dạy một phương pháp thực hành tâm linh được gọi là “Con đường thứ tư” (Fourth Way), hay “Con đường của người đàn ông thông minh” (Way of the Sly Man), vốn liên quan đến việc thực hành cả ba Trung tâm cùng một lúc – Bản năng, Cảm xúc và Lý trí – trong lúc sống một cuộc sống bình thường như bao người. Để có được phương pháp dạy Enneagram hiện đại dưới dạng kinesthetic (học bằng vận động), các khóa đào tạo của Uranio Paes, giáo viên người Brazil, đã kết hợp các bài tập chuyển động xung quanh biểu tượng 9 cánh. Ngoài ra, Russ Hudson thỉnh thoảng đồng hướng dẫn các khóa tu tập với Jason Stern, giáo viên dạy theo phong cách chuyển động của Gurdjieff.

Oscar Ichazo: Ichazo là người tổng hợp biểu tượng Enneagram và phân loại tâm lý (mặc dù ý tưởng của ông về 9 loại hình tính cách có khác với nhiều cách hiểu hiện đại). Ông mô tả mỗi loại như một “sự cố định bản ngã” có xu hướng gây ra một tội lỗi hoặc sự mất cân bằng cụ thể. Việc ông tạo ra 9 loại hình tính cách được hình thành bởi nghiên cứu về các hệ thống tâm linh khác nhau. Nếu không có Ichazo, sẽ không có khái niệm nhân cách Enneagram.

Claudio Naranjo: Naranjo đã viết những cuốn sách cung cấp một cái nhìn chi tiết về các cơ chế và mô hình phòng vệ tâm lý của 9 loại hình. Ông xem cấu trúc đặc điểm của các loại là các dạng rối loạn thần kinh khác nhau và mô tả của ông làm nổi bật khía cạnh bệnh lý của chúng thay vì chạm vào bất kỳ thuộc tính tích cực nào. Naranjo cũng phát triển ý tưởng về “loại hình phụ”, mô tả 3 bản năng và cách chúng tương tác với mỗi loại. Bất kỳ loại nào cũng có thể có bất kỳ bản năng thống trị nào. Nhà tâm lý học Beatrice Chestnut đã mở rộng nghiên cứu của Naranjo trên các loại hình phụ.

Don Riso và Russ Hudson: Riso là người đầu tiên xóa bỏ “vùng xám” của loại hình bằng cách viết về 9 Cấp độ phát triển, mô tả toàn bộ tiềm năng của loại hình, từ bệnh tâm thần nghiêm trọng đến sự hiện diện và nhận thức sáng tỏ. Hudson đã làm việc với Riso để tích hợp sự nhấn mạnh của Gurdjieff vào việc thực hành tâm linh và cân bằng các Trung tâm. Ông ấy vẫn là một trong những giáo viên Enneagram nổi tiếng nhất thế giới. Viện Enneagram tiếp nối di sản của Riso và Hudson thông qua các buổi hội thảo và đào tạo.

Helen Palmer và David Daniels: Các cuốn sách về Enneagram của Palmer có thể tiếp cận với nhiều đối tượng, mô tả các loại hình Enneagram khi chúng hoạt động trong cuộc sống hằng ngày, bao gồm cả phạm trù tình cảm và sự nghiệp. Nhiều tác giả đã theo bước chân của bà và viết về các ứng dụng của Enneagram, từ học tập trên lớp đến lựa chọn công việc. Palmer, Daniels và trường Enneagram của họ đã tinh chỉnh cách tiếp cận của phương pháp Narrative Tradition đối với Enneagram – một phương thức truyền thống có từ thời Naranjo, sử dụng các bảng gồm những người có chung loại hình hoặc bộ ba để làm sáng tỏ các mô hình loại theo ngôn từ của riêng họ.



MỘT CÁI NHÌN KỸ HƠN

Sau khi thực hiện bài kiểm tra Enneagram và đọc kỹ các phần mô tả về các loại hình Enneagram khác nhau, Julia đã xác định bản thân cô ấy là Loại hình tính cách Enneagram số 7 với cánh 6. Mặc dù sẽ xem xét chi tiết hơn về các loại hình trong các chương tiếp theo, nhưng chúng ta sẽ tập trung vào việc một Loại hình 7, hay một người 7w6 sẽ làm gì trong tình huống của Julia.

LOẠI HÌNH TÍNH CÁCH ENNEAGRAM: SỐ 7

Là một người thuộc Loại hình 7, Julia đặc biệt thích tìm kiếm sự tự do và các khả năng. Chúng ta có thể thấy điều này theo nhiều cách mà Julia yêu và trân trọng cuộc sống của mình. Bằng cách chọn cuộc sống ở một thành phố rộng lớn, cô ấy có thể giải trí với vô số việc vào mỗi cuối tuần. Vòng bạn bè lớn của mình giúp cô có cơ hội trải nghiệm cuộc sống với nhiều người khác nhau. Căn hộ của cô ấy chứa đầy những bộ sưu tập và những món đồ quý giá mà cô ấy thích mua. Bằng cách sống gần nhưng không phải ngay bên cạnh gia đình, cô ấy cho mình quyền tự do sống độc lập với việc tự lựa chọn thời gian dành cho họ.

Nhiều điểm mạnh của số 7 phát huy tác dụng trong sự nghiệp của Julia. Trong các công việc trước đây và hiện tại, Julia đã gây ấn tượng với các sếp của mình bằng khả năng xử lý một cách dễ dàng nhiều nhiệm vụ cùng một lúc. Số 7 ở trạng thái lạnh mạnh có năng suất cao và có thể tạo ra rất nhiều công việc trên nhiều lĩnh vực khác nhau. Cô ấy thích thú với công việc của mình và biết cách làm cho công việc trở nên thú vị. Tài năng giao tiếp của cô ấy là thứ khiến những người khác ở nơi làm việc của cô cũng thích thú với chính việc làm của họ. Julia luôn nở nụ cười trên môi, ngay cả trong những ngày khó khăn, và biết cách động viên nhân viên bằng cách khiến họ cảm thấy tuyệt vời. Cô ấy tổ chức các bữa tiệc để nâng cao tinh thần của nhân viên.

Chúng ta cũng thấy sự thích thú và khao khát tự do của Julia trong cuộc sống lãng mạn của cô ấy. Mặc dù Julia đã có vài mối mỗi quan hệ trong vài năm mà không có mối quan hệ gắn bó, nhưng cô ấy vẫn tiếp tục cho thấy động lực và sự linh hoạt trong việc tìm kiếm những ứng cử viên tiềm năng thông qua các ứng dụng hẹn hò trực tuyến và cộng đồng địa phương. Cô ấy thể hiện sự kiên cường, một đặc điểm khác ở số 7 lạnh mạnh, bằng cách hồi phục nhanh chóng khi cuộc



sống hèn hò của cô ấy không diễn ra như kế hoạch. Là một nửa kia của Miguel, Julia mang lại cảm giác phiêu lưu và phấn khích cho mối quan hệ của họ, đem đến sự tự nhiên cho cuộc sống ổn định bình thường của anh ấy.

Những thử thách của Julia cũng là những thử thách điển hình của số Loại hình 7 trong phạm vi trạng thái trung bình. Số 7 là những người lạc quan bẩm sinh, nhưng họ có thể trở nên thất vọng và hoài nghi khi cuộc sống không diễn ra tích cực như họ mơ ước. Cuộc sống của Julia nhìn chung là tích cực, nhưng cô ấy trở nên thất vọng về những khía cạnh khó khăn trong cuộc sống của mình, chẳng hạn như quản lý đồng nghiệp hướng nội và có nhịp độ chậm hơn cũng như có mối quan hệ với người mà cô ấy cảm thấy muốn cam kết gắn bó quá nhanh với cô ấy.

Là một số 7, có thể khó để Julia gắn bó với những nỗi thất vọng này đủ lâu để tạo ra các giải pháp phù hợp với mọi người. Gắn bó với những thử thách đòi hỏi số 7 phải xử lý những thất vọng và bất hạnh – những cảm giác đặc biệt khó khăn đối với họ. Họ cũng có thể gặp khó khăn khi trải qua những cảm xúc tiêu cực của người khác, chẳng hạn như nhân viên của

Julia không hài lòng với cách làm việc nhanh chóng của cô ấy hoặc bạn trai của cô ấy thất vọng vì cô ấy không có sự cam kết.

Thay vào đó, số 7 có thể dễ dàng tự phân tâm. Tại nơi làm việc, Julia xem các trang mạng xã hội hầu như cả ngày thay vì tham gia vào các dự án hiệu quả. Tham dự các sự kiện địa phương có thể là một cách khiến bản thân buông lơi và tìm kiếm sự kích thích, thay vì là nguồn vui thú thực sự. Ở quy mô lớn hơn, Julia có thói quen “đứng núi này trông núi nọ” (luôn nhìn thấy điều tích cực ở chỗ khác); thay vì hài lòng với hoàn cảnh cuộc sống hiện tại, cô ấy dành nhiều thời gian để tìm kiếm điều gì đó khác biệt mà không duy trì mối liên hệ với con người hiện tại của mình.

CÁNH: SỐ 6

Trong khi tất cả các số 7 đều có động cơ và mong muốn cốt lõi giống nhau, thì cánh tạo ra một số khác biệt về “điểm nhấn” của loại hình Enneagram cốt lõi. Với cánh 6, Julia vẫn thuộc Loại hình 7, nhưng một số đặc điểm của Loại hình 6 sẽ có tác động và ảnh hưởng một cách tinh tế đến những đặc điểm cốt lõi của số 7. Bề ngoài, cô ấy có thể trông khá khác so với Loại hình 7 cánh 8 – một người quan sát khách quan.



Cánh 6 mang đến những phẩm chất của lòng trung thành và sự ấm áp trong tính cách của Julia. Cô ấy đáng tin cậy trong công việc của mình, đã thể hiện sự cam kết bằng cách làm việc ở đó trong nhiều năm, và cũng trung thành với bạn bè và gia đình của mình. Cô ấy đánh giá cao sự an toàn của khoản lương đều đặn và các mối quan hệ mà cô ấy đã phát triển. Sự ấm áp của Loại hình 6 tạo thêm cảm giác mềm mại và quyến rũ cho Loại hình 7 độc lập và đôi khi tự đề cao, giúp Julia dễ dàng hòa đồng với đồng nghiệp, kết bạn và tìm kiếm các mối quan hệ.

Khi ở trong khoảng trạng thái trung bình, Julia sẽ thể hiện sự lo lắng. Điều này có thể khiến cô ấy tỏ ra đáng mẫn, nhưng cũng khiến việc đưa ra quyết định về tương lai của cô ấy trở nên khó khăn hơn. Cô ấy cũng có thể cảm thấy một sự gia tăng cảm giác nghi ngờ xung quanh những người thân của mình. Khi cảm thấy thất vọng với nhân viên và bạn trai, Julia tự hỏi liệu họ có thực sự tận tâm với cô hay không. Trong tình trạng căng thẳng, sự không chắc chắn này có nhiều khả năng khiến Julia hành động bằng cách bỏ qua và bước tiếp đến điều cô ấy tin là tốt nhất ở phía trước.

TRUNG TÂM: TRUNG TÂM LÝ TRÍ

Loại hình 7, cùng với 5 và 6, tập trung nhiều nhất vào Trung tâm Lý trí. Là một người thuộc Loại hình Lý trí, Julia đặc biệt tập trung vào việc tìm kiếm sự rõ ràng về tương lai. Cụ thể, Julia muốn đưa ra những quyết định tích cực trong hiện tại để đảm bảo cô ấy thích sự nghiệp của mình, có một cuộc sống yêu đương thỏa mãn và cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống hằng ngày.

Giống như tất cả những người thuộc Loại hình Lý trí khác, Julia đặc biệt dễ có cảm giác lo lắng và không chắc chắn về tương lai. Cô ấy lo lắng về việc đưa ra những quyết định sai lầm, sợ rằng chúng sẽ khiến cô ấy bị mắc kẹt trong một tình huống không phù hợp với mình. Đôi khi, Julia sẽ thấy mình không đưa ra quyết định vì nỗi sợ hãi này, thay vào đó, cô ấy chọn nhiều thứ gây phân tâm khác.

PHONG CÁCH XÃ HỘI: QUYẾT ĐOÁN

Cùng với Loại hình 3 và 8, Loại hình 7 có cách liên hệ quyết đoán với những người khác. Bạn có thể mô tả Julia là một người táo bạo: cô ấy thích mọi việc phải đâu ra đấy. Phong cách của Julia khiến cô trở thành



một người có sức ảnh hưởng và uy quyền một cách tự nhiên: cô ấy lên tiếng trong các cuộc họp, khởi tạo các dự án và đòi hỏi những gì cô ấy muốn. Cô ấy thường là người quyết định những gì cô ấy và bạn bè mình sẽ làm vào cuối tuần.

Mặt khác, Julia có thể khó chậm lại và suy xét, một đặc điểm thường là cần thiết khi đưa ra quyết định. Cô ấy mất kiên nhẫn với những đồng nghiệp có nhịp độ chậm hơn khi họ không hành động nhanh như cô ấy muốn. Sự quyết đoán tự nhiên của cô ấy đôi khi khiến người khác khó lên tiếng hơn.

PHONG CÁCH GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT: SỰ LẠC QUAN

Cũng giống như Loại hình 2 và 9, những người số 7 hay nhìn về khía cạnh tươi sáng hơn của cuộc sống. Sự tích cực và nhiệt tình của Julia giúp cô ấy thấy được điều tốt nhất ở đồng nghiệp, bạn bè và bạn trai của mình, ngay cả khi họ làm cô ấy thất vọng. Tinh thần tốt tự nhiên của cô ấy giúp giải quyết những xung đột trong công việc và nâng cao tinh thần cho nhóm của cô trong những ngày khó khăn.

Julia cũng gặp khó khăn trong việc giải quyết các xung đột. Cô ấy có xu hướng phớt lờ sự bất mãn từ bạn

traí và nhân viên của mình, thay vào đó là tập trung vào những gì đang diễn ra tốt đẹp hoặc khiến bản thân mất tập trung nhờ vào các hoạt động khác. Mặt hạn chế đó là, khi xung đột không được giải quyết, chúng có khả năng phát triển lớn hơn, cuối cùng dẫn đến nhiều thất vọng và bất hạnh hơn.

PHONG CÁCH QUAN HỆ ĐỐI TƯỢNG: SỰ BẾ TẮC

Loại hình 7 của Julie cùng với 1 và 4 tập trung vào những lý tưởng mà họ muốn trong cuộc đời: trong trường hợp của Julia, cô ấy đặc biệt tập trung vào một thế giới nơi cô ấy có quyền tự do mua những gì mình muốn và cần, theo đuổi các hoạt động có tính kích thích và có rất nhiều bạn bè, đồng thời cũng là tìm kiếm được công việc và mối quan hệ tốt nhất. Những người như Julia có xu hướng lý tưởng hóa một lối sống sẽ mang lại cho họ niềm vui và niềm hạnh phúc thường xuyên.

Mặt hạn chế đó là cuộc sống lý tưởng hóa hầu như không thể đạt được. Điều này khiến Julia thường xuyên thất vọng – với bạn trai của cô ấy, công việc của cô ấy, nơi cô ấy sống,... – ngay cả khi nhiều điều trong cuộc sống của cô ấy đang diễn ra tốt đẹp. Thay vào đó, cô ấy tập trung vào việc cố gắng đạt được những gì bản thân cảm thấy thiếu.



HIỂU CÁC SẮC THÁI

Sau đây là một vài yếu tố cần chú ý khi diễn giải Enneagram.

Cân nhắc yếu tố “Tại sao”: Thường những người thuộc hai loại hình tính cách khác nhau sẽ có cùng một biểu hiện hành động, nhưng vì những lý do khác nhau. Ví dụ như, Julia và người bạn của mình – Lakesha – đến từ ban tiếp thị, đều cùng quan tâm đến chuyện thăng chức trong công việc. Với tư cách là một số 7, Julia thấy việc thăng chức là một cơ hội thú vị để trải nghiệm các kiểu công việc mới, đem sự đa dạng vào đời sống chuyên nghiệp của mình. Lakesha thuộc Loại hình 3, cô nhìn việc thăng chức như một cách để cải thiện chỗ đứng của mình, vươn tới một mục tiêu khát khao dài hạn, và cảm thấy mình là một người đóng góp có giá trị và xứng đáng ở nơi làm việc.

Các bộ ba trông giống nhau: Các loại hình có cùng một nhóm bộ ba trong Enneagram có những phẩm chất chung. Ví dụ, một người năng nổ, táo bạo có thể thuộc Loại hình Quyết đoán, mặc dù vậy người đó lại kiên quyết giữ việc giải quyết xung đột một cách dân sự và tách bạch thì rất có khả năng lại thuộc Loại hình Năng lực. Khi họ có chung một phong cách sống trên thế giới, thật khó để phân biệt các loại. May mắn thay, có 4 bộ ba để tính đến. Nếu bạn cảm nhận rõ họ ở trong một bộ ba nào đó, hãy xem qua các nhóm bộ ba khác để xem nhóm nào phù hợp nhất và thu hẹp các loại hình phù hợp từ đó.

Dịch chuyển dọc theo mũi tên: Đặc biệt là khi bạn đang phân loại tính cách các thành viên trong gia đình, những người mà bạn nhìn thấy ở mọi khía cạnh, rất dễ nhầm lẫn các biểu hiện của Điểm An toàn cho loại hình cốt lõi của họ. Ví dụ, một số 6 thường mơ mộng và tìm kiếm sự thoải mái xung quanh những người bạn tri kỷ theo cách giống với một số 9. Điểm Căng thẳng cũng là một yếu tố cần xem xét, vì nhiều người trong chúng ta hành động trong trạng thái căng thẳng nhiều lần trong ngày. Khi bị căng thẳng nghiêm trọng, ai đó có thể dịch chuyển sang Điểm Căng thẳng của loại hình của họ trong nhiều năm. Để phân biệt loại hình cốt lõi với chuyển động dọc theo các mũi tên, hãy tìm các chuỗi hành vi và mối quan tâm nhất quán trên tất cả các lĩnh vực và khoảng đời của cuộc đời một người.

ÁP DỤNG THỰC TIỄN

Julia đã dành thời gian để đọc và soi xét loại hình Enneagram của mình. Cô có một vài dự đoán chắc chắn về loại hình của bạn trai cũng như đồng nghiệp của mình. Giờ đây cô đã sẵn sàng để ứng dụng Enneagram vào mục tiêu của bản thân.



TRONG CÔNG VIỆC

Julia muốn hiểu cơ sở suy nghĩ của đồng nghiệp và tạo ra sự cân bằng hiệu quả giữa các phong cách làm việc khác nhau của họ. Là một số 7, cô ấy nhận ra rằng mình sống cuộc sống với một nhịp độ nhanh. Nếu cô ấy có một ý tưởng sáng tạo, chỉ một thời gian ngắn sau đó sự tập trung của cô ấy sẽ chuyển sang một ý tưởng sáng tạo khác. Cô thích có nhiều dự án khi đang trong quá trình thực hiện một dự án khác. Điều này không phù hợp với các nhà thiết kế mà cô ấy quản lý. Cô ấy đã xác định nhiều người trong số họ là Loại hình Lãnh đạo (Loại hình 4, 5 và 9), chủ yếu là 4. Khi tâm trạng thoải mái, cô ấy tả nhóm của mình với Miguel là “họ thích từ từ” và khi cô ấy bức tức, cô phàn nàn với anh về sự mất kết nối của nhóm với những nỗ lực quản lý thời gian của mình. Tại sao họ không thể lên ý tưởng ngay tại chỗ được, theo cách cô ấy làm? Tại sao họ thăm dò thời hạn công việc như thể chúng chỉ là những gợi ý? Tại sao tất cả họ đều im lặng như vậy?

Sau khi tìm hiểu thêm về những người thuộc Loại hình Lãnh đạo mà cô đang làm việc cùng, Julia nhận ra rằng tâm trí của họ hoạt động khác với tâm trí của cô.

Họ cần thời gian để suy nghĩ kỹ các khái niệm trước khi theo đuổi chúng, và sự yên tĩnh bao trùm khắp văn phòng đến từ sự tập trung sâu sắc của họ. Thay vì thúc ép họ làm việc nhanh hơn hoặc làm cho văn phòng trở nên “vui vẻ hơn”, cô ấy sẽ là một người quản lý hiệu quả hơn nếu cô ấy cho họ không gian họ cần – để suy nghĩ và làm việc.

Về thời hạn công việc, cô nhận ra rằng những người thuộc Loại hình 4 trong nhóm của cô được thúc đẩy bởi động lực trở thành các cá nhân, kết nối với chủ quan cá nhân của họ. Một số người trong số họ phản đối khi cô ấy áp đặt một cấu trúc đồng nhất vào công việc của họ mà không nhận ra tính cá nhân và nhu cầu riêng của dự án của họ. Nhận ra điều này, Julia bắt đầu mang đến nét cá nhân hơn cho các cuộc gặp gỡ với các nhà thiết kế thuộc Loại hình 4 của cô. Họ đi đến thống nhất xung quanh nhu cầu của khách hàng, dự án và cả sự đồng tình về thời hạn công việc. Julia chú ý lắng nghe hơn nhu cầu sáng tạo và mối quan tâm của các nhà thiết kế. Sự thừa nhận này giúp các nhà thiết kế dễ dàng theo dõi cấu trúc của Julia và hiểu được tầm quan trọng của điều đó.



Trong nhiệm vụ đánh đổi sự phân tâm tại nơi làm việc để tham gia vào các dự án thú vị hơn, Julia thừa nhận rằng sự tập trung sẽ có ích. Thật dễ dàng và thú vị khi ngồi lướt Facebook trong thời gian rảnh, nhưng về lâu dài, cô ấy cảm thấy mình đã lãng phí rất nhiều thời gian và nhận ra rằng sẽ bổ ích hơn nếu thử một nhiệm vụ mới. Cô ấy sử dụng sức mạnh của mình trong việc tạo ra các khả năng để suy nghĩ về các dự án mà cô có thể muốn thử trong công việc. Biết rằng một người hỗ trợ sẽ giúp mình tập trung, cô ấy đã gặp Lakesha để cùng nhau thảo luận về danh sách này. Họ lựa chọn một quyết định được coi là vừa hợp lý và vừa thú vị có liên quan đến việc tiếp cận một đồng nghiệp cấp cao về việc tham gia vào Ủy ban Lãnh đạo của Phụ nữ. Người đồng nghiệp này đang từ bỏ vai trò là người đồng tổ chức của ủy ban và đang tìm người thay thế. Julia hỏi người đồng tổ chức còn lại xem người đó có sẵn sàng cố vấn cho cô ấy không và người đồng tổ chức chấp nhận. Julia hiện có một vai trò mới khá hấp dẫn. Khi cô kết nối với những phụ nữ trong Ủy ban Lãnh đạo, nhiều người trong số họ có thâm niên trong lĩnh vực của cô, cô đặt câu hỏi cho họ về vai trò và trách nhiệm của họ. Nhận ra xu hướng đưa ra quyết định nhanh chóng của mình, cô

ấy tự thách thức bản thân phải có chủ ý hơn trong việc khám phá các khả năng nghề nghiệp khác nhau cho bản thân. Cô dự định tiếp tục xem xét các lựa chọn công việc trong tương lai trong khi cam kết với vai trò hiện tại và trách nhiệm mới trong thời gian này. Cô ấy sẽ hướng đến việc tìm ra thứ gì đó mang lại sự đa dạng và phần thưởng lâu dài.

TRONG MỐI QUAN HỆ

Trước khi biết về Enneagram, Julia không biết có bao nhiêu hành động của mình là do lo lắng mà ra. Giờ đây, cô nhận ra rằng nỗi sợ hãi chính là động lực thúc đẩy cô nỗ lực thoát khỏi cam kết với Miguel. Không phải là mối quan hệ của cô ấy có vấn đề, mà cô ấy lo lắng về việc cam kết với *bất kỳ* một mối quan hệ nào. Lần tới khi Miguel đưa ra các mục tiêu về gia đình và hôn nhân của mình, cô ấy biết rằng mình nợ anh ấy một cuộc trò chuyện.

Cô ấy đã xác định Miguel là Loại hình 2 trên Enneagram, một người lãng mạn hướng đến sự kết nối. Anh muốn cô cam kết để được đảm bảo rằng cô yêu anh. Anh ấy càng thúc ép cô, cô càng cảm thấy bị gò bó và càng đặt câu hỏi liệu mình có muốn ở lại với anh ấy không. Nhưng khi không để những bất an



cản trở, họ có một mối quan hệ tuyệt vời. Họ thích nấu ăn và cùng nhau dự lễ hội, xem các chương trình truyền hình và thảo luận về các ý tưởng. Họ thể hiện tình cảm và sự ủng hộ tới các mục tiêu của nhau. Cô ấy nhận ra rằng mình không thể hoàn toàn đổ lỗi cho bạn trai vì sự mất kết nối trong mối quan hệ của họ. Bằng cách đánh lạc hướng bản thân với các hoạt động không liên quan đến anh và che giấu sự quan tâm của mình đến các công việc bên ngoài thành phố, cô ấy đang coi anh như một mối đe dọa cần tránh hơn là một đồng đội.

Với tư cách là một người thuộc Bộ ba Cảm xúc, Miguel phản ứng với ngôn ngữ của cảm xúc. Mặc dù lo lắng về việc làm đó, Julia vẫn mở lòng với anh về những cảm xúc gần đây của cô. Cô nói với bạn trai rằng, trong khi cô rất yêu anh, cô cũng cảm thấy lo lắng về nhiều mức độ cam kết mà anh ấy muốn từ cô. Cô ấy không chắc mình muốn ở lại nơi này vô thời hạn, hay có con, và cô ấy sợ hãi khi nghĩ đến việc gắn bó với đời sống hôn nhân, mua nhà và xây dựng tổ ấm cùng một lúc. Cô hiểu rằng anh muốn có sự cam kết từ cô và cô đang tự hỏi liệu anh ấy có sẵn sàng làm mọi thứ chậm hơn một chút không.

Trước sự nhẹ nhõm của cô, Miguel ôm cô vào lòng. Anh cũng không nhận ra mức độ lo lắng của cô. Anh đã cho rằng mái ấm và gia đình là những mục tiêu mà cô ấy khao khát rõ ràng như anh, và những nghi ngờ của cô đến từ việc không yêu anh đủ nhiều. Anh ấy yên tâm với lời giải thích của cô ấy về việc cô ấy yêu anh ấy nhiều như thế nào và trong khi anh ấy muốn xây dựng cuộc sống cùng nhau, anh ấy sẵn sàng khám phá các lựa chọn lối sống khác nhau với cô ấy. Họ quyết định thỏa hiệp và sống thử với nhau bằng cách thuê một căn nhà ở ngoại ô thành phố, thay vì mua tài sản ngay lập tức. Họ đặt ra một lịch trình linh hoạt với các mục tiêu cho cuộc sống công việc và cuộc sống chung của họ. Họ cũng cam kết một đêm hẹn hò hằng tuần. Julia sẽ sử dụng khả năng thiên bẩm của mình để đưa ra các hoạt động vui vẻ và kích thích, và những buổi hẹn hò của họ sẽ cho Miguel cơ hội kết nối với bạn đời của mình và thể hiện sự quan tâm của họ dành cho nhau.

TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NGÀY

Julia có một sổ bản in đóng khung trong căn hộ của cô ấy với những thông điệp đầy cảm hứng. “Hãy nhảy múa như thể không có ai đang xem”. “Hãy sống



cuộc sống mà bạn hằng mơ ước!” “Đừng lo lắng, hãy hạnh phúc!” Đặt cuốn sách Enneagram của mình xuống, cô ấy bật cười trước triết lý điển hình của Loại hình 7 được phản ánh trên khắp các bức tường của cô ấy. Cô ấy không có vấn đề gì với việc lưu giữ khả năng và sự tích cực, nhưng có lẽ cô ấy có thể sử dụng một khẩu hiệu mới.

Cô ấy đặt hàng một bản in đẹp có nội dung “Hãy dành thời gian để nghĩ những bông hồng”. Đó là lời nhắc nhở về ý định sống có chủ đích của cô ấy thay vì để sự thiếu kiên nhẫn và kích thích tìm kiếm cản trở mong muốn thực sự của cô. Đó cũng là sự thừa nhận rằng những người khác trong cuộc đời của cô ấy cần thời gian và không gian. Đối với Julia, những điều này rất hữu ích. Trước đây, cô ấy đã thử thực hành thiền định hằng ngày như một cách để kết nối với chính mình, nhưng cô ấy đã không duy trì nó. Cô ấy bắt đầu đặt báo thức sớm nửa tiếng vào mỗi buổi sáng để tạo kế hoạch cho việc thiền định. Ngồi trên thảm, để tâm đến những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân khi chúng nảy sinh, bước đầu là một quá trình tạo ra sự lo lắng và buồn tẻ. Nhiều tuần trôi qua, cô ấy thấy suy nghĩ của mình dịu đi. Cô ấy bắt đầu hiểu rõ hơn về những lựa chọn thực sự có ý nghĩa với mình.

Cô ấy cảm thấy tự hào về khả năng dành thời gian cho bản thân và cam kết với bài tập thực hành giúp hỗ trợ mình.

Khi lên kế hoạch chuyển nhà với Miguel, cô nhận ra có rất nhiều thứ lộn xộn trong căn hộ của mình mà cô không thực sự cần. Cô dành một vài ngày để lấp đầy túi quyền góp với quần áo cũ và những món đồ gắn bó mà cô không nhất thiết muốn loại bỏ, nhưng cô ấy nhận ra chúng không còn mang lại niềm vui thực sự cho cô nữa. Lần tiếp theo nếu bị cám dỗ mua thêm thứ gì đó ở cửa hàng, cô ấy nhận ra mình đang để ý đến sự thôi thúc và tự hỏi bản thân xem đó là món đồ mà mình sẽ coi trọng hay một sự phân tâm nhất thời khác.



ỨNG DỤNG TINH THẦN CỦA ENNEAGRAM

Enneagram là một hệ thống phân loại tính cách tuyệt vời. Nhưng chỉ sử dụng hệ thống từ góc độ này sẽ khiến chúng ta không đạt được toàn bộ lợi ích mà Enneagram có thể mang lại. Enneagram tạo ra một nền tảng tuyệt vời cho một bài thực hành tâm linh chẳng hạn. Bất kể thế giới quan hay khuynh hướng tâm linh của bạn là gì, Enneagram mang đến những hiểu biết sâu sắc bổ sung cho niềm tin của bạn. Tính linh hoạt này không có gì đáng ngạc nhiên đối với một hệ thống có nguồn gốc pha trộn giữa Sufi (Hồi giáo thần bí), Do Thái giáo và Cơ đốc giáo thần bí, triết học bí truyền và tâm lý học hiện đại.

Thông qua vòng tròn thống nhất của mình, Enneagram cho thấy tất cả chúng ta đều được kết nối với nhau. Nhưng hệ thống thực sự nâng cao sự thực hành tâm bằng cách làm nổi bật những sự khác biệt của chúng ta. Các bài thực hành tôn giáo và tâm linh thường quy định một con đường cụ thể để phát triển. Mặc dù vậy, thực tế là tất cả chúng ta đều có những nhu cầu khác nhau. Một bài thực hành tâm linh có hiệu quả với Loại hình 5 có thể rất khác so với những gì có thể hỗ trợ Loại hình 8. Ví dụ, một số người trong chúng ta được hưởng lợi sâu sắc từ việc luyện tập hoặc thiền định, trong khi những người khác tiếp xúc sâu hơn với cảm giác về điều gì đó vĩ đại hơn thông qua những hành động phục vụ trực tiếp. Enneagram cho phép chúng ta tôn

vinh sự khác biệt của mình và tùy chỉnh kế hoạch cá nhân cho sự phát triển tinh thần.

Loại hình Enneagram của bạn cung cấp cho bạn định hướng để tiếp xúc với con người thật của bạn. Mặc dù tất cả chúng ta đều có một kiểu nhân cách cốt lõi, nhưng tất cả mọi người đều sở hữu nhiều thứ hơn cả tính cách của chính họ. Con đường tâm linh mang đến cho bạn cơ hội đánh thức thực tế sâu sắc hơn và Enneagram giúp bằng cách cho bạn thấy những kiểu suy nghĩ và hành vi nào đưa bạn rời khỏi thực tế đó. Chìa khóa để thức tỉnh đó là “bắt quả tang chính mình”, như Riso và Hudson gọi: nhận thức được những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta khi chúng ta trải nghiệm chúng. Sự chánh niệm này cho phép bạn nhìn thoáng qua về con người thật của bạn, quan sát bản thân, mở rộng hoạt động bên dưới các khuôn mẫu tâm lý thói quen của bạn. Theo thời gian, những cái nhìn thoáng qua này sẽ tăng lên, giúp bạn tiếp xúc sâu hơn và đầy đủ hơn với bản chất thật của mình.

Để tìm hiểu thêm về nguồn gốc tinh thần và ứng dụng của Enneagram, hãy xem phần *Phát triển tinh thần* của mục *Nguồn tư liệu*.



HOÀN TOÀN TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH

Với sự hiểu biết về loại hình Enneagram của mình và cả ý nghĩa của nó, Julia có thể tiếp cận cuộc sống từ một góc độ rõ ràng hơn so với trước đây. Cô ấy đã học được rằng, cách đưa ra quyết định thông thường của cô ấy bắt nguồn từ sự thiên vị có lợi cho điều thú vị tiếp theo. Điều cô ấy thực sự muốn là tự do và niềm vui, nhưng đó là những phẩm chất sâu xa hơn so với sự kích thích nhất thời mà cô ấy tìm thấy ở chúng. Với việc biết đến Enneagram, cô ấy có một bản đồ để đưa ra những lựa chọn trong cuộc sống nhằm thỏa mãn nhu cầu thực sự của mình.

Việc tìm hiểu về các khuôn mẫu của Loại hình 7 đã dạy cô ấy lưu tâm đến những thói quen hàng ngày của mình. Giờ đây, cô ấy biết mình dễ bị phân tâm như thế nào, và tần suất thường xuyên cô ấy từ bỏ những mục tiêu theo đuổi tiềm năng đầy hứa hẹn vào thời điểm cô thấy chúng ngừng kích thích hoặc bắt đầu cảm thấy muốn cam kết. Khi cô ấy thấy mình rơi vào bất kỳ thói quen nào trong số những thói quen này (mà cô ấy làm, vài lần một ngày), cô ấy tự hỏi bản thân, “Điều này có thực sự khiến tôi hạnh phúc không?” Nếu câu trả lời là “không”, cô ấy sẽ cân nhắc lựa chọn của mình một cách cẩn thận hơn. Đôi khi cô

ấy cũng vẫn thực hiện hành động đó, nhưng bây giờ cô ấy lưu tâm hơn đến hậu quả. Đôi khi cô ấy chọn làm điều gì đó khác biệt, và cô ấy thường hài lòng với kết quả của những lựa chọn khác nhau này.

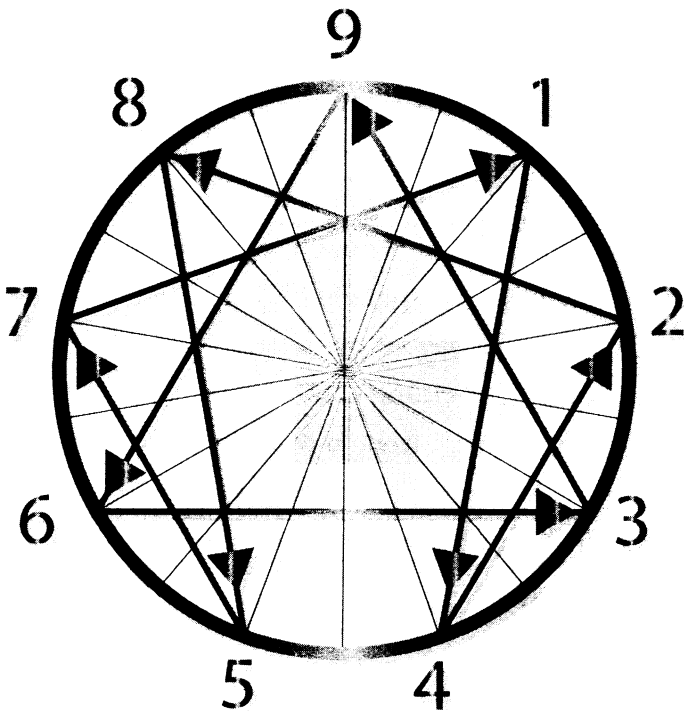
Julia cũng nhận ra rằng, những người trong cuộc sống của cô rất khác với cô đến nỗi không phải lúc nào Quy tắc vàng cũng áp dụng được. Nhóm các nhà thiết kế mà cô ấy quản lý không cần có thêm niềm vui; những gì họ muốn là thời gian và không gian để các quá trình sáng tạo của họ diễn ra. Bạn trai của cô ấy không cố gắng gài bẫy cô ấy; anh ấy đang cố gắng kết nối sâu sắc hơn và muốn biết rằng anh ấy được yêu thương. Với một bản đồ như Enneagram, cô ấy tìm cách hiểu quan điểm và nhu cầu của người khác hơn là cho rằng họ cùng chung quan điểm với mình.

Julia đang ở một thời điểm trong cuộc đời mà có rất nhiều quyết định phải đưa ra. Với sự giúp đỡ của Enneagram, cô ấy sẽ tạo ra chúng trong thời điểm tâm trí của cô tốt nhất.

Trong chương này, chúng ta đã đi sâu vào cách một người áp dụng Enneagram trong cuộc sống của mình. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn cách Enneagram có thể được áp dụng trong bối cảnh chuyên nghiệp.

Chương 3

ỨNG DỤNG ENNEAGRAM TRONG CÔNG VIỆC



Nhiều công ty sử dụng Enneagram để tìm cách tạo ra sự hòa hợp giữa các nhân viên – những người đều đang làm việc hướng tới cùng một mục tiêu, nhưng có thể có những cách thức hoàn toàn khác nhau để đạt được mục tiêu đó. Các cá nhân cũng có thể sử dụng Enneagram để tìm một công việc phù hợp với nghề nghiệp, giúp đặt ra các mục tiêu nghề nghiệp và thăng tiến trong công việc mà họ đã chọn. Bạn có thể chọn cuốn sách này vì bạn muốn được hướng dẫn trong hành trình sự nghiệp của chính mình hoặc vì bạn muốn học cách giao tiếp và hòa đồng với những đồng nghiệp không cùng quan điểm với bạn. Chương này có thể sẽ giúp ích. Trong một vài trang tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét chức năng của từng loại Enneagram trong môi trường làm việc, cách mỗi loại có thể tiếp cận sự nghiệp và cách bạn có thể tránh những cạm bẫy phổ biến của loại hình của mình trong công việc.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TRONG CÔNG VIỆC

Enneagram là một cách thức phổ biến để các doanh nghiệp giúp các đội nhóm của họ hiểu nhau và cải thiện hiệu suất và giao tiếp của họ. Đây là một công cụ hữu ích để hòa giải tranh chấp và giải quyết xung đột giữa các cá nhân trong công việc.

Sau khi tìm hiểu về 9 loại hình tính cách, Julia, một người thuộc Loại hình 7, bắt đầu áp dụng kiến thức mới của mình vào công việc quản lý một nhóm thiết kế đồ họa tại một công ty xây dựng thương hiệu. Cô ấy đã nhờ các đồng nghiệp của mình làm bài đánh giá loại hình Enneagram và giờ đây họ có một ngôn ngữ chung để nói về tính cách và quan điểm của nhau. Hãy cùng xem xét một kịch bản trong đó Enneagram đã giúp giải quyết một vấn đề liên quan đến một nhóm người đa dạng tại nơi làm việc của Julia.

Bob là khách hàng quen của công ty nơi Julia làm việc. Ông ấy đã ký hợp đồng với công ty để định hình lại thương hiệu cho doanh nghiệp của mình, bao gồm cả một logo và chiến lược tiếp thị mới. Đòi hỏi và gay gắt, ông có nhiều thông số kỹ thuật cho dự án. Đã từng làm việc với Bob trước đây, Julia tin rằng ông ấy thuộc Loại hình 1.



Kevin, thuộc Loại hình 4, là nhà thiết kế phụ trách hình ảnh thương hiệu cho công ty của Bob. Anh ấy đã hoàn thành một logo và danh mục tài liệu trực quan cho dự án đổi thương hiệu, nhưng Bob không hài lòng với các thiết kế theo kiểu tự do, đầy màu sắc của Kevin. Ông ấy muốn toàn bộ danh mục đầu tư được thiết kế lại và có nhiều thay đổi cụ thể mà ông ấy muốn Kevin thực hiện. Là một số 1, ông ấy đặt nhiều kỳ vọng và mong muốn có một bộ nhận diện thương hiệu phù hợp với tất cả các chi tiết đúng kiểu. Ông ấy nói với Julia rằng ông muốn danh mục đầu tư mới trong một thời hạn nhất định, và nói rằng nếu nó không đạt tiêu chuẩn của mình, ông ấy sẽ không làm việc với công ty trong tương lai. Là một số 7, Julia muốn giữ cho các tương tác lạc quan – và cô ấy không muốn đánh mất một khách hàng có giá trị. Cô đảm bảo với Bob rằng Kevin sẽ cho ông những gì ông muốn.

Tuy nhiên, Kevin bày tỏ rằng khung thời gian làm việc không hề thực tế. Lượng thời gian đó quá ít để anh ấy thiết kế lại tất cả các tài liệu cần thiết. Julia không có nền tảng về thiết kế đồ họa, kiến thức của cô về lĩnh vực này đến từ việc làm việc với các nhà thiết kế chứ không phải từ kinh nghiệm trực tiếp.

Cô ấy không hiểu tại sao không thể thực hiện thiết kế lại một cách nhanh chóng.

Kevin giải thích rằng thời gian dự kiến của Bob sẽ không tạo ra được bộ nhận dạng thương hiệu trực quan mạnh mẽ mà công ty của ông ấy mong muốn. Nếu khiên cưỡng chấp nhận thì điều này cũng sẽ dẫn đến một số hình ảnh cầu thả vốn không phản ánh sự chất lượng mà công ty xây dựng thương hiệu được biết đến. Với tư cách là một số 4, Kevin coi trọng quá trình sáng tạo và coi trọng việc tạo ra những tác phẩm bắt mắt và hoàn thiện chín chu. Kevin cần thêm thời gian để đưa ra các khái niệm mới phù hợp với các thông số kỹ thuật chính xác của Bob và vẫn nổi bật trên thị trường.

Lakesha, người đứng đầu bộ phận tiếp thị, cũng đang ủng hộ việc quay vòng nhanh chóng. Cô ấy cần hoàn thiện việc xây dựng hình ảnh thương hiệu để bộ phận của mình hoàn thành chiến lược tiếp thị cho công ty của Bob và chuẩn bị sẵn sàng cho bữa tiệc ra mắt sắp tới. Với tư cách là một người số 3, cô ấy muốn công ty xây dựng thương hiệu nỗ lực hết mình và cô ấy coi việc làm hài lòng khách hàng là một phần của điều đó.



Julia cảm thấy bị kẹt giữa yêu cầu của Kevin về việc cần nhiều thời gian hơn và yêu cầu của Bob và Lakesha về tốc độ nhanh hơn. Cô bày tỏ sự bối rối của mình với Lakesha – người có nhiều kiến thức thiết kế hơn Julia – và họ quyết định giải quyết vấn đề cùng nhau. Khi cô ấy nghe về mức độ thay đổi mà Bob muốn Kevin thực hiện đối với danh mục đầu tư xây dựng thương hiệu trực quan, Lakesha đồng ý rằng dòng thời gian không thực tế. Lúc đầu Julia phản kháng. Rốt cuộc, việc quản lý các tương tác với các nhà thiết kế là công việc của cô ấy và cô ấy muốn làm cho khách hàng hài lòng. Khi Lakesha đề nghị thương lượng một thỏa hiệp với Bob, Julia nhận ra rằng cô ấy có một số ý tưởng khả thi (và chiến lược để thực hiện chúng) mà sẽ làm hài lòng cả Bob và Kevin.

Julia liên lạc với Bob và nói với ông ấy rằng cô tôn trọng tính toàn vẹn trong tầm nhìn của ông ấy đối với công ty của ông (một giá trị mạnh mẽ đối với Bob với tư cách là số 1) và công ty xây dựng thương hiệu của cô ấy cam kết đại diện cho tầm nhìn này trên thế giới. Cô ấy sử dụng thế mạnh tích cực của số 7 để nhấn mạnh những ưu điểm trong thiết kế của Kevin và giải thích rằng, để hoàn thành danh mục đầu tư mới đúng lúc, Bob sẽ cần thỏa hiệp với một số thay đổi mà ông

ấy muốn. Cô ấy nói về nỗ lực mà Kevin đang bỏ ra và các tiêu chuẩn cao trong quy trình thiết kế của công ty. Bob vẫn còn bức bối, nhưng phong thái lạc quan của Julia và sự hiểu biết của cô về các giá trị của ông ấy đã giúp ông được an ủi phần nào. Mặc dù vậy, ông ấy chỉ sẵn sàng thỏa hiệp về một số khía cạnh của bản thiết kế lại, chứ không phải là thời gian.

Julia và Lakesha cùng nhau nói chuyện với Kevin về những thỏa hiệp mà Bob sẵn sàng thực hiện. Kevin cảm thấy nhẹ nhõm với một bản thiết kế lại ít chuyên sâu hơn, lượng thời gian gần như khả thi. Lakesha đề xuất một kế hoạch có để hoàn thành dự án đúng thời hạn, và Julia bày tỏ sự tin tưởng hoàn toàn vào công việc của mình. Với việc Julia thúc đẩy mình, Kevin có thể hoàn thành bản thiết kế lại của logo và danh mục đầu tư, đồng thời nhóm của Lakesha tiếp tục thực hiện chiến lược tiếp thị.

Cuối cùng, Bob cảm thấy rằng thương hiệu của công ty ông ấy đang được đặt vào đúng chỗ vì Julia đã sử dụng sự trung thực và chính trực khi giao dịch với ông. Kevin cảm thấy như quá trình sáng tạo của mình đã được tôn trọng. Lakesha rất vui vì đã đạt được mục tiêu ra mắt thành công của khách hàng và



giữ được vị thế tốt của công ty trong mắt Bob. Julia cảm thấy nhẹ nhõm khi tất cả những người liên quan đến cuộc xung đột thiết kế lại này đều hài lòng và có mối quan hệ tốt. Nhờ Enneagram, tất cả nhu cầu và quan điểm của họ đã được lắng nghe. Họ có thể chuyển sang dự án tiếp theo một cách hài hòa, không có bất kỳ căng thẳng nào kéo dài cả.

LOẠI HÌNH ENNEAGRAM TRONG CÔNG VIỆC

Khi ứng dụng Enneagram vào một bối cảnh chuyên nghiệp, sẽ rất hữu ích khi nhìn nhận được các loại hình của những người bạn làm cùng cũng như chính bạn. Mỗi một tính cách lại có những cách thức tiếp cận công việc đặc biệt. Khi bạn có thể hiểu được cơ sở của đồng nghiệp, như cách Julia và đội nhóm của cô đã làm, bạn có thể giải quyết các vấn đề phức tạp một cách dễ dàng hơn. Các thông tin mô tả chi tiết sau đây sẽ đưa ra những tài năng và thách thức mà mỗi loại hình đem đến trong công việc, cũng như lời khuyên để có thể tận dụng được những khía cạnh tốt nhất của các loại hình này ở nơi làm việc.

LOẠI HÌNH 1: NGƯỜI CẦU TOÀN KIÊN ĐỊNH

Loại hình 1 phần lớn được thúc đẩy bởi các nguyên tắc và một khát khao lòng hào hiệp. Điều này giúp số 1 có được tính chính trực và sự tận tâm hoặc có thể là xu hướng hay chỉ trích.

Điểm mạnh: Những người số 1 mang tính chính trực và sự tận tâm vào công việc của họ. Có trách nhiệm và chu đáo, họ xuất sắc trong việc đảm bảo mọi thứ được thực hiện đúng. Họ tỉ mỉ và luôn có thái độ làm việc vượt bậc. Khi ở thời điểm tốt nhất, sự nghiệp của họ là minh chứng cho cụm từ “định hướng bởi sứ mệnh”. Họ thường là những người đặt ra tiêu chuẩn cho đội nhóm của mình.

Thách thức: Số 1 phải vật lộn với chủ nghĩa hoàn hảo, cả từ bên trong lẫn bên ngoài. Việc không mong đợi quá nhiều từ bản thân là một thử thách đối với họ, hoặc từ những người mà họ làm việc cùng. Họ có thể trở nên gay gắt và kiệt sức. Họ cũng có thể bị căng thẳng khi nỗ lực nhiều hơn những người khác, cố gắng đảm bảo kiểm soát chất lượng bằng cách làm thêm việc.

Lời khuyên: Số 1 có thể trở thành bản thể tốt nhất của họ tại nơi làm việc bằng cách nuôi dưỡng



lập trường chấp nhận đối với thực tế ở nơi làm việc. Ở mỗi nơi làm việc đều có những khía cạnh không hoàn hảo, và những khía cạnh này có thể được quản lý hiệu quả hơn khi họ thoải mái hơn một chút. Việc ghi nhận những nỗ lực của người khác sẽ giúp số 1 thấy được đồng nghiệp của họ quan tâm đến mức nào và tin tưởng vào điều này sẽ giúp họ giảm bớt gánh nặng. Gắn kết với đồng nghiệp và cho phép bản thân vui vẻ sẽ khiến sứ mệnh của họ thú vị hơn rất nhiều.

LOẠI HÌNH 2: NGƯỜI KẾT NỐI THẤU CẢM

Loại hình 2 là những người sống thật, được thúc đẩy bởi mong muốn xây dựng các mối quan hệ yêu thương, nuôi dưỡng lẫn nhau. Ở nơi làm việc, nỗ lực kết nối của họ có thể vừa là lợi ích vừa là gánh nặng.

Điểm mạnh: Những người số 2 biết đồng cảm, có trí tuệ cảm xúc, họ vượt trội trong việc mang lại dấu ấn cá nhân cho công việc của họ. Nhiều người có năng khiếu trong việc vun đắp mối quan hệ với khách hàng và đồng nghiệp. Họ luôn nỗ lực để chứng tỏ những người mà họ làm việc cùng có ý nghĩa với họ như thế nào và nhanh chóng giúp đỡ khi cần thiết. Là những người cố vấn và kết

nổi, số 2 có thể đóng góp rất nhiều vào sự gắn kết cho đội nhóm của họ.

Thách thức: Số 2 có thể tập trung quá nhiều vào nhu cầu của người khác đến mức họ mất kết nối với nhu cầu của mình. Dù thoải mái trong vai trò hỗ trợ, họ có thể làm thêm nhiều công việc ở hậu trường và cảm thấy bức bối khi những đóng góp của họ không được công nhận. Họ có thể trở nên hống hách trong nỗ lực giúp đỡ hoặc bị phân tâm khỏi các nhiệm vụ và mục tiêu do mãi tương tác giữa các cá nhân với nhau.

Lời khuyên: Số 2 có thể trở thành bản thể tốt nhất của họ trong công việc bằng cách chú ý đến nhu cầu của bản thân trước khi cam kết giúp đỡ. Họ có thể dễ dàng tình nguyện làm mọi việc hoặc tham gia để đáp ứng nhu cầu nhận thức chủ quan mà quên không để ý thời gian và sức lực của chính họ. Tập trung vào bản thân trong công việc sẽ đảm bảo số 2 không cam kết quá mức. Hơn nữa, việc trau dồi khả năng tự chăm sóc cân bằng nói chung sẽ giúp họ hoàn thành xuất sắc công việc. Điều này cũng hữu ích cho họ trong việc nuôi dưỡng sự hứng thú và dự án tại nơi làm việc mà không có sự liên quan trực tiếp đến con người.



LOẠI HÌNH 3: NGƯỜI THỂ HIỆN DỄ THÍCH NGHI

Loại hình 3 được thúc đẩy bởi sự thành công và công nhận. Họ có xu hướng tự tin và dễ thích nghi trong công việc, có nguy cơ coi trọng hình ảnh hơn thực chất. Ở nơi làm việc, những đặc điểm này thể hiện cả mặt tích cực và tiêu cực.

Điểm mạnh: Những người số 3 dễ thích nghi có thể nhanh chóng đánh giá mong muốn của người khác và thực hiện các thay đổi sao cho phù hợp, tạo ra mối quan hệ tự nhiên cho việc tiếp thị và thuyết trình ở nhiều mức độ. Trong công việc, họ luôn tận tâm và hiệu quả. Họ tập trung vào việc đạt được các mục tiêu và được thúc đẩy bởi các nhiệm vụ và sự công nhận. Ở thời điểm tốt nhất, họ đem con người thật của mình vào công việc và xuất sắc trong việc truyền cảm hứng cho những người khác.

Thử thách: Số 3 khi căng thẳng có thể bị cảm dỗ để đi đường tắt hoặc làm việc quá sức để đạt được kết quả. Họ có thể đưa ra một hình ảnh về thành tích cao, đồng thời bỏ qua những khía cạnh ít thấy được nhưng lại không kém phần quan trọng của công việc. Những người số 3 cũng có thể phản đối

việc ủy quyền vì họ tin rằng bản thân sẽ hoàn thành công việc tốt hơn so với đồng nghiệp của họ. Việc bị kiệt sức dưới áp lực cao là hoàn toàn có thể xảy ra.

Lời khuyên: Để phát huy hết khả năng của mình trong công việc, những người số 3 nên học cách nhận biết khi nào họ đang làm việc quá sức và thiết lập thời gian nghỉ cho bản thân. Việc ủy quyền có thể gây căng thẳng cho họ trong thời gian ngắn, nhưng cuối cùng lại tỏ ra hữu ích. Việc tôn vinh tính chính trực của họ cũng rất quan trọng đối với loại hình này. Số 3 được hưởng lợi từ việc chú ý đến lợi ích của bản thân và chọn công việc phù hợp với những lợi ích này, thay vì tìm cách làm bất cứ điều gì mà sẽ được sự công nhận cao nhất.

LOẠI HÌNH 4: NGƯỜI KIẾN TẠO NHÂN ÁI

Được thúc đẩy bởi mong muốn được biết và thể hiện bản thân, Loại hình 4 mang lại sự sáng tạo và nhạy cảm trong công việc của họ, cùng với nguy cơ của việc xúc động thái quá.

Điểm mạnh: Những người số 4 thích thể hiện nét sáng tạo cho công việc của họ. Họ có thể tạo ra các sản phẩm độc đáo hoặc các thiết kế đặc biệt, lấy



cảm hứng từ cảm xúc và trí tưởng tượng của họ. Họ có thể hòa nhịp cùng với cảm xúc của khách hàng hoặc đồng nghiệp của họ và đồng cảm với những thách thức sâu sắc nhất của họ. Số 4 mang lại trí tuệ cảm xúc cho đội nhóm, cùng với sự sẵn sàng xác định và đối mặt với vấn đề.

Thách thức: Công việc đều đều hằng ngày có thể là một sự chật vật đối với số 4 để duy trì. Khi bị căng thẳng hoặc bị kích động về cảm xúc, họ có thể rút lui và tìm cách xử lý cảm xúc của mình trước khi có thể tiếp tục và làm việc hiệu quả. Những cơn bộc phát cảm xúc và sự xúc động của họ có thể tạo nên “drama” tại nơi làm việc. Số 4 cũng có thể trở nên trì hoãn khi lo lắng về các dự án.

Lời khuyên: Để thể hiện được tài năng của mình ở nơi làm việc, số 4 cần triển khai kế hoạch và tính liên tục. Thời hạn và lịch trình rất có ích cho họ, và việc kiểm tra thường xuyên với đồng nghiệp sẽ giúp họ có trách nhiệm. Khi sự nhay cảm hoặc cảm xúc tiêu cực của họ bị kích động, họ có thể tận dụng từ việc nghỉ ngơi có giới hạn thời gian hay vận động cơ thể theo cách khiến họ trở về với thực tại, chẳng hạn như đi bộ một chút.

LOẠI HÌNH 5: CHUYÊN GIA ĐỔI MỚI

Để tìm kiếm sự rõ ràng và kiến thức cao siêu, Loại hình 5 trở nên nhạy bén và sáng tạo, có khả năng nhận thấy những mối liên kết bị người khác bỏ qua và đôi khi lơ là các mối quan hệ cá nhân.

Điểm mạnh: Được ban cho tính tò mò và tập trung, số 5 trở thành những chuyên gia bẩm sinh. Đầu óc phân tích cho phép họ tiếp nhận một lượng lớn thông tin, tạo ra các kết nối mới và đổi mới. Họ thường là các chuyên gia hoặc chuyên gia trong nhóm của họ bằng việc tích lũy và áp dụng kiến thức bách khoa. Những người số 5 khi hoạt động tốt mang lại cái nhìn khách quan và chi tiết cho phép giải quyết vấn đề một cách nhạy bén.

Thách thức: Xử lý mối quan hệ với con người không tự nhiên mà đến với những người số 5 dè dặt. Họ dễ bị choáng ngợp bởi những gì họ cho là nhu cầu của người khác và có thể rút lui khỏi sự tương tác. Ngoài ra, họ có thể chỉ muốn nói về những sở thích cụ thể. Những hành vi này có thể khiến họ có vẻ không sẵn sàng hoặc không quan tâm đến đồng nghiệp, thử thách tinh thần và sự gắn kết của nhóm.



Lời khuyên: Những người số 5 có thể là bản thể tốt nhất của họ tại nơi làm việc bằng cách trở thành một phần của mạng lưới hỗ trợ, ngay cả theo những cách nhỏ nhất. Họ được hưởng lợi từ việc học cách kết nối với những người khác mà không bị quá tải. Số 5 có thể đặt mục tiêu nói chuyện hằng tuần tại cuộc họp hoặc đi ăn trưa với một nhóm đồng nghiệp. Việc xây dựng kết nối khiến cho họ cảm thấy được đánh giá cao hơn, ít bị cô lập hơn và do đó có nhiều khả năng đưa ra những sự đóng góp sáng tạo và có giá trị hơn.

LOẠI HÌNH 6: NGƯỜI CAM KẾT VỚI CHỦ NGHĨA BÌNH ĐẲNG

Loại hình 6 là những người xây dựng nhóm, họ có giá trị to lớn đối với sự cộng tác và kết nối. Xu hướng hoài nghi của họ dẫn đến việc xử lý sự cố thành thạo nhưng đôi khi cũng gây ra sự hoang tưởng.

Điểm mạnh: Hợp tác một cách tự nhiên, số 6 lãnh đạo từ bên trong một nhóm, truyền cảm hứng cho sự bình đẳng và tính tập thể. Một khi đã cam kết với một dự án kinh doanh, họ sẽ làm việc chăm chỉ để đạt được thành công. Họ là những người khắc phục sự cố của nhóm, lường trước rủi ro và

đưa ra các giải pháp trước. Số 6 khi hoạt động tốt là những người can đảm ủng hộ những người và những thứ họ quan tâm.

Thách thức: Số 6 lo lắng về những kết quả tiêu cực và tập trung vào cách tránh chúng. Họ có thể bị cuốn vào những lo lắng trong công việc và bị đi lệch ra khỏi công việc cần phải hoàn thành. Điều này có thể dẫn đến việc họ phải nỗ lực rất nhiều mà không thực sự hoàn thành mục tiêu của mình. Khi bị căng thẳng, họ có thể phàn nàn về công việc và khiến người khác nghi ngờ về những lời đe dọa không chính xác.

Lời khuyên: Để thể hiện bản thân được tốt nhất trong công việc, số 6 sẽ hưởng lợi từ việc suy nghĩ về cách tối ưu hóa cơ hội thành công, thay vì giảm thiểu cơ hội thất bại. Họ có thể sử dụng tài năng tự nhiên của mình để tìm kiếm sự hỗ trợ nhằm thiết lập mạng lưới các đồng nghiệp, những người sẽ thúc đẩy nhau và giúp nhau hoàn thành công việc. Khi có cơ hội sử dụng ảnh hưởng tài năng của mình, số 6 sẽ hưởng lợi từ việc đối mặt trực tiếp với bất kỳ sự lo lắng nào và nắm lấy cơ hội để phát triển và tỏa sáng.



LOẠI HÌNH 7: NGƯỜI KHÁM PHÁ NHIỆT HUYẾT

Sự tự do, tính khả thi và phiêu lưu là những thứ thúc đẩy Loại hình 7 trong cuộc sống và công việc của họ. Động lực hướng tới sự mới lạ của họ có thể mang lại cả sự đổi mới và sự đánh lạc hướng.

Điểm mạnh: Số 7 mang lại niềm vui và sự sống động cho công việc của họ. Các khách hàng và đồng nghiệp thường yêu thích cảm giác vui vẻ và những ý tưởng sáng tạo của họ. Thao tác nhanh chóng và duyên dáng, họ có thể thông thạo nhiều lĩnh vực, thứ mà họ có thể kết hợp theo những cách thú vị. Ở thời điểm tốt nhất, sự tích cực của họ giúp họ luôn kiên cường. Nếu một việc không hiệu quả, họ sẵn sàng thử một việc khác.

Thách thức: Những khả năng mới dễ dàng thu hút sự chú ý của số 7. Họ có thể bắt đầu một dự án và sau đó bị phân tâm bởi một dự án khác. Đôi khi họ gánh vác quá nhiều trách nhiệm đến nỗi không thể hoàn thành nghĩa vụ của mình đối với mọi thứ. Khi bị căng thẳng, họ có thể trưng ra một vẻ bề ngoài lạc quan, kể những câu chuyện về tương lai thú vị nhưng thực chất lại đang trốn tránh các vấn đề hiện tại.

Lời khuyên: Số 7 có thể phát huy hết khả năng của họ trong công việc bằng cách trau dồi sự tập trung. Thách thức của họ là tìm hiểu thời điểm cam kết với doanh nghiệp thay vì theo đuổi điều lớn lao tiếp theo. Điều đó có thể giúp những người số 7 thiết lập được lịch trình cho các dự án quan trọng trong khi vẫn cho phép các ý tưởng khác của họ phát triển. Ví dụ, họ có thể cam kết thời gian một tháng làm việc đến một thời hạn nhất định, đồng thời vẫn giữ một cuốn sổ ghi chép hoặc tập tin về các dự án tiềm năng cho tương lai.

LOẠI HÌNH 8: NGƯỜI THỰC HIỆN CÓ ẢNH HƯỞNG

Là con người của hành động, Loại hình 8 có xu hướng làm mưa làm gió ở các vị trí lãnh đạo. Tuy nhiên, bản chất chấp nhận rủi ro của họ có thể khiến họ đồng thời cùng phần khích và khó chịu ở nơi làm việc.

Điểm mạnh: Những số 8 sở hữu Street Smarts (sự thông minh lanh lợi ngoài đường) có khả năng biến mọi thứ thành hiện thực. Khả năng chỉ huy cả một căn phòng đến với họ một cách tự nhiên. Do sự hiện diện mạnh mẽ và sự hứng thú với việc có tầm ảnh hưởng lớn, họ thường tìm kiếm các vị trí lãnh đạo trong một nhóm. Họ là những người



của hành động, không ngại đưa ra quyết định. Số 8 khi hoạt động tốt thể hiện lòng dũng cảm lớn lao và có thể trao quyền cho người khác cũng như chính bản thân họ.

Thách thức: Số 8 không phải lúc nào cũng nhận ra rằng họ có tác động mạnh mẽ như thế nào đối với người khác và có thể vô tình đe dọa mọi người. Khi bị căng thẳng, họ có thể hành động hung hăng và trở nên cứng rắn hơn là tình cảm, đưa ra những quyết định khắc nghiệt và dẫn đến xung đột. Họ có thể thấy các mối quan hệ công việc của mình trở nên căng thẳng vì đồng nghiệp lo sợ họ.

Lời khuyên: Trong công việc, số 8 có thể là bản thể tốt nhất của bản thân bằng cách để ý xem mình đang dồn bao nhiêu năng lượng vào các tương tác và tìm hiểu khi nào cần điều chỉnh. Việc “giảm âm lượng” sẽ tạo ra một môi trường làm việc hài hòa, dễ chịu hơn. Hoạt động dựa trên trí tuệ cảm xúc cũng rất hữu ích. Một chút sự nhẹ nhàng và lòng trắc ẩn sẽ giúp ích rất nhiều để số 8 phát huy sức mạnh bảo vệ tự nhiên và khả năng lãnh đạo nhân hậu.

LOẠI HÌNH 9: NGƯỜI DÀN XẾ DỄ TÍNH

Những người tìm kiếm sự hòa hợp, Loại hình 9 có khả năng nhận thấy tất cả chúng ta đều được kết nối với nhau. Mong muốn hòa bình của họ có thể dẫn đến sự thanh thản hoặc thụ động trong cách hoạt động tại nơi làm việc của họ.

Điểm mạnh: Những tính cách kiên nhẫn này là tài năng trời cho, họ có thể nhìn nhận cả hai mặt của một vấn đề và dẫn dắt người khác đi đến sự đồng thuận. Nhờ những tài năng này, số 9 có thể kết nối với những người khác một cách dễ dàng. Ngay cả trong những tình huống khó khăn, số 9 hoạt động tốt có sở trường giúp mọi người cảm thấy được thư giãn. Họ tạo ra những môi trường làm việc thư giãn – những môi trường mà mọi người đều cảm thấy thoải mái và được hòa nhập.

Thách thức: Số 9 có cách tiếp cận chậm rãi, nhẹ nhàng, luôn sẵn lòng và có thể dẫn đến việc họ không thể nói ra suy nghĩ hoặc chia sẻ ý tưởng của mình. Họ có thể “biến mất” mà không ai biết, dẫn đến khả năng sáng tạo quý giá của họ sẽ không được sử dụng. Số 9 thậm chí có thể gặp rắc rối khi



từ chối thể hiện lập trường. Khi căng thẳng, họ có thể ngoan cố từ chối tham gia.

Lời khuyên: Số 9 có thể là bản thể tốt nhất của họ trong công việc bằng cách học cách tiếp cận ý chí mạnh mẽ của bản thân và đưa ra những quyết định khó khăn. Họ được hưởng lợi từ việc rèn luyện tính quyết đoán và đạt được sự thoải mái với những hành động có thể làm “chao đảo con thuyền” nhưng vẫn thúc đẩy công việc tiến lên phía trước của họ. Đi đầu và cho phép bản thân được nhìn thấy bởi người khác đôi khi đều có lợi cho họ. Cả việc thực hiện hành động đối với những nỗ lực mà họ luôn muốn làm nhưng lại lo lắng hoặc trì hoãn cũng vậy.

GIAO TIẾP VỚI ĐỒNG NGHIỆP

Nhiều xung đột trong công việc nảy sinh từ các phong cách giao tiếp khác nhau. Hội thảo được biết đến nhiều nhất của chúng tôi, *Các phong cách giao tiếp để thành công*, giới thiệu các phong cách xã hội của Enneagram như một cách để hiểu các đồng nghiệp của chúng tôi muốn truyền tải và tiếp nhận thông tin theo cách nào. Khi bạn sử dụng các phong cách xã hội để giao tiếp, bạn sẽ giao tiếp với đồng nghiệp dễ dàng hơn và đưa ra quan điểm của mình một cách hiệu quả.

Các Loại hình Quyết đoán (3, 7 và 8) là những Người khởi xướng trong công việc. Họ thích đón nhận những thử thách và đưa ra quyết định nhanh chóng. Những người khởi xướng thường là những người đầu tiên lên tiếng, sử dụng một phong cách năng nổ, trực tiếp và “suy nghĩ thành tiếng”. Khi làm việc với những Người khởi xướng, hãy tỏ ra thẳng thắn và tự tin trong giao tiếp của bạn. Những đồng nghiệp này đánh giá cao quan điểm thẳng thắn và tôn trọng những người sẵn sàng tranh luận với họ.

Các Loại hình Tuân thủ (1, 2 và 6) là những Người hợp tác tại nơi làm việc. Phong cách hợp tác lý tưởng, tự nhiên của họ đồng nghĩa với việc họ thường đảm nhận các vai trò hỗ trợ; họ tập trung vào việc thu hút sự tham gia của người khác hoặc tuân theo một loạt trách nhiệm. Sẽ rất hữu ích nếu hỏi ý kiến riêng của họ, những ý kiến mà họ có thể không tự nguyện bày tỏ. Họ được lợi khi được ghi nhận và đánh giá cao về công việc mà mình đóng góp.



Các Loại hình Lãnh đạo (4, 5 và 9) là những Người đơn độc tại nơi làm việc. Họ có quan điểm, chiến lược, tầm xa và thường thích làm việc độc lập. Những người theo chủ nghĩa đơn độc luôn đổi mới và suy nghĩ kỹ ý tưởng của họ trước khi nói. Khi bạn làm việc với họ, sẽ rất hữu ích nếu bạn thông báo trước cho họ về các cuộc thảo luận sắp tới và cho họ thời gian để chuẩn bị nhận xét của mình, chẳng hạn như bằng cách gửi trước chương trình cho cuộc họp. Khuyến khích họ đóng góp theo cách tạo không gian để họ thu thập suy nghĩ của mình hơn là thúc ép đóng góp ý kiến ngay lập tức.

NHỮNG NGÀNH NGHỀ PHỔ BIẾN CHO CÁC LOẠI HÌNH ENNEAGRAM

Không có mối tương quan trực tiếp giữa các loại hình Enneagram và công việc, nhưng sở thích và sở thích bẩm sinh của mỗi loại có nghĩa là chúng sẽ thu hút những phương thức làm việc nhất định. Trong phần này, chúng ta sẽ đề cập đến các ngành mà ta thường thấy một số những loại Enneagram cụ thể. Hãy lưu ý rằng có nhiều ngành trùng lặp và có nhiều loại hình cùng xuất sắc trong ngành đó. Ngoài ra, hãy lưu ý rằng đây là những quan sát và xu hướng chung.

Bạn có thể tìm thấy bất kỳ người nào làm việc trong bất kỳ lĩnh vực nào thành công, phát triển mạnh mẽ bằng cách điều chỉnh công việc phù hợp với tính cách của họ. Nếu bạn đang tìm kiếm một sự khởi đầu hoặc chuyển đổi ngành nghề, bạn có thể sẽ nhận ra những nghề nghiệp tương quan với loại hình của bạn thực sự phù hợp với bạn. Các yếu tố quan trọng khác cần xem xét khi lựa chọn nghề nghiệp bao gồm sở thích, tài năng và sở thích cá nhân của bạn.

LOẠI HÌNH 1

Những người số 1 thường bị thu hút bởi những ngành nghề có liên quan mạnh mẽ đến ý thức về đạo đức cá nhân, sứ mệnh và mục đích của họ, chẳng hạn như:

- ▶ **Hệ thống pháp luật:** Số 1 thường làm luật sư, thẩm phán hoặc trợ lý pháp lý, những người làm việc để cải cách luật lệ và tiêu chuẩn nhằm mang lại công lý cho thế giới.
- ▶ **Giáo dục:** Chúng ta sẽ thấy những người số 1 làm hiệu trưởng, quản lý viện và giáo viên. Những nghề này cho phép số 1 thổi hồn các giá trị đến thế hệ tương lai.



- ▶ **Tổ chức phi lợi nhuận và Công bằng xã hội:** Những người này thường tham gia vào hoạt động tích cực và công bằng xã hội, những lĩnh vực mà họ tin tưởng mạnh mẽ. Chúng ta thường thấy số 1 làm các công việc ở cấp độ vĩ mô trong các tổ chức như vậy, nơi ý thức về chi tiết, các quy tắc về “bức tranh lớn” và lý tưởng có tầm ảnh hưởng lớn mang lại lợi ích cho tổ chức.
- ▶ **Chính trị:** Ý thức mạnh mẽ về công bằng xã hội và các nguyên tắc thường kêu gọi số 1 làm việc trong các vị trí liên quan đến chính trị, chính phủ hoặc tự ứng cử vào các chức vụ văn phòng.
- ▶ **Nghề nghiệp tôn giáo:** Là giáo sĩ tôn giáo hoặc nhân viên trong một tổ chức tôn giáo, nhiều người số 1 tìm thấy con đường sự nghiệp phù hợp với giá trị của họ, nơi họ có thể chia sẻ ý thức về sứ mệnh của mình với một cộng đồng lớn hơn.
- ▶ **Chuyên gia Y tế:** Các bác sĩ thuộc Loại hình 1, chuyên gia dinh dưỡng và các chuyên gia trong ngành y tế khác bị thu hút bởi ý thức đạo đức nghề nghiệp, sự chú ý đến từng chi tiết và các tiêu chuẩn cao.

Những người nổi tiếng trong các nghề này bao gồm Al Gore và Joan xứ Arc.

Người ta cũng thường thấy những người thuộc Loại hình 1 trong những nghề sử dụng kỹ năng tổ chức và tư duy phân tích mạnh mẽ.

- ▶ **Nghề nghiệp khoa học:** Số 1 thường làm việc với tư cách là nhà khoa học, kỹ sư và kiến trúc sư. Sự chú ý mạnh mẽ đến từng chi tiết, kết hợp với các chuẩn mực và mục tiêu cao, khiến cho họ hứng thú và xuất sắc trong những công việc này.
- ▶ **Chuyên gia về thuế:** Số 1 là những kế toán viên, người khai thuế và kiểm toán viên tuyệt vời, lĩnh vực mà họ có thể làm việc cẩn thận và tuân thủ các tiêu chuẩn nhất định.
- ▶ **Ngành công nghiệp tài chính:** Số 1 nổi trội trong lĩnh vực ngân hàng, ngành thế chấp và các vị trí trong lĩnh vực tài chính mà đòi hỏi sự chú ý, cẩn thận đến từng chi tiết.
- ▶ **Đơn vị tổ chức sắp xếp:** Số 1 có thể là tổng thầu xuất sắc và nhà tổ chức chuyên nghiệp, đảm bảo công việc được thực hiện một cách kỷ lưỡng, đạt tiêu chuẩn và chất lượng cao.



- ▶ **Đảm bảo chất lượng:** Sự chú ý mạnh mẽ đến từng chi tiết khiến số 1 trở thành những biên tập viên và người thanh tra tuyệt vời, cùng với những công việc khác cũng yêu cầu sở trường tìm lỗi sai như vậy.
- ▶ **Chuyên gia hành chính:** Số 1 có thể áp dụng tầm nhìn định hướng chi tiết của họ cho các vị trí quản lý, hỗ trợ hành chính và hỗ trợ điều hành.

Những người số 1 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Martha Stewart và Tom Brokaw.

LOẠI HÌNH 2

Loại hình 2 thường bị thu hút bởi những ngành nghề hướng đến con người và dịch vụ, nơi họ cung cấp, hỗ trợ và chăm sóc trực tiếp cho những người khác.

- ▶ **Ngành chăm sóc sức khỏe:** Các vị trí trên tuyến đầu của dịch vụ chăm sóc – y tá, nhà trị liệu và bác sĩ – thường được làm bởi những người số 2 – những người thích quan tâm đến từng cá nhân và chăm sóc nồng nhiệt cho bệnh nhân của họ.
- ▶ **Chuyên gia trị liệu:** Nhiều người số 2 làm việc với tư cách là nhà tâm lý học, nhà trị liệu, nhân viên xã hội, nhà bệnh lý ngôn ngữ nói và huấn luyện

viên cá nhân, công việc mà họ có thể sử dụng sự quan tâm của mình với mọi người và các mối quan hệ để giúp đỡ người khác.

- ▶ **Giáo dục và Phát triển Trẻ em:** Giáo viên giáo dục đặc biệt, chuyên gia tư vấn cho học sinh sau trung, cố vấn nghề nghiệp, nhà giáo dục và nhân viên chăm sóc trẻ em là những lựa chọn tuyệt vời cho những người số 2, vốn có khả năng giúp học sinh phát triển trí tò mò kết hợp với hỗ trợ cá nhân.
- ▶ **Khách sạn:** Các ngành dịch vụ ăn uống và khách sạn có nhiều nhân viên thuộc Loại hình 2, những người có thể hỗ trợ trực tiếp, phục vụ và tận hưởng những vai trò này.
- ▶ **Hỗ trợ hành chính:** Các vị trí hỗ trợ trực tiếp, chẳng hạn như lễ tân và trợ lý điều hành, cho phép số 2 cung cấp dịch vụ xuất sắc và trợ giúp theo định hướng quan hệ.

Những người số 2 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Richard Simmons và Florence Nightingale.

Chúng ta cũng sẽ thấy số 2 làm việc trong các ngành nghề cho phép họ trực tiếp quản lý và hỗ trợ các mối quan hệ giữa những người khác:



- ▶ **Quản lý kinh doanh:** Số 2 trở thành những nhà quản lý và giám sát xuất sắc trong môi trường kinh doanh hoặc công ty, nơi họ có thể giúp quản lý mối quan hệ giữa các nhóm hoặc giữa các cấp khác nhau của hệ thống quản lý.
- ▶ **Ban bộ:** Số 2 làm tốt với vai trò bộ trưởng và trong các vị trí tôn giáo khác liên quan đến việc tiếp xúc trực tiếp và quản lý các mối quan hệ với các giáo đoàn.
- ▶ **Nhà tư vấn mối quan hệ:** Những người số 2 thường xuất sắc trong các nghề như cố vấn cặp đôi, nhà trị liệu gia đình, huấn luyện viên kinh doanh hoặc huấn luyện viên về mối quan hệ, kiểu công việc họ có thể giúp những người khác giao tiếp và hòa hợp với nhau.
- ▶ **Nhà kết nối mạng lưới chuyên nghiệp:** Các vị trí như điều phối viên tình nguyện, tuyển dụng chuyên nghiệp hoặc bất kỳ vị trí văn phòng nào liên quan đến việc giới thiệu và kết nối các chuyên gia cho phép số 2 sử dụng thế mạnh của họ là kết nối những người khác.
- ▶ **Dịch vụ khách hàng:** Làm việc trong ngành dịch vụ khách hàng trực tiếp cho phép số 2 sử dụng

sức mạnh của họ trong việc quản lý các mối quan hệ, đồng thời làm việc để giữ cho khách hàng và nhân viên hài lòng.

Những người số 2 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Bishop Desmond Tutu và Byron Katie.

LOẠI HÌNH 3

Loại hình 3 là những người thường bị thu hút vào các vị trí liên quan đến khả năng nhìn nhận cao và có định hướng mục tiêu, với một chiếc thang thành tích để họ có thể leo lên nắm lấy thành công.

- ▶ **Chuyên gia Kinh doanh:** Nhiều người số 3 người thành công ở mọi cấp độ kinh doanh, từ nhân viên văn phòng đến các chuyên gia tư vấn và giám đốc điều hành độc lập. Môi trường kinh doanh mang lại cho họ cấu trúc để tạo ra kết quả thành công và vượt trội.
- ▶ **Các nghề nghiệp có khả năng nhận diện cao:** Thông thường ta thấy số 3 trong các nghề nghiệp có độ chuyên nghiệp cao mà có thể hỗ trợ những người khác, chẳng hạn như bác sĩ, luật sư và nha sĩ. Số 3 có thể đáp ứng các mục tiêu thành công có



khả năng đo lường trong những nghề này, đồng thời giúp đỡ những người khác.

- ▶ **Chính trị:** Ý thức muốn giúp đỡ người khác, kết hợp với khả năng biết mình cần gì để giành chiến thắng, khiến nhiều người thuộc Loại hình 3 có hứng thú với việc tranh cử, điều hành các chiến dịch chính trị và các vị trí liên quan khác.
- ▶ **Truyền thông:** Các vị trí truyền thông đại chúng có khả năng nhận diện cao, chẳng hạn như báo chí, các vấn đề công cộng, và phương tiện truyền thông xã hội, phù hợp với hình ảnh bóng bẩy và tư duy quyết đoán, hướng đến mục tiêu của những người số 3.
- ▶ **Tiếp thị và Bán hàng:** Các vị trí trong bộ phận tiếp thị và bán hàng, cũng như các vị trí độc lập như đại lý bất động sản, cho phép số 3 người thực hiện và bán hàng, đồng thời sử dụng ý thức đánh bóng của họ để đạt được mục tiêu và bán các sản phẩm chất lượng.
- ▶ **Chuyên gia Nhân sự:** Nhiều số 3 người kết hợp ý thức kinh doanh mạnh mẽ của họ với mong muốn hỗ trợ các chuyên gia khác trong bộ phận nhân sự.

- ▶ **Người biểu diễn, làm ngành giải trí và vận động viên:** Sự hứng thú khi giải trí cho người khác và biết cách đạt được mục tiêu và thành công thường khiến số 3 trở thành những ngôi sao trong ngành giải trí và biểu diễn, và cả những vận động viên cực kỳ thành công.

Những người số 3 nổi tiếng trong những ngành nghề này bao gồm Mitt Romney và Taylor Swift.

Những số 3 khác đem đến cảm giác mạnh mẽ của họ về việc biết cách đánh bóng, hỗ trợ và thúc đẩy người khác đạt được nhiều hình thức thành công.

- ▶ **Quan hệ công chúng:** Số 3 thường được tuyển dụng thành công với tư cách là người đại diện, người phát ngôn và người quản lý quan hệ công chúng, những người sử dụng nhận thức về hình ảnh của họ để đại diện các công ty và cá nhân theo những cách tạo ra thành công.
- ▶ **Huấn luyện viên:** Số 3 trở thành những huấn luyện viên cá nhân và doanh nghiệp xuất sắc, đồng thời đặc biệt giỏi trong việc truyền cảm hứng cho mọi người đặt mục tiêu và thể hiện bản thể tốt nhất, chân thực nhất của họ để thành công trong lĩnh vực họ đã chọn.



- ▶ **Chuyên gia tư vấn về hình ảnh:** Những người số 3 biết cách tạo ra sự đánh bóng cần thiết để giúp người khác thành công và đưa ra những đề xuất xuất sắc trong các lĩnh vực như làm đẹp cho cá nhân, mài giũa, trau chuốt cách cư xử và cách nói năng có sức ảnh hưởng lớn.
- ▶ **Diễn giả tạo động lực:** Những người số 3 có thể là những diễn giả tạo động lực tuyệt vời, người truyền cảm hứng cho những người khác tiến lên và đạt được ước mơ của chính họ.
- ▶ **Chuyên gia hỗ trợ thể thao:** Huấn luyện viên thể thao, huấn luyện viên cá nhân, bác sĩ y học thể thao và các nghề nghiệp khác trong lĩnh vực thể dục thể thao mang lại cho số 3 một nơi để giúp các đội và cá nhân đạt được mục tiêu thể thao của họ.

Những người số 3 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm diễn giả truyền động lực Tony Robbins và tín đồ thời trang Stacy London.

LOẠI HÌNH 4

Loại hình 4 thường được tìm thấy ở những vị trí cho phép sáng tạo và thể hiện bản thân, với một sự linh hoạt để làm việc theo dòng thời gian của riêng họ.

- ▶ **Người biểu diễn sáng tạo:** Số 4 đặc biệt quan tâm đến việc phát triển khả năng biểu đạt sáng tạo của riêng họ thông qua các nghề sáng tạo, chẳng hạn như diễn viên, nghệ sĩ, nhạc sĩ và vũ công.
- ▶ **Nhà văn và nhà nghiên cứu:** Những người có năng khiếu viết lách hoặc theo đuổi trí tuệ, mang lại sự đánh bóng, sáng tạo và động lực cho bản thân với tư cách là người viết quảng cáo, viết tiểu thuyết và viết hồi ký, nhà phát triển chương trình giảng dạy, nhà nghiên cứu và nhà báo.
- ▶ **Nhà thiết kế:** Số 4 có thể định hướng về chiều sâu và vẻ đẹp với tư cách là nhà thiết kế trang web và đồ họa, họa sĩ hoạt hình, nhà thiết kế thời trang, trang trí nội thất hoặc cảnh quan.
- ▶ **Tiếp thị và tuyển dụng:** Thông thường, số 4 làm tốt các công việc trong bộ phận tiếp thị hoặc tuyển dụng nhân viên trong các doanh nghiệp, vì họ cho thêm khả năng sáng tạo của mình vào việc bán hàng và thường hòa hợp theo dạng cá nhân với những ai phù hợp với một vai trò cụ thể của công ty.
- ▶ **Doanh nhân:** Mặc dù số 4 thành công ở các vị trí công ty truyền thống, nhưng nhiều người thích sự linh hoạt và độc lập, sáng tạo từ việc làm tự do, cổ



vấn, thành lập doanh nghiệp hoặc kết hợp các vị trí bán thời gian.

Những người số 4 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Johnny Depp và Anne Rice.

Những người số 4 khác bị thu hút tới những công việc liên quan đến việc hỗ trợ mọi người và các mối quan hệ cũng như tạo thêm dấu ấn cá nhân.

- ▶ **Giám đốc và Quản lý:** Số 4 mang lại sự nhạy cảm và quan tâm đến việc quản lý những người khác trong công việc kinh doanh, và một mối liên hệ cá nhân đối với các vị trí lãnh đạo. Thông thường, họ cũng chỉ đạo các doanh nghiệp theo định hướng sáng tạo.
- ▶ **Giáo viên:** Số 4 trở thành những giáo viên chu đáo và quan tâm đến mọi lứa tuổi và đặc biệt được nhìn nhận là xuất sắc trong lĩnh vực giảng dạy sáng tạo.
- ▶ **Chuyên gia trị liệu:** Khả năng chăm chú lắng nghe câu chuyện cá nhân của người khác và mong muốn hỗ trợ người khác làm việc theo cảm xúc của họ khiến số 4 trở thành nhà trị liệu và huấn luyện viên xuất sắc.

- ▶ **Người thực hành chữa lành:** Số 4 được bắt gặp trong nhiều vai trò chữa bệnh, bao gồm các nghề y học truyền thống (mà họ có thể mang lại một cách tiếp cận toàn diện), hướng dẫn yoga và các vai trò chữa bệnh tự tạo kết hợp các phương thức.
- ▶ **Ngành nghề nhân đạo và theo chủ nghĩa tích cực:** Cảm xúc mạnh mẽ thường khiến số 4 say mê với chính nghĩa. Ta có thể bắt gặp họ đang làm việc với nhiều vai trò khác nhau trong các tổ chức phi lợi nhuận, công bằng xã hội, hoạt động tích cực và các hình thức hỗ trợ cá nhân khác cho những gì mà họ tin tưởng.

Những người số 4 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Don Riso (người sáng lập Viện Enneagram) và Jackie Kenndy Onassis.



CÁC YẾU TỐ KHÁC CẦN CÂN NHẮC

Cánh: Kiểu cánh của loại hình cũng có thể ảnh hưởng đến sự lựa chọn nghề nghiệp và phong cách lãnh đạo của bạn tại nơi làm việc. Ví dụ, một người số 5 cánh 4 có thể có nhiều mong muốn đem những phân tích tổng thể và sáng tạo vào công việc của họ hơn, đồng thời họ cũng làm việc độc lập. Một người số 5 cánh 6 có thể bị thu hút nhiều hơn vào các phân tích kỹ thuật hoặc tài chính được tinh chỉnh trong chuyên môn của họ và làm việc trong một vị trí độc lập trong một nhóm lớn hơn.

Mũi tên: Hãy nhớ lại rằng mỗi một loại hình có một mũi tên hướng đến đến hai loại hình khác nữa: Điểm Căng thẳng và Điểm An toàn của chúng. Bạn có thể tận hưởng các yếu tố về nghề nghiệp và các kiểu phong cách làm việc mà các mũi tên của bạn thích. Ví dụ, một người số 1 có thể muốn mang tự do sáng tạo vào công việc của họ lấy từ Loại hình 4, hoặc tính tự phát, sự vui vẻ và các khả năng lấy từ Loại hình 7.

Sở thích và khả năng cá nhân của bạn: Như bạn đã thấy, có rất nhiều nghề nghiệp trong danh sách của từng loại hình – và nhiều người cũng thành công trong những nghề nghiệp không điển hình. Phong cách của bạn – cũng như lựa chọn làm việc và nghề nghiệp – cũng phụ thuộc vào sở thích của bạn, những gì bạn nổi trội và lịch sử con người của chính bạn. Những đặc điểm này đôi khi, nhưng không phải lúc nào cũng liên quan đến loại hình.

LOẠI HÌNH 5

Nhiều người thuộc Loại hình 5 chọn các nghề chuyên biệt, sử dụng các kỹ năng phân tích và thông tin mạnh mẽ của họ để cung cấp kiến thức.

- ▶ **Chuyên môn kỹ thuật:** Nhiều người số 5 xuất sắc trong các nghề cho phép giải quyết các vấn đề kỹ thuật, chẳng hạn như khoa học máy tính, viết mã, phát triển ứng dụng và trang web, hỗ trợ kỹ thuật, viết kỹ thuật và kỹ năng cơ khí.
- ▶ **Giáo sư hoặc người hướng dẫn:** Những người thích giảng dạy lĩnh vực chuyên môn của họ và thường tìm thấy sự nghiệp của mình trong lĩnh vực khoa học, toán học, triết học, kinh doanh và luật.
- ▶ **Nhà lãnh đạo tư tưởng:** Một vài người số 5 rất vui khi được tuyển dụng vào các tổ chức nghiên cứu hoặc các vị trí chính sách tầm xa, nơi họ có thể sử dụng tư duy độc lập và phân tích chiến lược tầm xa của mình để giải quyết các vấn đề toàn cầu lớn.
- ▶ **Các nhà nghiên cứu:** Tính tò mò mạnh mẽ của họ khiến nhiều người số 5 mong muốn tiến hành hoặc hỗ trợ nhiều loại nghiên cứu. Họ sẽ phát triển bản thân trong môi trường phòng thí nghiệm khoa học, nghiên cứu thực địa trong tâm lý học hoặc



khảo cổ học, khám phá lý thuyết trong toán học hoặc triết học, hoặc nghiên cứu thực tế giúp giải quyết các vấn đề y tế, kinh doanh hoặc pháp lý.

- ▶ **Kỹ sư và Kiến trúc sư:** Cả hai vị trí này đều yêu cầu khả năng hệ thống hóa bức tranh lớn, lập kế hoạch ban đầu và kỹ năng phân tích, những lĩnh vực có nhiều người số 5 vượt trội.
- ▶ **Nhà phân tích:** Sự kiên nhẫn và khả năng tổng hợp lượng lớn thông tin của số 5 giúp họ xuất sắc trong việc phân tích dữ liệu, tài chính hoặc bức tranh toàn cảnh về tổ chức.
- ▶ **Nhà cung cấp thông tin công cộng:** Những người số 5 có tính “nói nhiều” thích cung cấp thông tin chuyên biệt cho công chúng với tư cách là giáo sư đại học, hướng dẫn viên du lịch, nhân viên phục vụ quầy thông tin và các vai trò tương tự khác.

Những người số 5 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Bill Gates và Marie Curie.

Số 5 cũng thường chọn làm việc ở những vị trí mà họ có chính kiến cao, thường mang lại sự sáng tạo cho nghề nghiệp.

- ▶ **Tư vấn quản lý hoặc huấn luyện viên kinh doanh:** Phương pháp tiếp cận dài hạn của số 5 giúp họ xuất sắc trong việc phát triển các chiến lược dài hạn cho doanh nghiệp và nhân viên, với tư cách là nhà tư vấn độc lập hoặc trong một vai trò độc lập trong công ty.
- ▶ **Biên kịch:** Nhiều người số 5 là những nhà văn xuất sắc và thích sự độc lập của nghề này. Người ta thường thấy số 5 viết sách phi hư cấu, đặc biệt là về kiến thức chuyên ngành hoặc nghiên cứu điều tra mà họ có thể thu thập được.
- ▶ **Nghệ sĩ/ Ngành nghề sáng tạo:** Một vài số 5 mang lại sự độc đáo mạnh mẽ và tinh thần độc lập cho nghệ thuật, trở thành đạo diễn phim, tiểu thuyết gia, nghệ sĩ và nhạc sĩ.
- ▶ **Người sáng lập start-up:** Khi số 5 kết hợp tính sáng tạo, độc lập và một bộ kỹ năng độc đáo, họ sẽ rất thành công khi thành lập các công ty khởi nghiệp, đặc biệt là về kiến thức kỹ thuật hoặc một lĩnh vực đặc biệt quan tâm khác.
- ▶ **Làm việc từ xa:** Nhiều người thuộc Loại hình 5 thích tự đặt giờ giấc làm việc và đảm nhận công



việc mà họ có thể làm một cách độc lập, chẳng hạn như chấm điểm, nhập dữ liệu và hiệu đính.

Những người số 5 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Tim Burton và Joan Didion.

LOẠI HÌNH 6

Loại hình 6 thường có mặt ở các vị trí nghề nghiệp có cấu trúc và bảo mật xác định, tạo ra một môi trường nơi họ có thể quản lý rủi ro hoặc hỗ trợ những người khác làm như vậy.

- ▶ **Tài chính:** Một vài người thuộc Loại hình 6 là những chủ ngân hàng, chuyên viên thống kê hoặc nhà quản lý tài chính tuyệt vời, cung cấp một cách tiếp cận cẩn thận và có cấu trúc mà khách hàng có thể tin tưởng.
- ▶ **Chính phủ:** Các vị trí trong chính phủ ở tất cả các cấp cho phép số 6 trở thành người quản lý của các tổ chức có danh dự cũng cung cấp một mức độ đảm bảo công việc nhất định.
- ▶ **Giáo dục:** Với tư cách là giáo viên, giáo sư và quản trị viên, số 6 cung cấp dịch vụ chăm sóc đáng tin cậy cho những người hoặc dữ liệu mà họ hỗ trợ, đảm bảo cơ hội giáo dục cho các thế hệ tương lai.

- ▶ **Khoa học, Kỹ thuật và Nghiên cứu:** Tương tự như học thuật, các lĩnh vực này đi kèm với các quy tắc, tiêu chuẩn đã thiết lập mà số 6 có thể tuân thủ và đồng thời có những đóng góp của riêng họ.
- ▶ **Ban bộ:** Là bộ trưởng hoặc giáo sĩ, số 6 bảo vệ các truyền thống tôn giáo và cung cấp hỗ trợ phục vụ chu đáo cho cộng đồng nói chung.
- ▶ **Đảm bảo chất lượng:** Những người số 6 làm rất tốt vai trò thanh tra của các cơ sở y tế và an toàn, hoặc kiểm toán viên của công ty, cẩn thận đảm bảo rằng các tiêu chuẩn chất lượng và sức khỏe được đưa ra.
- ▶ **Các chuyên gia quản lý và quản lý dự án:** Số 6 trở thành những nhà quản lý dự án xuất sắc, vì họ có thể tạo ra các cấu trúc giảm thiểu rủi ro và đảm bảo tất cả các cơ sở được đảm nhiệm bởi nhóm.

Những số 6 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm George H. W. Bush và Công nương Diana của xứ Wales.

Mặt khác, một số người thuộc Loại hình 6 phát triển mạnh trong các tình huống áp lực cao, nơi họ có thể “gan vàng dạ sắt” và mang đến những pha hành động hiệu quả.



- ▶ **Người ứng cứu đầu:** Người số 6 thường bị thu hút trở thành nhân viên cứu hỏa, nhân viên y tế, bác sĩ và nhân viên phòng cấp cứu – những người có thể ứng phó thành thạo trong thời điểm khủng hoảng.
- ▶ **Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần và Cai nghiện:** Một số người thuộc Loại hình 6 thích được hỗ trợ tích cực, can thiệp trực tiếp và là chỗ dựa cho mọi người với tư cách là nhà tâm lý học, nhà trị liệu, nhân viên xã hội, chuyên gia tư vấn về hội chứng nghiện và nhân viên đường dây nóng về khủng hoảng.
- ▶ **Cảnh sát và Quân đội:** Cả hai ngành nghề này đều kết hợp tham gia vào các vị trí được xác định, mang lại cơ hội mạo hiểm, phấn khích và cứu người.
- ▶ **Người biện hộ chuyên nghiệp:** Số 6 giỏi trong việc bảo vệ những người có nhu cầu, cho dù họ trực tiếp tham gia vào các vị trí hỗ trợ các cá nhân (chẳng hạn như đưa ra lời bào chữa trong phòng xử án hoặc môi trường trang trọng khác, hoặc với tư cách là người ủng hộ chăm sóc sức khỏe) hoặc thiết lập chính sách cấp cao.
- ▶ **Nghệ sĩ biểu diễn:** Bằng cách kết hợp giữa sự cứng rắn và tính dễ bị tổn thương, nhiều số 6 trở thành diễn viên, diễn viên hài xuất sắc và những nghệ sĩ

biểu diễn khác – những người nhắc nhở chúng ta về toàn bộ tính nhân văn trong cách biểu đạt của họ.

Những người số 6 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm David Letterman và Julia Roberts.

LOẠI HÌNH 7

Loại hình 7 thường bị thu hút vào những vị trí cho phép họ có được sự linh hoạt tối đa, tính ngẫu hứng và khả năng tạo ra những khả năng vô tận trong công việc.

- ▶ **Đạo diễn:** Ta sẽ thường thấy những người số 7 chỉ đạo các hoạt động phiêu lưu với tính cách hài hước, chẳng hạn như các cơ quan truyền thông, trung tâm tu tập hoặc trại hè. Số 7 phụ trách đưa ra nhiều ý tưởng tuyệt vời và có nhân viên dưới trướng để thực hiện chúng.
- ▶ **Doanh nhân:** Nhiều số 7 có khả năng tạo ra những ý tưởng vô tận và thích chấp nhận các loại rủi ro mà việc bắt đầu kinh doanh đòi hỏi. Không có gì lạ khi coi số 7 là “doanh nhân chuỗi” – những người đã thành lập một công ty hoặc công ty khởi nghiệp, làm cho nó thành công, sau đó chuyển sang công việc kinh doanh tiếp theo.



- ▶ **Chuyên gia tổng quát:** Tài năng trong nhiều lĩnh vực và khả năng hoàn thành nhiều việc cùng một lúc đồng nghĩa với việc chúng ta thấy nhiều số 7 đứng đầu trong các vai trò mà họ thực hiện nhiều công việc, chẳng hạn như y tế nội khoa và cấp cứu, bác sĩ đa ngôn ngữ và vai trò quản lý trong kinh doanh.
- ▶ **Tiếp thị và Bán hàng:** Trong cả hai vai trò này, số 7 có thể sử dụng thế mạnh của mình để tạo ra ý tưởng và tiếp đãi những người khác để bán hàng, cũng là việc “đa nhiệm” và có đa dạng các công việc trong ngày làm việc của họ.
- ▶ **Truyền thông:** Nhiều người số 7 thích một sự tương tác đa dạng với những người khác trong các lĩnh vực như truyền thông xã hội, báo chí và các hình thức truyền thông đại chúng khác.
- ▶ **Người vận động chiến dịch:** Đặc biệt trong các chiến dịch mới, số 7 có thể tạo hoặc thực hiện các kế hoạch đầy tham vọng ngay từ đầu với sự tự do và tự phát trong các hoạt động của họ. Những loại vai trò này cũng cho phép họ trở thành những nhà hoạt động lý tưởng.

- **Các nghề liên quan đến du lịch:** Là phi công, tiếp viên hàng không, hướng dẫn viên du lịch, nhà văn du lịch, giáo viên ngôn ngữ và dịch giả, số 7 có được cảm giác phiêu lưu và tiềm năng nghề nghiệp rộng mở.

Những người số 7 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Richard Branson và Amelia Earhart.

Các số 7 khác bị đặc biệt thu hút vào những vai trò mà họ có thể nâng đỡ người khác bằng cách sử dụng khả năng của mình để truyền đi niềm vui và hạnh phúc.

- **Hỗ trợ nghề nghiệp:** Một số người thuộc Loại hình số 7 bị thu hút để trở thành nhà trị liệu, cố vấn và chuyên gia y tế, vì họ thích nhìn thấy những điều tốt nhất ở con người và nâng cao tinh thần của họ.
- **Lập kế hoạch và triển khai sự kiện:** Lập kế hoạch và hoàn thành các vai trò sự kiện khác nhau, chẳng hạn như phục vụ ăn uống hoặc DJ, giúp cho số 7 có cơ hội để tạo ra các sự kiện vui vẻ và nâng cao tinh thần cho người khác và chính họ.



- ▶ **Làm việc với Trẻ em:** Trẻ em có đầy điều bất ngờ và niềm vui khi được ở cùng, vì vậy không có gì ngạc nhiên khi nhiều người số 7 thích làm việc với tư cách là nhà tâm lý học trẻ em, bác sĩ nhi khoa, giáo viên, chuyên gia giáo dục đặc biệt, nhân viên chăm sóc trẻ em và cố vấn trại.
- ▶ **Ngành giải trí:** Cảm nhận được cảm giác thú vị hoặc hồi hộp mà cả họ lẫn người khác đều thấy khiến số 7 gắn bó với vai trò người biểu diễn, nhạc sĩ, diễn viên hài và chú hề – những nghệ sĩ thuộc bất kỳ loại hình giải trí nào.
- ▶ **Ngành Nhà hàng, Khách sạn:** Các công việc như nhân viên khách sạn, nhân viên pha chế và phục vụ nhà hàng cho phép các số 7 có vô số công việc, cũng như cơ hội gặp gỡ và giải trí với những người mới mỗi tối.
- ▶ **Trợ lý:** Thái độ tốt và khả năng làm nhiều việc cùng lúc – và lập kế hoạch ngay từ đầu – biến số 7 trở thành những người trợ lý cá nhân tuyệt vời, nhà tạo mẫu, chuyên gia quản lý hoặc chuyên gia hành chính trong văn phòng.

Những người số 7 nổi tiếng trong những ngành nghề này bao gồm Robin William và Katy Perry.

LOẠI HÌNH 8

Nhiều người thuộc Loại hình 8 bị thu hút bởi những nghề nghiệp mà họ có thể làm những công việc có ảnh hưởng từ cấp trên xuống, đặc biệt là ở các vị trí lãnh đạo.

- ▶ **Giám đốc điều hành hoặc CEO:** Cho dù trong lĩnh vực kinh doanh, chính phủ, giáo dục hay tổ chức phi lợi nhuận, sự tự tin và khả năng điều hành tự nhiên của số 8 thường sẽ đưa họ đến các vị trí lãnh đạo cấp cao.
- ▶ **Quản lý:** Số 8 thường thích dẫn dắt và “sát cánh cùng mọi người”. Họ cũng có nghị lực lớn và làm tốt các vị trí quản lý trong kinh doanh.
- ▶ **Người sáng lập Doanh nghiệp hoặc Doanh nhân:** Mong muốn tạo ra tác động và thay đổi ngay lập tức khiến số 8 thành lập công ty của riêng họ hoặc chuyển sang vai trò doanh nhân.
- ▶ **Người tổ chức chính trị:** Mong muốn bảo vệ và hỗ trợ người khác đồng nghĩa với việc có một số người thuộc Loại hình 8 bị thu hút để làm công việc chính sách hoặc là người tổ chức chiến dịch – những vai trò mà họ có thể tạo ra những thay đổi lớn.



- Diễn giả truyền động lực: Số 8 rất tuyệt vời trong việc tiếp thêm sức mạnh và nâng đỡ mọi người. Các bài phát biểu truyền động lực cho phép họ truyền tải thông điệp của mình đến những nhóm nhiều người.

Những người số 8 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Sheryl Sandberg và Martin Luther King Jr.

Những số 8 khác thích những vị trí mà họ có thể cảm nhận được sự tức thì và cuộc sống thông qua hoạt động thể chất hoặc làm việc thực tế với mọi người.

- ▶ **Huấn luyện lãnh đạo điều hành:** Sự tự tin bẩm sinh và khả năng lãnh đạo bẩm sinh của họ đồng nghĩa với việc số 8 rất xuất sắc trong việc huấn luyện người khác trở thành nhà lãnh đạo tốt hơn hoặc đẩy mạnh cấp bậc của họ tại văn phòng.
- ▶ **Các ngành nghề liên quan đến tài sản:** Với tư cách là tổng thầu, nhà đầu tư lướt sóng, quản lý bất động sản và thương mại, người làm nghề sửa chữa và chủ nhà, số 8 có thể làm việc độc lập và chuyên nghiệp theo cách tạo ra tác động lớn và hỗ trợ những người khác.
- ▶ **Phi công và Tài xế xe tải:** Cả hai vị trí này đều kết hợp khả năng thể chất tức thì có tác động lớn,

những chuyến đi đường dài phiêu lưu, và khả năng trở thành một người sắp thực thụ.

- ▶ **Sĩ quan quân đội:** Trong quân đội, những người số 8 có cơ hội thăng tiến trong vai trò lãnh đạo, bảo vệ và giúp đỡ, huấn luyện những người khác, đồng thời tìm kiếm sự phiêu lưu.
- ▶ **Dịch vụ an toàn công:** Với tư cách là cảnh sát, nhân viên cứu hỏa, nhân viên y tế và các nhân viên an toàn công cộng khác, số 8 có cơ hội sử dụng thể mạnh của mình để ứng phó trong khủng hoảng và giúp đỡ những người khác ngay lập tức.
- ▶ **Chuyên gia thể hình:** Nhiều số 8 thích làm việc về thể chất và sức mạnh. Không có gì lạ khi thấy họ xuất sắc với tư cách là vận động viên, huấn luyện viên thể thao, huấn luyện viên cá nhân và giáo viên thể dục.
- ▶ **Nhân viên bảo vệ:** Bất kể vóc dáng của họ như thế nào, số 8 luôn biết cách thể hiện một bộ mặt tự tin. Nhiều người thích sử dụng các kỹ năng của mình để bảo vệ ngân hàng, khu vực công cộng và địa điểm giải trí.



Những người số 8 nổi tiếng trong những ngành nghề này bao gồm Napoléon Bonaparte và Serena Williams.

LOẠI HÌNH 9

Thông thường, số 9 thành công trong công việc chiến lược, tầm xa, nơi họ có thể tạo ra sự thay đổi một cách chậm rãi và cẩn thận.

- ▶ **Vị trí lãnh đạo:** Số 9 được yêu mến đến mức họ thường thấy mình được thăng chức lên các vị trí lãnh đạo trong nhiều ngành: kinh doanh truyền thống, cơ quan chính phủ, tổ chức phi lợi nhuận,... Họ xuất sắc trong các thể chế đã được thiết lập cần một hình thức lãnh đạo nhất quán, ổn định và có nhịp độ chậm hơn.
- ▶ **Nhà sử học và nhà khoa học:** Làm việc với tư cách là nhà sử học, nhà khoa học hoặc trong các lĩnh vực học thuật và nghiên cứu khác cho phép số 9 tạo ra các lý thuyết và quan sát thống nhất, tổng thể – những quan sát đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về cách quá khứ tác động đến hiện tại. Họ cũng là những người giáo viên kiên nhẫn trong các lĩnh vực thế mạnh của họ.

- ▶ **Vị trí trong ngành tài chính:** Nhiều số 9 có thể được bắt gặp ở nhiều vị trí khác nhau liên quan đến ngân hàng và tài chính – những vị trí liên quan đến một lợi thế bảo thủ, tầm xa để đưa ra những quyết định cẩn thận và quan trọng. Họ cũng có thể trở thành những nhà phân tích kinh doanh xuất sắc.
- ▶ **Nhà tổ chức cộng đồng:** Khả năng mang những người khác lại với nhau, kết hợp với sự kiên nhẫn và kỹ năng lập chiến lược dài hạn, cho phép số 9 phát triển các mối quan hệ và lập kế hoạch dài hạn để tạo ra sự thay đổi khi cần thiết.
- ▶ **Chuyên môn kỹ thuật và sáng tạo:** Những người số 9 sáng tạo hoặc thiên về kỹ thuật có sự kiên nhẫn và cống hiến cần thiết để trở nên xuất sắc trong nghệ thuật, âm nhạc, thiết kế web hoặc đồ họa, phát triển ứng dụng, viết lách và những nỗ lực sáng tạo khác.
- ▶ **Nghề nghiệp ngoài trời:** Nhiều người số 9 cảm thấy rất gắn bó với thiên nhiên. Họ sử dụng thể mạnh của mình trong việc lập kế hoạch dài hạn để trở nên xuất sắc trong các lĩnh vực nông nghiệp, với tư cách là kiểm lâm, người thiết lập cảnh quan và thậm chí là công nhân xây dựng.



Những người số 9 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Ronald Reagan và Whoopi Goldberg.

Những người số 9 khác thích làm việc trong những ngành nghề, nơi mà họ tạo ra cảm giác hài hòa và bình yên cho những người xung quanh.

- ▶ **Người hòa giải pháp lý:** Là người hòa giải, số 9 đảm bảo rằng các xung đột được giải quyết và duy trì sự hòa hợp trong các tranh chấp pháp lý khó khăn. Họ cũng có thể được bắt gặp ở các vị trí khác trong hệ thống pháp luật.
- ▶ **Quản lý:** Số 9 là những người quản lý quan tâm và chu đáo, có xu hướng được lòng nhân viên của họ. Trong vai trò quản lý, họ đảm bảo giảm thiểu xung đột và duy trì sự hài hòa trong văn phòng.
- ▶ **Nhà trị liệu:** Đặc biệt thường thấy số 9 làm việc với tư cách là nhà trị liệu gia đình hoặc cố vấn cho các cặp vợ chồng – những nghề mà họ giúp tạo và duy trì các mối quan hệ hài hòa. Họ cũng là nhà tâm lý học và nhà trị liệu cá nhân kiên nhẫn, chu đáo.
- ▶ **Chuyên gia mầm non:** Với sự kiên nhẫn dường như vô tận, một số người số 9 nhận được sự thích thú khi giúp trẻ nhỏ phát triển. Họ có thể bị thu

hút khi làm việc với trẻ nhỏ với tư cách là nhà giáo dục, nhân viên chăm sóc trẻ em, nhà trị liệu hoặc bác sĩ nhi khoa.

- ▶ **Chuyên gia động vật:** Số 9 có thể cảm thấy mối liên hệ trực quan với động vật và có thể bị thu hút làm các công việc như bác sĩ thú y hoặc người huấn luyện động vật, tại các vườn thú hoặc các công việc ngoài trời với động vật hoang dã ở gần đó.
- ▶ **Chuyên gia thể thao:** Cũng giống như số 8, số 9 thường cảm thấy kết nối với cơ thể của họ. Họ có thể là những vận động viên xuất sắc, thường là trong các môn thể thao cá nhân. Kiến thức thể thao và sự quan tâm của họ cũng giúp họ trở thành bác sĩ y học thể thao, nhà vật lý trị liệu và những người chăm sóc cho các vận động viên.

Những người số 9 nổi tiếng trong những nghề này bao gồm Fred Rogers và Carl Jung.

ÁP DỤNG ENNEAGRAM

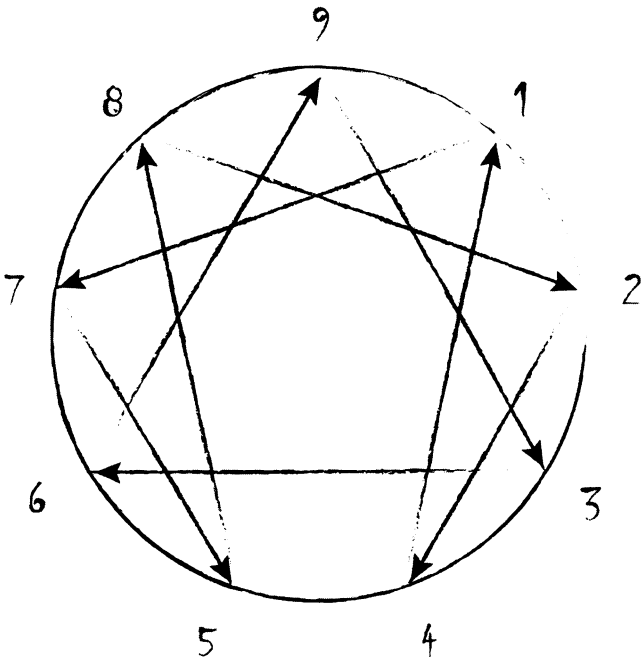
Công việc chỉ là một trong những lĩnh vực thực tế mà mọi người có thể thấy Enneagram có tác dụng hữu ích. Trong lúc học về loại hình của mình, bạn sẽ có một cảm nhận về các kỹ năng dựa trên tính cách



của mình trong công việc rõ ràng hơn và cả cách mà bạn có thể đóng góp tốt nhất. Bạn cũng sẽ có được sự thấu hiểu tốt hơn đối với những người bạn làm cùng, điều này là vô giá trong việc giải quyết các tình huống căng thẳng thường phát sinh trong các môi trường hợp tác. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một lĩnh vực khác của Enneagram để ứng dụng vào thực tế: động lực học trong mối quan hệ.

Chương 4

ỨNG DỤNG ENNEAGRAM TRONG MỐI QUAN HỆ



(Con người vốn là sinh vật xã hội. Cuộc sống của chúng ta gắn bó sâu sắc với cuộc sống của những người khác. Chúng ta có mối liên hệ phức tạp và lâu đời với gia đình của mình. Chúng ta coi trọng mối quan hệ bạn bè và cộng tác với các nhóm và đồng nghiệp trong văn phòng. Chúng ta đều lèo lái các mạng lưới mối quan hệ tại nơi làm việc và cộng đồng của mình. Hầu hết mọi người đều tìm kiếm các mối quan hệ lãng mạn và quan hệ đối tác. Trong thế giới ngày càng toàn cầu hóa này – một thế giới mà trải nghiệm trực tuyến giao thoa với các kết nối trực tiếp – việc quản lý các mối quan hệ trở nên phức tạp và quan trọng hơn bao giờ hết. Mối quan hệ là những phần quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, và chúng đi kèm với những phần thưởng và thách thức riêng.

Khi chúng tôi nói chuyện với mọi người về Enneagram, cách thường thấy nhất mà họ muốn áp

dụng đó là trong các mối quan hệ cá nhân của họ. Thông thường, họ muốn biết vợ/chồng hoặc con của họ thuộc kiểu người nào; họ muốn sử dụng Enneagram như một bàn đạp để hiểu cách kết nối tốt hơn với những người thân yêu của họ. Nếu họ còn độc thân, họ muốn biết loại hình đối tác mà họ nên tìm kiếm (hơn là sau đó). Tin tốt là Enneagram có thể giúp thực hiện tất cả những điều này.

Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét từng loại hình Enneagram hoạt động như thế nào trong các mối quan hệ. Chúng ta sẽ khám phá những tài năng mà mỗi loại mang lại và tìm hiểu các cách kết nối với chúng. Chúng ta sẽ đi sâu vào thế giới hèn hò và đắm mình trong dòng chảy trong gia đình.

Có rất nhiều điều để học, vì vậy hãy bắt đầu thôi.



VƯỢT QUA NỖI SỢ HẸN HÒ

Bạn sẽ làm gì khi mong muốn tìm được một mối quan hệ lãng mạn nhưng lại không biết phải làm thế nào? Mary, em gái của Julia là một ví dụ hoàn hảo về tình huống khó xử này. Thuộc Loại hình 6 trên Enneagram, Mary 30 tuổi và làm cố vấn tài chính ở một thành phố khác với gia đình cô. Cô đã chia tay bạn gái lâu năm cách đây một năm và đang muốn hẹn hò trở lại.

Theo gợi ý của bạn bè, cô ấy đã tạo một hồ sơ trên một ứng dụng, nơi cô ấy “match” với một nhà trị liệu trẻ tuổi hấp dẫn tên là Dasha. Đột nhiên, cô ấy thấy một tin nhắn từ Dasha đang đợi trong hộp thư đến của cô ấy, hỏi về một sở thích mà Mary viết trong hồ sơ và tự hỏi liệu cô ấy có muốn gặp nhau đi uống cà phê không.

Mary lo lắng rằng các tiêu chuẩn hẹn hò đã thay đổi kể từ lần cuối cùng cô tìm kiếm sự lãng mạn. Cô ấy lo sợ rằng mình sẽ tạo ra sai lầm lớn và tự hỏi liệu mình có những gì cần thiết để thu hút một bạn đời tốt hay không. Lỡ như Dasha gặp cô và quyết định rằng Mary không thú vị như hồ sơ của cô ấy thì sao? Cô ấy không thể không nghĩ ra những tình huống xấu nhất.

Mary tự hỏi liệu cô ấy có nên từ chối lời mời này hay không. Trong cuộc gọi Skype hằng tuần với Julia, cô ấy đã xin lời khuyên.

Julia không phải là người đầu tiên Mary hỏi ý kiến. Sau một vài câu hỏi mào đầu, Julia phát hiện ra rằng Mary đã hỏi một số người bạn những câu hỏi tương tự. “Tó nên làm gì? Tó nên nói gì đây? Tó có nên giả vờ như không thấy tin nhắn không?” Julia hỏi Mary cô ấy thực sự muốn gặp Dasha hay không. “Tất nhiên là có!” Mary trả lời. “Em chỉ sợ rằng mình sẽ làm hỏng mọi chuyện”. Julia nhắc Mary hãy lắng nghe tiếng nói bên trong mình – một giọng nói mà vào lúc này, đang khuyến khích cô ra khỏi đó và gặp gỡ mọi người. Nếu mọi thứ không suôn sẻ với Dasha, có rất nhiều người khác mà cô ấy có thể kết nối trên ứng dụng hẹn hò.

Mary nhắn lại cho Dasha, và họ gặp nhau tại quán cà phê yêu thích của cô. Về mặt cá nhân, Dasha tỏ ra kín đáo hơn Mary, người thấy mình đang nói nhiều hơn hẳn. Thành thật, cô ấy đã nói lắp. Thay vì cười lớn, Dasha chỉ cười một cách khách lễ. Rõ ràng là một người số 9 trên Enneagram, Dasha có một phong thái nhẹ nhàng, yên tâm khiến Mary dần cảm thấy thoải mái.



Mary thấy mình đang lôi kéo Dasha trong cuộc trò chuyện. Cô ấy rất ngạc nhiên khi biết mình bắt đầu lên kế hoạch cho buổi hẹn hò thứ hai, với sự háo hức mong chờ và lo lắng không biết cuộc hẹn sẽ diễn ra như thế nào.

GẶP GỠ MỌI NGƯỜI

Bất kể bạn thuộc loại hình nào, bạn có thể sẽ rơi vào một thời điểm nào đó trong đời khi bạn đang muốn tìm kiếm một mối quan hệ mới. Với những mạng lưới liên hệ và ứng dụng hẹn hò có thể truy cập chỉ bằng một cái chạm nhẹ, chúng ta có nhiều công cụ hơn để tìm kiếm sự lãng mạn hơn trước đây. Tuy nhiên, việc đưa mình ra ngoài có thể khiến bạn căng thẳng. Dưới đây là một số gợi ý để hướng dẫn từng loại hình trong việc thực hiện.

Loại hình 1: Những người số 1 có xu hướng tìm kiếm một mối quan hệ lý tưởng, phù hợp với nguyên tắc của họ. Phương pháp hẹn hò “sách vở” của họ có nghĩa là họ thường có một danh sách các tiêu chí mà họ đang tìm kiếm ở một người bạn đời. Mặc dù vậy, số 1 hiếm khi đánh dấu vào tất cả các ô. Họ không cần phải hoàn hảo để thu hút đúng người bạn đời: Mọi thứ có thể đến một cách bất ngờ và rằng hẹn hò có thể rất thú vị. Thay vì tìm kiếm một người phù hợp hoàn hảo, những người số 1 có thể thử tiếp cận với những người có sự hấp dẫn đối với họ. Hãy luôn cởi mở với những điều bất ngờ.

Loại hình 2: Để tìm thấy tình yêu, những người số 2 tin rằng họ cần phải yêu thương và rộng lượng. Do đó, họ tập trung nhiều vào việc làm hài lòng những đối tượng tiềm năng lãng mạn, thích ứng với nhu cầu và sở thích của người khác. Họ tập trung vào việc làm quen, thu hút hoặc thể hiện sự đánh giá cao đối với các cuộc hẹn hò của họ hơn là để sự độc đáo của riêng họ tỏa sáng. Số 2 có thể thử mọi thứ theo những cách khác nhau: tìm kiếm những



người có cùng đam mê với bạn; lên kế hoạch cho những ngày mà cá nhân bạn sẽ thấy thú vị; và hãy xem chuyện gì xảy ra.

Loại hình 3: Bị thu hút bởi sự thành công và hình ảnh, số 3 coi trọng việc họ phải tốt trước đã. Họ có thể tập trung vào việc trau dồi một ngoại hình hoặc tính cách cụ thể để họ có thể được nhìn thấy là người nhiệt huyết và đáng ngưỡng mộ trong ngày hẹn hò. Tuy nhiên, việc coi trọng quá nhiều về mặt hình ảnh có thể làm mất đi kết nối thực sự. Hãy tập trung ít hơn vào việc gây ấn tượng với đối phương của bạn và tập trung nhiều hơn vào việc trở nên chân thật. Hãy thư giãn và bớt đề phòng khi bạn ra ngoài.

Loại hình 4: Giống như số 1, số 4 tìm kiếm một đối tác lý tưởng, nhưng họ được thúc đẩy bởi trí tưởng tượng hơn là các nguyên tắc. Họ thường mơ mộng về những cuộc hẹn hò tiềm năng và có thể thấy mình phải lòng một người trước khi tìm hiểu con người thật. Hẹn hò trực tuyến hoặc hẹn hò giấu mặt đặc biệt nguy hiểm, vì vậy tốt nhất bạn nên gặp càng sớm càng tốt vì thực tế có thể không khớp với tưởng tượng. Tập trung vào việc kết nối thực sự với đối tượng hẹn hò của bạn. Hãy nhận biết xu hướng lý tưởng hóa của bạn.

Loại hình 5: Đam mê với sở thích của họ nhưng lại lúng túng giữa các tương tác cá nhân, những người thuộc Loại hình 5 có xu hướng dè dặt và cần thời gian để cởi mở. Sẽ rất hữu ích cho họ khi xây dựng mối quan hệ bằng cách giao tiếp một thời gian trước khi gặp trực tiếp. Hẹn hò trực tuyến có thể là một sự phù hợp tuyệt vời. Khi gặp nhau, hãy thử hẹn hò thông qua một mối quan tâm

chung hoặc một hoạt động vui vẻ mà bạn có thể thả mình được. Đưa niềm vui vào khuôn khổ sẽ giảm bớt căng thẳng và khó chịu. Hãy kết nối xung quanh một chủ đề bạn quan tâm và cuộc trò chuyện sẽ diễn ra dễ dàng.

Loại hình 6: Trên con đường tìm kiếm sự chắc chắn, số 6 muốn tìm kiếm một người bạn đời cam kết và đáng tin cậy nhưng họ có xu hướng hoài nghi về việc thực sự có thể tìm thấy một người như vậy. Họ có thể không chắc chắn về những người họ đang gặp, phải hỏi xin ý kiến của người khác. Tuy nhiên, số 6 thể hiện tốt nhất khi lắng nghe phản hồi từ sâu bên trong họ về các cuộc hẹn hò thay vì nghi ngờ bản thân hoặc hỏi ý kiến người khác. Thay vì nhận ý kiến đóng góp từ “hội đồng bạn bè” của bạn, hãy đi hẹn hò vài lần với tâm thế tin tưởng trực giác. Ai phù hợp và cảm giác nào thì đúng?

Loại hình 7: Số 7 bị thu hút bởi các lựa chọn và không thích cảm giác bị kìm kẹp. Đối với một số người kiểu này, hẹn hò dường như là một trò chơi thú vị, nhiều cơ hội chín muồi có thể đến. Rất nhiều cuộc hẹn hò tiềm năng, mà lại quá ít thời gian! Để tận dụng tối đa trải nghiệm hẹn hò của bạn, tốt nhất bạn nên ngấm mục tiêu năng lượng của mình và khám phá có mục đích. Tập trung vào việc chỉ liên hệ với một vài người tại một thời điểm và theo dõi nếu bạn muốn theo đuổi mọi thứ xa hơn. Nếu bạn đang bận, hãy tạm dừng việc nhòm ngó các đối tượng tiềm năng khác.

Loại hình 8: Những người số 8 có thể tận hưởng năng lượng của việc hẹn hò, nhưng khi mọi thứ trở nên cá nhân hoặc cảm xúc hơn, họ thường cảm thấy “lúng túng như gà mắc tóc”. Họ thích



được làm chủ các cuộc hẹn hò, nhưng họ đôi khi có vẻ hơi đáng sợ hoặc trở nên xa rời, khiến việc thiết lập các mối quan hệ trở nên khó khăn hơn. Xây dựng kết nối bằng cách hỏi đối tượng hẹn hò của bạn về con người họ. Hãy thể hiện sự cởi mở và quan tâm, đồng thời cho phép bộc lộ khía cạnh nhẹ nhàng hơn của bạn: điều đó sẽ được trân trọng.

Loại hình 9: Số 9 thuận theo dòng chảy tự nhiên, khiến họ trở thành những đối tượng hẹn hò thoải mái và hấp dẫn đối với nhiều người. Tuy nhiên, họ cảm thấy khó khăn khi phải hành động theo mong muốn của mình – hoặc thậm chí nhận ra mong muốn của họ. Số 9 có thể muốn hẹn hò nhưng do dự. Nếu bạn thuộc Loại hình 9, sự quyết đoán và động lực giúp bạn thành công. Hãy thử thực hiện động thái đầu tiên bằng cách liên hệ với ai đó thú vị. Sau đó, thực hiện một cam kết cụ thể để làm điều gì đó cùng nhau.

LOẠI HÌNH ENNEAGRAM TRONG MỐI QUAN HỆ

Hãy cùng nhìn xem từng loại hình đang tìm kiếm điều gì trong một mối quan hệ, cũng như những điểm mạnh và cạm bẫy chung trong mối quan hệ của họ. Mặc dù những thông tin này hướng tới các mối quan

hệ lãng mạn, nhưng nó cũng có thể được áp dụng cho các mối quan hệ bạn bè, gia đình và các mối quan hệ nghề nghiệp của bạn. Giống như chương trước về nghề nghiệp, những thông tin chi tiết này sẽ cho ta biết các đặc điểm chung và khái quát trong các loại hình Enneagram. Các đặc điểm chi tiết và hành vi cụ thể có thể khác nhau giữa các cá nhân cùng một loại hình, tùy thuộc vào kinh nghiệm sống, sự năng động giữa các cá nhân và mức độ sức khỏe tâm lý của mỗi cá nhân. Những người lành mạnh hơn thường kiên cường, hiểu biết và cởi mở hơn trong các mối quan hệ của họ. Những người ở mức độ từ trung bình trở xuống có nhiều khả năng rơi vào xung đột hơn.

LOẠI HÌNH 1: LÝ TƯỞNG CAO ĐẸP

Tất cả các loại hình Enneagram đều có xu hướng tìm kiếm những người bạn đời thể hiện những đặc điểm lành mạnh nhất theo kiểu riêng của họ, và Loại hình 1 cũng không ngoại lệ. Họ có xu hướng tìm kiếm các mối quan hệ lãng mạn với những người cư xử hết sức chính trực – những người đang nỗ lực hướng tới sự tốt đẹp vốn có và cải thiện bản thân hoặc thế giới xung quanh. Một số người thường bị thu hút bởi những người bạn đời có cùng chí hướng cao, cho



dù họ có đầu tư vào các mục đích chính trị hay một phương thức nội trợ cụ thể hoặc nuôi dạy con cái.

Thông thường, những người thuộc Loại hình 1 có ý tưởng rất cụ thể về những gì họ muốn ở một đối tác, tùy thuộc vào quan điểm cá nhân của họ về một cặp đôi phù hợp theo kiểu “tốt” hay “đúng”. Khuôn mẫu về việc tạo ra một danh sách dài các tiêu chí cho một đối tác “lý tưởng” xuất phát từ loại hình này. Đây không nhất thiết lúc nào cũng phải là một danh sách kiểm tra được viết hẳn ra. Thường thì đó là thứ gì đó tự nhiên nằm trong đầu của Loại hình 1.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người thuộc Loại hình 1 ở trạng thái lành mạnh sẽ là những đối tượng tận tâm cao độ, những người luôn hướng tới làm điều đúng đắn trong các mối quan hệ của họ. Họ có một ý thức mạnh mẽ về đạo đức và sự công bằng, và luôn tuân thủ các tiêu chuẩn này với các đối tác của họ. Họ quan tâm, có lòng trắc ẩn và đánh giá cao những nỗ lực của người khác.

Những người thuộc Loại hình 1 ở trạng thái trung bình có thể trút bỏ sự thất vọng của họ đối với người bạn đời, trở thành người chỉ trích khi nửa kia của họ

không sống theo những lý tưởng và tiêu chuẩn cao của họ trong các mối quan hệ. Điều này có thể khiến người bạn đời đó cảm thấy bị tổn thương và không được đánh giá cao, đặc biệt nếu nửa đó của Loại hình 1 không phải lúc nào cũng tuân theo các tiêu chuẩn cao mà họ tự đề ra cho bản thân.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Nếu bạn ở trong một mối quan hệ với người số 1, điều quan trọng cần nhớ là những lời chỉ trích và hình thức ngôn ngữ khuyên nhủ như “anh/em nên” trực tiếp chỉ đích danh đến bạn thường là dấu hiệu của sự quan tâm. Những người số 1 muốn những người thân yêu của họ luôn ở trong trạng thái tốt nhất. Nửa kia của bạn chỉ đang cố gắng đưa ra những gợi ý hữu ích cho bạn. Thông thường, số 1 không nhận thức được rằng những lời đề nghị đầy yêu thương của họ có thể được coi là một “bài ca” chỉ trích.

Việc quan trọng là giúp người bạn đời thuộc Loại hình 1 của bạn thư giãn sẽ giảm bớt sự căng thẳng và cứng nhắc trong họ. Nhiều người trong số họ có thể bị căng thẳng về mặt thể chất: nếu bạn đời của bạn là một trong số họ, hãy đề nghị mát-xa cho họ, chuẩn bị bồn tắm hoặc hỗ trợ họ tìm một hoạt động thư giãn khác.



Tìm những điều bạn có thể làm với đối tác của mình mà họ thấy vui. Cho phép họ thả lỏng một chút bằng cách bắt đầu và lên kế hoạch cho các hoạt động mà cả hai cùng yêu thích.

LOẠI HÌNH 2: KẾT NỐI CHÂN THÀNH

Những người thuộc Loại hình 2 trước hết đều đang tìm kiếm một sự kết nối từ con tim với những người bạn đời của họ. Số 2 muốn xây dựng các mối quan hệ với những người thực sự yêu thương – những người mang lại cảm giác quan tâm và trân trọng cho các mối quan hệ của họ. Số 2 cũng trân trọng những người bạn đồng hành có tinh thần đồng cảm và quan tâm đến việc phát triển các mối quan hệ và sự kết nối.

Họ cũng có thể bị thu hút, một cách cố ý hoặc vô ý, vào mối quan hệ với những người mà họ cảm thấy rằng họ có thể giúp đỡ – họ có thể “sửa chữa”. Ví dụ, nếu một người số 2 có một mạng lưới quan hệ rộng lớn và thích phát triển các mối quan hệ, họ có thể bị thu hút bởi một người nhút nhát hoặc lúng túng trong giao tiếp xã hội. Hoặc, nếu họ thích chăm sóc người khác thông qua các công việc gia đình, họ có thể thành đôi với một người nào đó gặp khó khăn hoặc không thích công việc nhà hoặc công việc sửa chữa ngoài trời.

Sự hấp dẫn của những điều đối lập này giúp người số 2 người cảm thấy như thể họ có thứ gì đó để trao đổi lấy tình yêu.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người thuộc Loại hình số 2 trong trạng thái lành mạnh có xu hướng thể hiện rất nhiều sự ấm áp và trân quý đối với nửa còn lại của họ, bằng cả lời nói và hành động. Họ có thường hay có linh cảm về việc đảm bảo nhu cầu của người kia được đáp ứng. Số 2 sẽ ủng hộ và hỗ trợ theo bất kỳ cách thức chân thành nào mà nửa còn lại của họ cần giúp đỡ và làm như vậy một cách không toan tính cũng như khiêm tốn. Họ là những người bạn đời ngọt ngào, gắn kết một cách tình cảm và vốn luôn rất hào phóng.

Những người số 2 ở trạng thái trung bình có thể trở nên tính toán trong các mối quan hệ. Đôi khi, họ có thể quá đà trong việc “giúp đỡ”, làm những việc mà nửa kia của họ không cần hoặc không yêu cầu. Họ có thể mong đợi sự trân trọng thái quá và giúp đỡ có mục đích, trở nên bực bội và đòi hỏi khi người bạn đời của họ không đem đến được thứ tình yêu mà họ muốn.



XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Khi những người thuộc Loại hình 2 bắt đầu giúp đỡ quá mức, điều quan trọng cần nhớ là những gì họ thực sự đang tìm kiếm là sự trấn an tinh thần và tình yêu thương – cho dù họ có nhận ra điều đó một cách có chủ ý hay không. Hãy hỗ trợ người bạn đời của bạn bằng cách đánh giá cao họ vì sự giúp đỡ hỗ trợ mà bạn cần. Khi hành vi có phần trở nên toan tính, hãy xác định nhu cầu của người bạn đời và nỗ lực để đáp ứng nhu cầu đó.

Những người số 2 có thể rất tập trung vào các mối quan hệ lành mạnh và sự quan tâm đến mức họ bỏ bê nhu cầu của bản thân. Hãy khuyến khích họ khám phá sở thích của mình. Thực lòng khen những kỹ năng của họ mà không có sự liên quan đến việc giúp đỡ (ví dụ, năng lực trí tuệ của họ). Hãy cho họ cơ hội để tự mình thử những điều mới, ngay cả khi những điều này không khiến bạn hứng thú. Nhẹ nhàng thúc đẩy họ tham gia các hoạt động tự chăm sóc mà họ quan tâm.

Đập tan những hiểu lầm về sự tương hợp: *“Người thuộc loại hình nào thì hợp với tôi nhất?” Nếu nhận được chút tiền cho mỗi lần nghe câu hỏi đó, chúng tôi có thể tự đãi bản thân được cả một bữa tối. Sự tương hợp rất phức tạp. Mặc dù mối quan*

hệ giữa hai kiểu người bất kỳ đều có mức cao và thấp có thể đoán trước được (xem phần Nguồn tư liệu ở trang 277), những người cùng kiểu có thể bị thu hút bởi những tính cách khác nhau, tùy thuộc vào kinh nghiệm hình thành và sở thích cá nhân. Điều quan trọng nhất là hãy tìm một người bạn đời chia sẻ các giá trị và mục tiêu với bạn. Như Tom Condon, giáo viên Enneagram gợi ý, hãy tìm “một tuýp người ở trạng thái lành mạnh và là một người yêu bạn!”

LOẠI HÌNH 3: GIÁ TRỊ THỰC

Những người thuộc Loại hình 3 bị thu hút bởi những đối tác coi trọng tính chân thực. Họ đánh giá cao những đối tác có động lực, định hướng mục tiêu và cam kết cho một cuộc sống phản ánh chính họ. Số 3 đánh giá cao những đối tác làm việc chăm chỉ, nhưng cũng là những người tạo ra sự cân bằng hài hòa trong công việc/cuộc sống và thể hiện nỗ lực và sự chân thành trong việc làm cho mối quan hệ thành công.

Những người số 3 thường tìm kiếm một người “lý tưởng” để trở thành người bạn đời của họ. Ý nghĩa “lý tưởng” có thể thay đổi tùy theo kỳ vọng của gia đình và văn hóa. Ví dụ: một vài người số 3 có thể muốn nửa kia là một người bình lặng, có xu hướng làm nội trợ, hướng về gia đình, trong khi những người khác có



thể thích một người có năng lực cao trong sự nghiệp, người mà có thể “làm được tất cả”. Những người số 3 ở trạng thái trung bình có thể cũng tìm kiếm các mối quan hệ có vẻ tốt bên ngoài: một người mà gia đình họ chấp thuận, một người trông phù hợp với hình ảnh chuyên nghiệp của số 3 hoặc thậm chí là một mối quan hệ có vẻ “chông gai”.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người số 3 ở trạng thái lành mạnh mang bản thể tốt nhất của họ vào các mối quan hệ, cung cấp giá trị cho đối tác của họ bằng cách làm bất cứ điều gì họ làm tốt nhất. Họ vẫn duy trì hứng để nỗ lực với cá nhân và cả các mối quan hệ của họ, thường thúc đẩy người bạn đời của họ làm điều tương tự. Họ tự hào về những gì nửa kia của họ mang lại. Họ biết cách khen ngợi nửa còn lại của mình và khiến họ cảm thấy mình được trân trọng.

Số 3 ở trạng thái trung bình có thể trở nên khó nắm bắt trong các mối quan hệ. Họ có thể có vẻ như đang cố gắng “thể hiện” bản thân cho nửa kia, khiến nửa kia băn khoăn không biết người họ yêu thực sự là ai. Số 3 lúc này cũng có xu hướng tham công tiếc việc, bỏ bê các mối quan hệ với cái giá phải trả để đạt

được thành công cho riêng mình là mất đi mối quan hệ đáng quý.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Hãy nhớ rằng khi người bạn đời số 3 của bạn đang đòi hỏi sự chú ý cho họ, điều họ thực sự tìm kiếm là sự công nhận và chấp thuận. Hãy đánh giá cao người bạn đời số 3 của bạn khi họ làm điều gì đó có giá trị, cho dù đó là giúp đỡ mọi người trong nhà hay thuyết trình thành công tại nơi làm việc. Tạo một không gian an toàn để họ có thể bày tỏ sự không chắc chắn và nghi ngờ với bạn. Giúp họ cởi mở và kết nối với bạn.

Thỉnh thoảng, hãy khuyến khích người bạn đời thuộc Loại hình 3 của bạn xả hơi. Lên kế hoạch một ngày thư giãn cho họ hoặc gợi ý họ tham gia vào các hoạt động thực hành để kết nối với chính họ. Việc tránh những cuộc hẹn hò xa hoa hoặc chóng vánh để có các hoạt động yên tĩnh hơn có thể giúp những người số 3 người luôn đồng nhất với trái tim của họ, khiến họ cam kết sâu sắc và trở thành những người bạn đời lãng mạn biết quan tâm.



LOẠI HÌNH 4: THĂM DÒ SÂU

Những người thuộc Loại hình 4 đánh giá cao những người bạn đòi lăng mạn, những người mang lại chiều sâu cảm xúc cho mối quan hệ của họ. Họ tìm kiếm các mối quan hệ mà ở đó sự trung thực, chân thành được chia sẻ giữa cả hai bên và coi trọng những người quan tâm đến việc theo đuổi sự phát triển cá nhân của họ. Những người số 4 cũng tìm kiếm những người bạn đòi có thể phản chiếu họ – những người có thể giúp họ cảm thấy được nhìn nhận và thừa nhận trong mỗi quan hệ.

Số 4 có xu hướng mơ tưởng, và có một ảo tưởng phổ biến đó là sẽ có một nửa kia hoàn hảo cứu rỗi họ. Giống như Loại hình 3, những người bạn đòi lý tưởng sẽ khác nhau giữa những người cùng là số 4. Một khái niệm chung giữa những người thuộc loại hình này đó là nửa kia của họ sẽ hoàn hảo và giúp họ hoàn thiện bản thân một cách tốt nhất. Khi bước vào các mối quan hệ, số 4 có xu hướng lý tưởng người yêu mới của họ theo cách này.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người thuộc Loại hình 4 là những người bạn đòi tận tâm, sâu sắc, những người truyền cảm

hứng cho sự sáng tạo phong phú và sự phát triển trong mối quan hệ. Họ khuyến khích nửa kia của họ tìm kiếm và tìm thấy bản thân mình. Họ chấp nhận chia sẻ trung thực với người bạn đời và hiểu về những thăng trầm cảm xúc của các mối quan hệ.

Những người số 4 khi ở trạng thái trung bình có thể trở nên thất vọng với người bạn đời của họ vì họ không phù hợp với hình tượng người yêu lý tưởng mà họ đã hình dung. Do đó, số 4 có thể trở nên chỉ trích nửa kia của họ. Họ cũng có thể dễ thay đổi về mặt cảm xúc và khó kìm hãm, có khả năng khiến nửa kia của họ bối rối và buồn bực.

XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Bên dưới sự biến động về mặt cảm xúc mà số 4 thể hiện, họ muốn được nửa kia chú ý và công nhận. Tiếp cận một người số 4 đang tỏ ra ủ rũ bằng cách thể hiện sự thay đổi cảm xúc của riêng bạn sẽ chỉ làm tình hình của họ trầm trọng hơn. Thay vào đó, hãy cố gắng hết sức để luôn kiên định, tự tin và vững vàng vượt qua thử thách. Việc đem đến cho người bạn đời số 4 của bạn sự công nhận nhẹ nhàng, xoa dịu sẽ giúp họ bình tĩnh và có thể nhìn nhận bản thân theo cách ít tự phê bình hơn.



Các hoạt động cơ bản hoặc nhẹ nhàng về mặt thể chất sẽ giúp đưa người bạn đời số 4 của bạn thoát ra khỏi những tưởng tượng của họ và trở nên thực tế hơn, gần bó hơn và đánh giá cao hơn mối quan hệ tức thì mà họ đang có với bạn. Bạn cũng có thể khuyến khích người bạn đời số 4 của mình thể hiện cảm xúc của họ thông qua một dự án sáng tạo mà họ lựa chọn, mang lại cho họ một lối thoát hỗ trợ cho cảm xúc của chính mình.

LOẠI HÌNH 5: SỰ TÂM ĐẤU Ý HỢP

Những người thuộc Loại hình 5 bị thu hút bởi những nửa kia mang lại chiều sâu trí tuệ và sự rõ ràng cho mối quan hệ. Họ thích trao đổi ý kiến một cách tự nhiên trong các mối quan hệ, thường hướng đến những người có chung sở thích đặc biệt với họ – hoặc ít nhất là cho phép họ có cơ hội theo đuổi sở thích của riêng mình.

Thông thường, số 5 tìm kiếm những mối quan hệ mà họ có thể có nhiều thời gian và không gian cho riêng mình. Thường họ dễ cảm thấy bị choáng ngợp trước những đòi hỏi của cuộc sống. Không gian trong các mối quan hệ giúp họ bớt cảm thấy choáng ngợp trước người bạn đời của mình. Họ cũng có thể thiếu

quan tâm đối với việc xử lý các khía cạnh thực tế và xã hội của cuộc sống, và tìm kiếm những người có thể giúp họ trong những lĩnh vực này.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người số 5 ở trạng thái lành mạnh không ngừng tò mò, cung cấp tất cả các loại thông tin thú vị và ý tưởng sáng tạo cho các đối tác của họ. Họ ủng hộ, chia sẻ cởi mở về bản thân và có thể cười với những điều vô lý của cuộc sống. Họ kiên nhẫn với đối tác của mình và có tầm nhìn xa về mối quan hệ.

Khi ở trạng thái trung bình, số 5 có thể xa cách và tỏ ra không sẵn sàng đối với người bạn đời của họ, bị quá phân tâm bởi những thứ có trong đầu và sự chú tâm của họ thường dành cho gia đình hoặc những vấn đề về tình cảm. Nửa kia của họ có thể cảm thấy như họ cần được đáp ứng những nhu cầu này ở nơi khác. Những lúc này, số 5 cũng có thể hoài nghi, đem đến thái độ dễ gây tranh cãi và tiêu cực về mọi người vào mối quan hệ yêu đương của họ.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Khi những người số 5 trở nên không sẵn sàng về mặt cảm xúc, đó thường là do họ bị quá tải, thay vì cố



tình gây tổn thương. Khi số 5 gần gũi, sự kiên nhẫn và ủng hộ là chìa khóa quan trọng, cũng như tạo ra một môi trường khiến họ cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc khi cởi mở trong mối quan hệ. Hãy để họ mở lòng khi nói chuyện một đối một với bạn, trong một khung cảnh thân mật, thay vì nói trong một nhà hàng ồn ào với một nhóm bạn.

Một cách để những người số 5 cởi mở và tin tưởng bạn là hỏi họ về sở thích trí tuệ của họ. Từ đó, các cuộc trò chuyện có thể trở nên thân mật và cá nhân hơn. Số 5 cũng được hưởng lợi từ các hoạt động thể chất – các hoạt động cho phép họ cân bằng và kết nối với cơ thể của họ. Hãy tham gia vào các hoạt động này với nửa kia của bạn hoặc khuyến khích họ thực hiện chúng một cách độc lập. Những người số 5 cân bằng theo hình thức này sẽ trở nên tự tin và cởi mở hơn trong các mối quan hệ tình cảm của họ.

LOẠI HÌNH 6: VƯỢT QUA MỌI THẮNG TRẮM

Những người thuộc Loại hình 6 tìm kiếm những người bạn đòi mang lại cảm giác được ủng hộ sâu sắc, kiên định và luôn hướng vào vào mối quan hệ. Tất cả các loại hình tính cách đều mong muốn nửa còn lại cam kết với họ, nhưng số 6 đặc biệt quan tâm đến

việc biết mỗi quan hệ của họ sẽ gắn bó với họ qua mọi thăng trầm. Họ đánh giá cao những người bạn đời đáng tin cậy, chăm chỉ và kiên định.

Số 6 có thể có cảm giác không chắc chắn và lo lắng về các mối quan hệ của họ, ngay cả khi họ đã kết hôn được hàng thập kỷ. Sự lo lắng rằng đối tác của họ không ủng hộ họ và không đủ cam kết với mối quan hệ luôn tồn tại. Số 6 tìm kiếm những đối tác kiên định, ngay cả khi họ đặt câu hỏi về cam kết của người kia đối với họ.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người số 6 lành mạnh mang lại cảm giác sâu sắc về sự dẫn dắt, tình yêu bền vững và sự cam kết trong các mối quan hệ. Họ có thể dẫn dắt mối quan hệ và người bạn đời lãng mạn của mình theo những hướng hỗ trợ tốt nhất cho họ. Họ là những người định hướng theo nhóm và thường làm việc vì những gì tốt nhất cho lợi ích chung của mối quan hệ.

Số 6 ở trạng thái trung bình có thể là những người bạn đời thất thường, thường xuyên lo lắng về các tình huống xấu nhất và những gì có thể xảy ra trong một mối quan hệ. Sự sợ hãi và hoang tưởng có thể khiến



họ đưa ra những cáo buộc vô căn cứ về sự không trung thành đối với nửa kia của mình, khiến những người đó trở trêu thay lại nảy sinh sự thiếu tin tưởng với số 6.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Sự lo lắng và nghi ngờ mà số 6 có thể cảm thấy về mối quan hệ của họ xuất phát từ những suy nghĩ thay đổi liên tục như “con lắt” và dồn dập của họ – mà sau đó được phóng chiếu vào người bạn đời của họ. Là một người bạn đời của số 6, hãy nhớ đừng coi đó là chuyện riêng của họ. Điều tốt nhất bạn có thể làm cho nửa kia của mình là luôn tự tin, vững vàng và không hề lung lay khi đối mặt với sự không chắc chắn và nghi ngờ của họ.

Số 6 trở nên vững chắc hơn trong các mối quan hệ thông qua nền tảng của chính họ, thông qua kết nối với cơ thể của họ và “kiểm tra” lại bằng logic và lý trí. Hãy cương lại ham muốn tranh luận. Làm như vậy sẽ chỉ khiến người ấy của bạn thêm lo lắng. Thay vào đó, hãy chống lại nỗi sợ hãi của họ bằng sự bình tĩnh và logic rõ ràng. Khuyến khích nửa kia của bạn sử dụng năng lượng khi lo lắng của họ để thực hiện hoạt động thể chất, và để tập trung cũng như hoàn thành các nhiệm vụ quan trọng.

LOẠI HÌNH 7: PHIÊU LƯU CÙNG NHAU

Những người thuộc loại hình 7 tìm kiếm những mối quan hệ mang lại cảm giác thú vị và vui vẻ cho cuộc sống của họ. Họ có thể nhìn cuộc sống như là một cuộc phiêu lưu tuyệt vời. Do đó, họ thường tìm kiếm những người bạn đời lãng mạn, những người sẽ cùng họ thực hiện những cuộc phiêu lưu, thổi hồn cho một điều gì đó thường lệ như một chuyến đi đến một cửa hàng tạp hóa. Số 7 đánh giá cao những người lạc quan, tích cực, những người luôn có thể ở bên họ trong những thời điểm khó khăn.

Với mong muốn về sự mới lạ và đa dạng, số 7 hay được cho là gặp khó khăn khi cam kết với mối quan hệ một vợ một chồng. Trên thực tế, một số người thuộc loại hình này có thể thích hẹn hò bình thường hoặc những mối quan hệ mở hơn là chỉ với một đối tượng duy nhất. Tuy nhiên, cũng có những người số 7 khác rất tận tâm với nửa kia của họ. Thay vào đó, họ tìm kiếm sự mới lạ trong mối quan hệ của mình hoặc trong các lĩnh vực khác của cuộc sống.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người số 7 lành mạnh là những người bạn đời thú vị, những người tạo ra cơ hội vô hạn trong



cuộc sống của họ. Họ có thể nâng cao tinh thần của bạn đời và có thể nhiệt tình với mọi khía cạnh của mối quan hệ trong cuộc sống. Những người bạn đời của số 7 lành mạnh sẽ hiếm khi cảm thấy nhàm chán với các mối quan hệ của họ.

Những người số 7 ở trạng thái trung bình có thể rất dễ mất tập trung, đôi khi quá quan tâm và rồi bỏ bê bạn đời của mình. Họ có thể nhanh chóng thất vọng và cảm thấy khó khăn khi lắng nghe bất kỳ sự tiêu cực nào từ người kia hoặc thừa nhận những cảm xúc tiêu cực trong bản thân.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Số 7 có thể khó hài lòng với những gì trước mắt, dẫn đến tâm lý “đứng núi này trông núi nọ”. Khi số 7 tỏ ra buồn chán, thất vọng hoặc hay thay đổi trong các mối quan hệ, đó là hệ quả của tư tưởng này, chứ không phải vì đối tác của họ đã hạn chế các lựa chọn của họ hoặc kìm hãm họ.

Số 7 trở thành những người bạn đời hạnh phúc và ổn định hơn khi họ dành thời gian để hướng nội và kết nối với chính mình, đặc biệt là tâm trạng và cảm xúc của riêng họ. Đừng cố ngăn cản mong muốn

làm nhiều việc cùng một lúc của họ. Thay vào đó, hãy khuyến khích họ thực hành lòng biết ơn thường xuyên hoặc điều gì đó tương tự mà họ thích. Nếu họ gắn bó với cách này, số 7 sẽ bình tĩnh và vững vàng, trở nên vô cùng trân quý tình cảm và mối quan hệ lãng mạn của họ.

LOẠI HÌNH 8: NĂNG ĐỘNG VÀ NHIỆT HUYẾT

Những người thuộc Loại hình 8 tìm kiếm những người bạn đời lãng mạn có thể sống trọn vẹn và chân thật với họ. Là những nhà lãnh đạo bẩm sinh, số 8 thường thích cảm thấy mình là người nắm quyền trong các mối quan hệ. Tuy nhiên, họ cũng đánh giá cao những đối tác coi trọng và hỗ trợ cho nhu cầu tình cảm của họ.

Những người số 8 muốn hỗ trợ những người mà họ cho là “yếu thế” hơn mình và có thể bị thu hút bởi những đối tác mà họ cảm thấy họ có thể bảo vệ. Họ mong muốn có những mối quan hệ lãng mạn mà họ cảm thấy mạnh mẽ, tự tin và có thể kiểm soát được. Là kiểu người bận rộn và hoạt động liên tục, họ cũng thích khi người bạn đời của họ có thể theo kịp cuộc sống năng động và có nhịp độ nhanh của họ.



PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những người số 8 lạnh mạnh là những người bạn đòi tự tin và đầy cảm hứng, có nền tảng cân bằng và vững chắc trong các mối quan hệ và cuộc sống của họ. Họ làm việc chăm chỉ để cung cấp sự hỗ trợ vững chắc cho nửa kia, dù đó là sự cần thiết về tài chính, vật chất hay bất cứ điều gì khác. Họ là những người có tâm hồn cởi mở và nhẹ nhàng dưới vẻ ngoài cứng rắn của mình.

Những người số 8 ở trạng thái trung bình có thể trở nên hung hăng và đối đầu trong các mối quan hệ, khẳng định bản thân để đảm bảo rằng họ sẽ làm được điều họ muốn trong các mối quan hệ. Sự can đảm, cách ăn nói cứng rắn và sự tự tin có thể khiến nửa kia của họ lo ngại hoặc thậm chí thấy sợ hãi.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LẠNH MẠNH

Những người số 8 trở nên đáng sợ và đối đầu trong các mối quan hệ bởi vì họ âm thầm lo sợ bản thân không đủ mạnh mẽ hoặc cứng rắn – và rồi dần dà về sau, mọi người sẽ chối bỏ họ. Số 8 tôn trọng những người có sự tự tin, và họ phản ứng tích cực với một người bạn đòi có thể tỏ ra không nao núng trong

quá trình xung đột. Một người số 8 biết tôn trọng người bạn đời của họ sẽ bình đẳng hơn trong cách họ nhìn nhận mối quan hệ của mình.

Việc bạn nhẹ nhàng và dịu dàng với người bạn đời thuộc Loại hình 8 cũng sẽ rất có ích, vì điều này có thể phá vỡ sự phòng thủ của họ. Hãy nhẹ nhàng và luôn trấn an số 8 của bạn. Khuyến khích họ thực hiện các hoạt động thực sự khiến họ cảm thấy được nuôi dưỡng. Bạn cũng có thể hỗ trợ họ phát triển sự đều đặn và tính thường xuyên trong cuộc sống của họ – cả hai điều này đều giúp điều chỉnh sự tức giận của họ và giữ cho họ có tinh thần đồng đều hơn về mặt cảm xúc.

LOẠI HÌNH 9: SỰ BÌNH YÊN VÀ HÒA HỢP

Những người thuộc Loại hình 9 tìm kiếm những người bạn đời mà họ cảm thấy có thể có những mối quan hệ hòa thuận, hòa bình. Hầu hết các số 9 đều mong muốn có những mối quan hệ hợp tác thống nhất và ổn định, nơi họ có thể cảm thấy bình tĩnh, yên tâm và cân bằng. Thông thường, họ thích những người chủ động dẫn dắt trong các mối quan hệ, những người mà họ có thể tham gia và trở thành một phần của cuộc sống. Một số người thuộc loại hình này rất



năng động và thích bạn đời có thể thực hiện các hoạt động thể chất với họ.

Không có gì lạ khi thấy số 9 chọn những người bạn đời mà họ có thể cảm thấy hợp nhất, chia sẻ các giá trị và nhu cầu cuộc sống. Mặc dù tất cả các loại hình Enneagram đều mong muốn điều này, nhưng đối với số 9, điều này có thể mãnh liệt hơn. Họ lo sợ mọi bất đồng có thể dẫn đến sự bất hòa trong mối quan hệ.

PHẨM CHẤT VÀ THÁI ĐỘ

Những số 9 lành mạnh là những đối tác điềm tĩnh, nhẹ nhàng và luôn biết ủng hộ. Họ có cái nhìn tích cực. Họ biết cách làm thế nào để vượt qua những tình huống khó khăn và giữ hòa khí. Họ có thể vững vàng đối với những người có phản ứng cảm xúc một cách tự nhiên hơn hoặc bị quan hơn. Nhiều người trong số họ mang sự sáng tạo và sự kết nối với thiên nhiên vào các mối quan hệ của họ.

Những người số 9 thuộc trạng thái trung bình có thể tránh xung đột quá mức trong các mối quan hệ lãng mạn. Đôi khi, họ thậm chí có thể không muốn thừa nhận rằng đã có xung đột ngay từ đầu. Đôi khi,

họ sẽ nói rằng họ đồng ý với nửa kia của mình, cùng lúc đó tỏ thái độ khiên cưỡng hoặc nổi con tam bành, khiến người kia phát cáu và tức giận với họ.

XÂY DỰNG MỘT MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Số 9 có thể tự huyễn hoặc mình trong các mối quan hệ, tham gia vào các hành vi hung hăng thụ động bởi họ thực sự muốn người kia hạnh phúc và những mối quan hệ hài hòa. Số 9 cũng có thể cảm thấy mình không có chỗ đứng và vô hình. Trong trường hợp này, hãy dành cho người bạn đời của bạn những lời khen và sự công nhận, đảm bảo với họ rằng bạn muốn nghe tiếng nói và ý kiến của họ nhiều nhất có thể.

Nhiều số 9 thích hoạt động thể chất. Điều này có thể giúp thúc đẩy họ và cho họ cơ hội để bày tỏ nhu cầu của bản thân. Hãy khuyến khích nửa kia của bạn tham gia vào hình thức chuyển động có mục đích và nhịp độ chậm, chẳng hạn như karate, nếu không họ có thể trở nên xa cách và mất kết nối với hoạt động của mình. Nhiều người thuộc Loại hình 9 cũng cảm thấy việc dành thời gian ở ngoài trời giúp họ cân bằng và thư giãn. Hãy dành thời gian cho người bạn đời của bạn, hòa mình cùng với thiên nhiên và tự tin ủng hộ họ trong những nỗ lực cá nhân của riêng họ.



GIẢI QUYẾT NHỮNG XUNG ĐỘT TRONG MỐI QUAN HỆ

Một phần vẻ đẹp của các mối quan hệ đó là mỗi người tham gia lại mang đến một góc nhìn khác nhau. Tất nhiên, điều này cũng có nghĩa là các quan điểm của chúng ta đôi khi xung đột. Hãy nghĩ về lần cuối cùng xung đột nảy sinh trong một mối quan hệ quan trọng đối với bạn: Có phải một người muốn sử dụng logic, trong khi người kia tập trung vào mặt cảm xúc không? Có thể một trong hai bạn đã cố giục người kia nhìn về khía cạnh tích cực.

Khi sự va chạm về quan điểm vượt quá tầm kiểm soát, vết sẹo có thể được hình thành trong các mối quan hệ của chúng ta. Khi được tiếp cận bằng sự quan tâm và đồng cảm, xung đột trở thành cơ hội để chúng ta hiểu nhau và làm sâu sắc thêm mối quan hệ của mình. Phong cách giải quyết xung đột của Enneagram là công cụ hữu ích để giữ cho xung đột trong mối quan hệ trở nên tích cực và tập trung vào giải pháp. Khi bạn xem xét các phong cách bên dưới, hãy cân nhắc xem bạn và những người thân yêu của bạn sẽ áp dụng phương pháp nào.

- **Loại hình Năng lực (1, 3 và 5)** mang đến một cách tiếp cận dạng phân tích đối với xung đột. Phong cách của họ có thể được phát biểu một cách ngắn gọn là “Hãy hành động như những người lớn ở đây và giải quyết mọi việc một cách hợp lý”. Chiến lược giải pháp hợp lý của họ duy trì được sự lịch sự

với nguy cơ họ bị cho rằng bản thân đang quá bình tĩnh một cách cần thiết. Những người có phong cách khác có thể cảm thấy thất vọng trước sự tách bạch của người mà họ yêu quý, vốn thuộc Loại hình Năng lực.

- ▶ **Loại hình Cảm xúc thực** (4, 6 và 8) tìm cách đưa sự thật về cảm xúc ra ngoài. Phong cách này hữu ích cho việc khám phá các động lực tiềm ẩn của các cuộc xung đột, nhưng có nguy cơ tạo ra một chu kỳ phản ứng. Những người có phong cách khác có thể khó chịu bởi những người thuộc Loại hình Cảm xúc thực này chỉ tập trung vào các vấn đề hơn là các giải pháp.
- ▶ **Loại hình Lạc quan** (2, 7 và 9) xem xét bối cảnh lớn hơn của một vấn đề, tập trung vào những mặt tích cực hiện có và tìm kiếm kết quả tốt nhất có thể. Mặc dù phong cách này nâng cao được tinh thần, nhưng nó cũng có thể lờ hoặc bỏ qua các khía cạnh nút thắt của cuộc xung đột. Những người có phong cách khác có thể bị khó chịu khi một người thân yêu của họ lấp liếm coi vấn đề như không có gì xảy ra.

Khi được sử dụng riêng lẻ, mỗi phong cách giải quyết xung đột đều rất phù hợp để giải quyết một khía cạnh của vấn đề, nhưng có xu hướng bỏ qua các yếu tố quan trọng khác. Để giải quyết xung đột một cách hiệu quả, tốt nhất bạn nên sử dụng ba kiểu cùng lúc. Nếu bạn và người thân yêu của mình có phong cách khác nhau, thay vì xung đột về các cách tiếp cận khác nhau, hãy công nhận rằng họ đem đến những công cụ có giá trị khác nhau cho vấn đề. Khi mọi thứ trở nên khó khăn giữa hai bạn, hãy cố



gắng có ý thức sử dụng phong cách thứ ba để giải quyết điểm mù chung của bạn. Nếu hai người có chung một phong cách, hãy thử đưa ra hai quan điểm còn lại một cách có ý thức.

Bạn có thể ước tính các phương pháp tiếp cận của cả ba kiểu bằng cách tuân theo quy trình giải quyết xung đột bao gồm ba bước. Trước tiên, hãy khai thác điểm mạnh của phong cách Cảm xúc thực bằng cách xác định những căng thẳng tiềm ẩn và nêu ra gốc rễ của xung đột. Tiếp theo, hãy sử dụng trọng tâm của phong cách Năng lực vào việc giải quyết vấn đề hợp lý để suy nghĩ về các giải pháp tiềm năng. Cuối cùng, như những người thuộc Loại hình Lạc quan sẽ làm, bạn hãy xem xét bối cảnh lớn hơn, ví dụ như tự hỏi bản thân, “Liệu điều này có quan trọng trong tầm 5 năm nữa không?” Hãy tìm cách giải quyết xung đột theo cách mang lại kết quả tích cực cho tất cả các bên.

PHONG CÁCH GIAO TIẾP

Giao tiếp là một trong những kỹ năng quan trọng nhất để xây dựng và duy trì mối quan hệ giữa các cá nhân. Mỗi loại hình có cách giao tiếp riêng và cố gắng đáp ứng nhu cầu của loại hình đó. Đôi khi, xung đột có thể nảy sinh khi những người có loại hình Enneagram khác nhau hiểu nhầm lẫn nhau và đi đến

kết luận – thường giả định rằng một người thuộc loại hình khác sẽ giao tiếp hết như như cách họ làm!

Bằng cách tìm hiểu phương thức giao tiếp của từng phong cách, bạn sẽ trở nên hiểu hơn và có thể giải quyết tốt hơn những bất đồng và trục trặc trong khi giao tiếp. Dưới đây là phân tích về phong cách giao tiếp của từng loại.

Loại hình 1 giao tiếp một cách trực tiếp và ngắn gọn. Cách giao tiếp của họ có thể bao gồm nhiều từ “nên” và giọng nói của họ có thể thể hiện sự căng thẳng và bức bối. Một thách thức đối với những người số 1 đó là tránh trở nên quá thuyết giáo trong các cuộc hội thoại và tỏ ra bức tức với những người không “cùng phe” với họ. Những người thuộc loại hình này nên nỗ lực bày tỏ theo một cách khiến người khác cảm thấy thoải mái và dễ chấp nhận. Để giao tiếp với số 1, hãy nói lên nỗ lực bạn đang muốn thực hiện và đặt nền tảng cuộc trò chuyện của bạn vào các giá trị chung.

Loại hình 2 thường giao tiếp theo một cách ấm áp và lôi cuốn. Họ có xu hướng tập trung vào người khác, với những biểu hiện nịnh hót và vồn vã. Một thách thức đối với những người số 2 đó là tránh “dựa



dẫn” quá nhiều vào người khác, khiến họ khó chịu. Số 2 nên nỗ lực giao tiếp với người khác theo cách thể hiện lòng trắc ẩn thông qua những chỉ dẫn cụ thể, có mục tiêu và kiểm chế cảm xúc. Để giao tiếp với số 2, hãy thể hiện sự đánh giá cao và chú ý đến sự kết nối cá nhân của bạn.

Loại hình 3 giao tiếp một cách sành sỏi, hiệu quả và trôi chảy. Họ có thể là những con tắc kè hoa và có khả năng thích ứng cao với những người giao tiếp với họ. Một thách thức đối với loại hình này đó là tránh biến các cuộc trò chuyện thành hình thức “chiêu trò quảng cáo” để thu hút sự chú ý về bản thân. Số 3 nên giao tiếp bằng một giọng điệu chân thành, quan tâm và hòa hợp với nhu cầu cảm xúc của người khác. Khi giao tiếp với số 3, hãy tiếp cận trực tiếp và có mục tiêu cụ thể. Sự trung thực tế nhị luôn được đánh giá cao.

Loại hình 4 thường giao tiếp một cách trung thực về cá nhân lẫn cảm xúc. Họ có thể nói dông dài về cảm xúc để nhận được phản hồi về mặt cảm xúc từ những người khác. Một thách thức đối với số 4 đó là tránh nói chuyện theo hình thức đầy kịch tính nhưng cũng thất thường và vô căn cứ. Họ nên nỗ lực giao tiếp theo cách có thể biểu hiện được bằng cơ thể và sử

dụng lý trí để hỗ trợ cảm xúc. Khi giao tiếp với số 4, hãy thừa nhận cảm xúc của họ và thẳng thắn về cảm xúc của chính bạn. Hãy thể hiện rằng bạn tôn trọng họ với tư cách cá nhân.

Loại hình 5 thường giao tiếp một cách cụ thể và “sử dụng não”, tập trung vào những suy nghĩ và ý tưởng. Một thách thức đối với số 5 đó là tránh nói theo hình thức khô khan và tách rời về mặt cảm xúc. Điều đó sẽ rất hữu ích cho họ trong việc nuôi dưỡng sự quan tâm và có sự chú ý đối thoại đến suy nghĩ và cảm xúc của người khác. Số 5 nên chủ đích giao tiếp với mọi người với xuất phát điểm từ việc chân thành quan tâm và tham gia vào câu chuyện của họ. Để giao tiếp với số 5, hãy thu hút họ về mặt trí tuệ và thể hiện sự quan tâm đến ý tưởng của họ. Nếu bạn có sự tò mò, bạn có thể sẽ học được rất nhiều điều.

Loại hình 6 thường ầm áp và gấn bó. Họ thường nói chuyện một cách lo lắng và tự huyễn hoặc mình. Một thách thức đối với số 6 đó là tránh thể hiện quan điểm lo lắng của họ với những người khác bằng cách kiểm tra và thách thức mọi người trong các cuộc trò chuyện. Họ nên nỗ lực giao tiếp theo cách có cơ sở và thể hiện sự tự tin vào những gì họ đang nói. Để giao



tiếp với số 6, hãy vững vàng trong các quyết định của bạn và có sự đảm bảo đối với họ. Hãy cho thấy bạn là người trung thành và đáng tin cậy.

Loại hình 7 thường giao tiếp một cách nhanh chóng và nhiệt tình. Họ sôi nổi và thường là người kiến tạo các câu chuyện. Một thách thức đối với số 7 đó là tránh nói theo cách mà dường như sẽ thể hiện sự khát khe, thiếu kiên nhẫn và tập trung vào nhu cầu trước mắt của họ cũng như hy sinh nhu cầu của người đối diện. Họ nên chủ động nói một cách bình tĩnh, tập trung và chấp nhận người khác. Khi giao tiếp với số 7, hãy cùng khẳng định sự nhiệt tình của họ và chia sẻ sự nhiệt tình của riêng bạn, đồng thời thực tế về nhu cầu và mục tiêu.

Loại hình 8 giao tiếp theo một cách thức tràn đầy năng lượng. Họ có xu hướng thẳng thắn và bộc trực; những người khác sẽ biết số 8 đang cảm thấy gì với họ. Một thách thức đối với loại hình 8 đó là tránh trở nên quá nhấn tâm và hay tranh cãi với người khác. Họ nên cố gắng giao tiếp theo cách thức chân thành và có lòng trắc ẩn đối với cảm xúc và nhu cầu của người khác. Khi giao tiếp với số 8, hãy rạch ròi và thuận với mức năng lượng của họ. Đừng ngại tham gia vào một cuộc tranh luận văn minh.

Loại hình 9 giao tiếp một cách nhẹ nhàng và có phản xạ. Họ có thể có xu hướng lan man, kể những câu chuyện dài dòng hoặc vẽ ra cả một “cuốn tiểu thuyết” trước khi đi vào vấn đề. Một thách thức đối với số 9 đó là tránh trở nên quá thụ động và cuốn theo những người khác trong các cuộc trò chuyện. Họ nên nỗ lực giao tiếp một cách tự tin và trực tiếp thể hiện bản thân. Để giao tiếp với số 9, hãy chấp thuận và kiên nhẫn trong cách tiếp cận của bạn. Cho phép họ có không gian để nắm bắt và bày tỏ ý kiến của họ.

CÁC MỐI QUAN HỆ VÀ VAI TRÒ TRONG GIA ĐÌNH

Hoạt động điều hướng động lực gia đình của chúng ta đôi khi còn phức tạp hơn việc tìm kiếm và duy trì một mối quan hệ lãng mạn. Nhìn chung, chúng ta chọn được vợ/chồng hoặc người bạn đời lãng mạn của mình, nhưng không chọn được cha mẹ, anh chị em, con cái hoặc các thành viên mở rộng trong gia đình của chúng ta. Có lúc chúng ta có sự tương hợp thuần túy tuyệt vời với gia đình gốc của mình, nhưng trong những trường hợp khác, những



người thân yêu của chúng ta hoàn toàn khác với những người chúng ta chọn làm bạn hoặc hẹn hò. Hầu hết chúng ta sẽ thay đổi bạn bè hoặc các mối quan hệ lãng mạn vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời, nhưng gia đình thường ở bên chúng ta suốt cuộc đời. Việc học được cách điều hướng các mối quan hệ này là vô cùng quan trọng.

Tất cả các gia đình đều đặc biệt, nhưng mỗi loại hình Enneagram lại có xu hướng đóng một vai trò cụ thể trong động lực gia đình cá nhân của họ. Hiểu được vai trò mà bạn thường làm trong gia đình có thể làm sáng tỏ thêm những lựa chọn mới và những cách tương tác thay thế đối với họ.

Loại hình 1: Số 1 hoàn thiện vai trò của một người hoàn hảo trong gia đình, đáp ứng kỳ vọng của cha mẹ một cách chính xác hoặc truyền đi các giá trị và tiêu chuẩn cho con cái của họ.

Loại hình 2: Số 2 đóng vai trò là người giúp đỡ trong gia đình, làm vui lòng cha mẹ hoặc tận tụy chăm sóc cho nhu cầu của con cái.

Loại hình 3: Số 3 đóng vai trò ngôi sao gia đình, thể hiện giá trị và ước mơ của cha mẹ hoặc khuyến khích con cái họ thành công.

Loại hình 4: Số 4 làm sáng tỏ các vấn đề của gia đình, khuyến khích những người thân yêu của họ giải quyết những góc tối khó khăn trong gia đình.

Loại hình 5: Số 5 mong muốn có một chút không gian từ sự năng động của gia đình và tìm kiếm vai trò của chuyên gia gia đình trong các lĩnh vực quan tâm.

Loại hình 6: Số 6 dao động giữa việc xây dựng sự đoàn kết và sự nổi dậy trong gia đình. Họ thường là những đứa trẻ nổi loạn và là những bậc cha mẹ biết che chở.

Loại hình 7: Số 7 đảm nhận vai trò là người cố vũ trong gia đình, mang lại nụ cười cho các thành viên trong gia đình và tìm cách giảm thiểu nỗi đau.

Loại hình 8: Số 8 trở thành người bảo vệ gia đình, tận dụng quyền lực với tư cách là con cái hoặc cha mẹ và gánh vác trách nhiệm cho những người thân yêu.

Loại hình 9: Số 9 đóng vai trò là người hòa giải trong gia đình, điều hòa các xung đột giữa cha mẹ hoặc con cái và từ chối đứng về phía nào.



ĐẨY MẠNH CÁC KẾT NỐI

Hãy nghĩ về những mối quan hệ quan trọng đối với bạn. Loại hình Enneagram của bạn tác động như thế nào đến cách bạn tương tác với những người quan trọng này? Những món quà mà nó mang lại cho các mối quan hệ của bạn? Bạn có thói quen nào khiến bạn khó kết nối?

Hãy xem xét các loại hình Enneagram của những người khác, những người quan trọng trong cuộc sống của bạn. Họ nhìn thế giới khác với bạn như thế nào? Họ mong muốn điều gì nhất từ mỗi quan hệ của họ với bạn? Một điều bạn có thể làm cho mỗi một người quan trọng trong tuần này để cho họ thấy rằng bạn hiểu họ và đánh giá cao sự kết nối mà bạn chia sẻ là gì? Hãy cam kết thực hiện một hành động nhỏ cho mỗi người mà bạn quan tâm.

ĐIỀU HƯỚNG ĐỘNG LỰC GIA ĐÌNH

Để biết được Enneagram có thể giúp cải thiện động lực gia đình như thế nào, hãy quay lại với trường hợp Julia ở thời điểm cô ấy dành thời gian cho gia đình trong kỳ nghỉ lễ.

Julia rất hào hứng với kỳ nghỉ đông vì em gái của cô, Mary, cũng sẽ về thăm nhà. Bạn trai của cô, Miguel, cũng sẽ ăn mừng với gia đình cô, thay vì với

bố mẹ của anh ấy như anh ấy thường làm. Julia và Miguel đón Mary tại sân bay, và Julia ngay lập tức bắt đầu lên kế hoạch cho tất cả các hoạt động vui vẻ mà họ sẽ làm cùng nhau: nướng bánh, trượt tuyết, chơi những vòng board game,...

Sự nhiệt tình của cô ấy giảm dần xuống khi bố mẹ cô ấy và Mary gặp nhau. Mẹ của hai người, bà Evelyn, là một người thuộc Loại hình 8, bà đề nghị Mary thu dọn đồ đạc của mình trong khi khéo léo nói cho cô ấy biết kế hoạch trong ngày. Luôn là người nổi loạn trong gia đình, Mary chống lại, từ chối một số hoạt động và đề xuất các giải pháp thay thế cho những người khác. “Mẹ là mẹ của con”, Evelyn nhấn mạnh. “Con làm những gì gia đình muốn và chúng ta sẽ có một kỳ nghỉ vui vẻ bên nhau!” “Không”, Mary quả quyết, bắt đầu hối hận về quyết định ở lại nhà bố mẹ mình. “Con cần phải nghỉ ngơi trước. Và con không thấy có lý do gì mà tất cả những người còn lại trong chúng ta phải trải qua ngày lễ đặc biệt này đến cả tỉ lần giống hệt nhau, khi không ai khác ngoài mẹ thích cả!” Bố của cô, Steve, một người thuộc Loại hình 5, vẫn tiếp tục tránh khỏi tranh luận như thường lệ. Khi tông giọng của hai người phụ nữ trở nên căng thẳng, ông ấy lui vào phòng khách.



Kỳ nghỉ đầu tiên của Miguel với gia đình của Julia là một thử thách. Đúng với một kiểu người số 2, anh cố gắng trở nên hữu ích bằng cách làm trung gian giữa Evelyn và Mary. Cả hai đều chống lại những gì họ coi là ảnh hưởng thúc đẩy từ bên ngoài. Julia gợi ý một loạt các hoạt động khác trong kỳ nghỉ cho gia đình mà có thể thu hút mọi người tham gia. Tuy nhiên, khi trò chơi thứ năm bắt đầu, Steve bị choáng ngợp và lên giường đi ngủ sớm. Mary thất vọng vì bố cô thà trốn một mình hơn là dành thời gian cho cô ấy trong khi cô ấy từ xa đến thăm. Ông ấy không quan tâm đến cô ấy sao?

Động lực học trong gia đình rất khó điều hướng bởi vì chúng phát triển trong suốt nhiều năm và liên quan đến sự đầu tư sâu sắc về mặt tình cảm từ tất cả các bên. Thông thường, những thành viên khác nhau trong gia đình muốn những thứ khác nhau, nhưng lại không biết động lực của nhau, mọi người đều tưởng tượng các thành viên gia đình của họ “đang rất đáng ghét”. Sự can thiệp của Enneagram có thể giúp làm rõ và giải quyết các động lực cơ bản.

Julia giới thiệu các loại hình Enneagram với một gia đình suốt ngày tranh cãi của mình, và họ bật cười khi nhận ra. Evelyn muốn là người đảm đương mọi thứ.

Steve muốn có không gian và ghét bị choáng ngợp. Mary muốn được đảm bảo và có sự tự chủ. Julia muốn mọi thứ trở nên vui vẻ và Miguel muốn thiết lập mối quan hệ với gia đình người bạn đời tương lai của mình. Làm thế nào mọi người có thể đạt được những gì họ muốn?

Cách tư duy phân tích của Steve đưa ra được giải pháp. Có lẽ Evelyn có thể đề xuất các hoạt động với việc hiểu rằng những người khác sẽ chọn hoạt động nào họ muốn tham gia thôi. Ông ấy trấn an Mary và Julia rằng ông ấy thích được gặp họ, nhưng cũng không muốn thực hiện các hoạt động tiêu hao năng lượng trong suốt thời gian họ ở đó, một lập trường mà họ có thể hiểu được. Evelyn gợi ý rằng Steve hãy dẫn dắt một hoạt động mà ông ấy thích, và ông ấy giải trí cho mọi người bằng những câu chuyện về lịch sử kỳ nghỉ. Miguel tìm ra một cách mới để kết nối và trở nên hữu ích bằng cách hoàn thành nhiệm vụ bếp núc hơn là cố gắng hàn gắn các mối quan hệ. Với sự hiểu biết rõ ràng hơn về nhau, các thành viên trong gia đình Julia có thể tự do phân chia và tham gia các hoạt động tùy thích. Thay vì thúc ép nhau, họ tôn trọng ranh giới của nhau, dẫn đến khoảng thời gian vui vẻ và thoải mái hơn cho tất cả mọi người.

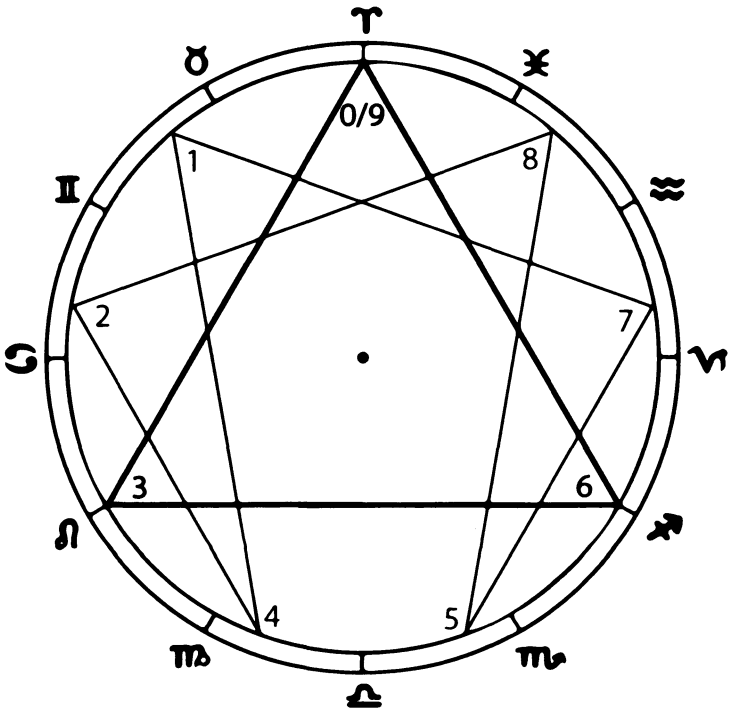


Gia đình của bạn, cũng giống như của Julia, có lẽ sẽ có đầy đủ các tính cách đa dạng với những nhu cầu rất khác nhau. Enneagram có thể hữu ích để hiểu được mọi người đến từ đâu và đảm bảo những nhu cầu này được đáp ứng. Nhìn xa hơn vỏ bọc bên ngoài và tìm kiếm những thỏa hiệp để thỏa mãn động cơ cốt lõi của những người có sự khác biệt. Bạn có thể sẽ thấy rằng động lực gia đình của bạn thay đổi để trở nên tốt hơn.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ nhìn xa hơn khỏi phạm trù gia đình và hướng tới những cách Enneagram có thể giúp bạn phát triển với tư cách một cá thể.

Chương 5

SỰ PHÁT TRIỂN VÀ THAY ĐỔI



T rên hành trình Enneagram này, chúng ta đã nói về những khía cạnh khác nhau của hệ thống và khám phá ra những cách thức mà bạn có thể áp dụng để cải thiện sự nghiệp cũng như các mối quan hệ của mình. Cùng với việc sử dụng kiến thức của Enneagram một cách thực tế, bạn cũng có thể sẽ hứng thú với việc ứng dụng chúng ở một tầng nghĩa sâu hơn. Có rất nhiều cách để bạn có thể sử dụng Enneagram nhằm giúp nhận ra và thay đổi những thói quen không tốt, xây dựng tính bền bỉ, và tạo ra cuộc sống cân bằng hơn, hạnh phúc hơn cho bản thân. Chương này sẽ khám phá một số điểm khởi đầu để tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển liên tục của cá nhân.

ENNEAGRAM VÀ SỰ PHÁT TRIỂN

Một số người mới sử dụng Enneagram lầm tưởng rằng một khi họ tìm ra loại hình của họ đồng nghĩa với việc họ đã sử dụng hết tính hữu ích của hệ thống. Mặc dù bạn có thể cảm thấy như chúng ta đã “hoàn tất” sau khi tìm hiểu về loại hình của mình, nhưng còn nhiều điều hơn thế nữa. Bên cạnh đó, nếu chúng ta tìm hiểu kiểu tính cách của chính mình mà không sử dụng kiến thức đó để cải thiện bản thân, chúng ta sẽ không phát triển được. Bằng cách tự nỗ lực, chúng ta có thể tìm thấy sự tự do thoát khỏi những thói quen và khuôn mẫu đã ăn sâu vào tâm trí của mình.

Enneagram là một công cụ đặc biệt hữu ích để phát triển và thay đổi vì hệ thống này đi sâu vào các động cơ cốt lõi của chúng ta. Trong khi các mô hình tính cách nổi tiếng khác thực hiện một công việc tuyệt vời trong việc đo lường và giải thích các hành vi và đặc điểm tính cách của con người, thì Enneagram mô tả chúng ta ở một mức độ sâu sắc hơn. Mô hình này giải thích *tại sao* chúng ta hành động theo những cách nhất định. Việc biết được điều gì thúc đẩy hành vi của chúng ta cho phép chúng ta kiểm tra niềm tin, thái độ và những lựa chọn sâu bên trong mình, cung cấp mức



độ hiểu biết chi tiết mà khó có thể đạt được nếu không có loại bản đồ chỉ dẫn này.

Enneagram cũng đem đến chiều rộng và chiều sâu đáng kinh ngạc cho sự phát triển cá nhân. Khi được sử dụng đúng cách, Enneagram như một hệ thống động lực học để thay đổi chứ không phải là một phương tiện để rập khuôn và đánh giá, hệ thống mô tả được toàn bộ các hành vi của chúng ta. Cùng với những hiểu biết sâu sắc mà chúng ta có được từ việc tìm hiểu loại hình Enneagram chính của mình, chúng ta có thêm hiểu biết về bản thân khi chúng ta tìm hiểu về mối liên hệ của mình với các loại hình khác thông qua các cánh, Điểm Căng thẳng và Điểm An toàn. Khi chúng ta xem xét các mặt lành mạnh, trung bình và không lành mạnh trong loại hình của mình, hoặc xem xét những mặt này chi tiết hơn bằng cách sử dụng 9 cấp độ phát triển của Riso và Hudson (đọc cuốn *Personality Types* (tạm dịch: Các loại hình tính cách) và *Understanding the Enneagram* (tạm dịch: Thấu hiểu Enneagram) để biết thêm), chúng ta sẽ có một bản đồ mô tả bản thân từ những thời điểm chúng ta tuyệt vời nhất đến những ngày tồi tệ nhất.

Bất kể nền tảng văn hóa và kinh nghiệm sống là gì, cấu trúc tâm lý cốt lõi của loại hình Enneagram của chúng ta vẫn luôn nhất quán. Điều này khiến cho Enneagram trở thành một công cụ phát triển mà hiệu quả cho tất cả các nhóm nhân khẩu học và có thể tạo điều kiện cho sự hiểu biết giữa các nhóm này. Bạn có thể thuộc bất kỳ chủng tộc, giới tính, tình trạng kinh tế xã hội và tôn giáo nào và vẫn được hưởng lợi từ Enneagram. Tất cả những gì chúng ta cần đó là sự khao khát để phát triển.



Khi nào không sử dụng Enneagram

“Tôi là số 7, vì vậy tôi không bao giờ có thể hoàn thành những gì tôi bắt đầu!”

“Đương nhiên là bạn giận tôi rồi. Bạn là một số 8 mà!”

Chúng tôi đã nghe những câu như thế này trong thế giới của Enneagram, và những câu đó hầu như khiến chúng tôi sờn cả da gà. Mặc dù các loại hình Enneagram là những công cụ đáng kinh ngạc để hiểu hành vi của con người, nhưng không có gì lạ khi mọi người coi chúng như một cách bào chữa cho hành vi hơn là công cụ để thay đổi. Nếu bạn nhận thấy mình đang sử dụng kiến thức về các loại hình Enneagram để lập khuôn mẫu hoặc bao biện những hành động – của bạn hoặc của người khác – thì hãy xem lại ngay. Sở hữu một loại hình nhất định không có nghĩa là hành vi của bạn đã được sắp đặt sẵn. Hãy nghĩ về các phạm vi không lành mạnh, trung bình và lành mạnh trong mỗi loại: Tất cả những điều đó đều là một phần tiềm năng của loại hình. Làm thế nào bạn có thể nhìn được qua những thói quen khó chịu đôi khi được tìm thấy ở mức độ trung bình của các loại hình để hướng tới khả năng của sự năng động và phát triển?

Enneagram là một công cụ tuyệt vời để tạo điều kiện cho sự thay đổi. Điều quan trọng không kém đó là sự thật rằng sự tự nhận thức mà Enneagram mang

lại là một cánh cửa để bạn chấp nhận bản thân mình. Nhiều người mô tả cảm giác nhẹ nhõm khi họ tìm thấy loại hình Enneagram của họ. Hầu hết chúng ta đều cảm thấy vô cùng yên tâm khi cuối cùng cũng giải thích được lý do tại sao chúng ta cứ mắc vào những cái bẫy giống nhau như vậy. Thông qua Enneagram, chúng ta không chỉ biết được những thách thức về tính cách không phải là lỗi của chúng ta, chúng ta còn có được cái nhìn ngắn gọn về những tiềm năng và tài năng tuyệt vời nhất của mình. Chúng ta ngừng đổ lỗi cho những thiếu sót của bản thân và nhìn thấy vẻ đẹp trong con người thật của mình. Chúng ta bắt đầu yêu bản thân vì chính con người thật của chúng ta.



NHỮNG LỢI ÍCH CỦA SỰ TỰ NHẬN THỨC

Con đường để nhìn nhận được bản thân không phải lúc nào cũng trải hoa hồng. Khi chúng ta làm việc với chính mình, chúng ta nhìn thấy những điều về bản thân mà ta chưa từng thấy trước đây. Mặc dù những điều này có thể tích cực nhưng đôi khi chúng ta học được những điều mà bản thân không thích. Ở những lần khác, chúng ta sẽ khám phá ra những tổn thương và nỗi buồn trong quá khứ. Hành trình này không thể đoán trước được.

May mắn thay, phần thưởng cho công việc này là vô cùng to lớn. Dưới đây là năm lợi ích bạn sẽ nhận được khi nỗ lực và phát triển nhận thức về bản thân.

- ❶ **Kỹ năng xử lý của bạn sẽ được cải thiện.** Cuộc sống sẽ luôn ném cho bạn những thử thách. Khi thiếu nhận thức về bản thân, bạn có thể sẽ giải quyết những trở ngại với tâm thế phản ứng ngược lại và việc xử lý sẽ trở nên khó khăn hơn rất nhiều. Với nhận thức, bạn có thể xử lý những khó khăn này với tâm thế nhẹ nhàng và chấp nhận, và việc duy trì sự tích cực và thoải mái cũng như đưa ra những lựa chọn có sức mạnh sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- ❷ **Bạn sẽ tự chữa lành cho mình.** Khi nỗi đau bị mãi chôn vùi và không được giải quyết, tổn thương vẫn còn tồn tại trong cơ thể bạn, điều này khiến bạn có nhiều khả năng phản ứng với hiện tại nhưng lại từ nỗi đau trong quá khứ. Vượt qua những

thử thách giúp bạn dễ dàng hành động có ý thức hơn và giải phóng bản thân khỏi những gánh nặng mà bạn mang theo. Mọi người có xu hướng cảm thấy tốt hơn nhiều mỗi khi một vấn đề được giải quyết.

- ③ **Cảm giác cân bằng nội tại của bạn sẽ tăng lên.** Đôi khi, bạn có thể cảm thấy như thể bạn đang đi thăng bằng trên một sợi dây cảm xúc. Mỗi cảm xúc và sự phản ứng có khả năng ập đến bạn sẽ như một cơn gió mạnh, khiến bạn phải vật lộn để bám lấy sự cân bằng mong manh mà bạn đã tạo ra. Nhận thức về bản thân mang lại cho bạn sức mạnh và sự chấp nhận khiến bạn thậm chí còn mạnh mẽ hơn. Bạn có thể giữ thăng bằng và chống chọi với những cơn bão tới từ bên trong mình.
- ④ **Các mối quan hệ của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.** Bạn có thể khiến người khác dễ dàng yêu quý bạn khi bạn có sự liên hệ về mặt nhận thức. Khi bạn phản ứng với người khác từ dạng vô thức, bạn sẽ có nhiều xung đột hơn và tổn thương lớn hơn có thể nảy sinh trong các mối quan hệ. Với sự tự nhận thức về bản thân, bạn sẽ phát triển lòng trắc ẩn đối với nỗi đau của người khác. Sẽ dễ để kết nối với người khác hơn từ tâm thế của sự tử tế.
- ⑤ **Bạn sẽ phát triển sự hiện diện và chánh niệm.** Nhận thức về sự hiện diện cho phép mọi người sống ở tại đây và ngay bây giờ. Khi chỉ tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, chúng ta không cần thiết phải cảm thấy tổn thương bởi những vết thương trong quá khứ hay lo sợ về những điều chưa biết trong



tương lai. Chúng ta tìm thấy sự chấp nhận và niềm vui trong mọi thứ. Chúng ta đơn giản là vậy. Ở hiện tại, chúng ta nhìn thấy người khác và bản thân mình một cách trọn vẹn và có lòng trắc ẩn.

SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM

Tất cả chúng ta đều đang trong quá trình hoàn thiện. Một số lĩnh vực của cuộc sống dễ dàng đối với chúng ta, trong khi các lĩnh vực khác lại sở hữu những trở ngại. Chúng ta có nhiều đặc điểm và thói quen mà bản thân ý thức được, và cả những đặc điểm và thói quen khác mà chúng ta khó có thể nhận thấy. Enneagram cho phép chúng ta tiếp xúc nhiều hơn với những trạng thái, mong muốn và nhu cầu bên trong của chúng ta. Nếu bạn đang muốn sử dụng Enneagram để tạo ra sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình, một trong những chìa khóa để làm được điều này đó là hiểu bản thân và trở nên có trách nhiệm với chính mình.

Khi bạn tìm hiểu về loại hình của mình, hãy tìm kiếm những mong muốn và động lực mà bạn đang coi nhẹ trong lòng. Ví dụ, bạn có phải là một người làm

việc trong lĩnh vực có ít tương tác giữa các cá nhân với nhau không? Bạn có muốn có thêm sức mạnh hoặc sự hiện diện, nhưng lại kìm hãm bản thân không theo đuổi những điều này một cách thỏa mãn? Do nhiều hình thức, điều kiện văn hóa khác nhau, nhiều người trong chúng ta xóa bỏ những phần quan trọng của bản thân vì chúng “không phù hợp”, “không ai thích”, “quá nhiều” cái này hoặc “không đủ” cái kia. Khi chúng ta làm điều này, chúng ta phủ nhận những tài năng mà chúng ta có thể đem đến cho thế giới. Chúng ta chỉ có thể mang lại sự cân bằng trong cuộc sống nếu chúng ta chấp nhận con người của chúng ta ngay từ đầu và đưa ra những lựa chọn phù hợp với nhu cầu cá tính của chúng ta. Hãy lắng nghe mong muốn của loại hình của bạn về sự vẹn toàn, sự rõ ràng, sự hài hòa hoặc bất cứ điều gì cốt lõi và tìm kiếm những cách lành mạnh để chúng dẫn dắt bạn.

Cũng giống như việc chúng ta phủ nhận một số tài năng thiên bẩm của mình, chúng ta cũng có xu hướng bỏ qua những thói quen vô ích của chính mình. Hãy nhìn nhận một cách trung thực các mô tả về khía cạnh trung bình và không lành mạnh của loại hình của bạn. Bạn thấy mình có những khuynh hướng nào? Hãy dành một ngày để quan sát các khuôn mẫu loại hình



Enneagram của bạn tại nơi làm việc. Để ý bất cứ khi nào bạn đang thực hiện thói quen của loại hình của mình theo cách gây bất lợi. Riso và Hudson gọi điều này là “bắt quả tang chính mình”. Thực hành nhận thức như này mỗi ngày. Theo thời gian, khả năng quan sát bản thân của bạn sẽ phát triển. Bạn sẽ phát triển một khả năng mà Helen Palmer gọi là “người quan sát nội tại” – đó là nơi yên tĩnh bên trong bạn, khác biệt với phản ứng của bạn, “người này” quan sát tâm trí của bạn mà không tham gia vào những câu chuyện phiếm ở đó. Khi bạn suy nghĩ và hành động, người quan sát nội tại thu nhận mọi thứ. Điều này mang lại khoảng cách phù hợp và khả năng tạm dừng, suy nghĩ lại và thay đổi cách làm việc thông thường của bạn. Khả năng vận động của người quan sát nội tại càng linh hoạt, bạn càng kiểm soát được thói quen của mình và nhiều lựa chọn có ý thức hơn sẽ được bạn đưa ra.

Sống hài hòa với động cơ loại hình của bạn và phát triển một người quan sát nội tại là những cách để bạn có trách nhiệm với bản thân. Tuy nhiên, thật khó để làm những điều này một mình. Con đường để phát triển bản thân trở nên dễ dàng hơn nhiều khi bạn có một số người bạn đồng hành. Sẽ rất hữu

ích nếu có một nửa kia, một thành viên gia đình hoặc bạn bè (có thể nhiều hơn một người) cùng thực hành các hoạt động Enneagram. Cùng nhau, các bạn có thể thăng thấn trò chuyện, gọi điện cho nhau khi cần thiết và ủng hộ những nỗ lực của nhau để sống có trách nhiệm. Việc tìm kiếm được một cộng đồng gồm những người cam kết phát triển bản thân sẽ còn tốt hơn nhiều hơn. Một số người tìm thấy cộng đồng như vậy trong các nhóm tôn giáo hoặc tâm linh, hoặc trong các nhóm tập trung vào một dạng thực hành cụ thể. Những điều này mang lại sự hỗ trợ, cộng đồng, những quan điểm khác biệt và một nơi để tập trung vào bản thân bạn. Hãy tìm kiếm một nhóm có sự gặp gỡ thường xuyên – một nhóm mà bạn có thể cởi mở và có những nguyên tắc mà bạn thấy có ích. Việc tìm kiếm sự kết hợp giữa các kết nối cá nhân và bối cảnh nhóm rộng lớn hơn theo định hướng phát triển mang lại sự dẫn dắt và hỗ trợ khi bạn kết nối với chính mình và tiến lên phía trước.

THỪA NHẬN VÀ THAY ĐỔI NHỮNG THÓI QUEN XẤU

Hãy quay lại với người quan sát nội tại một chút. Đây là một thứ khó để phát triển bởi vì chúng ta đã



quen với việc thực hiện các thói quen của mình hơn là để ý đến chúng. Tất cả chúng ta đều sống mỗi ngày bằng các thói quen, từ lúc cà phê sáng, cho tới lịch trình làm việc và đến tận giờ đi ngủ quen thuộc. Những thói quen là những thứ ở bên ngoài, là những gì chúng ta làm trong cuộc sống hằng ngày, còn bên trong, là do tính cách của chúng ta thúc đẩy. Cái tôi của chúng ta quyết định thói quen tự nói chuyện trong nội tâm của chúng ta, được thúc đẩy bởi loại hình tính cách và kinh nghiệm sống cá nhân của chúng ta. Cuộc tự sự này phần lớn là trong vô thức và khi chúng ta phản ứng với cuộc nói chuyện này thay vì trau dồi nhận thức về thế giới xung quanh, chúng ta sẽ khó đưa ra sự lựa chọn đúng đắn để hỗ trợ cuộc sống của chính mình.

Khi bạn bắt đầu chú ý đến những thói quen hằng ngày này, những việc bạn làm khi đang không đưa lựa chọn có chủ đích, bạn sẽ nghe thấy những lời tự nhủ trong tâm trí mình. Cũng như thói quen của bạn, cuộc đối thoại này có lẽ đã theo bạn suốt cuộc đời mà bạn không để ý đến nó. Hãy lắng nghe tiếng nói đó mà không phán xét, mang đến sự dịu dàng và tính hiếu kỳ. Mặc dù cuộc đối thoại cá nhân của riêng bạn sẽ là độc nhất, nhưng dưới đây là một số

chủ đề phổ biến xuất hiện trong cuộc nói chuyện vô thức của mỗi loại hình:

Loại hình 1: Số 1 có nội tâm phê bình mạnh mẽ và giọng nói bên trong của họ có thể nghe đặc biệt giống như một người cha, người mẹ. Ở đó có tinh thần trách nhiệm cao và những điều họ “phải” làm để trở thành một người tốt. Số 1 được thúc đẩy để hoạt động trong suốt cuộc đời phần lớn dựa trên một cuộc tự sự nặng nề về sự chỉ trích nội tâm.

Loại hình 2: Giọng nói bên trong của số 2 thường nói về những người khác mà họ đang ở cùng trong một mối quan hệ. Số 2 sẽ tập trung vào “người kia” – người đó cần gì và làm thế nào để hỗ trợ họ. Điều này khuyến khích số 2 đưa ra các hành động phục vụ, với hy vọng rằng tình yêu đích thực sẽ đến từ những nỗ lực của họ.

Loại hình 3: Những người số 3 luôn vô thức tìm cách để họ có thể trở thành người giỏi nhất trong bất cứ việc gì họ đang làm. Họ nghe thấy tiếng nói của gia đình mình: đặc biệt là những gì họ nhận thấy gia đình họ muốn họ làm để thành công. Điều này khiến họ phải lao ra ngoài và đạt được



thành công đó theo những cách mà họ tin rằng sẽ làm cho họ có giá trị.

Loại hình 4: Sau khi hành động hoặc có một cuộc trò chuyện thân mật, số 4 sẽ ngay lập tức kiểm tra xem cảm xúc của họ đang như thế nào. Cảm xúc hiện tại ngấm sâu vào nội tâm của số 4. Sau đó, họ sẽ phản ứng dựa trên nhận thức về bản thân hiện tại của họ, thường liên quan đến các so sánh tiêu cực hoặc sự lý tưởng hóa.

Loại hình 5: Một cuộc đối thoại nội tâm của số 5 sẽ luôn tìm cách giúp họ có thể học hoặc biết thêm về một chủ đề hoặc tình huống, thường là ở độ sâu sắc. Bằng cách tiếp tục đào sâu và tìm hiểu kiến thức, số 5 hy vọng rằng cuối cùng họ sẽ cảm thấy mình đủ hiểu biết để tự tin hành động trong cuộc sống.

Loại hình 6: Russ Hudson mô tả giọng nói bên trong số 6 giống như một con lắc: lo lắng đung đưa từ nơi này sang nơi khác, tìm kiếm một nguồn an toàn, bảo đảm và sự dẫn dắt thực sự. Cuộc đối thoại nội tâm tạo ra lo lắng của họ khiến họ phải nhìn ra bên ngoài để tìm kiếm một nơi có sự bảo đảm, ổn định và vững tâm.

Loại hình 7: Lời tự sự của số 7 thường vô cùng tích cực, hay tìm kiếm nguồn kích thích thú vị, vui vẻ sau đó. Suy nghĩ của một người số 7 thường dịch chuyển nhanh chóng, tìm kiếm sự hài lòng và thỏa mãn từ nhiều nguồn khác nhau. Họ phản ứng bằng cách đi ra thế giới ngoài kia và tìm kiếm những cách thức mới để tìm thấy hạnh phúc.

Loại hình 8: Cuộc đối thoại theo thói quen của số 8 dần dần càng trở nên lớn hơn: tìm kiếm những âm thanh có vẻ táo bạo hơn, mạnh mẽ hơn và tự tin hơn trên từng suy nghĩ. Bằng cách tạo ra cuộc đối thoại đầy tự tin và bùng nổ, số 8 đang cố gắng át đi tiếng nói của sự nhạy cảm và nghi ngờ, cũng như nỗi sợ rằng họ không đủ mạnh mẽ.

Loại hình 9: Số 9 nói chuyện với bản thân họ theo một cách tương đối tích cực (“Tôi không sao, bạn cũng không sao đâu”), nhưng cũng có thể âm thầm cảm thấy phải cam chịu với tình hình hiện tại. Họ sẽ tưởng tượng những gì tốt đẹp trong cuộc sống hiện tại của họ. Kiểu nói chuyện giúp giữ họ ở trong quả bóng thoải mái trong lòng, ngăn họ chấp nhận những rủi ro có nguy cơ gây thay đổi đột ngột.



Bước đầu tiên để thay đổi thói quen bên trong của bạn chỉ là nhận thức được chúng là gì. Thông qua sự nhận thức, bạn có thể tạo ra sự nỗ lực có ý thức để giới thiệu những lời tự sự khác vào để từ từ thay đổi niềm tin nội tâm của bạn. Kiểu thay đổi này cần có thời gian: sau cùng thì bạn đã làm theo kiểu của mình trong nhiều năm, và nghiên cứu cho thấy thường mất vài tháng để ta thay đổi bất kỳ thói quen nào. Một cam kết thực hành hằng ngày, thứ mà chúng tôi sẽ giúp bạn phát triển ở phần cuối của chương này, sẽ là công cụ mạnh mẽ nhất trong kho vũ khí của bạn để thay đổi những thói quen xấu.

NHẬN DIỆN VÀ SỬ DỤNG SỨC MẠNH CỦA BẠN

Một khía cạnh khác của việc sống có trách nhiệm liên quan đến việc bạn sống đúng với bản thể tốt nhất của mình. Chắc chắn rằng, Enneagram dạy chúng ta xác định và giải quyết những gì khó khăn đối với chúng ta, nhưng một điều quan trọng nữa đó là phải luôn lạc quan. Quanh quẩn trong cuộc sống hằng ngày và chỉ đơn giản là cố gắng tồn tại, chúng ta thường bị cuốn vào những thói quen không phải lúc nào cũng phục vụ chúng ta. Những lựa chọn nghề nghiệp, mối quan hệ và lối sống mà chúng ta chọn không phải

lúc nào cũng phù hợp với thể mạnh của chúng ta và không phải lúc nào chúng ta cũng cho phép bản thân mình khai thác các tài năng mạnh mẽ nhất của mình. Chúng ta thường xuyên đưa ra lựa chọn xung quanh những gì mang lại cho mình sự hài lòng ngay lập tức, làm những gì người khác nghĩ là tốt cho chúng ta hoặc đơn giản là vì chúng ta luôn làm mọi thứ theo cách này và sự thay đổi không xảy ra với bản thân.

Việc học Enneagram thường là một trải nghiệm vui vẻ. Hoạt động khám phá loại hình của bản thân mang lại cho chúng ta một lộ trình rõ ràng về những phẩm chất và tài năng cần thiết sâu thẳm nhất bên trong chúng ta – những phẩm chất mà chúng ta có thể đã thấy trong cuộc sống của mình nhưng chưa thể hoàn toàn thực hiện. Những phẩm chất này rất rộng. Chúng ta có vô số khả năng để tạo ra một cuộc sống nơi chúng ta có thể thể hiện những khả năng cốt lõi mạnh mẽ này. Việc trau dồi những khả năng thiên bẩm tốt nhất của loại hình Enneagram của bạn có thể được thực hiện trong bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc sống.

Mặc dù vậy, cần phải nỗ lực để tạo ra một cuộc sống phù hợp sâu sắc với nội tâm của bạn, đặc biệt nếu bạn, cũng giống như nhiều người trong chúng ta, không phải lúc nào cũng đưa ra những lựa chọn phục



vụ cho con đường cá nhân của bạn và đang tìm cách thực hiện những thay đổi đáng kể trong cuộc sống để sửa chữa những điều này. Trong các chương trước của cuốn sách này, chúng ta đã thảo luận về những phẩm chất lành mạnh, cấp độ cao của từng loại hình, cũng như những điểm mạnh mà loại hình của bạn sở hữu trong sự nghiệp và các mối quan hệ thân thiết – những điểm mạnh có thể được cá nhân hóa cho phù hợp với hoàn cảnh của bạn. Để khám phá ra con đường sống lý tưởng của riêng bạn, cần phải tự kiểm tra sâu hơn về bản thân mình:

Để bắt đầu, hãy nhìn vào cuộc sống của bạn ngay lúc này. Ví dụ như:

- ▶ Hoàn cảnh sống của bạn là gì?
- ▶ Mối quan hệ quan trọng nhất của bạn là gì?
- ▶ Con đường sự nghiệp của bạn là gì?
- ▶ Sở thích và đam mê của bạn ngoài công việc là gì?
- ▶ Bạn có hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình không?

Việc có những khía cạnh trong cuộc sống của bạn mà bạn thực sự yêu thích và những khía cạnh khác mà bạn muốn thay đổi là hoàn toàn bình thường. Ví dụ, bạn có thể yêu thích công việc của mình nhưng lại

gặp khó khăn trong việc hòa hợp với sếp, hoặc không thích thành phố nơi bạn làm việc. Hoặc có thể bạn là một người có năng lượng cao trong một công việc hoặc gia đình có năng lượng thấp, nhưng bạn bù đắp sự thiếu hụt đó bằng cách tham gia tình nguyện nhiều giờ tại một tổ chức có tác động lớn. Hãy viết ra hai cột trong nhật ký hoặc trên một văn bản với những tiêu đề sau: Điều gì trong cuộc sống mà tôi cảm thấy phù hợp với bản thân? Điều gì tôi cảm thấy đi lệch hướng?

Để tạo ra tầm nhìn về một cuộc sống phù hợp sâu sắc, cùng với việc cân nhắc những tài năng thuộc loại hình Enneagram của bạn, hãy nghĩ đến những phản hồi mà bạn nhận được từ những người thân yêu và ở nơi làm việc. Việc có những điểm chung trong hai thứ đó là điều hoàn toàn bình thường. Có lẽ đã có nhiều vị sếp khen ngợi bạn về công việc giấy tờ không có tí lỗi nào của bạn, hoặc các thành viên trong gia đình bạn nhận thấy bạn an ủi những đứa trẻ nhỏ trong đại gia đình của mình tốt như thế nào. Đồng thời, hãy cân nhắc đến những gì bạn mơ ước khi còn nhỏ và những hoạt động bạn thực sự thích thú. Có lẽ bạn thực sự thích đến rạp hát hay các cuộc họp lãnh đạo. Tất cả những điều này cung cấp những gợi ý để khám phá và lần theo điểm mạnh của bạn.



Khi bạn làm việc để xác định điểm mạnh của mình và tạo ra một cuộc sống có thể tận dụng được chúng, hãy ghi nhớ những điều sau:

Việc sử dụng những tài năng của riêng bạn là để nâng cao vị thế của bản thân. Những mục tiêu tốt nhất là những mục tiêu hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Việc bạn muốn những người thân yêu hoặc đồng nghiệp của mình thay đổi sẽ chỉ dẫn đến thất vọng. Họ cần phải sống cuộc sống của riêng họ và đưa ra những lựa chọn của riêng họ.

Con đường của bạn có thể khác với lời khuyên mà bạn nhận được từ cha mẹ, bạn bè hoặc thậm chí là người cố vấn của bạn. Tìm hiểu sâu về cá nhân là cách tốt nhất để có được những câu trả lời cho những điều này, và sự hiểu biết rõ ràng, phù hợp với hiện tại và xuất phát từ nội tâm của chúng ta chính là sự dẫn dắt tốt nhất.

Một cuộc sống phù hợp sâu sắc sẽ viên mãn ở nhiều cấp độ, nhưng không phải lúc nào cũng tạo ra hạnh phúc ngay lập tức. Tất cả chúng ta đều có những thăng trầm và ngã rẽ khó lường trên con đường mà chúng ta không ngờ tới. Như một câu nói cũ rích mà ta đã quá quen, “Cuộc sống là những gì sẽ xảy ra khi

chúng ta bận rộn với những kế hoạch khác”. Tin tốt là đây: chúng ta vẫn có thể thể hiện bản thân ở mức độ cao nhất và ở phẩm chất tốt nhất của bản thân, và sẽ đi trên con đường tốt nhất của bản thân, trong một thế giới không thể dự đoán trước được điều gì.

XÂY DỰNG BÀI THỰC HÀNH PHÁT TRIỂN MỖI NGÀY

Ngoài việc quan sát các thói quen và cuộc tự sự của bạn, và khiến cuộc sống của bạn phù hợp với thể mạnh của bạn, một chìa khóa quan trọng khác để xây dựng nền tảng phát triển cá nhân đó là xây dựng một bài tập thực hành hằng ngày. Để phát triển và thay đổi, bạn có thể hưởng lợi từ sự nhất quán mà việc luyện tập hằng ngày mang lại. Cũng giống như xây dựng cơ bắp tại phòng gym, một bài luyện tập hằng ngày sẽ củng cố sức mạnh của “người quan sát nội tại” mỗi ngày và dễ dàng hòa nhập vào thói quen hằng ngày của bạn.

Việc thêm một bài tập hằng ngày vào cuộc sống bận rộn của mình có thể gây sợ hãi cho những người



mới bắt đầu. Tin tốt là nó không đáng sợ như bạn nghĩ. Đặc biệt là khi bạn mới bắt đầu, bài tập thực hành hằng ngày đó có thể ngắn gọn. Kể cả chỉ thực hành một vài phút vào mỗi buổi sáng cũng sẽ giúp bạn phát triển khả năng tự nhận thức và sự hiện diện của bản thân! Thực hành cá nhân nên là điều bạn mong muốn được thực hiện, chính vì thế, bạn mới có nhiều khả năng thực hiện điều đó hơn.

Dưới đây là một số gợi ý cho các bài thực hành hằng ngày:

Hãy duy trì ghi chép ý tưởng. Nhiều cuốn sách Enneagram bao gồm cả các câu hỏi thăm dò dành riêng cho loại hình của bạn mà bạn có thể ghi chép về chúng. Chúng tôi đã đưa một số câu hỏi vào phần Phụ lục (trang 271) như một điểm khởi đầu cho việc tìm hiểu. Bạn cũng có thể tìm thấy các câu hỏi kích thích tư duy chung trong sách Enneagram có định hướng về tâm linh và các sách khác về tâm linh. Nếu bạn thích một cách tiếp cận ít khuôn khổ hơn, hãy viết ra bất cứ điều gì trong đầu bạn mà sẽ giúp được bạn hiểu rõ bản thân hơn và loại bỏ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực.

Thiền. Những người thực hành thiền đã có kinh nghiệm có thể thiền trong thời gian dài, nhưng bạn có thể thu được lợi ích từ việc luyện tập 10 phút mỗi ngày. Hãy đảm bảo bạn tìm được một vị trí thoải mái cho bạn, và đừng lo lắng nếu bạn gặp phải trạng thái “lãng xãng” – một tâm trí bất ổn, bồn chồn, mất tập trung, luôn xoay vần giữa những suy nghĩ và chủ đề – trong khi bạn thiền định. Những suy nghĩ và cảm xúc nảy sinh trong không gian này sẽ dạy bạn rất nhiều điều về bản thân. Chỉ cần nhớ hít thở trong suốt quá trình đó thôi!

Sáng tạo nghệ thuật. Nếu bạn là một người có thẩm mỹ cao, bạn có thể sẽ yêu thích vẽ hoặc tô tranh hằng ngày và xem tính biểu tượng nào nảy sinh trong tác phẩm của mình – và cảm giác của bạn khi tạo ra chúng. Nếu bạn là một nhạc sĩ, hãy thử chơi hoặc hát một cách có ý thức một nốt nhạc hoặc một thanh âm đơn giản. Nhảy múa là một cách luyện tập sáng tạo tuyệt vời khác, đặc biệt là đối với một nghệ sĩ có thiên hướng thẩm mỹ trong chuyển động.

Vận động cơ thể của bạn. Vận động cơ thể là một phương pháp luyện tập tuyệt vời khác, đặc biệt



nếu bạn có xu hướng cảm thấy không được bao bọc và mất liên lạc với cơ thể của mình. Hãy đi bộ một cách có ý thức, vươn vai, tập yoga hoặc thực hiện các vận động có chủ ý khác để dọn dẹp ra một không gian tuyệt vời cho con người thật của bạn xuất hiện.

Quan trọng nhất đó là, hãy tìm một phương pháp thực hành phù hợp với bạn! Hãy cố gắng tìm kiếm một cách luyện tập mà bạn thấy hấp dẫn và thú vị. Đừng ngại thử các phương pháp khác nhau cho đến khi bạn tìm thấy một phương pháp phù hợp.

HƯỚNG DẪN THIỀN ĐỊNH BA TRUNG TÂM

Nếu muốn, bạn có thể sử dụng phương pháp thiền có hướng dẫn như phương pháp này để tiếp xúc với năng lượng và trí thông minh của cả ba Trung tâm:

Khi bạn hít thở sâu và thở ra, hãy cảm nhận bàn chân của bạn trên sàn. Cảm nhận sự rắn chắc và sức mạnh của cơ thể bạn. Chú ý bất kỳ khu vực khó chịu nào và hít thở tập trung vào chúng. Lưu ý ranh giới nơi cơ thể bạn kết thúc và thế giới bắt đầu.

Di chuyển suy nghĩ và để ý tới không gian trong trái tim bạn, rút vai lại, hít thở sâu và để ngực mở. Hít thở và cảm nhận bất kỳ cảm xúc nào ở đó. Hãy để chúng di chuyển trôi qua bạn. Hít thở tập trung vào mối liên hệ này với chính bạn.

Hít một hơi thở sâu nữa, hít vào và thở ra, và để ý những gì đang xảy ra trong tâm trí bạn. Hãy để suy nghĩ đến và đi và thấy rằng có một phần của bạn đang nắm giữ và quan sát chúng. Hãy chú ý đến khoảng trống rộng và rõ ràng ở đó để hỗ trợ bạn khi tâm trí bạn tĩnh lặng.

Hít vào thật sâu. Hãy cảm nhận cơ thể vững vàng, trái tim rộng mở và tâm trí rộng rãi của bạn đang cùng hòa nhịp. Hãy hít một hơi thật sâu nữa và đưa tâm trí quay trở lại căn phòng.



CÂN BẰNG CÁC TRUNG TÂM TRONG LUYỆN TẬP

Các bài thực hành có nhiều dạng. Một số xây dựng dựa trên những điểm mạnh tự nhiên của chúng ta, trong khi một số khác mang lại những năng lực mà chúng ta thường bỏ qua. Nếu bạn đang muốn mang lại sự cân bằng cho cuộc sống của mình, hãy cân nhắc chọn một phương pháp thực hành hằng ngày phù hợp với những khả năng chưa phát triển của bạn, bằng cách sử dụng các trung tâm làm lối tắt.

Bạn còn nhớ ba trung tâm của Enneagram từ Chương 1 không? Trung tâm Bản năng (chiếm ưu thế đối với Loại 1, 8 và 9) mang đến trí thông minh thể chất, cơ sở và hành động. Trung tâm Cảm xúc (chiếm ưu thế đối với Loại 2, 3 và 4) cung cấp cảm giác của sự nhận dạng, kết nối và trí tuệ cảm xúc. Trung tâm Lý trí (chiếm ưu thế đối với Loại 5, 6 và 7) bao gồm sự rõ ràng, tư duy phản biện và sự dẫn dắt. Chúng ta sở hữu sự thông minh của cả ba Trung tâm, nhưng chúng ta có xu hướng cảm thấy thoải mái và thành thạo nhất trong “ngôi nhà” của chính loại hình của chúng ta.

Cũng giống như việc chúng ta có một trung tâm chính, chúng ta cũng có một trung tâm mà chúng ta

ít động vào nhất. (Hãy đọc cuốn *Understanding the Enneagram*, được liệt kê trong mục Nguồn tư liệu trang 277 để biết thêm. Cuốn sách đó là nguồn gốc lý thuyết trung tâm mà chúng tôi sử dụng xuyên suốt cuốn sách.) Không giống như trung tâm thống trị của chúng ta, vùng trung tâm ít được sử dụng của chúng ta tương đối tự do khỏi sự quản lý của tính cách. Chúng ta không nghĩ nhiều về trung tâm đó và chúng ta thường cảm thấy không thoải mái khi cân nhắc sử dụng chúng. Bởi vì khả năng đem lại được từ vùng trung tâm này rất khác so với bức tranh thông thường của chúng ta về bản thân, chúng mang lại tiềm năng to lớn cho sự tự do và cân bằng. Điều này khiến cho khu vực trung tâm ít được sử dụng của chúng ta trở thành một đường dẫn tuyệt vời để tạo ra các phương pháp phát triển. Khi chúng ta làm việc với trung tâm này, chúng ta sẽ phát triển những khả năng mới và có được một “quãng nghỉ” khỏi cách làm việc điển hình của chúng ta. Chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn, tập trung và toàn diện hơn. Dưới đây là một số ý tưởng cho việc sử dụng vùng trung tâm mà bạn ít thâm nhập nhất để cân bằng cuộc sống của bạn. Hãy ghi nhớ chúng khi bạn chọn ra một phương thức luyện tập hằng ngày.



LOẠI HÌNH 4, 5 VÀ 9 KHÔNG SỬ DỤNG TRUNG TÂM BẢN NĂNG

Những người thuộc loại hình này có xu hướng tập trung trước hết vào suy nghĩ và cảm xúc của họ. Họ có thể đứng dậy và di chuyển, nhưng họ có xu hướng chống lại việc cảm nhận toàn bộ trọng lượng và thể chất của cơ thể họ. Dưới đây là ý tưởng về các phương pháp thực hành để giúp những loại hình này có sự vững tâm:

- ▶ Duy trì thói quen tập thể dục.
- ▶ Thực hiện các bài tập dựa trên chuyển động, chẳng hạn như thái cực quyền, yoga hoặc thiền hành.
- ▶ Có ý thức cảm nhận sức nặng của chân và bàn chân khi bạn làm việc hằng ngày.
- ▶ Thở sâu và thiền dựa vào hơi thở.
- ▶ Thực hiện một hành động nào đó mà bạn đang trì hoãn.

LOẠI HÌNH 3, 7 VÀ 8 KHÔNG SỬ DỤNG TRUNG TÂM CẢM XÚC

Những người thuộc loại hình này thường khá bận rộn và tập trung vào cơ thể vật lý và suy nghĩ của họ.

Họ thường chống lại cảm giác và nhu cầu tình cảm của mình bằng cách chạy xung quanh và hoàn thành các công việc. Dưới đây là một số cách thực hành để giúp những người này kết nối với cảm xúc và con người thật của họ:

- ▶ Dành thời gian yên tĩnh hằng ngày để kết nối với chính mình.
- ▶ Viết nhật ký.
- ▶ Thực hiện các thực hành dựa trên lòng trắc ẩn, chẳng hạn như thiền tâm từ – một loại thiền mà bạn gửi những lời chúc tốt đẹp đến người khác.
- ▶ Bày tỏ lòng biết ơn với người khác hoặc ghi chép nhật ký lòng biết ơn.
- ▶ Chia sẻ cảm xúc của bạn với người bạn tin tưởng.

LOẠI HÌNH 1, 2 VÀ 6 TRONG KHÔNG SỬ DỤNG TRUNG TÂM LÝ TRÍ

Những người thuộc loại hình này cảm thấy có ý thức trách nhiệm mạnh mẽ và sử dụng cảm giác và cơ thể của họ để đáp ứng trách nhiệm của họ. Họ có thể rất thông minh, nhưng họ tập trung vào các tiêu chuẩn và quy tắc để theo đuổi ý tưởng của họ.



Các phương pháp sau có thể giúp những người này tạm thời ngừng các cam kết và giải tỏa tâm trí:

- ▶ Thiền.
- ▶ Đọc và nghiên cứu các chủ đề quan tâm.
- ▶ Theo đuổi sự tò mò hơn là một mục đích.
- ▶ Tranh luận và thảo luận về các ý tưởng.
- ▶ Làm việc nhà hoặc các hoạt động hằng ngày một cách chú tâm.

CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN CỦA JULIA

Julia, một người thuộc Loại hình 7, đang tận hưởng sự bình tĩnh mà việc thực hành thiền định hằng ngày của cô ấy mang lại. Cô ấy nhận thấy rằng việc dành thời gian yên tĩnh cho bản thân mỗi ngày sẽ làm chậm nhịp sống chung của cô ấy và kết nối cô ấy lại với một Trung tâm Cảm xúc đầy yêu thương và thường bị bỏ qua. Thời gian trôi qua, cô nhận thấy bản thân cảm thấy bớt áp lực hơn khi phải hoàn thành các dự án một cách nhanh chóng và tìm thấy những điều thú vị để làm. Cô ấy càng nhận thức rõ về lời tự sự vội vã không thể kiểm soát của mình, thì cô ấy càng tự nhủ với bản thân rằng cô ấy không cần phải đi đâu tìm kiếm những nguồn hạnh phúc. Cô ấy trải nghiệm nhiều niềm vui hơn bây giờ và ngay lúc này, ngay cả trong các hoạt động đơn giản như dọn dẹp hoặc đi bộ đến siêu thị. Trong công việc, cô ấy thể hiện trách nhiệm với bản thân bằng cách tham gia vào các dự án như Ủy ban Lãnh đạo của Phụ nữ để thỏa mãn sự khao khát của cô ấy đối với sự đa dạng. Enneagram đã dạy cô ấy rằng cô ấy coi trọng sự tự do và khả năng, và không có gì sai khi duy trì những điều này. Chúng có thể được trân trọng theo những cách mang lại hạnh phúc cho cô ấy thay vì bị mê hoặc vào những thói quen xấu, chẳng hạn như mua những thứ mà cô ấy không thực sự coi trọng hoặc dành thời gian trên mạng xã hội tại nơi làm việc. Bạn trai của cô ấy, Miguel và bạn của cô ấy Lakesha là một hệ thống hỗ



trợ tốt, và cô ấy thành thật chia sẻ với cả hai người về công việc cô ấy đang làm để mang lại sự cân bằng và hạnh phúc trong cuộc sống của cô ấy, những thách thức cô ấy gặp phải và tiến bộ mà cô ấy đang đạt được. Cô cũng cùng một số bạn bè tham gia vào một nhóm thiền hàng tuần.

Con đường phát triển cá nhân của bạn có thể có những điểm tương đồng với Julia, hoặc có thể có chút khác biệt. Ngay cả khi nhiều người trong chúng ta cuối cùng đang tìm kiếm những điều giống nhau trong cuộc sống, chẳng hạn như hạnh phúc, sự thành công và cân bằng, thì những con đường đưa chúng ta đến những kết quả này rất khác nhau và những nhu cầu mà chúng ta cần phải đáp ứng để đạt được điều đó cũng đa dạng như nhau. Điều quan trọng là sống thật với bản thân và tìm thấy sự hỗ trợ cho các giá trị và mục tiêu độc đáo của riêng bạn.

VƯỢT QUA GIAI ĐOẠN KHÓ KHĂN

Khi chúng ta bắt đầu làm việc với Enneagram hoặc theo đuổi một con đường phát triển cá nhân hoặc tinh thần khác, chúng ta sẽ dễ dàng tin rằng những khoảng thời gian khó khăn đã trôi qua với chúng ta là điều tốt đẹp. Trên thực tế, tất cả chúng ta đều có những khoảng thời gian vui vẻ và khó khăn trong cuộc sống, cho dù chúng ta có thực hành đối chiếu

nội tâm bao nhiêu đi chăng nữa. Một số kinh nghiệm sống nhất định, tích cực hay tiêu cực, đều là những công cụ cân bằng tuyệt vời trong cuộc sống.

Cam kết làm việc với Enneagram cho chúng ta khả năng đối phó với những thách thức mà cuộc sống quăng vào chúng ta. Tất cả chúng ta đều biết rằng rất khó để có thể duy trì sự vững vàng và hiện diện khi chúng ta trải qua bi kịch. Khi chúng ta gặp khó khăn trong cuộc sống, chúng ta rất dễ “đi lại vào vết xe đổ” hoặc kết thúc bằng một loạt các lựa chọn sai lầm đem đến hiệu ứng “quả cầu tuyết” vào cuộc sống của chúng ta. Tin tốt là tất cả chúng ta đều có khả năng đưa ra những quyết định có cơ sở, trắc ẩn và sáng suốt kể cả dưới sự ép buộc.

Đây là lý do tại sao chuyên gia của Enneagram, ông Russ Hudson hay nói, “Hãy luyện tập khi mọi thứ dễ dàng để nó sẽ ở đó khi ta gặp khó khăn”. Trong tình trạng căng thẳng tốt độ, mọi người có xu hướng quay lại với những khuôn mẫu cũ và rất khó để đột nhiên bắt đầu thực hiện các phương pháp tập trung khi bạn chưa từng thực hiện chúng trước đây. Khi cuộc sống của bạn nhìn chung đều tốt đẹp (giống như người bạn Julia của chúng ta – suôn sẻ không có nghĩa là mọi thứ đều hoàn hảo!), bạn có kỹ năng đối



phó để phát triển các cơ chế đối phó bên trong và tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài – sự hỗ trợ sẽ giúp bạn đương đầu với cuộc sống khi mọi thứ không còn tốt.

Nếu bạn đọc cuốn sách này trong thời gian thử nghiệm, thì đây là một số gợi ý để bạn có thể đương đầu:

Gắn bó với một chu trình: Bất kể bạn thuộc loại hình Enneagram nào, tất cả chúng ta đều có mức độ căng thẳng tăng lên khi có nhiều thay đổi tác động lên chúng ta. Ngay cả một việc đơn giản như duy trì việc uống cà phê lúc 8:30 sáng trước khi làm việc, hãy thực hiện cách thức này thường xuyên để hỗ trợ và duy trì bản thân. Nếu bạn nghĩ ra một phương pháp thực hành dựa trên Enneagram, hoặc một thứ gì đó khác hỗ trợ được đời sống nội tâm của bạn, hãy tiếp tục thực hiện nó ngay cả khi cảm thấy khó khăn. Có thể không phải lúc nào chúng ta cũng cảm thấy tốt khi chúng ta làm điều này, nhưng thời gian này sẽ cho phép bạn kiểm tra lại bản thân và trở nên có cơ sở hơn và nhận thức được những gì bạn *thực sự* cần. Đây cũng là không gian an toàn để bạn xử lý những cảm xúc khó chịu chắc chắn sẽ nảy sinh trong những khoảng thời gian khó khăn.

Có một nhóm của riêng bạn: John Donne đã viết một câu rất nổi tiếng, “Không có ai là một hòn đảo”. Hay nói cách khác, không một người nào, bất kể giới tính hay đặc quyền là gì, có thể tự mình vượt qua thời kỳ khó khăn, và mọi người đều cần một nhóm hỗ trợ. Các thành viên gia đình, bạn bè và đối tác, những người luôn ủng hộ bạn, sẽ ở đó để yêu thương và động viên bạn vượt qua thời kỳ tăm tối, đồng thời đưa ra các đề xuất và quan điểm. Nếu bạn tham gia vào bất kỳ cộng đồng hỗ trợ nào, cho dù hướng đến sự phát triển cá nhân, tinh thần hay theo một cách nào khác, hãy duy trì tham gia vào nhóm này bằng mọi cách bạn có thể và đừng ngại yêu cầu sự giúp đỡ khi bạn cần. Bạn sẽ có thể trao trả lại khi tình hình cuộc sống của bạn được cải thiện.

Trân trọng sự vô thường của cuộc sống: Con người luôn muốn gìn giữ những khoảng thời gian tốt đẹp trong cuộc sống, trong khi hy vọng những khó khăn sẽ trôi qua nhanh chóng hoặc hoàn toàn không đến cũng được. Tuy nhiên, ngay cả khi chúng ta đang đi đúng đường, cuộc sống của chúng ta chắc chắn sẽ có những thăng trầm. Sự hiện diện thực sự chỉ đơn giản là ở bên cạnh bất cứ



điều gì cuộc sống ném vào chúng ta, và có đủ can đảm để sống trọn vẹn với bất cứ điều gì có thể xảy tới. Khi ở thời điểm mọi thứ tốt đẹp, hãy trân trọng chúng, nhưng hãy biết rằng không có gì trong cuộc sống là vĩnh viễn. Khi mọi thứ khó khăn, hãy tự an ủi bản thân rằng điều này rồi cũng sẽ qua.

ĐỐI PHÓ VỚI NGHỊCH CẢNH BẰNG SỰ BỀN BỈ

Cách thức của Enneagram để nhận ra các khuôn mẫu của chúng ta và hướng chúng ta đến những thay đổi trong hành vi có thể giúp chúng ta chăm sóc bản thân khi mọi việc trở nên khó khăn. Hãy xem xét câu chuyện của Miguel, bạn trai của Julia, người đã dựa vào Enneagram trong thời kỳ khủng hoảng sức khỏe gia đình.

Miguel luôn gần gũi với mẹ của mình, bà Esperanza. Họ sống gần nhau và thường xuyên đến thăm nhau. Khi người mẹ vốn thường khỏe mạnh, hoạt bát của anh được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú, anh đã rất sốc và buồn bã. Bản năng muốn giúp đỡ của Loại hình 2 khiến anh trở nên quá đà. Anh ấy muốn bỏ những trách nhiệm khác của mình và dành thời gian chăm sóc và hỗ trợ cho mẹ mình.

Trước đây, khi các thành viên trong gia đình hoặc những người thân yêu khác gặp khủng hoảng, Miguel sẽ đảm nhận trách nhiệm chính trong việc chăm sóc họ. Anh ấy cho họ tiền, nghỉ làm khi có thể, và khi không thể, anh ấy dành hầu hết các buổi tối và cuối tuần để chăm sóc. Anh ấy bị mất ngủ, thiếu tiền và bị kiệt sức. Nhờ thực hành Enneagram, Miguel nhận ra rằng sự nuôi dưỡng của anh ấy có xu hướng đi quá đà khi anh ấy cảm thấy một người thân yêu đang đau khổ. Mặc dù anh ấy vô cùng coi trọng việc chăm sóc mẹ mình trong thời gian bà bị bệnh, anh ấy nhận ra rằng trách nhiệm của mình còn mở rộng hơn nữa. Anh ấy có một đội làm việc phụ thuộc vào anh ấy, ngay cả khi sức khỏe của họ bình thường. Anh có một mối quan hệ với Julia mà đòi hỏi thời gian và sự chăm sóc, nhưng cũng cung cấp sự hỗ trợ rất cần thiết. Quan trọng nhất là anh ấy cần chăm sóc bản thân để hỗ trợ đắc lực cho mẹ.

Miguel giữ liên lạc với cha mình và các thành viên trong gia đình địa phương, đồng thời hướng dẫn họ sắp xếp lịch trình chăm sóc. Điều này tạo ra một mạng lưới những người mà mỗi người chịu trách nhiệm về từng khía cạnh của công việc chăm sóc và đảm bảo rằng trách nhiệm không chỉ đổ lên vai Miguel.



Miguel nhận trách nhiệm đi cùng mẹ đến các buổi tái khám quan trọng, trong khi cha anh đảm bảo rằng bà được chăm sóc thường xuyên tại nhà. Miguel và anh chị em của anh ấy thay phiên nhau giúp đỡ các công việc trong nhà, cùng với sự tham gia hỗ trợ của Julia và những người bạn đời của anh chị em của anh ấy.

Việc duy trì thói quen thường xuyên giúp Miguel quản lý năng lượng và cảm xúc của mình trong khi hỗ trợ mẹ. Trước đây, anh ấy cảm thấy khó đạt được năng suất trong công việc khi chăm sóc người thân, nhưng công việc của anh ấy giờ đây đòi hỏi nhiều trách nhiệm hơn và phúc lợi của nhóm thường phụ thuộc vào quyết định của anh ấy. Anh ấy đảm bảo tuân thủ lịch ngủ và tập thể dục đều đặn hơn là thức khuya chăm sóc hay lo lắng cho mẹ. Trước khi mẹ mình được chẩn đoán, anh đã bắt đầu thiện với Julia, và cô khuyến khích anh tiếp tục. Ngồi yên lặng trên đệm giúp Miguel tiếp xúc gần hơn với những suy nghĩ và cảm xúc đau đớn mà anh ấy muốn né tránh. Không có nơi nào để anh ấy chạy khỏi chúng. Thay vì tỏ ra mạnh mẽ và nghiêm khắc, anh ấy thường thấy mình rơi nước mắt. Julia ngồi với anh và lắng nghe. Trước khi biết đến Enneagram, cô ấy hẳn đã cố gắng làm anh vui lên; bây giờ, cô ấy cung cấp sự hỗ trợ

bằng cách ở đó bên cạnh Miguel khi anh ấy thể hiện và xử lý cảm xúc của mình thay vì gạt chúng sang một bên để hành động.

Nhờ nền tảng tự chăm sóc bản thân, điểm mạnh của của Miguel trong Loại hình 2 là sự đồng cảm và quan tâm được thể hiện rõ trong quá trình giúp đỡ mẹ anh điều trị. Mẹ anh cảm thấy thế nào mỗi khi họ ở bên nhau, lắng nghe cảm xúc của bà và thể hiện tình yêu theo bất kỳ cách nào anh ấy có thể. Thay vì coi bà là một người yếu đuối như anh muốn làm, anh đảm bảo rằng mẹ mình có ý kiến chính trong việc điều trị của bản thân. Họ có những cuộc trò chuyện dài về những phần quan trọng của cuộc sống đối với mỗi người trong số họ. Bất kể điều gì xảy ra với sức khỏe của bà ấy, Miguel nhận ra rằng anh ấy có thể cung cấp cho mẹ mình sự hiện diện chân thành và đầy yêu thương.



HƯỚNG VỀ SỰ THAY ĐỔI

Như bạn có thể thấy, Enneagram không chỉ là một công cụ mạnh mẽ để áp dụng cho các mối quan hệ và sự nghiệp của chúng ta, mà còn là một cách để chúng ta thực hiện quản lý nội tâm sâu sắc và tạo ra sự thay đổi lâu dài, mạnh mẽ. Bằng cách thực hiện một thay đổi nhỏ trong hành động hoặc quan điểm của chúng ta tại một thời điểm, tất cả chúng ta sẽ bước vào nhận thức và sự hiện diện. Ở hiện tại, sự thay đổi căn bản không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng lòng trắc ẩn sâu sắc và cam kết với nội tại của chúng ta cho phép chúng ta di chuyển theo dòng chảy của cuộc sống, thay vì chống lại nó. Tất cả chúng ta đều có một con đường đầy ý nghĩa trong cuộc sống vốn tồn tại để chúng ta khám phá và đi theo.

KẾT LUẬN

Trong suốt cuốn sách này, chúng tôi đã đề cập đến một số khái niệm cơ bản về lý thuyết Enneagram và khám phá các ứng dụng của hệ thống – các ứng dụng bao gồm từ lựa chọn nghề nghiệp đến hẹn hò để bạn kiên cường trước những khó khăn trong cuộc sống. Khi viết về những ứng dụng này, chúng tôi hy vọng sẽ cung cấp cho bạn một hộp công cụ để giúp bạn giải quyết những thách thức hằng ngày mà bạn phải đối mặt. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, không có gì thay thế được Enneagram theo kiểu một lối tắt để tự nhận thức. Một khi bạn khám phá ra loại hình của mình, bạn sẽ khám phá ra những động cơ tiềm ẩn trước đây đằng sau hành vi của bạn. Bạn đối mặt với những gì bạn muốn, khám phá những chiến lược không hiệu quả mà bản ngã của bạn sử dụng để theo đuổi mong muốn đó, và bắt đầu suy nghĩ về những cách để thực hiện khao khát khác với thói quen thông thường của bạn. Một cuộc hành trình vừa tinh tảo vừa xán lạn.

Enneagram là một công cụ tuyệt vời, nhưng một công cụ chỉ tốt khi những mục đích sử dụng cũng tốt. Khi bạn phân biệt được những loại hình khác trong



cuộc sống của mình, bạn có thể sử dụng Enneagram để điều hướng các tương tác, lưu tâm đến thành kiến của chính bạn và điều chỉnh giao tiếp sao cho phù hợp với mục tiêu và quan điểm của họ. Bạn có thể giới thiệu hệ thống cho các đội nhóm, tạo ra một ngôn ngữ chung để các thành viên hiểu nhau. (Hãy chắc chắn rằng đó là một công cụ chứ không phải là một cách để định nghĩa con người; hầu hết chúng ta không muốn bị “đặt trong một chiếc hộp”).) Khi bạn tìm hiểu về bản thân, bạn có thể tìm thấy cảm hứng để thiết kế một cuộc sống tốt nhất phù hợp với nhu cầu của bạn và đưa tài năng của bạn ra với thế giới. Các ứng dụng hiệu quả nhất của Enneagram đến từ việc sử dụng mô hình này để phát triển. Quan sát cách mà tính cách của bạn mong muốn hình thành hành động của bạn. Chú ý khi lời tự sự đang độc chiếm sự chú ý của bạn, khiến bạn mất thời gian và ngăn cản bạn trọn vẹn hành động. Hãy sử dụng những khoảnh khắc quan sát này như một lời cảnh tỉnh để bạn chú ý đến thế giới xung quanh và đưa ra những lựa chọn chủ động, có ý thức. Mọi thứ đều tùy vào cách bạn sử dụng những gì bạn đã học được từ Enneagram và áp dụng chúng theo những cách phù hợp nhất với nhu cầu và hoàn cảnh cá nhân của bạn.

Chúng tôi khuyến khích bạn tiếp tục hành trình Enneagram của mình bên ngoài những trang sách này. Cuốn sách này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm khi nói đến những hiểu biết sâu sắc mà Enneagram cung cấp. Hãy dành thời gian của bạn để tìm hiểu về 9 loại hình tính cách và tìm ra tính cách của riêng bạn. Nếu nó có thể, bạn hãy trực tiếp khám phá Enneagram thông qua hội thảo, hội nghị hoặc đào tạo. Đọc về các lĩnh vực mà bạn muốn sử dụng Enneagram, cho dù đó là lĩnh vực nuôi dạy con cái, kinh doanh hay phát triển tinh thần. Tìm hiểu về các khía cạnh bổ sung của lý thuyết mà bạn quan tâm. Lý thuyết về Mức độ phát triển của Riso và Hudson, được đề cập trong Chương 1, và lý thuyết Bản năng/Nhóm phụ do Naranjo đề xuất và được các giáo viên khác mở rộng, là những lĩnh vực phong phú để tự khám phá ngoài phạm vi lý thuyết mở đầu. Trong phần Nguồn tư liệu ở phía sau cuốn sách này, chúng tôi đã liệt kê một vài đề xuất trong số nhiều nguồn có sẵn để nâng cao kiến thức về Enneagram của bạn.

Bạn càng tìm hiểu nhiều về Enneagram, bạn càng hiểu sâu hơn và bạn sẽ có nhiều công cụ hơn để sử dụng nhằm điều hướng những đỉnh cao và đáy thấp của cuộc sống. Sẽ khó để quay trở lại khi bạn đã



nhìn thấy rõ ràng các mô hình và động lực của mình. Những quan niệm sai lầm của bạn về con người của bạn đã biến mất và một cách sống mới, có chủ ý hơn sẽ trở nên khả thi. Chúng tôi hy vọng rằng việc khám phá Enneagram mang lại cho bạn nhiều sự tinh tường và dẫn dắt giống như những gì hệ thống này đã mang lại cho chúng tôi!

PHỤ LỤC

LỐI ĐI TẮT ĐỂ BỨT PHÁ KHỎI RÀO CẢN

Những câu hỏi và phương pháp thực hành sau đây phá bỏ cách nhìn và cách tương tác thông thường của loại hình của bạn đối với thế giới bên ngoài. Chúng tôi chia sẻ những điều này để cung cấp cho bạn những cách nhìn mới về mọi thứ và mở ra các khả năng. Hãy sử dụng chúng như một bước khởi đầu để sống một cách cân bằng hơn.

LOẠI HÌNH 1

CÂU HỎI

Đây là trách nhiệm của một mình tôi hay có cách nào tôi có thể tìm được sự giúp đỡ và hỗ trợ? Điều thú vị tôi muốn làm là gì, và làm cách nào để biến điều đó thành hiện thực?

THỰC HÀNH

Phá vỡ một quy tắc hoặc một nguyên tắc. Nó không nhất thiết phải quá lớn, nhưng nó phải là thứ thúc đẩy giới hạn của bạn. Chọn điều gì đó mà bạn tin rằng mình không nên làm và làm điều đó. Chú ý xem trải nghiệm như thế nào.



LOẠI HÌNH 2

CÂU HỎI

Tôi cần gì ngay bây giờ?

Làm thế nào tôi có thể thể hiện sự quan tâm đối với bản thân như cách tôi làm đối với những người thân yêu của tôi?

THỰC HÀNH

Tham gia một “kỳ nghỉ giúp đỡ”. Dành một khoảng thời gian (lâu hơn mức độ thoải mái của bạn) mà bạn không hỏi thăm hoặc giúp đỡ bất kỳ ai. Hãy trả lời “không” nếu được hỏi. Chú ý đến những cảm xúc và nhu cầu nảy sinh trong bạn.

LOẠI HÌNH 3

CÂU HỎI

Tôi sẽ làm gì với khoảng thời gian của mình nếu không có ai dõi theo tôi?

Điều gì kết nối tôi với trái tim tôi?

THỰC HÀNH

Ngắt kết nối hoàn toàn. Dành ra một khoảng thời gian mà bạn không nghe điện thoại, kiểm tra e-mail,

đăng trên mạng xã hội hoặc xem, chia sẻ hay trả lời bất kỳ tin nhắn nào. Điều chỉnh bản thân và suy ngẫm về bất kỳ thông tin chi tiết nào xuất hiện.

LOẠI HÌNH 4

CÂU HỎI

Những mong muốn thực tế đằng sau những tưởng tượng của tôi là gì và tôi có thể thực hiện những bước nào để biến chúng thành hiện thực?

Tôi có thể làm gì ngay bây giờ để mang điều tốt đẹp đến với thế giới?

THỰC HÀNH

Tương tác với thế giới xung quanh bạn. Chọn một hoạt động hiệu quả có sự tham gia của những người khác và cam kết thực hiện điều đó trong một khoảng thời gian nhất định. Chú ý đến những khả năng mà bạn thể hiện khi bạn thực hiện hành động hơn là quanh quẩn suy nghĩ trong đầu.

LOẠI HÌNH 5

CÂU HỎI

Tôi có thực sự cần biết thêm về điều này không, hay tôi có thể bắt đầu và tìm hiểu trong quá trình làm?



Tôi có thể làm gì để cảm thấy được kết nối ngay bây giờ?

THỰC HÀNH

Bắt đầu thứ gì đó. Chọn một ý tưởng hoặc dự án mà bạn đang nghĩ đến và bắt đầu từ bước một: không được phép nghiên cứu hoặc cân nhắc. Lên lịch về mặt thời gian để hoàn thành các bước 2, 3,... Hành động mà không suy nghĩ quá nhiều xem mọi thứ sẽ như thế nào?

LOẠI HÌNH 6

CÂU HỎI

Quyết định nào phù hợp với tôi?

Tôi nên làm gì nếu tôi không lo sợ, và tôi có thể làm điều đó như thế nào?

THỰC HÀNH

Chọn một tình huống bạn đang gặp phải. Nếu bạn là người có thẩm quyền, bạn sẽ khuyên mình làm gì? Nói chuyện với “lời dẫn dắt trong lòng” bạn và thực hiện lời khuyên đó.

LOẠI HÌNH 7

CÂU HỎI

Tôi thích thú điều gì về thứ mà tôi đang làm hay vị trí mà tôi đang có?

Ý tưởng nào của tôi đáng để tập trung vào?

THỰC HÀNH

Trong số nhiều hoạt động có thể xảy ra, hãy chọn một hoạt động có ý nghĩa đối với bạn. Cam kết thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định. Nếu bạn bắt đầu nghĩ về điều gì khác, hãy nhắc nhở bản thân về ý nghĩa nội tại của hoạt động.

LOẠI HÌNH 8

CÂU HỎI

Tôi cần sự hỗ trợ nào từ những người khác, và làm thế nào để tôi có thể nhận được sự hỗ trợ đó?

Làm thế nào tôi có thể thể hiện sự quan tâm đối với những người có ý nghĩa rất lớn đối với tôi?

THỰC HÀNH

Làm điều gì đó thư giãn trong một khoảng thời gian nhất định. Chọn một hoạt động yên tĩnh và lặp



lại hơn là có tính kích thích. Sử dụng thời gian để kết nối với chính bạn và trái tim của bạn. Bạn thấy thế nào khi nghỉ ngơi sau khi tiêu hao năng lượng?

LOẠI HÌNH 9

CÂU HỎI

Tôi muốn được mọi người biết đến như thế nào, và làm thế nào để tôi có thể tỏa sáng ngay bây giờ?

Đây có phải là tình huống mà tôi thực sự ổn với bất kỳ kết quả nào, hay tôi có nghi ngờ gì không?

THỰC HÀNH

Xác định điều gì đó bạn muốn và lên tiếng về điều đó. Yêu cầu giúp đỡ nếu có thể. Nếu đó là một hành động hoặc một dự án bạn muốn thực hiện, hãy xác định và bắt đầu các bước đầu tiên. Bạn cảm thấy như thế nào khi tự lèo lái con thuyền thay vì thả trôi theo dòng nước.

NGUỒN TƯ LIỆU

NHỮNG CUỐN SÁCH VÀ WEBSITE ĐƯỢC KHUYẾN DÙNG

The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge,
tác giả Beatrice Chestnut.

Enneagram in the Narrative Tradition. [www.
enneagramworldwide.com](http://www.enneagramworldwide.com)

The Enneagram Institute. www.enneagraminstitute.com

The Enneagram Made Easy: Discover the 9 Types of People,
tác giả Elizabeth Wagele và Renee Baron.

Enneagram Spectrum of Personality Styles, tác giả Jerry
Wagner.

*The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in
Your Life*, tác giả Helen Palmer.

*The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and
SelfDiscovery Guide*, tác giả David Daniels và Virginia Price.

*Understanding the Enneagram: The Practical Guide to
Personality Types*, tác giả Don Riso và Russ Hudson.

*The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to
Psychological and Spiritual Growth*, tác giả Don Riso và Russ
Hudson.



CÔNG VIỆC VÀ SỰ NGHIỆP

Awareness to Action: The Enneagram, Emotional Intelligence, and Change, tác giả Robert Tallon và Mario Sikora.

Bringing Out the Best in Yourself in Work: How to Use The Enneagram For Success, tác giả Ginger Lapid-Bogda.

The Career Within You: How to Find the Perfect Job for Your Personality, tác giả Elizabeth Wagele và Ingrid Staff.

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Deep Living: Transforming Your Relationship To Everything That Matters Through The Enneagram, tác giả Roxanne Howe-Murphy.

My Best Self: Using the Enneagram to Free the Soul, tác giả Kathleen Hurley và Theodore Dodson.

Personality Types, tác giả Don Riso và Russ Hudson.

MỐI QUAN HỆ

Are You My Type, Am I Yours? Relationships Made Easy Through The Enneagram, tác giả Elizabeth Wagele và Renee Baron.

The Enneagram in Love and Work: Understanding Your Intimate and Business Relationships, tác giả Helen Palmer.

Sex, Love, and Your Personality: The 9 Faces of Intimacy, tác giả Mona Coates và Judith Searle.

Understand Yourself, Understanding Your Partner: The Essential Enneagram Guide to a Better Relationship, tác giả Jennifer P. Schneider và Ron Corn.

PHÁT TRIỂN TINH THẦN

Facets of Unity: The Enneagram of Holy Ideas, by A. H. Almaas
From Fixation to Freedom: The Enneagram of Liberation, tác giả Eli Jaxon-Bear.

The Enneagram: A Christian Perspective, tác giả Richard Rohr và Andreas Ebert

Enneagram Transformations, tác giả Don Riso.

The Road Back to You: An Enneagram Journey to Self-Discovery, tác giả Ian Morgan Cron và Suzanne.

Stabile The Spiritual Dimension of the Enneagram: Nine Faces of the Soul, tác giả Sandra Maitri.

The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth, tác giả Don Riso và Russ Hudson.

PHƯƠNG PHÁP DẠY DỠ CON TRẺ

The Enneagram for Teens: Discover Your True Personality Type and Celebrate Your True Self, tác giả Elizabeth Wagele.

The Enneagram of Parenting: The 9 Types of Children and How to Raise Them Successfully, tác giả Elizabeth Wagele.



CÁC BÀI KIỂM TRA ENNEAGRAM

Essential Enneagram Online Test, soạn bởi David Daniels và Virginia Price. www.enneagramworldwide.com. Phí: \$10.

EnneaApp Personality Test, soạn bởi PhD. Ginger Lapid-Bogda, Tải xuống cho iPhone hoặc Android tại www.enneaapp.com. Phí: \$3.99.

Bài kiểm tra Enneagram sử dụng Công nghệ bảng câu hỏi thông minh tích hợp (Integrative Intelligent Questionnaire Technology), soạn bởi Dirk Cloete. integrative.co.za. Phí: \$15.

The RHETI, soạn bởi Don Riso và Russ Hudson. www.enneagraminstitute.com. Phí: \$10.

The WEPSS, soạn bởi PhD. Jerry Wagner, www.wepss.com. Phí: \$10.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Maria Beesing, Robert J. Nogosek và Patrick H. O'Leary, *The Enneagram: A Journey of Self-Discovery*, Denville, NJ: Dimension Books, 1984.

Melanie Bell và Kacie Berghoef, Berghoef & Bell Innovations, Truy cập ngày 5 tháng 11, 2016. www.berghoefell.com.

Melanie Bell và Kacie Berghoef, *Decoding Personality in the Workplace*, San Francisco: Berghoef & Bell Innovations, 2015.

Katherine Chernick Fauvre và David Fauvre, "The Enneagram 'Tritype': Exploring the Hierarchy of Your Three Centers of Intelligence", Bài trình bày ở Hội nghị toàn cầu của Hiệp hội Enneagram Quốc tế 2008, Atlanta, GA, ngày 2 tháng 8 năm 2008.

Beatrice Chestnut, *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge*, Berkeley, CA: She Writes Press, 2013.

Mona Coates và Judith Searle, *Sex, Love, and Your Personality: The 9 Faces of Intimacy*. Santa Monica, CA: Therapy Options Press, 2011.

Tom Condon, The Changeworks, Truy cập ngày 8 tháng 9, 2016. www.thechangeworks.com.

David N. Daniels và Virginia Ann Price, *The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide*, New York: HarperOne, 2000.

Barbara Dash và Richard Dash, "Use of the Enneagram in Deepening Your Relational Communications" Bài thuyết trình ở Hội nghị toàn cầu của Hiệp hội Enneagram Quốc tế 2016, Minneapolis, MN, ngày 23 tháng 7 năm 2016.



Viện Enneagram, Truy cập ngày 12 tháng 10, 2016. www.enneagraminstitute.com/

Janet Levine, *The Enneagram Intelligences: Understanding Personality for Effective Teaching and Learning*, Westport, CT: Bergin & Garvey, 1999.

Claudio Naranjo, *Character and Neurosis: An Integrative View*, Nevada City, CA: Gateways/IDHNB, 1994.

Susan Olesak, Enneagram Prison Project, Truy cập năm 2016. www.enneagramprisonproject.org.

P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, New York: Harcourt, Brace, 1949.

Uranio Paes, “Endnote Address”, Bài trình bày ở Hội nghị toàn cầu của Hiệp hội Enneagram Quốc tế 2015, Burlingame, CA, ngày 2 tháng 8 năm 2015.

Helen Palmer, *The Enneagram in Love and Work: Understanding Your Intimate and Business Relationships*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995.

Helen Palmer, *The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991.

Cheryl Richardson, “Self-Care and the Enneagram”, Bài giảng tại Hội nghị thượng đỉnh toàn cầu Enneagram 2015, Trực tuyến, ngày 3-5 tháng 6 năm 2015.

Don Richard Riso và Russ Hudson, Chương trình đào tạo của Viện Enneagram. 2008-2013.

Don Richard Riso và Russ Hudson, *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery*, New York: Houghton Mifflin, 1996.

Don Richard Riso và Russ Hudson, cùng Paula Warner, *The Riso Hudson Enneagram Workshop ResourceBook*, Stone Ridge, NY: Viện Enneagram, 2010.

Don Richard Riso và Russ Hudson, *Understanding the Enneagram: The Practical Guide to Personality Types*, New York: Houghton Mifflin, 2000.

Don Richard Riso và Russ Hudson, *The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types*, New York: Bantam Books, 1999.

Mario Sikora, Maria Jose Munita, Nhận thức để Hành động Chương trình Chứng chỉ Quốc tế Cấp độ 1. Burlingame, CA, 2015.

Robert M. Siudzinski và Robert A. Siudzinski, “Việc sử dụng Enneagram trong Giáo dục Đại học: Thông tin chi tiết cần biết cho việc học tập của giới trẻ, tạo dựng sự nghiệp và sự tham gia của cộng đồng”, Bài thuyết trình tại Hội nghị toàn cầu của Hiệp hội Enneagram Quốc tế năm 2014, Burlingame, CA, ngày 25 tháng 7 năm 2014.

Robert Tallon và Mario Sikora, *Awareness to Action: The Enneagram, Emotional Intelligence, and Change*, Scranton, PA: University of Scranton Press, 2004.

Elizabeth Wagele và Ingrid Stabb, *The Career Within You: How to Find the Perfect Job for Your Personality*, New York: HarperOne, 2009.

Elizabeth Wagele, *The Enneagram of Parenting: The 9 Types of Children and How to Raise Them Successfully*, New York: HarperOne, 1997.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Tầng 11 Ô D29 Toà nhà Báo Tiền Phong cơ sở 2,
Phạm Văn Bạch, Yên Hoà, Cầu Giấy.

ĐT: 024 22147825; Website: nhaxuatbanthanhvien.vn.

Email: nxbtanhvien1954@gmail.com

Chi nhánh: 145 Pasteur, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 39106962 - 39106963

.....

ENNEAGRAM

.....

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

LÊ THANH HÀ

Biên tập	Nguyễn Tiến Thăng
Vẽ bìa	Tâm Nguyễn
Trình bày	Cẩm Nhung
Sửa bản in	Lê Hạnh

In 2000 bản, khổ 13x20 cm tại Công ty Cổ phần in Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262 Đường Phúc Diễn, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB: 1145-2022/CXBIPH/18-34/TN. Quyết định xuất bản số 941/QĐ-NXBTN cấp ngày 21/4/2022. Mã ISBN: 978-604-371-089-2. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.

Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:

Số 42/35 đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q. Tân Bình, Tp HCM

Tel: 0283.933.3216

Website/link đặt sách: www.1980books.com

Email: rights.1980books@gmail.com

ENNEAGRAM

Khám phá bản thân - Giải mã tính cách
Thấu hiểu tâm lý

Mang đến một cái nhìn mới mẻ về hệ thống phân loại tính cách cổ xưa - Enneagram, với các phần chi tiết về từng loại tính cách cũng như cái nhìn tổng thể về toàn bộ mô hình, cuốn sách cung cấp những hiểu biết rõ ràng, súc tích, đáng suy ngẫm và sáng suốt về lý thuyết của Enneagram, cũng như đưa ra những ví dụ tuyệt vời để ứng dụng Enneagram vào cuộc sống, tình yêu và công việc, giúp bạn khám phá con người thật của mình và quản lý tốt cảm xúc, phát triển sự nghiệp và hiểu những người xung quanh.

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông 1980 Books

Trụ sở chính tại Hà Nội:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.

Tel: (024)3 788 0225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:

42/35 Đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q.Tân Bình,

TP. Hồ Chí Minh

Tel: (028)3 933 3216

Đặt mua sách: www.1980books.com

ENNEAGRAM - KHÁM PHÁ BẢN THÂN - GIẢI MÃ TÍNH.....

ISBN: 978-604-371-089-2



9 786043 710892 8 936066 693851

Giá: 149.000đ