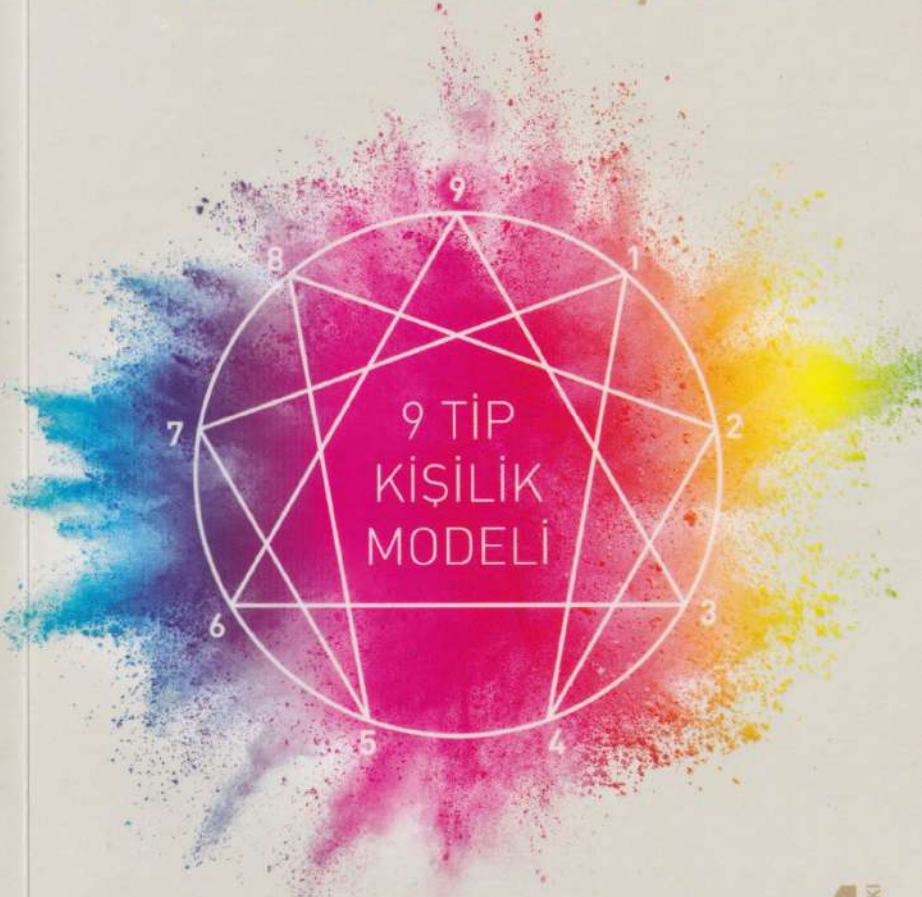
İSMAİL ACARKAN

ENNEAGRAM İLE KENDİNİ KEŞFET

TİMAŞ

ENNEAGRAM

İLE KENDİNİ KEŞFET



Karekod ile
Dijital İçerik

4. BASKI

İSMAİL ACARKAN

TİMAŞ

Ben kimim?

En doğal halimde sahip olduğum değer, erdem ve yetenekler neler?

Hayal ettiğim değişiklikleri hayatıma nasıl uygulayabilirim?

Kendini tanıma modelleri arasında belki de en kadim yöntem olan Enneagram-9 Tip Kişilik Modeli, hemen hemen her kültürde kişiler arası ilişkileri düzenlemek ve kişinin hayatını iyileştirmek için kullanılıyor ama yeterince bilinmiyor.

İsmail Acarkan'ın *Enneagram ile Kendini Keşfet* kitabı, kişiye kendini tanıması için rehberlik ediyor. 9 farklı kişilik tipini farklı yönlerden ele alan Acarkan; ebeveynlerin, eşlerin, öğretmenlerin ve yöneticilerin muhataplarıyla doğru iletişim kurabilmeleri için sırlar veriyor.

* Kişi neden kendini engeller?
* Zayıf noktalarını nasıl fark eder?
* İlişkilerinden beklentileri ne yöndedir?
* Güçlü olduğu tarafları nasıl kullanabilir?
* Zaaflarıyla nasıl başa çıkabilir?

Bunun gibi pek çok soruya yanıt veren *Enneagram ile Kendini Keşfet*, yolda olanlara kendilerini tanımaları ve böylece işleri rayına koymaları için bir fırsat sunuyor.

TİMAŞ
KİŞİSEL GELİŞİM
ISBN 978-605-08-2923-5
9 786050 829235
timas.com.tr timasyayingrubu

iyi ki kitaplar var...

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2021

timas.com.tr

ENNEAGRAM İLE KENDİNİ KEŞFET
9 TİP KİŞİLİK MODELİ
İsmail Acarkan

TİMAŞ YAYINLARI | 4534
Kişisel Gelişim | 4

PROJE EDİTÖRÜ
Yasemin Muş

EDİTÖR
Rukiye Şahin

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

İÇ TASARIMI
Nur Kayaalp

1. BASKI
Kasım 2018, İstanbul

4. BASKI
Mart 2021, İstanbul

ISBN
978-605-08-2923-5

9 786050 829235

TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alaybeyoğlu Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
Matsis Matbaacılık
Tevfikbey Mahallesi Dr. Ali Demir Caddesi No: 51
Sefaköy / İstanbul
Telefon: (0212) 624 21 11
Matbaa Sertifika No: 40421

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

ENNEAGRAM İLE KENDİNİ KEŞFET

9 TİP KİŞİLİK MODELİ

İsmail Acarkan

TİMAŞ

İSMAİL ACARKAN

1967 Mardin doğumlu olup 1972'den beri İstanbul'da yaşamaktadır. 1984'te İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesine girdi ve eğitimini tamamladı. 1989'da Boğaziçi Üniversitesi'nde, 1992'de Mimar Sinan Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde, 1993'te İstanbul Üniversitesi Sosyoloji bölümünde bir süre okudu. 1992'den beri Enneagram kişilik modeli üzerine çalışmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 6
Enneagram Modeli Hangi Alanlarda Kullanılıyor? / 9
1. Bölüm: İnsana Bütüncül Yaklaşım / 11
Kişiliğimizin Kökeni Nedir? / 16
2. Bölüm: Mizaç Tipinizi Tespit Edin / 25
Tiplere Genel Bir Bakış / 32
Enneagram Tiplerinin Nehirden Geçiş Tarzları / 36
3. Bölüm: Aklınıza Gelebilecek Sorular / 39
4. Bölüm: Enneagram Modeline Ayrıntılı Bakış / 49
Enneagram Modelinin Temel Kavramları / 51
Kişi Stres ve Rahatlık Durumunda Ne Yapar? / 54
Kişilik Düzeyinde Sergilenen Seviyeler / 58
5. Bölüm: Mizaç Tiplerine Ayrıntılı Bakış / 61
Tip 1 / 63
Tip 2 / 77
Tip 3 / 90
Tip 4 / 102
Tip 5 / 117
Tip 6 / 129
Tip 7 / 144
Tip 8 / 157
Tip 9 / 169
6. Bölüm: Enneagram Modeline Göre Çocuklar / 181
7. Bölüm: Enneagram ve İlişkiler / 168
Tiplerin İş Hayatındaki Yansımaları / 204
Tiplere Toplu Bakışlar / 209
Bibliyografya / 220
Enneagram Modeliyle İlgili Literatür Seçkisi / 222

ÖNSÖZ

Bütün insanlar aynı mıdır? Niçin bazı insanlar daha hareketliyken bazıları daha sakindir? Bazı kişiler çevreleriyle hemen kaynaşırken bazıları neden daha çekingen davranır?

Niçin bazı insanlar ilişkilerinde yaşadıkları sorunlardan duygusal olarak çok etkilenirken bazıları çok daha az etkilenir. Bu farklılıkların sebebi nedir?

Yetiştirme tarzı mı, cinsiyet mi, kültür ve coğrafya mı, ya da kişinin yaşadığı olayların farklılığı mı onların durumlara farklı tepkiler vermesine sebep olur? Yoksa bu farklılıkların temel nedenini çok daha farklı bir sebebe mi bağlıdır? İşte bu kitap insanlarda ilk yaşlardan itibaren gözlemlediğimiz farklılıkların en temel nedenini açıklamaktadır.

Farklılıklarımızı oluşturan bu temel neden doğuştan getirmiş olduğumuz psikolojik çekirdeğimizdir. Enneagram modelinde buna mizaç denilmektedir.

Mizaç; psikolojimizin temel zeminini oluşturmakta olup kişiliğimiz bu zemin üzerinde şekillenir. Mizacı bir çekirdeğe benzetirsek kişiliğimiz, o çekirdekten büyüyen bir ağaç olarak değerlendirilebilir.

Doğaldır ki kişiliğimizin oluşumunda anne-baba, eğitim, kültür, inanç ve yaşanan olaylar da etkilidir. Ancak en temel etken doğuştan getirdiğimiz bu mizaç çekirdeğidir.

Her birimiz hayatımızın çeşitli dönemlerinde şu soruları kendimize sormuşuzdur:

Ben kimim? En doğal halimde sahip olduğum değer, erdem ve yetenekler nelerdir?

Beni sınırlayan ve kaçınmaya sevk eden korkularım nelerdir?

Niçin kendimi zaman zaman engelliyor ve aynı hataları yapıyorum?

Hayal ettiğim değişiklikleri hayatıma nasıl uygulayabilirim?

Neden başkaları benzer bir olayda benden daha farklı şeyler düşünüp hissederken ben daha farklı düşünce ve duygulara kapılıyorum?

Neden olayları bazı kişilerden daha farklı algılıyorum?

Davranış ve tutumlarımın ardındaki arayış ve isteklerim nelerdir?

Ben gerçekte neyi arıyorum?

En derindeki ihtiyaçlarım, korkularım ve beni sınırlayan yanlış kabullerim nelerdir?

Ya ilişkilerimiz?

İlişkilerinizde niçin benzer problemleri tekrar tekrar yaşadığınızı düşündünüz mü? Başkalarıyla bağ kurmanın ve bunu sağlıklı şekilde sürdürmenin zorlukları nereden kaynaklanıyor dersiniz?

Muhatabınızı anlamakta zorlandığınız veya "Ben neden ilişkilerimi çevremdeki birçok insandan daha farklı yaşıyorum?" dediğiniz oldu mu hiç?

Bir düşünsenize... Kendinizin bile tam olarak adını koyamadığınız temel arayışınızı, korkunuzu, hayata tutunma biçiminizi, ilişkinizden beklentilerinizi, zorluk ve kısıtlılıklarınızı bilmek; size hayatınızı daha doğru bir şekilde yorumlama kabiliyeti sağlamaz mıydı?

Kişilerin kendilerini tanıma ve başkalarını keşfetme imkanına sahip olabilmelerini sağlayan bir metodolojinin var olduğunu, bu bilginin de hayatı ve ilişkilerinizi daha gerçekçi bir şekilde analiz etmenizi sağlayacağını bilseydiniz ne yapardınız? Bu modeli merak edip araştırma gereği duyardınız değil mi?

İşte bu kitap Enneagram metodolojisini anlatmakta ve yukarıdaki konuları tam olarak anlamanıza ışık tutarak size yol gösterebilecek nitelikte bir harita sunmaktadır.

ENNEAGRAM MODELİ HANGİ ALANLARDA KULLANILIYOR?

İş dünyasında işe alımlarda, çalışanların doğru motive edilmesinde, iletişimde doğru dilin kullanılmasında, verimli ekip oluşturmada, yönetici ve yönetilen ilişkisinin daha sağlıklı hale getirilmesinde, uygun işe uygun kişilerin seçilmesinde kullanılmaktadır.

Evlilik ve ilişki terapisinde; eşlerin kendilerini ve muhataplarını doğru tanımasında, empati yapabilme ve doğru anlamasında, tarafların birbirinin imkân ve kısıtlılıklarını fark etmesinde, daha uyumlu bir ilişki için yol haritası oluşturulmasında kullanılmaktadır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde; anne ve babanın kendi ebeveynlik tarzlarını analiz etmesinde, çocuğun mizaç yapısını tüm imkân ve kabiliyetleriyle tanıyıp en uygun ebeveynlik tutumunu sergilemesinde, problemlere doğru yaklaşmak konusunda kullanılmaktadır.

Eğitimde; öğretmenlerin kendileriyle çocuklar arasındaki ilişki ve iletişimde mizaç farklılıklarını gözeterek davranmasında, meslek ve kariyer planlamada, farklı öğrenme ve çalışma stillerini dikkate alarak eğitim verme ve rehberlik etme konusunda kullanılmaktadır.

Kişisel farkındalık ve gelişimde; kişinin temel arayış ve ihtiyaçlarını keşfetmesinde, düşünce ve davranışlarının altında yatan nedenleri fark etmesinde, sorun çözme konusunda doğru ve gerçekçi strateji ve bakış açısı oluşturmasında, kısıtlılık ve

potansiyel riskleri doğru şekilde yönetmede, sağlıklı ve dengeli bir psikolojik zemin oluşturmada, ilişkili olunan kişilerin farklılıklarını anlamada, doğru iletişim kurmada bir çözüm aracı olarak kullanılmaktadır

Terapide; danışanın mizaç ve kişilik haritasının çıkarılmasında, uygun ve verimli bir terapi sürecinin planlanmasında, doğuştan gelenle yaşanan travmalar nedeniyle oluşan geçici durumların ayırt edilmesinde, uygun terapi tarzının belirlenmesinde kullanılmaktadır.

Enneagram; biz insanları sınırlara hapsetmez, sahip olduğumuz imkânları ve içinde olduğumuz sınırları görmemizi sağlar. Üstelik olumlu imkânları sağlıklı bir biçimde kullanarak sınırlardan nasıl kurtulacağımız konusunda da yardımcı olur.

I. Bölüm

İNSANA BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

İnsanı, bütüncül ve eksiksiz bir şekilde tanımlamak; insanoğlunun inanç, felsefe ve bilim serüveninin en temel arayışlarından biri olmuştur. Mevlana'nın ünlü fil hikâyesinde olduğu gibi; birçok "bilim adamı ve filozof" gördükleri ve keşfettikleri yönleri "tam ve bütün" zannettiklerinden dolayı, tarih içinde insanı eksik tanımlayan birçok indirgemeci ekol ortaya çıkmıştır. Bu durumsa, hem bütünün gözden kaçmasına hem de parçanın, bütünün yerine ikame edilerek birçok şeyin yanlış yorumlanmasına yol açmıştır.

Evrensel bilgelikler açısından bakıldığında insan; üç varoluş düzeyinin bütünlüğünden oluşan bir varlık olarak tanımlanır.

İnsanın bu üç düzeyi; Latin ekolünde Animus-Anima-Corpus, Yunan ekolünde Pneuma-Psişe-Soma, İslam ekolünde, Ruh-Nefs-Beden, Anglo-Sakson ekolünde Spirit-Soul-Body, Hint ekolünde Atman-Jivatman-Annamaya Koşa olarak isimlendirilir.

Kısacası insan; biyo-psikososyal bir varlık olarak tanımlandığında eksik tanımlanmış olur. Çünkü insan biyo-psikospritüel bir varlık olup bu üçlü yapının bütünlüğünden oluşur: Spiritüel düzey, psikolojik düzey, bedensel düzey.

Bu üç yapı birbiriyle bağlantılıdır; psikolojik boyut ve beden birbirlerini karşılıklı olarak etkiler. Örneğin bedensel olarak sağlıklı ve konfor içinde olduğumuzda psikolojimiz bundan olumlu etkilenir. Buna karşın bedenimiz sağlıksız

olduğunda psikolojimiz de bu durumdan olumsuz etkilenir. Bunun yanı sıra bazen psikolojik düzeyde keder, üzüntü, kaygı, korku, öfke veya özgüvensizlik yaşarız. Bu durumlar bedenimizi olumsuz yönde etkiler. Özetle, psikolojik boyutumuz ve bedenimiz birbirinden etkilenir.

Ruhsal boyutsa; psikolojik boyutu ve bedeni etkileyebilen ancak onlardan etkilenmeyen bir niteliktedir. Bir başka ifadeyle beden ve psikolojik sağlığımız bozulsa da ruhsal boyutumuz bu durumdan etkilenmez. Bizler ruhsal boyutumuzun farkında olduğumuz ölçüde ruhsal bilinç ve huzurla psikolojik boyutumuzu dengeleriz.

Bu üç boyutu kısaca açıklayalım:

Spiritüel Düzey (*spirit, animus, pneuma, tin)*

Ölümsüz varoluşu, objektif bilinci, saf ve nedensiz mutluluğu içinde taşır. Ruhsal-spritüel düzeyde; aşkın varlık, aşkın akıl ve aşkın duygu düzeyi vardır[1]. Bu düzeyde çift kutupluluk, zıtlık, çatışma, eksiklik, yetersizlik, hastalık, gerilim ve dengesizlik yoktur.

Psikolojik Düzey (nefs, psişe, soul, psükhe, anima)

Beden ile ruhsal boyut arasında yer alır; maddi ve ruhsal alanın etkisine açıktır ve bu etkiler nedeniyle dinamik bir yapıya sahiptir.

Psikoloji biliminin konusu olan psişik boyutta; beden-zihin çerçevesinde oluşan bir "benlik" algısı vardır. Bu benlik üç merkez/melekeyle varlığını korumaya çalışır: Savunma ve koruma merkezi (fiziksel merkez), istek ve arzu merkezi (duygusal merkez), bilme ve muhakeme merkezi (düşünsel merkez).

---

1 Ruhun bu nitelikleri Hint geleneğinde SAT-ŞİT-ANANDA (Varlık, Bilgi, Mutluluk), İslam geleneğinde (Vücud-Vicdan-Vecd) olarak ifade edilmiştir.

Bu üç merkez İslam bilgeliğinde; *kuvve-i hamiye*, *kuvve-i şeheviye* ve *kuvve-i akliye* olarak isimlendirilmiştir. Mizaç ve kişilik farklılıklarının oluştuğu düzey, bu psikolojik düzeydir.

Bedensel Düzey (cisim, soma, corpus)

Atom, molekül, hücre ve organlardan oluşur.

KİŞİLİĞİMİZİN KÖKENİ NEDİR?

Tarih boyunca kişiliğin kökeni üzerinde durulmuş ve bu konuda farklı yaklaşımlar ortaya konmuştur. Kişiliğin temeli ve gelişimi konusunda; ilk çocukluk yaşantılarına, cinsiyete, anne, baba tutumuna, bilişsel ve davranışsal şartlanmalara, çocuğun doğum sırasına, biyo-fizyolojik yapıya, beden fizyonomisine odaklı olarak çeşitli kuramlar öne atılmıştır.

Yetişkin insanın kişiliğinin oluşumunda doğuştan gelen farklılıklara işaret eden kuramcılar olduğu gibi, tüm kişilik örüntülerinin doğumdan sonraki şartlara bağlı olduğunu ileri sürenler de olmuştur.

Enneagram modelinin genel yaklaşımı ve bilimsel çalışmalar göstermektedir ki doğuştan getirdiğimiz bir çekirdek yapı vardır. Bu çekirdek yapı kişiliğimizin temelini oluşturmaktadır. Bunu, çekirdek ve ağaç arasındaki ilişkiye benzetebiliriz.

Otuz yaşında bir ağaç düşünün. Bu ağaç otuz bahar yaşamış, otuz kış görmüştür. Nice fırtınalardan geçmiş, dört bir yandan esen rüzgarlarla karşılaşmıştır. Bazen bilinçsizce veya kasten dallarını kıranlar olmuş, bazen de bilinçli bir bakıcı dallarını budayıp daha yükseklere doğru sağlıklı biçimde serpilmesini sağlamıştır. Zaman zaman zararlı böceklerin etkisine maruz kalmış, zaman zaman da onu bu zararlılardan koruyacak bir bakım görmüştür. Bir ağacı tanımak için bu bilgiler çok önemlidir. Ancak tüm bu bilgilerden daha önemli ve öncelikli olan şey; bu ağacın ne ağacı olduğudur. Bir çınar

mı, bir selvi mi, bir ıhlamur ağacı mı yoksa bir elma ağacı mı? Bir ağacın yaşam süreci hakkında konuşmak için önce ağacın cinsini bilmek gerekir.

İşte bir ağacı tanımak için bilmemiz gereken bu temel nokta gibi; bir insanın kişiliğini tam olarak analiz etmek için de bilmemiz gereken en temel bilgi, o insanın doğuştan getirdiği çekirdek yapıdır. Çünkü doğuştan getirdiğimiz bu çekirdek yapı kişiliğimizin temelidir.[2]

Yapılan tüm bilimsel gözlem ve araştırmalar çocukların, doğumdan itibaren gözlemlenebilen tutum ve davranış farklılıklarına dikkat çekmiştir. Örneğin bazı çocuklar daha meraklı ve hareketli, bazı çocuklarsa daha sakin ve temkinlidir. Bazı çocuklar daha cesur ve atak, bazı çocuklarsa daha çekingen ve kaygılıdır. Elvan İşleri bebeklerle ilgili şöyle bir şey söyler; "Bebeklerin ilk aylarından itibaren tepkilerinde belirgin bireysel farklılıklar dikkati çeker. Aileler bebeklerinin kendilerine has özellikleri olduğundan söz ederler. Kimi bebekler daha sakin, kimileriyse genel olarak daha zor bebeklerdir."[3]

İşte tüm bu farklılıkların temelinde mizaç yapısı yatmaktadır. Bu mizaç yapılarını bilmek kendimizi daha iyi tanımak ve geliştirmek, çevremizdeki insanları anlamak ve ilişkilerimizi daha farkındalıklı şekilde yaşamak için bize ışık tutacaktır.

Kişiliğimizin oluşumunda başka neler etkilidir?

Cinsiyet, sosyal çevre, ana-baba tutumu, kültürel etkenler, genetik faktörler, eğitim ve yaşanan olaylar da kişiliğin oluşumunda etkili değil midir? Evet, tüm bu faktörler kişiliğin gelişiminde etkilidir. Ancak tüm bunlar kimi etkiliyor. İşte tüm

---

2 "Enneagram Type is With Us At Birth: The Enneagram Monthly", Issues 52 & 53, Oct. & Nov. 2008

3 Elvan İşleri, "Bebeklik Dönemi", Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, s. 155-171, İstanbul, 2007

bu faktörler belli özellik ve kabiliyetlerle, yani belli özelliklere sahip bir mizaçla dünyaya gelen kişiyi etkiler.

Tıpkı aynı bahçeye ektiğiniz asma, kavak, palmiye, çam ağaçlarının kendi niteliklerine göre iklimsel ve çevre şartlarından etkilenip büyümesi gibi. Örneğin çam ve palmiye ağacı kış etkisine rağmen yapraklarını dökmeyecek ve sararmayacaktır. Kavak ağacı daha dikey, asma ağacıysa daha yatay büyüyecektir.

Her insan aynı yapıda mı doğar? Bir başka ifadeyle kişi doğduğu anda bembeyaz bir sayfa mıdır yoksa bazı temel çizgilere, bazı özelliklere sahip midir? Kişilik konusunda çok hacimli bir çalışma yapmış olan Jerry Burger şöyle demektedir;

> "Yuvadaki çocukları birkaç dakikalığına izlerseniz, daha 2-3 yaşındaki çocukların bile aralarındaki kişilik farklılıklarını gözlemleyebilirsiniz. Hatta yuvada bir hafta çalışırsanız kimin hareketli olduğunu, kimin sık sık ağladığını ve kimin sessiz ve mutlu olduğunu belirleyebilirsiniz. Bu farklılıkların, çocukların evde gördükleri değişik muamelelerden kaynaklandığını düşünsek de gittikçe artan sayıda araştırma, genel davranış tarzlarının doğuştan geldiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları bu genel tarzların oldukça kararlı olduğunu ve kişinin yaşamı boyunca kişilik özelliklerinin gelişimini etkilediğini öne sürmektedir. Bunun anlamı bazı insanların sokulgan, bazılarınınsa utangaç olarak dünyaya geldiği midir? Büyük olasılıkla hayır. Daha olası yanıt, belirli davranış türlerine karşı oldukça geniş eğilimlerle dünyaya geldiğimizdir."[4]

4 Jerry Burger, *Kişilik*, s. 351.

Bilim adamlarının çocuklarda doğuştan itibaren gözlemlediği farklılıklar, çocukların doğuştan "aynı psikolojik temel" ile dünyaya gelmediklerini ve "boş bir levha" olmadıklarını göstermiştir.

Doğuştan itibaren gözlemlenebilen ve ergenlik-yetişkinlik dönemlerinde de etkisi açıkça fark edilen bu farklılıklar, mizaç ve kişilik araştırmalarının da temelini oluşturmuştur.

"Artık kişiliğimizin bir bölümünün kalıtsal olarak belirlenip belirlenmediği konusunu tartışmaya pek gerek kalmamıştır. Günümüzde daha çok bunun ne derece ve nasıl olduğu soruluyor... Kişilik psikologlarının yıllar önce Watson ve diğerlerince savunulan 'boş levha' anlayışına geri döneceğini ya da yeniden yaklaşacağını düşlemek oldukça güçtür."(Jerry Burger, a.g.e., s. 681)

Günlük hayatın içinden baktığımızda da şu sözleri sıkça duymuşuzdur.

"Aynı anne babanın çocukları ama birbirlerinden farklılar. İkisi kardeşler ama biri çok akılcı ve ölçülü ama diğeri çok duygusal ve dürtüsel. Biri çok sakin, diğeri çok hareketli."

Ve yine hepimiz kişisel gözlemlerimiz sonucunda aynı ailede, aynı kültür ve çevre içinde yaşayıp da birbirinden çok farklı kişilik özelliklerine sahip kardeşler olduğunu görür ve biliriz. Öyleyse bu farklılıkların nedeni nedir?

Cinsiyet Temel Etken Midir?

Hayata karşı çok güçlü bir duruş sergileyen akılcı erkeklerin yanında daha temkinli, çekingen veya naif, hassas ve duygusal erkekler olduğunu görmekteyiz. Bununla birlikte baskın, sert, çevresini çekip çeviren, kararlı ve cesur kadınlar olduğu gibi, duygusal ve korunup kollanmak isteyen, kaygıya eğilimli kadınlar da vardır. Bu durumlar gösteriyor ki toplumsal cinsiyet

kodları ve cinsiyet farklılıklarına bağlı fizyolojik farklılıklar önemli olsa da cinsiyet kişiliğin temel etkeni değildir.

Her Şey Ebeveyn Tutumuna Mı Bağlı?

Birden fazla çocuğu olan bazı ebeveynler, çok açık bir şekilde çocuklarının birbirinden farklı olduğunu söylerler. Ebeveynler çocuklarına aynı şekilde davrandıkları halde bazı çocuklarının daha sosyal ve dışa dönük, bazı çocuklarının daha içe dönük ve kendi halinde olduğunu ifade ederler.

Çevresi ve ebeveyni tarafından sosyalliğe teşvik edildiği halde sosyal ve dışa dönük olmakta zorlanan çocuklar olabilmektedir. Barışçıl, çatışmadan kaçınan ve sakin bir ebeveynin, dışa dönük, mücadeleci ve çatışmaktan çekinmeyen çocukları olabilir. Tabii ki bunun tersi durumlar da söz konusudur.

Tüm bunlar bize cinsiyet, anne baba tutumu, eğitim ve yaşanan olayların "temel" etken olmadığını göstermektedir.

Bu konuda ne yazık ki toplumumuzda ve dünyada birçok genelleme hatası vardır. Toplumda; cinsiyete, yaş grubuna, ebeveyn tutumuna, coğrafi bölgelere, etnik kökenlere dayalı birçok genellemeler yapılır.

Peki genellemeler doğru mudur? Kesinlikle yanlıştır. İşte bir örnek;

"Şiddet uygulanan çocuk şiddete eğilimli olur," şeklinde yaygın bir genelleme vardır. Sosyal hayatta görüyoruz ki kendisine şiddet uygulanan bazı çocuklar şiddet göstermeye eğilimli olurken bazı çocuklarsa şiddet yüzünden çekingen ve içe kapanık olabilmektedir. Öyleyse bu genelleme yanlıştır. Doğru yorum ancak şöyle olabilir; "Bazı çocuklar potansiyel risk taşıdıklarından şiddete maruz kaldıklarında şiddet göstermeye eğilimli olurlar. Bununla birlikte kendisine şiddet uygulanan bazı çocuklarsa kaçıngan ve kendine güvensiz olabilir."

İşte diğer bazı yanlış genellemeler;

"Erkekler kavgacı olur, kadınlar duygusal olur."

"Kişi anne babasından ne görürse öyle olur."

"Ayrılık durumunda, erkekler kadınlardan daha az etkilenir."

Bu genellemeler; olguların yanlış nedene bağlanması ve yüzeysel değerlendirmeler nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu gibi genellemeler yanlış olup bizi çözümden uzaklaştırabilir. Tabidir ki; toplumsal cinsiyet rollerinin, anne-baba tutumunun ve kültürel farklılıkların etkisi vardır. Ancak bunlar temel etken değildir.

Kişiliğimiz doğuştan getirdiğimiz ve mizaç dediğimiz çekirdekten köken alır. Bir başka ifadeyle doğuştan bazı farklılıklarla dünyaya geliyoruz. Dolayısıyla farklıyız, her konuda eşit değiliz ama eşdeğeriz.

Farklıyız; tıpkı beden, cinsiyet, göz ve ten rengimizin farklı olması gibi düşünce, duygu ve davranışlarımızın altında yatan temel yaklaşımımız, algı filtrelerimiz, temel arayış ve korkularımızla birbirimizden farklıyız.

Her konuda eşit değiliz; insan olmanın eşit paydasında buluşuyoruz elbette. Ancak sosyallik, duygusal yoğunluk, olumsuzluklara iyimser veya kötümser yaklaşım, yeniliğe yatkınlık, değişen durumlara uyum gösterme, barışçıl davranmaya öncelik verme, tepki verme hızı, zorluklarla baş etme direnci açısından eşit değiliz.

Birimiz yukarıda saydığımız özelliklerden bir veya birkaçı açısından avantajlıyken bir diğer özellik açısından dezavantajlı olabilir. Örneğin bir kişi tepki verme hızı ve zorluklarla baş etme eğilimi açısından avantajlıyken aynı kişi sabırlı olma, sorunlara uzlaşıcı yaklaşma ve değiştiremeyeceği olumsuzluk-

lara uyum sağlama konusunda dezavantajlı olabilir. Mesela meyveleri içlerindeki su oranı açısından sıralarsanız karpuz birinci sırayı alabilir, ancak C vitamini açısından sıralarsanız portakal ve limon ilk sıralarda olacaktır.

İşte tıpkı bunun gibi her Enneagram tipinin bazı konularda doğal bir avantajı varken bazı konularda da kısmi bir eksiklik ve dezavantajı olabilir.

Eşdeğeriz; tüm bedensel ve psikolojik farklılıklarımızla beraber eşit derecede değerliyiz. Çünkü insan olmanın ortak paydasını paylaşıyoruz ve her birimiz Enneagram tipimizden gelen doğal ve değerli niteliklere sahibiz.

Enneagram modelinde 9 temel çekirdek bulunmaktadır. Bu 9 temel çekirdeğin her birinin kendine özgü olumlu özelliklerinin yanında bazı potansiyel riskleri de bulunmaktadır. Ancak şunu yine açıkça vurgulayalım ki hiçbir tip, bir diğerinden üstün değildir ama farklıdır.

Bu birbirinden farklı 9 tipinin her biri bir rakamla sembolize edilmektedir. Her mizaç tipinin temel bir yönelim, ihtiyaç ve arayışı vardır. Her insan bu 9 tipten birinin baskınlığıyla doğar. Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz:

Tip 1: Doğru ve hatasız olma arayışında olan mükemmeliyetçi ve idealist tip.

Tip 2: Destek, değer, sevgi ve ilgi görme arayışında olan duygusal ve yardımsever tip.

Tip 3: Üstün başarı-etkiyle hayranlık uyandırma arayışında olan, öne çıkmayı seven sonuç odaklı tip.

Tip 4: Özgün, bireysel kimlik ve anlaşılma arayışında olan anlam odaklı hassas tip.

Tip 5: Bilgi ve kendine yeterlilik arayışında olan, derinlemesine araştıran gözlemci tip.

Tip 6: Zihinsel netlik ve hayata karşı destek arayışında olan tedbirli ve güven odaklı tip.

Tip 7: Merakını tatmin etmek isteyen, keyif ve haz arayışında olan, yeniliğe ve keşfetmeye meraklı tip.

Tip 8: Güç, etkin olma ve hâkimiyet arayışında olan baskın ve otoriter tip.

Tip 9: Huzur, dengeleri koruma ve uyum arayışında olan barış ve uyum odaklı tip.

2. Bölüm

MİZAÇ TİPİNİZİ TESPİT EDİN

Enneagram tipinizi tespit etmenin çeşitli yolları vardır.

Birincisi; bir Enneagram, yani 9 mizaç modeli uzmanıyla görüşerek mizaç tipinizi belirlemektir.

İkincisi; tipleri tanıtan sıfat listesini ve paragrafları okuyup bunları kendinizle karşılaştırarak tipinizi bulabilirsiniz. Bunun için aşağıda yer alan sıfat listesini ve kısa tip tanıtım paragraflarını okuyup sizi en yüksek seviyede tanımlayan tipi bulabilirsiniz. Eğer birkaç tip arasında kalıp kesin karar veremiyorsanız, bu tiplerin ayrıntılı analizini yapan ileri sayfalardaki metinleri okuyup son kararınızı verebilirsiniz.

Üçüncüsü; test ve akıllı telefon uygulamalarını kullanarak Enneagram tipinizi tespit edebilirsiniz. Bu konuda enneagramakademi.com sitesindeki testten ve Enneagram-9 Mizaç mobil uygulamasından faydalanabilirsiniz. Aşağıdaki karekodları kullanarak uygulamaya ulaşabilirsiniz.

ANDROID APPLE

- Planlı ve disiplinli yaşamaya çalışan.
- Akılcı ve prensip odaklı davranan.
- Kendini her zaman kritik eden.
- Kusursuzluk ve tamlık arayan.
- Hata ve yanlışları düzeltme gereği duyan.
- Standartları yüksek, detaycı ve kuralcı.
- En doğru ve en iyiyi arayan.
- Sistematik ve idealist düşünen.

• Hata yaptığında kendisini eleştiren ve düzelten.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 1'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 5 ve Tip 6.

• Sevgi dolu, duygusal paylaşımı seven.
• Arkadaş canlısı, fedakâr ve dert ortağı.
• Şefkatli, acıma duygusu güçlü.
• Konuşkan, sıcakkanlı, çabuk iletişim kurabilen.
• Çabuk kaynaşıp samimi olabilen.
• İlgi gösteren/ilgiden hoşlanan.
• İlişkilerinden çok etkilenen.
• Duygusal olarak alıngan.
• Hayır dememeye ve kırmamaya çalışan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 2'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 6 ve Tip 4.

• Hırslı ve uzun süre hedefe kilitlenen.
• Boş durmayı sevmeyen ve sürekli hedef yükselten.
• Kazanmak/etkilemek için gereken neyse onu yapan.
• İş, statü ve kariyeri her şeyden önde tutan.
• Olumsuzluklara takılmayan ve önüne bakan.
• İmajını planlayan ve yöneten.
• Kendine çok güvenen ve sürekli motive eden.
• Rekabetçi, kendini öne çıkarmaya çalışan.
• Gerektiğinde duygularını kolayca saklayabilen.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 3'sünüz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 8 ve Tip 7.

- Özgünlük ve estetiği çok önemseyen.
- İç dünyasında hassas ve duyarlı.
- İsteklerinde tutkulu, duygularında yoğun ve romantik.
- İçtenlik, duygusal dürüstlük ve nezaket arayan.
- Yaşamında anlam ve derinlik arayan.
- Kararlarında duygu ve sezgilerini önde tutan.
- Çabuk incinen ve kendine çekilen.
- Acı ve hüznü derinden yaşayan ve çok etkilenen.
- Kendini anlamak için iç dünyasıyla çok uğraşan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 4'sünüz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 2 ve Tip 6.

- Bilgi meraklısı, derinlemesine araştıran ve düşünen.
- Olaylara analitik ve akılcı yaklaşan.
- Soğukkanlı ve ayrıntılı şekilde gözlemleyen.
- Duygulardan bağımsız değerlendirebilen.
- Kendi kendine yetmeye çalışan.
- Kontrollü ve iyice düşünerek hareket eden.
- Sosyallikten çabuk yorulan.
- Dilediğinde ketum ve renk vermeyen.
- Eylem odaklı düşünmekte ve düşüncelerini eyleme dönüştürmekte zorlanan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 5'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 1 ve Tip 6.

- Özgüvenini arttırmak için bilgi/beceri edinmeye çalışan.
- Zihinsel netlik ve güvende olma ihtiyacı duyan.

• İhtimalleri sorgulayan ve düşünerek davranan.

• Gelecekteki olası risk ve zararları önceden düşünen.

• Sorgulayıcı yaklaşan ve güvendiği kişiye danışan.

• İlişkilerinde hemen güvenmeyip bir süre karşısındakini test eden.

• Tedbirli, garantici ve kontrollü davranan.

• Karar verirken kötü ihtimalleri ayrıntılı düşünen.

• Belirsizlik durumlarında kaygılanan ve harekete geçmeyen.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 6'sınız. Karışabileceğiniz tipler; Tip 1 ve Tip 5.

• Yenilikçi, değişimi seven, kendini sıkmayan.

• Meraklı, iyimser, keyfine düşkün.

• Harekete geçerken ayrıntılara takılmayan.

• Macera, heyecan ve yeni şeyler/yerler arayan.

• Farklı alternatif ve seçenekler olmasını isteyen.

• Hızlı düşünebilen ve duygusallığa çok takılmayan.

• Zor ve sıkıntılı durumları dert etmemeye çalışan.

• Farklı alanlara ilgi duyan, dikkati kolay dağılabilen.

• Özgürlüğüne düşkün, bağlanmayı ve sınırlanmayı sevmeyen.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 7'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 3 ve Tip 8.

• Güçlü, etkili ve mücadeleci.

• Direkt, dobra ve açık konuşan.

- İddialı, otoriter, aceleci ve iş bitirici.
- Cesur, korkusuz, hızlı ve atak davranan.
- Meydan okuyan, geri adım atmayan.
- Hızlı hareket eden ve büyük risk alabilen.
- İnsanları kolayca yönetebilen ve emredebilen.
- Baskın, hükmedici ve zorlayıcı.
- Zayıfı/güçsüzü korumaya alan, sahiplenici, cömert.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 8'siniz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 3 ve Tip 7.

- Sabırlı, sakin ve soğukkanlı olmaya çalışan.
- Yumuşak huylu ve alçakgönüllü.
- Heyecanını kontrol eden ve çatışmadan kaçınan.
- Huzur, uzlaşı ve uyum arayan.
- Hayır demekte zorlanan, kabullenici.
- İlişkilerinde saygılı ve mesafeyi koruyan.
- Keskin ifade ve duygusal tepkilerden kaçınan.
- Aceleci olmayan ve kolayca akışına bırakabilen.
- Farklı olmaktan çok uyumlu ve dengeli olmaya çalışan.

Yukarıdaki 9 satırdan en az 7'si sizi anlatıyorsa siz büyük ihtimalle Tip 9'sunuz. Karışabileceğiniz tipler; Tip 2, Tip 5 ve Tip 6.

Hangi tipin kümesinden daha çok işaretlediyseniz büyük ihtimalle o Enneagram tipine giriyorsunuz. Bunu kontrol etmek için bundan sonraki sayfalarda tipleri anlatan paragrafları okuyup Enneagram tipinizi netleştirebilirsiniz.

TİPLERE GENEL BİR BAKIŞ

Tip 1

Hayata ilke odaklı ve idealist yaklaşır, standartları yüksek, ciddi, kontrollü ve kuralcıdır. Duygulardan çok mantık odaklı olup iyice düşünerek hareket eder. Genelde kontrollü, titiz ve düzenli olmaya eğilimlidir. Doğru ve gerekli olanın ne olduğunu öğrenmeye ve tam olarak yapmaya çalışır. Bir şeyi eksik ve yanlış yaptığında oldukça rahatsız olur, otokritik yapar ve kendisini eleştirip düzeltme gereği duyar. Kendisini ve çevresini ideal ve mükemmel hale getirme konusunda güçlü bir motivasyona sahiptir.

Tip 2

Yardımsever, sıcakkanlı, arkadaş canlısı ve oldukça duygusaldır. Sevgi dolu, merhametli, iletişimi ve duygusal paylaşımı seven, insanlarla çabuk kaynaşabilen, çabuk duygusallaşan, çevresinden ilgi ve sevgi bekleyen, yakınlıktan hoşlanan, duygusal olarak çabuk alınabilen bir yapıya sahiptir. Çevresindekileri destekleme, dertlerine ortak olma ve çare bulma konusunda güçlü bir eğilimi vardır. İlişkisinde muhataplarından duygusal geri bildirim bekler.

Tip 3

Girişken, kendine güvenen, boş durmaktan hoşlanmayan, rekabetçi, etki ve başarılarıyla hayranlık uyandırmayı seven, açık veya gizli şekilde rekabet eden, kendini öne çıkarmayı bilen biridir. Sonuç odaklı olup enerji ve imkânlarını sadece

hedefine yönelik kullanır. İmajını çok önemser ve buna uygun şekilde tutumlarını ayarlar. Kendinden emin görünen, dikkat çekici ve etkileyici olmaya çalışan, takdir edilmeyi bekleyen, yenilgi ve başarısızlığa asla tahammül edemeyen kişiliği vardır. Amacına ulaşmak adına kendi kendisini motive eder, hedefleri doğrultusunda olumsuzluklara takılmadan sonuca ulaşıncaya dek çaba gösterir, hedefine ulaşmak için ne gerekiyorsa ona uygun davranır.

Tip 4

Hassas, kibar, estetik değerlere duyarlı, anlamaya ve anlaşılmaya çok ihtiyaç duyan, özgünlüğe ve bireyselliğine düşkündür. Sevinç ve hüznü yoğun yaşayan, içli ve hüzünlü bir yanı olan, kendini ve hayatı derinden anlamaya çalışan kişidir. Merhametli ve içten olup kendine ve çevresine karşı samimi olmayı çok önemser. Duygu durumlarına göre bazen aktif ve neşeli, bazen de kendi dünyasına çekilen hüzünlü bir tavır sergileyebilir. Her zaman göstermese de duygusal olarak kolay incinir. Bu durumsa incindiğinin fark edilmesini ister, çevresinin kendisini anlayıp hatasını düzeltmesini bekler.

Tip 5

Bir şeyi bütünüyle bilmeye çalışan, analitik şekilde ve odaklanarak gözlem yapabilen, kendi kendine yetmeye çalışan, ketum ve akılcı bir yapısı vardır. Ağırlıklı olarak içe dönük olup yalnız kalıp düşünmeyi sever, yalnız başına uzun süre vakit geçirebilir.

Genelde kalabalık ve tanımadığı ortamlara girmekten, fiziksel yakınlık ve temastan pek hoşlanmaz. Duygusal tepkilerden çok rasyonel ve mantıklı tepkiler vermeye eğilimlidir. Dikkat çekmekten ve göz önünde olmaktan kaçınır; daha çok kalabalık sosyal ortamlarda kenarda olmayı ve insanları gözlemlemeyi tercih eder.

Tip 6

Zihinsel netlik arayan, tehlike ve zarardan kaçınan, yeni ve bilinmedik durumlarda temkinli davranan, meraklı, sorgulayıcı, yeni tanıştığı kimselerle güven duyuncaya kadar hemen samimi olmayan bir yapıya sahiptir. Önemsediği kişilerle uyumlu olmaya özen gösterir, ilişkilerinde güvensizlik yaratabilecek davranışlardan kaçınır. Görev ve sorumluluklarına dikkat eden, mantıklı, hesaplı ve kontrollü bir yapısı vardır. Genellikle kurallara uymaya, tedbirli ve kontrollü davranmaya eğilimlidir. Olumsuz ve belirsiz durumlarda çabuk kaygılanabilen, olası kötü ihtimalleri hesaplayan, gelecekle ilgili kaygı duymaya eğilimli kişilerdir. Hızlı karar vermekte zorlanabilir, olumsuz süreçlerde özgüven problemi yaşayabilir.

Tip 7

Yeniliği seven, yenilik ve değişiklik arayan, keyfine düşkün, meraklı ve hareketli, konuşkan, dışa dönük, neşeli, iyimser, şakacı, heyecan ve maceradan hoşlanan, hayal dünyası çok geniş, sorunlar karşısında hızlıca pratik çözümler üretebilen biridir.

Acı ve sıkıntılı durumlarda pratik çözümler bulmaya çalışır. Zor ve sıkıcı bir şeye uzun süre odaklanmakta zorlanan, kolayca dikkati dağılabilen, aynı şeyleri yapmaktan çabuk sıkılan, rahatına düşkün bir yapıya sahiptir. Sınırlanmaktan ve seçeneklerinin azlığından çok rahatsız olur, her durumda özgür olmak ister.

Tip 8

Cesur, güçlü, kendine güvenen, ilişkilerinde hâkimiyeti elinde tutan, güçlü olmayı seven, biraz sert, cömert, çevresindekileri yönetmek isteyen ancak yönetilmekten hoşlanmayan, çatışmaktan çekinmeyen, kendinden emin, zorluklar karşısında dayanıklı bir yapıdadır. Her durumda öne çıkıp

müdahale etmek isteyen, sınırlanmaya ve baskılanmaya karşı gelerek tepki gösteren, kendini ve çevresindekileri korumak için çatışmadan asla çekinmeyen, zayıflıktan ve güçsüzlükten hiç hoşlanmayan ve öfkelendiğinde bunu açıkça gösteren bir kişiliği vardır.

Tip 9

Huzur ve sükûnet arayan, çevresiyle uyumlu olmaya gayret eden, çatışma ve kavga ortamlarından kaçınan ve uzaklaşan, barışçıl ve uyumlu olmaya çalışan bir tutuma sahiptir. Uyumlu, yumuşak huylu, sakin, beklentilerinde ısrarcı olmayan, utangaç, hareketlerinde biraz ağır ve yavaş gözüken, aceleci olmayan bir tutum sergiler. Ancak zorlandığı ve rahatsız olduğu durumlarda açıkça çatışmasa da inat edebilir. Genelde sakin ve uyumlu olmasına rağmen nadir de olsa içinde biriktirdiği öfkeyi ani öfke patlamaları şeklinde gösterebilen bir yapıya sahiptir.

ENNEAGRAM TİPLERİNİN NEHİRDEN GEÇİŞ TARZLARI

Tip 1, nehri geçmek için gözlemler, yerin haritasını çıkarır, en mantıklı, mükemmel, tek ve doğru yolu bulmaya çalışır, plan yapar ve dikkatle oradan geçer.

Tip 2, etrafına göz gezdirir, nehri geçmeden önce yardıma ihtiyacı olan kişilerin olup olmadığına bakar, onlara yardım etmeye çalışır ve nehri hep birlikte geçer.

Tip 3, kendine güven içinde hedefini belirler, çevresinin dikkat merkezi olacak şekilde ilerler ve nehri en göz alıcı şekilde geçer.

Tip 4, bu nehrin anlamını sorgular, nehri geçmek için değişik stiller üretir, hatta mümkünse su balesi bile yapar.

Tip 5, nehre girmeden önce herkesin davranışını gözlemler, hesaplar yapar, zihninde notlar alır. En doğru yolu bulduğundan emin olunca dikkat çekmeden geçer.

Tip 6, nehrin akıntısına güvenmediği için kayığın gelmesini bekler veya birlikte nehri geçebileceği bilgili, becerikli ve güvenilir birini arar.

Tip 7, bir macera ve heyecan kaynağı bulduğu için sevinir, dalış yapar, nehri keşfetmeye çalışır ve keyif alarak geçebileceği yeni yollar bulmaya yönelir.

Tip 8, suya cesaretle atlar, akışın zıt istikametinde ilerleyip yüzer, yüzemeyenleri sırtına alır, zorlanan insanlara cesaret ve güç verir.

Tip 9, önce geçmenin çok gerekli olup olmadığını düşünür, sonra akıntıya kendini bırakarak ve ırmakla bütünleşerek karşıya geçer.

3. Bölüm

AKLINIZA GELEBİLECEK SORULAR

Enneagram modeli bir etiketleme ve insanları bir kalıba sokma anlamına gelmiyor mu?

Hayır. Bir şeyin adını koymak, onu etiketlemek değildir. Bu sistem ne bir etiketleme ne de insanları değişmez bir kalıba sokmaktır.

Biyolojik olarak canlıların omurgalı, omurgasız veya tek hücreli, çok hücreli olarak tanımlanıp sınıflandırılması gibi Enneagram da insanların kişilik tutumları açısından sınıflandırılmasıdır. Tüm bu tanım ve sınıflandırmalar bir etiketleme değil, bir durumun olduğu gibi tanımlanmasıdır.

İşte Enneagram modeli de yaşamdaki gerçeklikle örtüşen bir sınıflandırma ve tanımlamadır. Bu modele göre insanlar mizaç yapıları itibariyle 9 farklı yapıdadır ve bu yapılar rakamlarla sembolize edilmektedir.

Enneagram modeli, var olan bir gerçeği tanımlamaya çalışmaktadır. Bu tanımlama keyfi ve suni bir etiketleme değil, var olan bir gerçekliği tespit ve tanımlama çabası olarak görülmelidir. Dolayısıyla bir şeyin "genel nitelik, imkân ve kabiliyetlerini" ifade edip tanımlamak ve adını koymak nasıl ki bir etiketleme değilse, bu mizaç modeli de bir etiketleme ve kalıba sokma değildir.

Enneagram modeli ilk olarak kim tarafından ortaya koyulmuştur? Bilimsel çalışmalara konu olmuş mudur?

Bu sistem herhangi bir kimseye ait olmayıp anonim bir bilgi olarak günümüze kadar gelmiştir. Bu sistemin kökleri bütün medeniyetlerde vardır. Gerek İslam gerek eski Yunan felsefesinde (Aristo), gerekse doğu medeniyetlerinde var olan üç merkez bu modelin temelini oluşturur. Bu üç meleke/merkez şöyle sıralanır; eylem merkezi, istek/duygu merkezi, düşünme merkezi olarak tanımlanmıştır.

İnsanlık tarihi boyunca sözel aktarımla bugüne ulaştığı bilinen bu model, 20. yüzyılın ikinci yarısında Oscar Ichazo ve psikiyatr Claudio Naranjo'nun katkılarıyla geniş kitlelere tanıtılmış ve yazılı hale gelmiştir. Binlerce yıllık tecrübe ve öğretilere dayanan bu model, 1970lerden itibaren bilim çevrelerince de ilgi görmeye başlamış, birçok bilimsel çalışmaya ve teze konu olmuştur.[5]

Bu model, Georgetown Üniversitesi Tıp Okulu'nda, J. F. Kennedy Üniversitesi'nde hem öğretim görevlileri hem de öğrenciler için farkındalık oluşturulmasında, Loyola Üniversitesi'nde kişisel gelişim alanında kullanılmaktadır. Ayrıca UCLA'da (California Üniversitesi) iletişim becerileri, liderlik ve tıp alanlarında, Stanford Üniversitesi'nde kişilik, özfarkındalık ve liderlik becerileriyle bağlantılı olarak eğitimi verilen bir modeldir. Bu modelin İslam bilginleri ve sufileri tarafından bilindiği ve dilden dile aktarıldığı da bilinmektedir.

Ayrıntılı ve geniş çaplı araştırmalar, bu modelin insanlık tarihindeki izlerini bulmamıza hizmet edecektir. İşte bir örnek;

---

5 A pilot study toward the validation of the sufi personality typology, Thomas Edward Zinkle, 1974. A descriptive reliability and validity study of the Enneagram personality typology, Jerome Wagner, 1980.

"Türk destanlarında ağaç, özellikle çınar ya da kayın gündelik hayattan alınarak kutsallık kazandırılmış ve böylece ağaca olağanüstü bir özellik verilmiştir. İnsanın yaratılışıyla ilgili bir Türk efsanesinde Tanrı, yeryüzündeki dokuz insan cinsini, bu insanlardan önce yarattığı dokuz dallı bir ağacın gölgesinde barındırmıştır."[6]

Bu Enneagram tipleri sonradan değişebilir mi? İnsan yedisinde neyse yetmişinde de o mudur?

Tüm bu soruları, insanda değişmez olanla değişebilir olanı ayırmak sayesinde doğru şekilde cevaplandırılabilir.

Enneagram modeline göre her bir insan bir psikolojik çekirdekle dünyaya gelir. Bu çekirdek yapının temel özellikleri hayat boyu degişmez. Örnegin; bazı insanlar doğuştan duygusaldırlar. Ancak bu duygusallık yaşam süreci içinde bazen bastırılır, bazen yok sayılır, bazen aşırı ve tepkisel bir renge bürünür, bazen de sağlıklı bir duygusal farkındalık ve tutumla kendini gösterebilir.

İşte tıpkı bu örnekteki gibi içteki duygusal yapı değişmez. Ama o duygusal potansiyelin kendini ifade etme tarzı yaşam süresince değişebilir. Bu değişim kişinin farkındalığına yaşanılan olaylardan duygusal anlamda nasıl beslendiğine bağlı olarak değişir.

Örneğin; duygusallık en sağlıklı düzeyde, duygusal dengelilik duygularına dair farkındalık, duygularını yönetme, olgularla uyumlu ve ölçülü duygusal cevaplar verme şeklinde sergilenir.

Sağlıksız düzeydeyse; aşırı ölçüsüz duygusal tepkiler, duygularını kontrol edememe ve duygusal dengesizlik (ani ve aşırı sevgi ve üzüntü) şeklinde yaşanabilir.

---

6 Yrd. Doç. Dr. Mehmet Yardımcı, Türk Destanlarında Tipler ve Motifler.

Burada sağlıksız düzeyden kastedilen şey; kişinin düşünce, duygu ve tepkilerinde hayatın doğal akış ve gerçekliğiyle tamamen uyumsuz bir tutum içinde olmasıdır.

Söz konusu sağlıksız tutumun uzun sürmesi durumunda kişi psikolojik destek almalı veya kendisi üzerinde çalışmalıdır. Kişi bu sayede sağlıksız tutumu geride bırakıp sağlıklı hale gelebilir.

Her bir insan; kendi mizaç tipine özgü olan kişilik yelpazesinin sağlıklı-ortalama veya sağlıksız seviyelerini yaşam süreci boyunca yaşayabilir.

Dolayısıyla; kişinin mizaç yapısı degişmez. Fakat bu mizaç yapısının hayatta kendini ortaya koyma tarzı yaşam boyu dinamik-değişebilen bir niteliğe sahiptir.

Enneagram tipleri arasında iyi, kötü veya avantajlı, dezavantajlı ayrımı yapılabilir mi?

Hiçbir mizaç tipi; bir diğerinden daha iyi, daha avantajlı, daha şanslı olarak değerlendirilemez. Her bir mizaç tipinin kendisine has "avantajları" ve "potansiyel riskleri" vardır. Bir özellik açısından avantajlı olan bir mizaç yapısı, bir diğer açıdan dezavantajlı olabilir.

Örneğin sosyallik, hızlı ilişki kurma konusunda avantajlı olan 2 ile sembolize edilen Enneagram tipi, aynı zamanda ilişki problemleri ve ayrılık gibi olaylardan çokça etkilenebilir ve değersizlik hissi yaşayabilir.

Buna karşın 7 ile sembolize edilen Enneagram tipi, ilişki problemleri ve ayrılık gibi olaylardan genelde çok az etkilenir. Ancak, dikkatini sürdürme, sorumluluklarını yerine getirme konusunda zorlanabilir ve yapması gereken ancak ona zor gelen şeylerden kaçma eğilimi taşır.

Ayrıca şu unutulmamalıdır ki mizaç yapılarının olumlu ve avantajlı nitelikleri mutlak olarak avantajlı değildir. O niteliğin bir avantaj olabilmesi için "dengeli olması" şarttır.

Örneğin Tip 8 bir kişi; cesur ve korkusuz olup kendini koruma konusunda avantajlıdır. Ancak bu özellikleri dengeli bir şekilde gelişmediğinde kavgacılık, saldırganlık ve çatışmacı bir nitelik kazanarak dezavantajlı hale gelebilir.

Kezâ Tip 6'da var olan tedbirli olma tavrı; dengeli olduğunda bir avantajdır. Ancak tedbirlilik ve zarardan kaçınma eğilimi aşırılaştığı anda gerekli olan tavrı zamanında gösterememe, zor zamanlarda karar alamama ve gereksiz endişe duyma dezavantajına dönüşebilir.

Tip 1'in kurallara uymaya, bir şeyi en iyi şekilde yapmaya yatkınlığı avantajlı bir niteliktir. Ancak bu özelliklerin aşırılığında aşırı kuralcılık, alıştığından farklı durumlara tahammülsüzlük, bir şeyi en iyi şekilde yapamadığında huzursuzluk ve kaygı duyma gibi dezavantajlara dönüşür.

Kişi, mizaç çekirdeğinde olmayan bir tutum ve davranış özelliğini kazanıp kişiliğinde gösterebilir mi?

Bir kişi mizaç çekirdeğinde olmamasına rağmen eğitim, kültür, inanç, anne-baba tutumu gibi etkenlerle bir davranış ve tutum özelliğini kazanabilir ve kişiliğinde sergileyebilir. Örneğin; Tip 7 mizaç tipine mensup bir kişinin mizaç çekirdeğinde düzenli ve titiz olma eğilimi çok sınırlıdır. Ancak bu kişi uygun anne-baba tutumu veya eğitimle düzenli ve titiz davranabilir. Ancak şu unutulmamalıdır ki bir özelliği edinebilmek için kişinin mizaç çekirdeğinde bu özelliğe zıt bir özellik olmamalıdır. Bu durumda bir nevi doku uyuşmazlığı olacağından kişinin o özelliği kazanması imkânsız olmasa da çok zordur.

Aynı Enneagram tipine sahip olan insanlar tıpatıp aynı mıdır?

Hayır, tıpatıp aynı değildir. Aynı mizaç yapısına sahip olsa da her bir bireyin etkileşim içinde olduğu (kültür, çevre, eğitim, yaşadığı olaylar v.s.) faktörler birbirinden farklıdır. Dolayısıyla aynı mizaç yapısına sahip olsalar da sergileyecekleri "kişilik tutum ve görünümü" farklılıklar taşıyacaktır. Dolayısıyla bu ayrıntılar dikkate alındığında her bir kişinin "kişilik özellikleri" farklılık taşıyabilir.

Nasıl ki elma çekirdeklerinden ancak elma ağacı olur. Ancak her bir elma ağacı ve meyvesi bir diğerinden farklıdır.

Bu anlamda hiçkimse bir diğerine tıpatıp benzemez; her bir kişi, bir diğer kişiden farklı ve biriciktir. Ancak bu farklılıklarla beraber; motivasyon, algılama önceliği, olguları ve bilgiyi işleyiş tarzı itibariyle "ortak özelliklere" sahiptirler.

Örneğin; tüm Tip 1 insanlar ortalama olarak kendilerince ilkeli, tutarlı, söylediğini yapan, yaptığını öneren, bir işi tam ve mümkün olan en iyi şekilde yapmaya çalışan kişilerdir. Ancak her Tip 1'in yanlışlıklara öfkelenme derecesi, neyi doğru neyi yanlış bulacağı ve titizlik derecesi farklılık gösterir.

Mizaç, bir işletim sistemi gibidir. Veriler bu mizaç yapısı tarafından algılanır, tanımlanır, değerlendirilir ve tepki oluşturulur.

Bu modelde gerek kanat etkisinin düzeyi gerekse sağlıklı, ortalama ve sağlıksız kişilik özellikleri sergileme ihtimali dikkate alındığında aynı mizaç yapısından farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler çıkabileceği aşikârdır.

Enneagram modeli; sabit ve katı bir kategori öngörmez. Psikolojik gelişim veya gerilemeyi öngörüp yorumlayabilecek bir ölçüde dinamik ve açık uçludur. Enneagram modeli, bizi

bireyin mizacının muhtemel "sağlıklılık ve sağlıksızlık potansiyelleri" konusunda uyararak eğitim, gelişim ve yönlendirme konusunda yol gösterir.

Yedi milyar insan, sadece 9 gruba mı ayrılıyor?

Evet, ilk bakışta bu model, aşırı bir indirgeme ve sınırlandırma gibi görünebilir. Ancak bütün yönleri ve ayrıntıları dikkate alındığında ilk bakışta sanıldığı kadar basit olmadığı görülecektir. Tıpkı çevremizde binlerce renk tonu olmasına rağmen bu binlerce rengin, üç temel renkten oluşması gibi. Sarı kırmızı, mavi. Dünyada gördüğümüz binlerce renk tonu bu üç temel renk kümesinde tanımlanabilir.

Dolayısıyla aynı mizaç tipine sahip tüm bireyler; birbirinin tıpatıp aynısı değildir. Kanadın etkisi ve gücü, sağlıklı veya sağlıksız halde olmak, yaşanan olayların kişide meydana getirdiği etkiler, sosyal ortamların farklılığı, kültürel etkiler, eğitim ve kendini geliştirme gibi faktörler; aynı mizaç tipine sahip olan insanlar arasında önemli farkların oluşmasına neden olur. Bu çeşitlilik Enneagram'da dikkate alınmakta ve öngörülmektedir. Dolayısıyla son tahlilde, her insan biriciktir ve bir eşi yoktur.

Ancak benzersiz nitelikteki insanlar, belli ortak noktalar dikkate alınarak belli başlıklar altında sınıflandırılabilirler. İşte Enneagram böyle bir sınıflandırmayı yapar.

Mizaç/kişilik tipini bilmek bize ne kazandırır?

Öncelikle kendimiz açısından; psikolojik yapımızın temel zeminini, temel arayış ve ihtiyaçlarımızı, savunma mekanizmalarımızı, nelerden kaçındığımızı, tepkilerimizin nedenlerini, gelişim basamaklarımızı, bizi strese sokan faktörleri ve stres halinde nasıl davrandığımızı ve rahatlatıcı şartları en geniş şekilde anlamamızı sağlar.

Aynı zamanda çevremizdeki insanları daha doğru şekilde anlamamızı ve davranışlarının altında yatan nedenleri kavramamızı sağlar.

İlişkilerimiz açısından, daha doğru bir tutum takınabilmemizi, muhatabımızın imkân ve kabiliyetleri ölçüsünde beklentilerimizi belirlememizi sağlar. Muhatabımızın yapısını ve hayatı algılayış tarzını anlamak da, daha sağlıklı bir iletişim imkânını bize kazandırır.

Çünkü kişiler arası her türlü ilişki sürecinde en temel hata; herkesi kendimiz gibi zannetmemiz, dolayısıyla da bizim gibi olmayanları anlayamıyor olmamızdır.

Bu mizaç yapılarını ve farklılıklarını anlamak; hem kendimizi hem muhatabımızı anlayıp geliştirmemizi sağlayan gerçekçi bir zemin ve imkân oluşturacaktır.

Buna karşın kendi mizaç ve kişilik tipinin bütün avantaj ve dezavantajlarını tanımayan insan, farkına varmadan kendi hapishanesini inşa eden ve kendini o hapishaneye kapatan mahkûm gibi olacaktır.

Enneagram-9 mizaç modeli; iş hayatında daha iyi bir verimlilik ve uyum sağlamakta, tüm ilişkilerde ve özellikle de evliliklerde birbirimizi anlamakta, ebeveyn ve çocuk arasında daha olumlu bir süreç geliştirmekte kullanılabilir.

Herkesi kendimiz gibi zannetme, muhatabımızı anlayamama, verimsiz iletişim tarzları ve yanlış anlamaları önleme açısından çok önemli bir bilgidir.

Kısaca Enneagram; kendi psikolojik zeminimizi tanıma ve keşfetme, risk ve limitlerimizin farkında olma, farklı mizaç tiplerindeki kişileri anlama ve empati kurma, insan ilişkilerinin dinamiğini kavrama, ilişki ve iletişim becerilerimizi geliştirme, motivasyon ve performansımızı arttırma, potansiyel risklerimizi en aza indirme ve yönetme imkânı sağlar.

4. Bölüm

ENNEAGRAM MODELİNE AYRINTILI BAKIŞ

ENNEAGRAM MODELİNİN TEMEL KAVRAMLARI

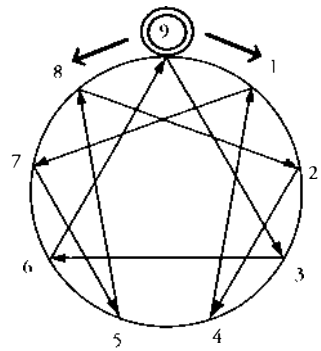
Enneagram modelinde her bir insan, temel ana yapısının özelliklerini baskın bir şekilde gösterir. Aynı zamanda bu ana yapısının yanında az da olsa bir başka yapının da özelliklerini gösterir. Bunların yanı sıra kişi, stres şartları altında uzun süre kaldığında genelde sergilediği özelliklerden daha farklı bir tutum sergileyebilir.

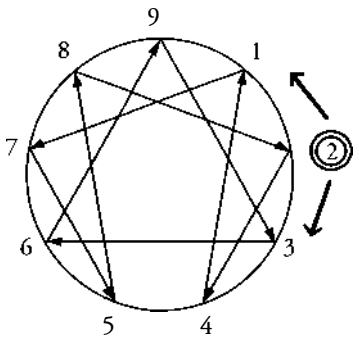
Özetle, Enneagram modelinde; her bir kişi dört farklı tiple ilişkili olarak analiz edilir:

1. **Kişinin Ana Tipi**: Kişinin ağırlıklı olarak kullandığı tiptir. En baskın kullanılan bu tip, o kişinin *ana tipi* olarak adlandırılmaktadır.

2. **Kişinin Kanat Tipi:** Her bir kişi, ana tipine ek olarak az da olsa bir başka tipin özelliklerinden etkilenir. Kişinin ana tipinin yanında az da olsa etkilendiği bu tipe kişinin *kanat tipi* diyoruz.

Her bir Enneagram tipi bir rakamla sembolize edilir. Bunlar bir çemberde aşağıdaki gibi gösterildiğinde; her bir "tipin/rakamın" bir önceki veya sonraki "tipi/rakamı" o tipin muhtemel kanadıdır. Her bireyin ana tipinin yanında bir kanat tipi bulunur.





Örneğin ana tipi 9 olan bir kişinin kanadı; 8 veya 1 olacaktır. Ana tipi 2 olan bir kişinin kanadıysa 1 veya 3 olacaktır.

Kanat tipi, bir kişi üzerinde güçlü veya zayıf etkiye sahip olabilir. Kanat tipi etkisi, temel tipinin özelliklerini kısmen etkiler, kişiye farklı bir ton ve zenginlik katar. Bu modele göre her bir birey; baskın olan ana tipiyle ondan daha az etkili olan kanat tipinin kendine özgü karışımından oluşur.

Örneğin; ana tipi 7 olan ve kanat tipi 6 olan bir kişi, hareketli olmayı seven, meraklı, neşeli, iyimser, sınırlanmaktan hiç hoşlanmayan, yenilik ve değişimi seven, pratik ve sonuç odaklı davranabilen, olumsuzluklara pek takılmayan biri olmakla bereber 6 kanadının etkisiyle aynı zamanda zarar ve tehlikeden çok kaçınan, olumsuzluklarda çabuk kaygılanan ve şüphe duyan, temkinli ve tedbirli olmayı da ihmal etmeyen bir tutum sergileyecektir.

Ana tipi 2 olan ve kanat tipi 1 olan bir kişi, ilişkilerinde sevgiyi ve duygusal paylaşımı çok önemseyen, yardımsever, arkadaş canlısı, sıcakkanlı, iletişim becerisi güçlü, ilişki problemlerinden çokça etkilenen biri olmanın yanı sıra kısmen de olsa sorumlulukları konusunda hassas, ölçülü ve akılcı olmaya çalışan, ilke ve prensiplere önem veren, titiz ve kararlı olmaya eğilimli olacaktır.

Ana tipi 2 olan ve kanat tipi 3 olan bir kişi, ilişkilerinde sevgiyi ve duygusal paylaşımı çok önemseyen, yardımsever, arkadaş canlısı, sıcakkanlı, iletişim becerisi güçlü, ilişki problemlerinden çokça etkilenen biri olmanın yanı sıra kısmen de olsa rekabetçi, öne çıkmaya çalışan, çevresini kendi hedefleri doğrultusunda yönetmeye ve yönlendirmeye eğilimli, imaj ve statüye çok önem vermeye eğilimli olacaktır.

Kişi bazı durum ve ilişkilerinde kanadını daha öncelikli olarak da kullanabilir. Örneğin kanadı 3 olan bazı 4'ler, iş hayatlarında daha işlevsel gördükleri 3 kanatlarını daha çok ve baskın kullanabilirler.

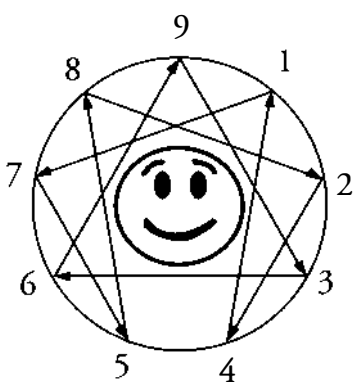
KİŞİ STRES VE RAHATLIK DURUMUNDA NE YAPAR?

Bireyler, olumsuz etkilere uzun süre maruz kaldıklarında doğal tutumlarından daha faklı bir tutum sergilerler. Bu tutumlar bireylerin stres faktörlerini ortadan kaldırmak amaçlı bir tür başa çıkma biçimidir.

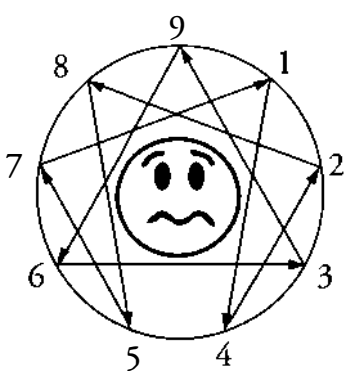
Yine her bir kişi, olumlu bir sürece girdiğinde ve temel arayışlarını gerçekleştirdiğinde rahatlar ve genel tutumundan farklı olarak daha olumlu bir tavır sergiler.

Kişinin stres altında ve rahatladığında gittiği noktalar aşağıda gösterilmiştir. Örneğin Tip 1; stres altında Tip 4'e, rahatladığındaysa Tip 7'ye gider.

Rahat Hattı Noktaları



Stres Hattı Noktaları



Stres Hattı

Her birey ana tipinin baş edemeyeceği ölçüde stresle karşılaştığında, ana tipinden farklı olan bir tipin sağlıksız düzeydeki halini sergiler. Buna bireyin "stress hattı" denilmektedir. Birey stres hattında gittiği mizacın "sağlıksız düzeydeki" halini sergiler.

Stres hattıyla kastedilen şey; bireyin ana tipinin imkânlarını kullandığı halde muhatap olduğu stres nedenleriyle baş edememesi ve bunları değiştirememesi halidir. Bir başka ifadeyle kişinin temel-ana tipinin imkân ve özelliklerinin stres nedenleri karşısında yetersiz ve işlevsiz kalması nedeniyle başka bir mekanizmayı devreye sokarak cevap verme durumudur.

Bireyin stresliyken sergilediği tavır ve tutum, aslında hayatta en hoşlanmadığı tutum ve tavırdır. Örneğin Enneagram tipi 9 olan bir birey; uyum, sükûnet ve huzur arar. Uyuşmazlık, çatışma, muhalefet ve gerilimden kaçınır. Ancak bu birey belli bir stres ve baskı altında kaldıktan sonra en çok kaçındığı şey olan uyumsuzluk, inatlaşma, muhalif davranma ve çatışma tavrını sergiler.

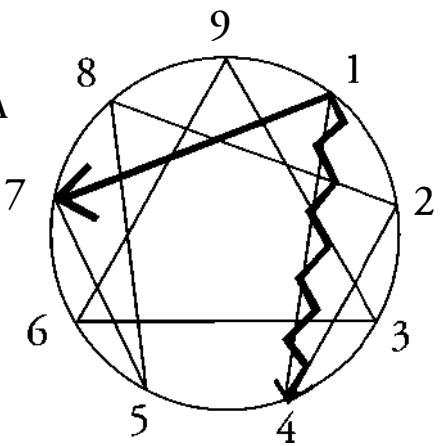
Rahat Hattı

Yine her bir birey, kendini temel arayışını karşıladığı ve temel korkularından kısmen veya tamamen emin olduğunda rahatlar. Ve bu durumda ana tipinden farklı bir tipin sağlıklı halini sergiler. Buna da bireyin "rahat hattı" denilmektedir. Birey rahat ve dingin olduğunda rahat hattında gittiği tipin sağlıklı halini sergiler. Örneğin Tip 1, stresli ve rahat olduğu durumlarda

- Ciddi.
- Mantıklı.
- Kontrollü.
- Kuralcı.

RAHATLADIĞINDA

- Keyifli.
- Neşeli.
- Spontan.
- İyimser.
- Kabullenici.



STRES ALTINDA

- Umutsuz.
- Tükenmiş.
- Karamsar.
- Depresif.

Bireyin rahat/dingin durumda sergilediği tavır ve tutum da aslen en çok ihtiyaç duyduğu ve kendisini tamamlayıp geliştirecek olan bir haldir. Örneğin Tip 9 bir birey; rahat ve dingin olduğunda eksikliğini duyduğu ve kendisini tamamlayıcı nitelikleri içeren "hedefine odaklanma, azim, şevk ve hedefine varıncaya kadar çalışıp çabalama tavrı"nı (yani Tip 3'ün sağlıklı halini) sergiler.

Kezâ Tip 6 yapısındaki bir birey; çevresine güvendiğinde, kendini yeterli ve yetkin gördüğünde, kendinden ve bilgisinden emin olduğunu hissettiğinde en çok ihtiyaç duyduğu şey olan Tip 9'un sağlıklı halini sergiler. Yani şüphe ve kaygı duymadan tam bir huzur ve sükûnet içinde "çevresiyle uyum sağlayan, bütünleşen, hesap yapmadan her şeyini paylaşan, açık, samimi bir tavır" içine girer.

Buna karşın kendini güvensiz, huzursuz, kaygılı hissettiği durumlardaysa hiç olmak istemediği tutumları, yani Tip 3'ün sağlıksız halini sergiler. Yani "yalan ve çarpıtmaya başvuran, bencil, sadece kendi çıkarını düşünen, incitici ve kinci bir tavır" içine girer.

Kişinin stres halinde sergilediği sağlıksız tutumla rahat ve dingin haldeyken sergilediği sağlıklı tutum genellikle geçicidir. Ancak gerek stres durumunun gerek rahatlık ve dinginlik durumunun sürekliliği oranında bu geçici tutumlar kısmen de olsa süreklilik kazanabilir.

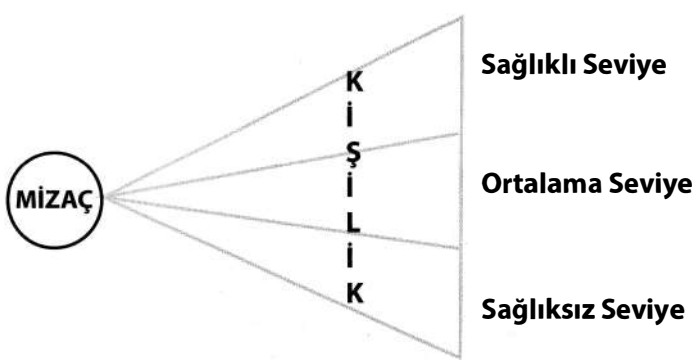
KİŞİLİK DÜZEYİNDE SERGİLENEN SEVİYELER

Enneagram modelinde, kişinin ana tipi değişmemekle birlikte çevreyle etkileşimi sonucu ana tipinin zemini üzerinde gelişen kişiliğinin farklı seviyeleri ortaya çıkabilir.

Enneagram tipnin temel zemini sabit olmakla birlikte, bu zemin üzerinde şekillenen kişilik dinamik olup gelişim ve değişime açıktır. Temel zemininde şekillenen kişilik özellikleri ve görünümü üç temel seviyede tanımlanabilir:

- Sağlıklı Seviye
- Ortalama Seviye
- Sağlıksız Seviye

Kişi Enneagram tipinin zemini üzerinde şekillenebilen bu farklı kişilik düzeylerini hayat boyunca sergileyebilme potansiyeline sahiptir. Bu düzeyler, kişinin farkındalığına ve muhatap olduğu çevresel etkilerin olumlu veya olumsuz olmasına bağlı olarak ortaya çıkar.



Her birey, farkındalığını arttırdıkça ve "olumlu, geliştirici, dengeleyici" çevre şartlarıyla etkileşime girdikçe "Enneagram tipine özgü" sağlıklı kişilik görünümü sergiler.

Buna karşın yine aynı birey, farkındalığı düştükçe ve "olumsuz, dengesiz, baskılayıcı" çevre şartlarıyla etkileşime girdikçe, "Enneagram tipine özgü" sağlıksız bir kişiliğe bürünebilir.

Bu ikisi arasında bir durum da söz konusu olur ki buna da o "Enneagram tipine özgü ortalama kişilik görünümü" denilmektedir. Ancak şu unutulmamalıdır ki birey, olumsuz şartlara rağmen "doğru ilkeler, doğru düşünme, doğru yorumlama" neticesinde sağlıklı bir kişilik görünümü taşıyabilir. İşte her bir Enneagram tipi için geçerli olan üç farklı "kişilik görünüm seviyesi"; o tipteki bireyin kişilik düzeyindeki "imkân ve potansiyelerini" gösterir. Dolayısıyla Enneagram tipimizin çekirdek yapısı, "doğuştan gelir ve değişmez" ancak bu çekirdek yapımızı yaşama ve ortaya koyma biçimimiz olan kişilik tarzımız, gelişim ve değişime açıktır.

Her tipin sahip olduğu olumlu özellikler ve potansiyel riskler farklı olduğundan her bir tipin kendine özgü biçimde görülebilen sağlıksız ve sağlıklı kişilik görünümleri de farklıdır.

Olumsuz şartlara maruz kalan et kokuşur, demir paslanır, muz kararır, çiçek kurur. İşte tıpkı bunun gibi her bir Enneagram tipi kendine özgü sağlıklı ve sağlıksız kişilik özelliklerine potansiyel olarak sahiptir.

Örneğin Tip 8'in sağlıklı, ortalama ve sağlıksız kişilik düzeyindeki sergilediği tutumlar şöyledir:

Tip 8, sağlıklı kişilik seviyesinde kendinden emin, güçlü, tehlikeleri fark eden, sakince ve akıllıca önlemler alan, koruyucu ve şefkatli bir tutum sergilerler. Çatışmalar karşısında sükûnetini koruyarak düşünen ve tedbir alan, çatışma durumlarında öncelikle uyuşma yolunu arayan, uzlaşmayı önceleyen,

şefkatli ve merhametli, cömert ve bağışlayıcı, kendini kontrol edebilen, zayıfı ve güçsüzü koruyan, öfkelenmeden gerekli insiyatifi alan bir tutum sergiler.

Tip 8; ortalama kişilik seviyesinde kendisine bağlı olanları koruyan, güçlü ve baskın olmaya çalışan, reddedildiğinde veya desteklenmediğini düşündüğünde çatışan ve baskı uygulayan, isteklerinin hemen olması konusunda aceleci olan ve direten bir tutum sergiler. Uzlaşma ve tahammül yetenekleri zayıf, tehlike ve problemler karşısında hemen güç kullanmaya hazır, kimseye boyun eğmeyen ve çevresini kontrol etmeye çalışan bir yaklaşım sergiler.

Tip 8, sağlıksız kişilik seviyesinde; kendisini kontrol etmeye yönelik her teşebbüse meydan okuyan, her an öfkelenmeye hazır, hiçbir sınırlama ve kural tanımayan, orantısız güç kullanan, çatışma ve kavga için bahane arayan, her ân şiddet kullanmaya meyilli bir tutum sergiler. Acımasız, suçlanmayı ve eleştirilmeyi hiç kaldıramayan, karşı suçlamaya giden, çevresini kendi emirlerini yerine getirmek zorunda olan köleler gibi gören bir tutum sergiler.

5. Bölüm

MİZAÇ TİPLERİNE AYRINTILI BAKIŞ

TİP 1

En doğal ve iyi halinde;

- Kural ve ilke odaklıdır.
- Planlı olmaya özen gösterir.
- Sorumluluklarında hassastır.
- Ciddi ve kontrollüdür.
- İyice düşünerek davranır.
- Titiz ve düzenlidir.
- Yanlışlara çok duyarlı ve eleştireldir.
- Gerekli ve doğru olanı yapmaya çalışır.
- Ölçülü hareket eder.
- Mantıklı ve akılcıdır.
- Prensiplidir ve standartları yüksektir.

Tip 1 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Ciddi, prensipli, idealist, standartları yüksek olan ve mantıklı hareket eden biriyim. Yaptığım işi olabildiğince tam ve mükemmel yapmaya çalışırım. Düzenli ve titiz olup ayrıntılara, kaliteye ve bir işi gereği gibi tam olarak yapmaya çok özen gösteririm."

"Bilgi, gözlem ve verileri tanımlar, sınıflandırır, kıyaslar, dikkatlice analiz eder ve sonuçlar çıkarmaya çalışırım. Hata,

eksik ve yanlışları çabuk fark eder ve mümkünse mutlaka düzeltmeye çalışırım. Kendimi ve çevremdekileri geliştirmeye çalışır, hata ve yanlış fark ettiğimde insanları uyarırım."

"Görev ve sorumluluklarımı tam olarak yerine getirmeye gayret ederim. Bunu yapamadığımda çok rahatsız olurum."

TİP 1'İN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Her zaman duygularıma kapılmadan mantıklı, adil ve objektif kararlar almaya çalışırım."

"Daha fazla zaman alacağını bilsem bile yapacağım şeyi tam ve mükemmel olarak yapmaya çalışırım."

"Kusur, eksik, hata ve yanlışlar beni rahatsız eder ve mümkünse düzeltmeye çalışırım."

"İnsanların takdirini düşünmeksizin kendimi geliştirmek ve olabildiğince mükemmelleştirmek benim için çok önemlidir."

"Yanlış hata ve eksiklikler konusunda kendime ve çevreme karşı eleştirel bir yapım vardır."

"Her zaman mantıkçı ve akılcı olup doğru ve gerekli olan neyse onu yapmaya çalışırım."

"Yaptığım işlerde ayrıntılara dikkat eder, dikkatli ve titiz çalışırım."

"İçten içe öfkelensem de bunu ifade etmeden önce haklı olup olmadığım konusunda iyice düşünürüm."

"Düzenli, titiz ve düşünerek hareket eden, prensiplerine sıkı şekilde bağlı biriyim."

"Zihnim hata kusur yanlış ve eksiği gördüğünde yargılar. Bunları değiştirmek gerektiğine inandığım için düzeltme çabasına girerim."

"Yaptığım işleri mükemmel bir noktaya getirmeden sonlandırmakta çok zorlanırım."

"Ayrıntılı muhakeme eder, karar ve değerlendirmelerimde zararı bana dokunacak olsa da adil ve gerçekçi olmaya çalışırım."

"Birine haksızlık yaptığımda ve hatalı olduğumu fark ettiğimde hatamı kabul eder ve telafi etmeye çalışırım."

"Sorumluluk alanımdaki yanlış eksik hata ve kusuru görmezden gelemem. Mümkünse mutlaka uyarır ve düzeltilmesini isterim."

"İdealist mükemmeliyetçi ve gelişmeci yapımın zaman zaman beni çok yorduğunu ve gerginliğe sebep olduğunu düşünürüm."

KANAT ETKİSİ

"Düşünmek kolaydır, davranmak zordur.
Düşündüğün gibi davranmak en zordur."

Aristo

Tip 9'dan Kanat Etkisi Alan Tip 1

Duygularını ifade etme ve tepki verme konusunda kontrollü olup ilişkilerinde sakin, dengeleyici ve uyumlu olma eğilimindedir. Genellikle iletişimlerinde ciddi olup ilişkilerinde mesafeyi korur ve temkinli şekilde yakınlaşır. Yanlışları içten içe eleştirse de daha soğukkanlı ve sabırlı hareket eder. Kızgınlıklarını kontrol etme konusunda daha yeteneklidir. Öfkelerini olabildiğince bastırır ve çatışmanın nedeni olmamaya çalışır, çatışma ve gerilimden kaçınırlar, yeniliklere daha mesafeli olup rutine daha eğilimlidir. İnandıkları ve doğruluğundan emin oldukları konularda katı ve inatçı olma eğilimindedir.

Başkalarını idealleri yönünde müdahale etmekten çok iyi bir örnek olmayı daha uygun görür. İdeali olmayan, ölçülü ve kontrollü olmayan insanlara karşı eleştirel ve küçümseyici olabilir ancak bunu açıkça ifade etmeyebilir.

Tip 2'den Kanat Etkisi Alan Tip 1

İlişkilerinde daha girişkendir, özellikle yakın ilişkilerinde duygusal paylaşıma ihtiyaç duyar. Arkadaşlık ilişkilerinde sıcakkanlı ve sahiplenici bir tutum sergiler. Mantık ve akıl temelinde uzlaşı içinde olmanın yanı sıra sahiplenme, ilgi ve sevgi konusunda da hassastır.

Adil ve ilkeli olmak, kural ve standartlara uygun davranmanın yanı sıra duygudaşlık yaparak şefkat ve merhamet göstermenin de gerekliliğini hisseder. Daha duygusal, sıcak, tutkulu ve heyecanlıdır. Çevresindekileri yönlendirmeye ve değiştirmeye yönelik müdahaleci gayretleri daha fazla gösterir. Yanlışlık ve eksikliklere karşı duydukları kızgınlıkları, kırgınlıklarıyla birleştiğinde çok daha öfkeli ve hırçın olabilir, aşırı ve duygusal tepkiler verebilir.

Bir yandan doğru bildiklerini keskin ve net olarak ortaya koymak ister, diğer yandan da kırıcı olmamak ve ilişkilerini bozmamak adına tepkilerini bastırmaya çalışır.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"Haklı olmak bizi tatmin etmez, mutlaka geri kalanların haksız olduklarını da kanıtlamamız gerekir. Çünkü doğru tektir."

Temel Arzusu: Doğru bir insan olmak, doğruyu eksiksiz bilmek ve yaptığını kusursuz yapmak.

Temel Korkusu: Kötü, yanlış, kusurlu, haksız ve tutarsız olmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: İçerleme, eksikliğe odaklılık, yetersiz görme, kabullenmeme.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Mükemmellikte ısrar, eleştiri, hatalara müdahale, eksiğe tahammülsüzlük.

Hayata Kattığı Değer: İdeal olanı belirleme, sorumluluk ve görev bilinci.

Geliştirici Değeri: Dinginlik, olanda iyiyi görmek ve hoşgörü.

Olası Temel Problemi: Eksikliğe odaklılık ve sürekli olarak eksik ve yetersiz olanı eleştirme, kızgınlıkla yargılama.

Çözümü: Olanı kabul etme ve sükunet içinde elinden geleni yapıp sonucu kabullenmek.

Başkalarında Beğendikleri: Yetenekli ve donanımlı olmak, yüksek standartlar, ilkeli olmak ve o ilkelere göre yaşamak, bilgili ve akılcı olmak, adil ve objektif olmak, özeleştiri yapabilmek ve kendini düzeltme bilincine sahip olmak.

Başkalarında Beğenmedikleri: Sorumsuzluk, akılcı olmayan duygusal tepki, ölçüsüz ve düşünmeden davranma, sübjektiflik, yanlışta ısrar, eleştiri kabul etmeme.

Motive Eden Durumlar: Bilgi, beceri ve deneyim açısından tam ve yeterli olduğunu düşünmesi, görev ve sorumluluklarını tam olarak yerine getirebilecek bilgi ve beceriye sahip olduğunu hissetmesi, ideallerine hedeflediği şekilde adım adım yaklaşması.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Doğru ve gerekli olanın ne olduğu konusunda net olamaması, kendini yetersiz veya eksik hissetmesi, doğru bildiği kural ve ideallerin dışına

çıkmaya zorlanması, tam ve kusursuz olabileceği yönündeki idealine ulaşmaktan ümidini kesmesi, kendinde ve çevresinde gördüğü yanlışları düzeltememesi.

İdeal İlişkisi: Tarafların birbirini doğru ilke ve idealler çerçevesinde geliştirdiği, sorumlulukların tam olarak yerine getirildiği, saygılı ve ölçülü davranılan, anlaşılan ve uzlaşılan şeylere tarafların uyduğu, akıl ve mantığın öncelikli temel olduğu, hata ve eksiklerin giderildiği, tarafların özeleştiri istikametinde kendilerini geliştirdiği, sadakat ve bağlılığın tam ve eksiksiz bir şekilde sürdürüldüğü bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Karşısındaki kişinin mantıklı ve objektif düşünen, ciddi, kontrollü ve düşünerek davranan, tutarlı, bilerek konuşan, bilmediğinde ısrar etmeyen, eleştiriye açık ve eleştiri istikametinde kendini değiştiren, yanlışlarında ısrar etmeyen, hak ve adaletin gerektirdiği şekilde davranan, sorumluluklarını tam ve kusursuz biçimde yerine getiren biri olmasını bekler.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Sorunun çözümü varsa sorun yok demektir. Sorunun çözümü yoksa çözülecek bir sorun yok demektir. Dolayısıyla bunu kendimize sorun etmeyiz."

Tip 1, mükemmeliyet arama, doğru ve gerekli olanı eksiksiz biçimde yapma, hata yapmaktan kaçınma, idealist yaklaşım ve beklentiler, titizlik ve kontrol etme zorunluluğu hissetme gibi eğilimleri nedeniyle stres yaşayabilirler.

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Yanlışlık ve eksiklikleri bir türlü gideremeyeceklerini ve bu durumu tüm çabalarına rağmen değiştirememeleri.

• Bir türlü gerekli düzeni sağlayamamaları, kural ve sorumlulukların savsaklanması, gerekli ciddiyet ve duyarlılığın olmaması, aşırı duygusal ve mantıklı temele oturmayan talepler, haksız talep ve tutumlar, ahlaki yozlaşma, yapılan anlaşma ve verilen sözlere uygun davranılmaması.

• Akla, mantığa ve doğru bildiği ilke ve anlayışa aykırı davranmaya zorlanması.

• Yaptıkları ve bir türlü değiştiremedikleri yanlışlar nedeniyle içlerindeki eleştirel sesi susturamamaları ve buna bağlı olarak ortaya çıkan gerilim ve endişeler.

• Çevresindekilerin kendi yaptıkları hataları konusunda sorumluluk üstlenmemeleri ve sürekli sorun oluşturmaları.

• İyi, doğru ve mükemmel olmak konusunda umutsuzluğa düşmeleri ve ne yaparlarsa yapsınlar bunun değişmeyeceğini düşünmeleri durumunda stres yaşarlar.

• Bu stres faktörlerini ana tiplerinin tüm imkân ve kabiliyetini kullanarak ortadan kaldırmaya çalışır. Ancak her şeye rağmen durumu değiştiremeyeceğine inandığında stres hattı olarak tanımlanan tutumları sergiler.

Stresli zamanlarında Tip 4'ün sağlıksız tutumlarını sergiler.

• Çaba ve gayretlerinin boşa gitmiş olduğunu düşünür, kendisini ve her şeyi boş verme eğilimine girer. Kendi imkân ve enerjilerini boşa harcıyor gibi gördüğünden kederli bir ümitsizlik içinde pasifize olma sürecine girer.

• Gayret, motivasyon ve işlevselliği zayıflar. Kendisini değersiz, yetersiz, hayal kırıklığına uğratılmış, hak etmediği muamelelere maruz kalmış gibi hisseder.

• Anlaşılmadığını ya da yetersiz olduğunu düşünerek umutsuz, karamsar ve hüzünlü bir duygu durumu içine girebilir.

• Aşırı stres altındayken öfkesi daha çok kendisine yönelir ve kendisini suçlar. Bütün ideal ve hedeflerin anlamını yitirdiği hissine kapılabilir. İdeallerini, idealize ettiği kişileri, ilişki ve hedeflerini yeniden sorgular.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

"Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenebilmek için anlayış ve sükunet; değiştirebileceğim şeyleri değiştirmem için bilgi, sabır ve cesaret; bu farkı görebilmem için de bilgelik ve kavrayış ver."

Tip 1, ideallerine, mükemmeliyet odaklı arayış ve hedeflerine ulaşabildiğini ve süreci olması gereken şekilde istikrar ve devamlılık zeminine oturttuğunu gördüğünde rahatlar.

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Görev ve sorumluluklarını tatmin olacağı ölçüde tam olarak yerine getirmek.

• Hayatla baş etme konusunda yeterli bilgi ve donanıma ulaştığını görmek.

• Her şeyi olması gereken ilke ve kurallara uygun olarak sistemli ve sorunsuz bir şekilde yürütmek.

• İdeallerine uygun şekilde ve planladıkları istikamette öngördüğü hedeflere ulaşmak.

Rahatladıklarında, Tip 7'nin olumlu özelliklerini sergiler.

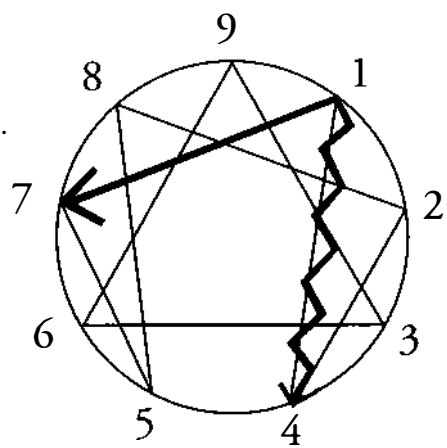
• Yapması gereken şeyleri en iyi şekilde yaptığını ve yetkin olduğunu düşünerek rahatlık hissi duyar ve büyük ölçüde ciddi ve kontrollü tavırlarını elden bırakır. Doğal ihtiyaçlarına daha çok odaklanır, neşeli ve keyifli olmayı hak ettiğini düşünür.

• Yeni fikir ve yaklaşımlara açık olur, değişim konusuna esnek bakar. Kurallar konusunda daha esnek ve uzlaşmacı olur ve farklı bakış açılarını rahat ve önyargısız bir şekilde dinler.

• Eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine olaylara yanlış bile olsa anlamak için yaklaşır, kişilerin süreçlerine saygı duyar, daha hoşgörülü bakar. İnsanların farklılıklarına yargılamadan yaklaşır ve hayatın tadını çıkarma konusunda kendisine izin verir. Daha neşeli ve keyifli olup daha spontan olur.

RAHATLADIĞINDA

- Keyifli.
- Neşeli.
- Spontan.
- İyimser.
- Kabullenici.



- Ciddi.
- Mantıklı.
- Kontrollü.
- Kuralcı.
- Sorumluluklara duyarlı.

STRES ALTINDA

- Umutsuz.
- Tükenmiş.
- Karamsar.
- Depresif.

SAĞLIK SEVİYELERİ

Sağlıklı Düzey

Bir işin kusursuz olması için çabalar, eksiklikleri tamamlamak için gayret eder, hataları düzeltmek adına yapıcı uyarıda bulunur ancak tüm bunlar tam olarak gerçekleşmediğinde bu durumu kabullenir ve herhangi bir rahatsızlık duymaz. Hatalar nedeniyle hem kendisine hem de muhataplarına karşı affedicidir, eski hatalara takılmaz. Farklı düşünce ve anlayışlara açık olup dikkate alır. En iyiye ulaşma konusunda gayretlidir ancak yüksek standartlara ulaşma zorunluluğu hissetmez.

Ortalama Düzey

Eksikleri fark ettiğinde bu durumu kabullenmekte zorlanır, eksik ve hatalardan çok rahatsız olur ve düzeltme zorunluluğu hissedip düzeltmeye çalışır. Ancak şartların yetersiz, imkânların sınırlı olmasını kabullenerek kısmen zorlansa da şartlar değişinceye kadar düzeltmekten vazgeçebilir. Hatalar nedeniyle hem kendisini hem de muhatabını suçlar ve affetmekte zorlanır. Geçmişteki hatalardan dolayı rahatsız olur, farklı düşünce ve anlayışlara açık olmakta ve dikkate almakta zorluk yaşar. Kendinde ve çevresinde yüksek standartlara ulaşma zorunluluğu hisseder ve şartlar elverdiğince buna gayret eder. Bu hedeflerine ulaşamadığı durumlarda kendisini ve çevrelerini eleştirir ve etrafındakilere kızgın bir şekilde içerler

Sağlıksız Düzey

Hata ve eksikleri hiçbir şekilde kabullenemez, bunlar karşısında aşırı derecede rahatsız olur ve bir türlü rahatlayamaz. Yanlışlık ve eksiklikler karşısında hemen kızıp gerilir, eleştirmeden ve düzeltmeden duramaz. Hatalar nedeniyle hem kendisini hem de muhataplarını suçlar ve affetmez. Eski hatalardan dolayı kendisine ve çevresine kızarak cezalandırır.

Farklı düşünce ve anlayışlara açık olmaz, yüksek standartlara ulaşma zorunluluğu hissettiğinden kendisini bu konuda takıntılı bir şekilde zorlar.

POTANSİYEL RİSKLERİ

"Zamanın önünde durmak mümkün değil. Bir hata yaptığımızda, zamanı geri alıp yeniden baştan başlayamayız. Yapabileceğimiz tek şey, şimdiki zamanı iyi kullanmaktır."

Dalai Lama

- Sürekli hatalara odaklanma ve öfkeli olma.
- Aşırı ve kırıcı eleştiri yapma.
- Yanlış ve hatalara karşı büyük tepkiler gösterme.
- Kolay beğenmeme ve detaylara takılma.
- Tamlık ve kusursuzluk bekleme.
- Sert bir şekilde yargılama.
- Kolay beğenmeme.
- Aşırı kuralcı ve kontrolcü olma.

TİP 1 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

- Onlarla ilişkilerinizde; dürüst, güvenilir, mantıklı, ilkeli ve prensipli davranın.
- Ona karşı her zaman akılcı, ölçülü ve dengeli olun. Söz ve tutumlarınızın nedenlerinin objektif ve mantıklı olmasına özen gösterin.

• Ortak alanlarınızı derli toplu ve düzenli tutun, dakik olun, sözünüzde durun.

• İdeal ve gayretlerinin farkına varın ve bunları onaylayıp gereğince davranmaya çalışın.

• Onun ardı ardına yapageldiği eleştiri ve şikâyetlerini dikkatle dinleyin, doğru eleştirilerini onaylayın ve dikkate alacağınızı ifade edin. Düşünce ve eleştirilerini paylaşmıyorsanız bunun nedenlerini mantıklı bir şekilde açıklayın.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Her şeyi gör, büyük bir dikkatle izle; biraz (mümkün olan ölçüde) değiştir."

John Paul II

• Farklı bakış açılarına tahammül etmelidir.

• Kendine ve çevresine karşı anlayışlı ve hoşgörülü olmalıdır.

• İnsanları eleştirerek değil, takdir ederek motive etmelidir.

• Ellerinden geleni yaptıktan sonra gevşemeyi ve rahatlamayı ihmal etmemelidir.

• Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koymalı, çevresindeki insanların yetenek ve süreçlerini göz önüne almalı, gerekirse beklentilerini düşürmelidir.

• Mükemmel olmak ve her şeyi en iyi şekilde yapmak zorunda oldukları düşüncesinden vazgeçmeli, imkân ve şartların sınırları ölçüsünce yapabildiklerini yeterli görmelidir.

• Yanlış ve eksik olmak süreç içinde ortaya çıkabilen doğal bir olay olduğunu kabul etmeli, kendisini ve çevresini eleştirmeyi ve suçlamayı bırakmalıdır.

• Yanlışlardan dolayı başkalarını yargılama hakkını kendisinde görmeyi bırakmalı, sadece sorulduğunda doğrularını ifade etmelidir.

• Kendisini kızdıran bir durumla karşılaştığında öfkelerini kırıcı sözlerle yansıtmaktan kaçınmalı, değerlendirmelerini yapıcı tarzda ifade etmelidir.

OLUMLAMALAR

"Bir işi, kimsenin yanlış bulamayacağı kadar kusursuz yapmak isteyen insan, hiçbir şey yapamaz."

H. Newman

"Kendimi ve başkalarını yüksek standartlar için zorlamayı ve değiştiremeyeceğim şeyler hakkında dirençli ve takıntılı olmayı bırakıyorum."

"Kendimi ve başkalarını mükemmel olmaya zorlamayı, yanlışlara odaklanmayı, kabul etmediğim yanlışlar karşısında kızgınlık göstermeyi bırakıyorum."

"Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarımı görmezden gelmeyi, yanlışlarımdan dolayı kendimi kınamayı ve aşağılamayı bırakıyorum."

TİP I ÜNLÜLERİ

"Gayret ederek sonuca ulaşmayı hedefleyin, mükemmel olmayı değil, yanlış yapma hakkınızdan vazgeçmeyin; vazgeçerseniz yeni şeyler öğrenme ve gelişme olanağınızı kaybedersiniz. Unutmayın; mükemmeliyetçiliğin arkasında korku yatar, insan olduğunuzu hatırlayarak korkularınızı göğüsleyin, daha mutlu ve daha etkili bir insan olursunuz."

David M. Burns

Vehbi Koç, Hillary Clinton, Türkan Saylan, Margaret Thatcher, Kazım Karabekir, Ahmet Necdet Sezer, Emre Kongar, Süleyman Ateş, Fatih Sultan Mehmet, İlker Başbuğ, Sabih Kanadoğlu.

TİP 2

"Sevgimizi belirtmekten asla bıkmamalıyız, tıpkı onun bize söylendiğini duymaktan asla bıkmadığımız gibi."

Rahibe Teresa

En doğal ve iyi halinde;

- Sevgiye çok önem veren.
- Duygusal paylaşımı seven.
- Arkadaş canlısı.
- İlişkilerine çok odaklanan.
- Yardımsever ve merhametli.
- Konuşkan.
- Sıcakkanlı.
- Kolay samimi olan.
- Alıngan.
- Dert ortağı.
- İletişimi seven.
- Çevresinin ihtiyaçlarına duyarlı.

Tip 2 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Duygusal, sevgi dolu, cana yakın, konuşkan, ilişkilerini çok önemseyen, arkadaş canlısı, sevgiye çok değer veren, çabuk

ve kolay iletişim kurabilen bir yapıya sahibim. İlişkilerimde ilgi, sevgi ve değer görmeyi çok önemseyen şefkatli ve sıcakkanlı biriyim."

"Çevremdekileri memnun etmeye, ihtiyaçlarını fark edip yardım etmeye, kırmamaya ve mümkün oldukça 'hayır' dememeye çalışırım. Bununla birlikte ihtiyaç ve beklentilerim konusunda çevremdekilerin de duyarlı olmasını beklerim. Olumsuz söz ve tavırlar karşısında alınır ve rahatsız olurum."

"Zaman zaman sitem edip küskünlük yaşasam da bunu uzatmak istemem. Hak ettiğim ilgi, sevgi ve takdiri göremediğimde sitem edebilir hatta bazen kızabilirim."

"Duygulanıyorum, o halde varım."

"Sevgi hiç kimsenin ilgilenmekten kendini alıkoyamayacağı bir iletişim aracıdır. Hiç kimse sevgiyi sevmezlik edemez."

TİP 2'NİN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"İlişkilerimde, ilgi ve değer görmeyince çabuk kırılırım. Bunu söz ve davranışlarımla belli etmeden duramam."

"Sevgi dolu, arkadaş canlısı, güçlü ve samimi ilişkiler kurmaktan hoşlanan biriyim."

"Yardımsever ve merhametliyim. İhtiyacı olan birini gördüğümde yardım etmeden duramam."

"İletişimi seven, duygularını ifade etmekten hoşlanan, sosyal ve konuşkan bir yapıya sahibim."

"Arkadaşlarıma sıcak davranır ve yakın ilgi gösteririm. Aynı ilgi, değer ve yakınlığı da beklerim."

"Çabuk duygulanan, ilişkilerimdeki olumsuzluklardan oldukça etkilenen, samimiyet ve sevgiye ihtiyaç duyan biriyim."

"Sevdiklerime, benim için çok özel ve değerli olduklarını hissettiren, sahiplenici ve duygusal yönü güçlü biriyim. Duygularımı ifade etmeyi severim, karşımdakinin de duygularını göstermesini isterim."

"Duygusal, samimi ve fedakârım. Ancak yaptıklarımın kıymeti bilinmediğinde alınıp kırılabilen biriyim."

"Hayatımda duygusal paylaşım ve ilişkilerin yeri çok önemlidir. Arkadaşlarımı çokça arar sorar, dertleriyle ilgilenirim."

KANAT ETKİSİ

Tip 1'den Kanat Etkisi Alan Tip 2

Tip 2 mizacından gelen duygusallık, cana yakınlık ve sosyalliği; 1 kanadının akılcılığı, objektifliği; idealistliği, prensiplere bağlılığı ve doğruculuğuyla dengelenmiştir. Daha idealisttir. Olumsuz durumlarda mükemmeliyetçi, eleştirel ve yargılayıcı olma eğilimindedir.

Yaptığı işlerin oluşturacağı etkinin ve alacağı takdirin yanında bunların gerekliliği ve mükemmelliğine dikkat eder. Görev bilinci yüksek olan bu tipin duygusal hallerinde ve tepkilerinde ölçülü ve mantıklı olma çabası vardır. İlişkilerini ve yaşadıkları olayları sadece duygusal etkilenişlerine göre değil, ideallerine ve hayat görüşlerine göre de yorumlar ve tanımlar.

Tip 3'ten Kanat Etkisi Alan Tip 2

Daha hırslı, içten içe rekabet eden ve kendini daha başarılı kişilerle kıyaslayan, imajına önem veren ve kendini öne çıkarmaya çalışan bir tutum sergiler. Eleştiriye daha tepkilidir. Hata ve yanlışlarını kabul etme konusunda zorlanıp direnç gösterebilir. İstediklerinin gerçekleşmesi ve hedeflerine ulaşma konusunda ısrarcıdır. Yanlışlarından dolayı özür dileme ve geri adım atma konusunda zorlanır. Kendisi hakkında ne düşünüldüğünü ve insanların üzerinde nasıl bir izlenim bırak-

tığını çokça önemser ve buna göre davranabilir. Gerektiğinde duygularını daha iyi saklayabilir, daha politik davranabilir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

Temel Arzusu: Sevilmek, istenmek, ihtiyaç duyulmak.

Temel Korkusu: Sevilmemek, fark edilmemek, reddedilmek ve yalnız kalmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: İlgi ve değer arama, istekleri üzerinden mutluluk arayışı, ilişkileriyle var olma.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: İsteklerinde ısrar, bağımlı kılmak için memnun etme, insan biriktirme, övme ve övgü bekleme.

Hayata Kattığı Değer: İlgi ve sevgi duyma, fedakârlık, destekleme ve paylaşım.

Geliştirici Değeri: Alçakgönüllü olarak özdeğerinin farkında olmak ve olanı kabul etmek.

Olası Temel Problemi: İsteklerinde ısrar edip esneyememek ve kendi değerini kendisine gösterilen ilgiyle orantılı zannetmektir.

Çözümü: İsteklerinde esnek olmak ve gerçek kendilik değerinin, kendisine gösterilen ilgi ve sevgiden bağımsız olduğunu fark etmek.

Başkalarında Beğendikleri: Sıcaklık ve samimiyet, dayanışma, duyguları paylaşma, paylaşımcı ve yakın arkadaşlık.

Başkalarında Beğenmedikleri: Soğukluk ve mesafe, iletişimden kaçınma ve ketum davranma, ihtiyaçlarını belli etmeme, salt akılcı ve eleştirel tutum.

Motive Eden Durumlar: Problemleriyle ilgilenilmesi ve yanında olunduğunu hissetmesi, duygularının ve hislerinin anlaşılması, kendisine samimi davranılması ve yardım edilmesi, çevresine yararlı olması, takdir ve beğeni alması, ilgi ve değer görmesi.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Desteksiz kalmak, ihtiyaçlarına duyarsız kalınması, ilişkilerinde uyumsuzluk yaşamak ve anlaşılmadığını hissetmesi.

İdeal İlişkisi: Kişilerin duygusal olarak paylaşımda bulunduğu, her durumda birbirinin ihtiyaçlarına duyarlı olan ve destekleyen, duygusal bağlılık, sevgi, hoşgörü ve şefkat temelinde yaşanan bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Sevgi ve ilgi gösteren, duygularını paylaşan, ihtiyaç ve taleplerine duyarlı olan, birlikte bolca vakit geçirip konuşabileceği, her durumda destekleyici ve sahiplenici olmaları.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Her şey benim deneyimim için olur. Bana değil. Beni kimse üzemez. Bu benim işim. Problemimin sen veya öteki olduğunu düşünürsem, yanılıyorum demektir."

Byron Katie

Tip 2, çekirdek yapısında var olan duygusallığını, ilgi görme ve onaylanma isteğini, takdir edilme beklentisini, fark edilme ve anlaşılma ihtiyacını sağlıklı bir biçimde yönetemediğinde strese girebilir.

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• İhtiyaç ve beklentileri kendisinin ihtiyaç duyduğu oranda yeterince karşılanmaması.

• Yeterince sevilmediğini ve ihtiyaç duyduğu duygusal geri bildirimi alamadığını hissetmesi.

• Desteklediği ve yanında olduğu kimselerden aynı samimi ve sahiplenici tavrı görememesi.

• Hak ettikleri ilgi ve değeri görememek ve bu durumu tüm olumlu tutumlarına rağmen değiştirememek.

• Muhataplarından vefasızlık, ilgisizlik, nankörlük anlamına gelen tutumlar görmesi.

• Stres altında ana tipinin tüm imkân ve kabiliyetlerini kullanarak bu stres faktörlerini ortadan kaldırmaya çalışır. Her şeye rağmen durumu değiştiremeyeceğine inandığında stres hattına giderek olumsuz bazı tutumlar sergiler.

Stres altında, Tip 8'in olumsuz özelliklerini sergiler.

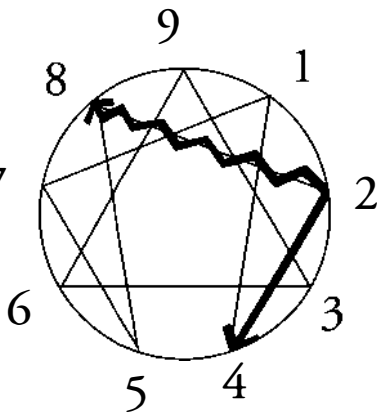
• Kırmamaya ve hayır dememeye çalışan uyumlu yapısı, yerini kırıcı ve çatışmacı tutuma bırakır.

• Kedinin yumuşak patilerinin içinden tırmalayıcı pençelerinin çıkmasına benzer şekilde, Tip 2 de kendisinin ihtiyaç duyduğu şekilde davranmayanlara ve rahatsız edenlere karşı kırıcı, yargılayıcı ve suçlayıcı bir tutuma bürünerek hırçın ve öfkeli davranışlar sergiler.

• En küçük bir olumsuzluk ve hatayı abartarak karşısındaki insanları dışlayabilir, yok sayabilir, suçluluk ve değersizlik hissi oluşturmaya dönük bir tavır takınabilir.

STRES ALTINDA

- Acımasız.
- Saldırgan.
- Öfkeli.
- Kırıcı.
- Suçlayıcı.



- Sevecen.
- Duygusal.
- Yardımsever.
- Sıcakkanlı.
- Samimiyeti seven.

RAHATLADIĞINDA

- Duyguları üzerinde düşünür.
- Hislerinin ve yaşadıklarının anlamını arar.
- Beklentisiz davranır.
- Duyguların anlamını ve derinliğini keşfeder.
- İlişkilerden bağımsız olarak kendi değerini fark eder.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

• Gerçek anlamda sevildiğini ve değer gördüğünü hissettiğinde, her şeyiyle kabul edildiğini hissedip değerli olduğu konusunda bütünüyle tatmin olduğunda,

• İstek ve beklentileri tam ve zamanında karşılandığında,

• Kendisini insanların hayatında verimli ve faydalı bir konumda gördüğünde,

• İlişkilerinin olumlu yönde devam etmesi için bir şey yapma zorunluluğu hissetmediğinde rahatlar.

Rahatladıklarında, Tip 4'ün olumlu özelliklerini sergiler.

• İlişkilerine ve insanların onun hakkındaki düşüncelerine odaklanmayı bırakır, kendisinin kendisi hakkında ne düşündüğünü sorgulayıp tanımlamaya çalışır. İnsanlara ve ilişkilerine bağımlı olmaksızın ilişkilerini doğal akış istikametinde yaşar. İlişkilerinde doğal bir tutum sergiler, insanları kendileri olma ve kendi tercihlerini yapma konusunda serbest bırakır.

• Yalnız kalıp iç dünyasını keşfetmeye çalışır. Duygularını daha derinlemesine anlamak ve keşfetmek adına duyguları ve motivasyonları üzerinde derinlikli bir şekilde düşünür.

• İlişkilere ve dış dünyaya dönük olan bakışları kendi içlerine ve duygularının derinliklerine yönelir. İhtiyaç ve arayışı konusunda kendisini geliştirmeye ve bunları kendi kendisine karşılamaya çalışır.

• İnsanları "sevgi, ilgi ve değer görme ihtiyacının" penceresinden değil, daha objektif bir gözle görmeye ve anlamaya başlar.

• Sevgi ve ilgi ihtiyacını değil, sevginin ve ilginin güzelliğini ve doğallığını fark eder. Artık sevgi aramamaktadır çünkü sevginin ne olduğunu anlamış ve onu kendisinde bulmuştur. Sevdiklerine sahip çıkar ancak onları sahiplenmez. Korur ancak kuşatmaz.

SAĞLIK SEVİYELERİ

"Hiçkimse siz izin vermedikçe kendinizi değersiz hissettiremez."

Eleanor Roosevelt

Sağlıklı Düzey

Doğal bir eylem olarak akılcı ve ölçülü biçimde yardım eder ancak gerektiğinde muhatabın süreci yönetebilmesi için kendini geri çekebilir, zorlanmaksızın yardım etme tutumunu erteleyip muhatabını kendi sürecini yaşaması konusunda özgür bırakabilir.

Sağlıklı bir Tip 2, empati kurabilen, merhametli, başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını anlayabilen biridir. Kendisini başkalarının yerine koyar, onların ihtiyaçlarına ilgi gösterir ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Başkalarındaki iyi özellikleri görebilen, destekleyici bir yapıya sahiptir. Onlar için hizmet önemlidir. Aşırı cömert, verici ve yardımseverdir. Sağlıklı Tip 2, sınırını iyi bir şekilde korur ve kendi ihtiyacını da göz ardı etmez. Bencillikten uzaktır. Hiçbir karşılık beklemeden koşulsuz olarak sever. Çok yardımsever ve gerçekten mütevazıdır.

Ortalama Düzey

Özellikle önemsediği kişilere yönelik yardım etme ve destek gösterme zorunluluğu hisseder ve yardım eder ancak yeterli geri bildirim gelmediğinde veya suiistimal edildiğinde kendini kötü ve kullanılmış hisseder. Biraz zorlansa da bir süreliğine yardım etme davranışını durdurmaya yönelir.

Ortalama sağlık seviyesinde olan Tip 2, insanlarla daha yakın olmak ister. İlgi göstererek onları kazanmaya çalışır. Başkalarının istekleri için kendisini yıpratır. İnsanların onlara ihtiyaç duymalarını, her şeyden onları haberdar etmelerini ve tavsiye almak için ona gelmelerini ister. Sevdikleri kişilere karşı yönlendirici ve sahiplenici olabilir.

Sağlıksız Düzey

Aşırı verici olma konusunda kendini durduramaz ancak muhataplarının tutumundan şikâyete devam eder veya kırgın-

kızgın bir tutumla bir daha yardım etmemeye karar vererek daha önceki yardımlarını gündeme getirip hesap sorar.

Sağlıksız olan Tip 2, istenmediği ve takdir edilmediği hissine kapılır; içerler, kızar ve yoğun bir biçimde şikayet eder ve suçlar. İnsanlara kendilerini suçlu hissettirip kendi istediklerini yaptırmaya çalışır. Yaptıkları iyiliklerin karşılığını görmek ister. Kendilerini takdir etmeyen kişileri nankörlükle suçlar. Karşılarındaki kişinin yardım isteyip istememesi önemli değildir, Tip 2 diğer kişilerin hayatlarına müdahale etme hakkını kendinde görür.

POTANSİYEL RİSKLERİ

"Üzülmek, yarının sıkıntısından bir şey eksiltmez, sadece bugünün gücünü tüketir..."

- Aşırı duygusallaşmak veya duygusal tepkiler vermek.
- Gurur yapmak ve muhatabını yok saymak.
- Alıngan ve sitemkâr davranmak.
- Kıskançlık.
- Sevdiklerinin üstüne çokça düşmek.
- Yalnız kalmaya tahammül edememek.
- Duygu sömürüsü.
- Olayları olduğu gibi değil hissettiği gibi görmek.

TİP 2 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

- İçten ve yakın davranın, resmi ve mesafeli davranmayın.
- Sevgi ve ilginizi sık sık ve açıkça ifade edin.

• İhtiyaç ve beklentileri konusunda umursamaz ve ihmalkâr davranmayın.

• İhtiyaç duyduğu zamanlarda ve konularda destekleyici, ilgili ve yardımcı olun.

• Eleştirirken nazik olun. Eleştirmeden önce onu çok sevdiğinizi ve değer verdiğinizi ifade edin.

• Sizin için yaptıklarını takdir edin, bunlar için teşekkür etmeyi ihmal etmeyin.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Hayatta en gerçek ilişki; karşındakine duyduğun sevginin, ona duyduğun ihtiyacın ötesine geçtiği sevgidir."

Dalai Lama

• Size yöneltilen eleştirileri, sevilmediğiniz şeklinde algılamayın ve böyle düşünerek konuyu kişiselleştirmeyin.

• Önemli konularda detaylı analiz ve değerlendirme yapmadan duygusal motivasyonlarla karar vermeyin.

• Negatif duygularınızı (mutsuzluk, öfke, kıskançlık vb.) mimik, tutum ve davranışlarla ifade etmek yerine makul ve mantıklı bir biçimde konuşarak ifade edin.

• Kendinizi yıpratacak şekilde gereğinden fazla yardım etmekten ve ölçüsüz fedakarlıkta bulunmaktan kaçının.

• Doğru bulmadığınız beklenti ve taleplere "hayır" cevabı vermekten çekinmeyin.

• Empati ve başkalarına yardım etme konusunda abartıya kaçmamaya dikkat edin.

• Yardım ve desteğinizin altında gizli veya açık bir beklenti olmamasına dikkat edin.

• Sadece duygularınıza göre karar vermemeye dikkat edin. Özellikle olumsuz duygu durumlarında önemli kararlar vermekten kaçının.

• Duygularınızı yönetmeyi öğrenin.

• Kendi değerinizin ilişkilerinizden ve muhatabınızın verdiği değerden kaynaklanmadığını kendinize hatırlatın.

• Geribildirim, her zaman sizin istediğiniz gibi yapıcı ve nazik bir tarzda gelmeyebilir ama yine de geribildirime açık olun.

OLUMLAMALAR

"Sevdiklerinize uçmaları için kanatlar, geri dönebilmeleri için kökler verin. Ve de yanınızda kalmaları için nedenler."

"Başkalarına karşı duyduğum öfke ve gücenme hislerini onaylamıyor ve saldırgan duygularımı haklı gösterme ve onaylatma gereksinimini bırakıyorum."

"Suistimale uğramış veya mağdur olmuş olma hislerimi onaylamıyor ve bu süreçlerde kendi hatalarımın sorumluluğunu alıyorum. Geçmişe değil, geleceğe ve çözüme odaklanmayı tercih ediyorum."

"İstenmeyen ve sevilmeyen insan olma korkumu onaylamıyor ve muhataplarımı beni sevmeye ve karşılık vermeye zorlamayı bırakıyorum."

"İhtiyaçlarıma karşı yeterli cevabı vermeyenlere suçluluk hissettirmeyi bırakıyorum."

TİP 2 ÜNLÜLERİ

"En çok sevdiklerinize bile bir gün gidebilme özgürlüğünü verin ki geri dönmek ve kalmak için doğal nedenleri olsun."

Sigmund Freud, Prenses Diana, Adile Naşit, Rahibe Teresa, Zerrin Özer, İbrahim Tatlıses, Zeki Alasya, Leo Buscaglia, Gönül Yazar, Zeki Müren, Ahmet Selçuk İlkan, Erol Büyükburç, Demet Akalın, Cemal Safi, Coşkun Sabah, Metin Feyzioğlu.

TİP 3

"Erken yat, erken kalk. Deli gibi çalış ve reklam yap."

Laurence J. Peter

En doğal ve iyi halinde;

- Etki ve hayranlık uyandırmayı seven.
- Hedef belirleyen ve motive olan.
- Kendine çok güvenen.
- Hırslı.
- Rekabetçi.
- Önde ve fark edilir olmaya çalışan.
- İmajını önemseyen.
- Başarılı ve etkili olmaya çalışan.
- Duruma göre davranabilen.
- Kendini motive eden.
- Hedefine kilitlenen.
- Kendini göstermeyi bilen.

Tip 3 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Kimliğim ve etkinliğimle hayranlık uyandırmayı seven, başarılı ve etkileyici olmaktan hoşlanan, bir şeyler başardığım-

da kendimi değerli ve önemli hisseden, statü ve görünümü önemseyen bir yapıya sahibim."

"Sonuca ulaşıncaya kadar hedefine odaklanabilen, hırslı, enerjik ve rekabetçi biriyim. Benim için başarmak ve çevremde hayranlık uyandırmak önemlidir. Başarısızlığa ve yenilgiye hiç tahammül edemem. Kendimi ve çevremi motive etmek ve ikna etmek, yeteneklerimi ve yapıp ettiklerimi ilgi çekici ve hayranlık uyandırıcı şekilde sunarak insanları etkilemek konusunda yetenekliyim."

"Gerektiğinde amacım doğrultusunda şartlara kolayca adapte olmakta ve diplomatik davranmakta zorlanmam. Sonuca hızlı, pratik ve en kısa yoldan ulaşmak için gereken neyse yapar, olumsuzlukların ve duygularımın işime ve hedefime ulaşmama engel olmasına izin vermem."

TİP 3'ÜN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Hayatta başarı ve statümle var olduğuma inanırım. Başarısız olmak tahammül edemediğim bir şeydir."

"Benden daha başarılı kişilerle kendimi kıyaslar ve onlardan daha iyi olma konusunda hırslanırım."

"İmaj ve görünümüme çok dikkat eder ve bunu yönetmesini bilirim."

"Her zaman çalışmak ve performans göstermek gerektiğine inanırım."

"Duygularımın ve ilişkilerimin hedeflerime ulaşmaktan beni alıkoymasına izin vermem."

"Kendime bir hedef koyduğumda bu hedefe ulaşmak benim için sadece bir zaman meselesidir. Asla başarısızlığı ve vazgeçmeyi düşünmem."

"Değişen şartlara ayak uydurmakta zorlanmam. Gelişen yeni durumları hedefime ulaşmak konusunda değerlendirip kendimi buna göre kolayca şekillendiririm."

"Başarısızlık, başarıya giden bir yoldur. Hayatta bir numara değilsen kaybetmişsindir."

"Yaptıklarımla ve başardıklarımla varım."

"İzlenmeye değer misin?"

"Başarı her şeydir. Kişi fark edildiği ölçüde vardır."

"Kazanmak her şey değildir, o tek şeydir. Yani sadece kazanmak vardır, gerisi teferruattır."

"Başkasına sadakatiniz, kendi başarı kapasitenize ihanetiniz anlamına gelmeye başladıysa gitme zamanı gelmiş demektir."

KANAT ETKİSİ

Tip 2'den Kanat Etkisi Alan Tip 3

Tip 2 kanadı baskın olan Tip 3, özellikle yakın ilişkilerinde daha duygusal, sıcak ve sosyal olur. Öne çıkma, rekabet etme, yüksek hırs ve başarı odaklılıklarının yanı sıra özellikle yakın ilişkilerinde Tip 2 gibi arkadaş canlısı, yardımsever ve destekleyici olma eğilimi taşır. İlişkilerine ve çevresindekilerin ihtiyaçlarına önem verir. Çevresindekileri sahiplenme, destekleme ve cesaretlendirme eğilimi gösterir. Duygularını gizleme ve kontrol etme konusunda zaman zaman zorlanır.

Tip 4'ten Kanat Etkisi Alan Tip 3

Tip 4'ten kanat etkisi alan Tip 3, kendini ve hislerini anlama ve anlamlandırma ihtiyacı duyar. Sezgilerinin ve duygularının farkında olduğundan zaman zaman kendi özeleştirisini yapar. Yaptıkları işte bir farklılık oluşturmaya çalışır, giyimlerinde kendi tarzlarını yansıtmayı sever.

Özgünlüğe ve estetiğe duyarlıdır. Yakın bulduğu kişilerle ilişkilerinde daha samimi ve uyumlu olup derin bağlar kurma eğilimi taşır. Zaman zaman kendini anlamak için yalnız kalma ve kendileri üzerinde düşünme ihtiyacı hisseder, çoğunlukla kendine sakladığı hassas ve incinebilir bir yanı vardır. İnsanlardan bağımsız olarak kendisinin ne istediğini ve neyin onlar için anlamlı olduğunu düşünür.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

Temel Arzusu: Hayran olunan, takdire değer, etkileyici biri olduğunu hissetmek.

Temel Korkusu: Başarısızlık, yetersizlik, değersizlik ve etkili olamamak

Temel Hatalı Yaklaşımı: Kibir, gösteriş, imajla özdeşleşme.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Etkinlik, sürekli hedef koyma, önde olma ve kendini ispat etme, üstün ve cazip olmaya çalışma.

Hayata Kattığı Değer: Hedefini belirleme, motive olma ve odaklanma, her şeye rağmen gayret etme.

Geliştirici Değeri: Dürüstlük, doğruluk, olduğu gibi görünme.

Olası Temel Problemi: Kendi değerini korumak için daha önde ve üstün olmak veya öyle görünmek gerektiğini zannetmek.

Çözümü: Dürüst ve açık olmak, bireysel faydayı değil ortak değer ve faydayı gözetmek.

Başkalarında Beğendikleri: Prestij, imaj, kendine güven, kariyer, başarı ve verimlilik.

Başkalarında Beğenmedikleri: Başarısızlık, hedefsizlik, olumsuz duygular, yavaşlık, heyecansızlık, karamsarlık, kendine güvensizlik.

Motive Eden Durumlar: En gözde, yetkin ve yeterli kişi olmak, fark edilmek ve takdir edilmek, başarıları ve nitelikleriyle hayranlık uyandırmak

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Yetersiz olmak, geride kalmak, sonuca ulaşamamak, takdir görmemek, başarısız ve etkisiz olmak.

İdeal İlişkisi: Ortak hedef ve ihtiyaçlar temelinde birbirini destekleyen, sınırlara ve kişisel önceliklere saygı duyulan, tarafların birbirinin imaj ve hedeflerini önemseyip desteklediği, istek ve ihtiyaçlara daima duyarlı olunduğu ancak kişisel ihtiyaçların engelleyici olmadığı, herkesin kendi alanında ilerlemesine olanak sağlayan bir birlikteliktir. Tip 3, kendi hedefine ve gelişimine hizmet eden, ilerleme ve başarı konusunda kendisine değer katacak ilişkileri tercih eder. İlişkilerinde duygusal paylaşımdan daha çok hedefler ve oynanması gereken roller konusunda uyum ve etkileşime odaklanır. Çoğu zaman kariyer ve hayalleri uğruna ilişkilerini feda edebilir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Hedef ve projeleri konusunda motive eden ve destekleyici olan, etkili ve çekici yönlerini takdir eden, etkileyici ve başarılı, gelecek odaklı ve olumsuzluklara takılmadan hedefine ulaşabilen bir kişi olması.

Tip 3, temel arayışı ve yönelimleri olan, hedeflerine ulaşma, isteklerini gerçekleştirme, yetenek ve başarılarıyla öne çıkma, etki ve hayranlık uyandırma arzusu ulaşamaması durumunda strese girmeye eğilimlidir.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Arzuladığı ilgi ve hayranlığı tam ve sürekli olarak uyandıramaması.

• Kendisini yetersiz ve eksik hissetmesi ve tüm çabasına rağmen yeterli olamaması.

• Sosyal imaj ve konumunu arzu ettiği noktaya getirememesi, üstelik bunun yanı sıra imajının zedelenmesi ve bu durumu tüm çabasına rağmen değiştirememesi.

• Hedefine ulaşma sürecinde sürekli engel çıkması ve bu engelleri aşamaması.

• Stres altında ana tipinin tüm imkân ve kabiliyetlerini kullanarak bu stres faktörlerini ortadan kaldırmaya çalışır. Her şeye rağmen durumu değiştiremeyeceğine inandığında stres hattı olarak tanımlanan Tip 9'un olumsuz özelliklerini sergiler.

Bu durumda özgüven, motivasyon ve enerjisi tamamen düşer. İmaj ve görünümüne duyarlılıkları azalır ve durağanlaşır. Çok pasifleşir ve içe dönük bir tutum sergiler. Eyleme geçmekte zorlanır, sosyal ortamlara girmekten kaçınır, sürekli olarak küçümseneceğini ve başarısız olacağını düşünür. Karar vermekten ve risk almaktan kaçınır. Etkinlik ve verimliliği minimuma iner, harekete geçmekten kaçınır, kararsızlık içinde bocalar. Kendini zayıf, çaresiz ve değersiz hisseder.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Hedefine planladığı gibi ulaşıp hayranlık ve takdir topladığında,

• Arzuladığı konumu ve oluşturmak istediği imajı inşa edebildiğinde, çevresi tarafından desteklendiğinde ve en değerli kişinin kendisi olduğu hissettirildiğinde,

• Kendisiyle rekabet edilmediğini ve başarılarıyla gurur duyulduğunu hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında Tip 6'nın olumlu özelliklerini sergiler.

• Pratik ve çözüm odaklı olmanın yanında, daha ayrıntılı gözlem ve yorumlar yapar ve daha derinlikli düşünür.

• Oluşturacakları etki ve imaja odaklanmaksızın gereken özen ve dikkati göstererek işini yapar.

• Samimi bir şekilde daha derin duygusal paylaşımlar içine girebilir.

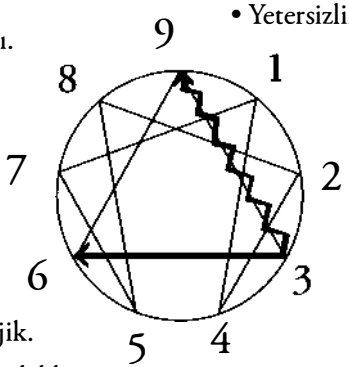
• Ben merkezli ve rekabetçi algıdan uzaklaşıp biz odaklı, daha kucaklayıcı, paylaşımcı ve fedakâr olur.

RAHATLADIĞINDA

• Kucaklayıcı, destekleyen.
• Fedaka, paylaşımcı.
• Özenli ve dikkatli.
• İlke ve prensip odaklı.

STRES ALTINDA

• Ümitsiz ve karamsar.
• Pasif, odaklanamayan.
• Beceriksiz, özgüvensiz.
• Yetersizlik hisseden.



• Hırslı, faal, enerjik.
• Hedef ve sonuç odaklı.
• Motivasyonu yüksek.
• Azimli, iş bitirici.
• Hayranlık ve etki uyandıran.

SAĞLIK SEVİYELERİ

Sağlıklı Düzey

Hedefine ulaşmak için rekabete girmeden azimle çalışır ancak sonuç ve başarıyla özdeşleşmez, sonuca ulaşamadığında bunu başarısızlık olarak görmeden analiz eder ve durumu kabullenip önlerine bakar. Sonuca ulaşamadığında da kendilik değerinin yapıp ettiklerinden ve statüden bağımsız olduğunun farkında varır, yeterlilik ve yetersizliklerine karşı objektif olup kendisini gösterme ve öne çıkarma ihtiyacı duymadan sürecin ve akışın gerektirdiği ölçüde öne çıkar.

Ortalama Düzey

Başarıya ulaşmak için rekabetçi bir tarzda hırsla çalışır, başarısızlığa tahammül edemez, kendilik değerinin çevresinde bıraktığı etki ve ulaştığı başarılara bağlı olduğunu zanneder. Hedeflerine ulaşmak için elinden gelen her şeyi yapar, şartları zorlar, ancak yapacak bir şeyi olmadığında da bir zorunluluk olarak geçici de olsa sonucu kabullenebilir. Yetersizliği gizler, kendisini öne çıkarma ihtiyacı duyar, öne çıkmaya ve kendisini göstermeye çalışır.

Sağlıksız Düzey

Yıkıcı rekabet duygusu içinde aşırı hırslı olup ne olursa olsun sonuca ve hedefe ulaşmak için etik kuralları ve prensipleri yok sayar. Zarar verici oyun ve hileler yapar, kendileri ve becerileri konusunda çıkar amaçlı yalan ve çarpıtmalarda bulunur. Her yerde öne çıkmaya çalışır, başvurduğu tüm yöntemlere rağmen öne çıkamadığında bu durumu hazmedemez, çevresindekileri aşağılar, suçlar ve çatışmaya girer.

POTANSİYEL RİSKLERİ

Her zaman olmasa da potansiyel olarak var olan bu risklerin yaşanan olumsuzluklarla az veya çok tetiklenmesi ve ortaya çıkması mümkündür.

- Aşırı hırs ve yıkıcı rekabetçilik.
- Ben merkezlilik ve kendini yüceltme.
- Yanıltıcı imajlar çizebilme.
- Kibirli ve küçümseyici tutumlar.
- İşkoliklik.
- Prestij, imaj ve statüye aşırı düşkünlük.
- İnsani duyarlılıkları görmezden gelme.
- Olduğundan farklı görünme.

TİP 3 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

- İşlerine odaklanmışken motivasyon ve konsantrasyonlarını bozmayın.
- Geribildirim verirken açık olun ancak eleştiri ve yargılarınızı kısa tutun. Olumsuz düşüncelerini ve geçmiş hatalarını çok fazla dile getirmeyin.
- Kendi ihtiyaçlarınızı ve beklentilerinizi açıkça ifade edin.
- Sürekli ilişkinizdeki beklentiler hakkında konuşmaktan kaçının.
- Onların başarılarıyla gurur duyduğunuzu sıklıkla belirtin.
- Üretken olmadıkları zaman onların yanında olduğunuzu, her durumda değer verdiğinizi hissettirin.
- Ortak hedefleriniz doğrultusunda gayretli bir şekilde çalışın.

• Onların iyimserliklerini, üretkenliklerini, cesaretlerini ve enerjilerini takdir edin.

• Zamanları çok kıymetlidir, gereksiz yere vakitlerini almayın.

• Onun için yapacaklarınızı net olarak söyleyin ve verdiğiniz sözü yerine getirin.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Her sabah uyandığında kendine şunları söylemeyi unutma: Bugün de uyandığım için şanslıyım, kıymetli bir hayatım var ve bunu boşa harcamayacağım, tüm enerjimi kendimi geliştirmek, kalbimle başkalarına da ulaşmak, herkesin iyiliğini sağlayacak şekilde aydınlanmak için kullanacağım. Başkalarına karşı iyi niyetli olacağım, başkalarına sinirlenmeyeceğim veya onlar hakkında kötü düşünmeyeceğim."

Dalai Lama

• Diğerlerinin düşünce ve eleştirilerini dikkate almayı, işinizin bir parçası haline getirin. Onların düşünme, planlama ve hareket tarzlarına saygı gösterin.

• Başarı konusunda kendinizi hiçkimseyle kıyaslamayın. Başarı diğerlerinden önde olmak değil; kendi kişisel kapasitemizi tam olarak açığa çıkarmaktır.

• Hedefe ulaşmaktan daha da önemli olan, o hedefe ulaşırken insani ve vicdani değerlerimizi korumaktır. Hırsınızı kendinize rehber yapmayın, azimli ve gayretli olmanız size yeter.

• Çevrenizdeki insanları hedeflerinizin aracı olarak görmek tuzağına düşmeyin, onlara değer verin ve etik değerlere özen gösterin.

• Çalışma arkadaşlarınızı rekabet edeceğiniz kişiler değil, işbirliği yapacağınız kişiler olarak görün.

• Kişisel çıkarların ötesinde ortak hedef ve çıkarlara yönelik düşünün ve çalışın.

• İmaj, sosyal statü ve kariyerle özdeşleşmeyin. Onlar olmadan da siz varsınız ve değerlisiniz.

• Başkalarının iş yapma, düşünme ve harekete geçme tarzlarına saygı gösterin

• İlişkilerinizdeki sorumluluklarınızla işleriniz arasında dengeyi kurabilmeli, işinin ilişkilerini ihmal etmesine izin vermemelisiniz.

• Başarmak ve başkalarının takdirini kazanmak adına etik ve kendi insani değerlerini ihmal etmemeli.

• Kendine güvensizlik ve yetersizlik hissini dengelemek için kibir ve küçümsemeyi kullanmamaya özen gösterin.

OLUMLAMALAR

"Başarısız olma ve başkalarından geri kalma korkumu fark ediyor ve bırakıyorum."

"Bazı konularda yetersiz olma ve reddedilme korkumu bırakıyor ve elimden geleni yapmanın yeterli olduğunu kabul ediyorum."

"Hatalarımı ve kısıtlılıklarımı gizlemem gerektiği hissini onaylamıyor ve dürüst olmayı tercih ediyorum."

"Başkalarının takdirini kazanmak adına samimi davranmayarak kendi değerlerime ihanet etmeyi tercih etmiyorum."

"Başarılarım ne olursa olsun kendi varlığımın ayrı bir değeri olduğunu kabul ediyorum."

"İnsanları seven ve desteklemekten mutluluk duyan iyi bir kalbe sahip olduğumu kabul ediyorum."

TİP 3 ÜNLÜLERİ

"Asıl hedef diğerlerinden daha iyi olmak değil, kendi potansiyelinizi tam olarak ortaya çıkarmaktır."

Donald Trump, Michael Jordan, Tansu Çiller, Michael Jackson, Hülya Avşar, Dr. Mehmet Öz, Arnold Schwarzenegger, Mustafa Sarıgül, Madonna, Oprah Winfrey, Süleyman Demirel, Elvis Presley.

TİP 4

"Ben duyulmamış duyguların tarihçisiyim."

Edip Cansever

En doğal ve iyi halinde;

- Sezgilerini önemseyen.
- Anlam ve derinlik arayan.
- Özgün olmaya çalışan.
- Duyguları yoğun yaşayan.
- Hassas ve empatik.
- Kendi gibi olmaya çalışan.
- İç dünyasını gözlemleyen.
- Samimi ve dost canlısı.
- Anlaşılmak isteyen.
- Estetik ve güzellik arayan.

Tip 4 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Duygusal yanı ağır basan, ancak hislerini her zaman göstermeyen, romantik, hassas, empati kurmayı önemseyen, özgünlüğe ve bireyselliğe çok önem veren, kendime ve çevreme karşı samimi ve dürüst olmaya çalışan biriyim. Yaşadıklarım ve hissettiklerim üzerinde derinlemesine düşünür, kendimi ve duygularımı anlamaya çalışırım."

"Anlamayı ve anlaşılmayı çok önemseyen, duygu ve deneyimlerde derinliği seven, tutkulu bir yapıya sahibim. Yapıp ettiklerimin derin, anlamlı ve benzersiz olmasını isterim. Ha-

yatın önemli gördüğüm alanlarında mutlaka anlam, güzellik ve estetik ararım."

"Değişen duygu durumlarım nedeniyle bazen çok neşeli ve canlı, bazen de çok hüzünlü ve içe kapanık olabilirim. Hassas ve kolay incinebilir bir yapıya sahip olmakla birlikte bunu çok göstermemeye çalışırım. Muhataplarımın beni doğru anlamasını ve hassasiyetlerimi fark etmesini isterim/beklerim."

TİP 4'ÜN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Sen nasıl böylesine kaba, ilkel ve işlenmemiş olabiliyorsun?"

"Canım neyi isterse, istediğim zaman yaparım."

"İnsan kendine karşı dürüst olmalı."

"Ben asil, hakiki, anlamlı ve güzel olan şeylere hayranlık duyarım."

"Hayallerimizde yaşayıp büyüttüğümüz bir şey beni daha çok çekiyor. Gerçek ilişkideyse daha düzenli ve rutin bir şey var."

"Sığ zevkler tatmak yerine derin kederler çekmek daha iyidir."

"Acıları anlamak için dil bilmeye gerek yok..."

"Ruh halim çok çabuk değişebilir. Zaman zaman hayli melankolik ve depresif olurum."

"Deneyimlediğim bir şey mükemmel değilse, o anda aslında neyin eksik olduğunu anlarım/bilirim."

"İnsanlar bana ne yapacağımı söylediklerinde isyan edesim gelir ve o şeyi ya hiç yapmamak ya da tam tersini yapmak isterim."

"Diğer insanların sahip oldukları şeyleri düşünüp eksiklik hissederim. Onlara gıpta ederim."

KANAT ETKİSİ

"Ne kadar varsam o kadar kimseyim kendime. Hayat bazılarına duygusuz olmakla mutsuz olmak arasında bir tercih hakkı tanır, daha fazlasını değil."

Murathan Mungan

Tip 3'ten Kanat Etkisi Alan Tip 4

• Daha dışa dönük, aktif, üretken, rekabetçidir. Kariyerinde daha ısrarlı ve imajları konusunda daha duyarlı olabilir. Daha hırslı olup olumsuz durumlara daha kolay adapte olabilir. Toplumsal imaj ve statüleri üzerinden çevrelerinin takdir ve beğenilerini kazanmayı daha çok önemser.

• Yaratıcılıkla hırsı birleştirir, bireysel gelişim ve hedeflere ulaşmanın yanında hayata anlamlı ve farklı bir etkide bulunmak ister.

• Kendini ifade etmek ve kendi yaratıcı çabalarını başkalarına anlatmak ihtiyacını daha çok hisseder, bu nedenle doğru ifade tarzını bulmaya çalışır.

• Kendisi ve işleri konusunda nitelikli bir fark ediş ve açık bir takdir bekler. Kendi kimliğini ve yeteneklerini ortaya koyma konusunda daha çok çaba gösterir.

• Daha pratiktir fakat aynı zamanda daha abartılıdır. Yeterince önemsenmediğinde kibirli davranabilir, farklılık ve özgünlüklerini daha açık ve doğrudan vurgulamaya çalışır.

Tip 5'ten Kanat Etkisi Alan Tip 4

• Yaptığı işlerde başkalarını memnun etmeye değil kendini tatmin etmeye daha çok önem verir.

• Daha içe dönük ve kontrollü olur.

• Duygularını rasyonellikleriyle kontrol etmeye meğillidir.

• Olaylara hem duygusal hem de salt akılcı şekilde bakabilir.

• Daha objektif, tarafsız ve analitik düşünür.

• Duygusal durumların yanı sıra; bilimsel ve felsefi konulara da çok ilgi duyar ve bunları salt akılcı bir şekilde değerlendirebilir.

• Duygusal durumları yorumlama ve iç gözlem yeteneğini felsefi/bilimsel derinlikle harmanlama eğilimindedir.

• Toplumsal kabul ve statüyle daha az ilgilenir. Öncelikle ve daha çok kendileri için üretir. Çevreden takdir almak ve hayranlık uyandırmaktan çok üretkenlik sürecinden ve keşfetmekten keyif alır.

• Zaman zaman karamsar ve aşırı bireyci olup minimalist hayat tarzını tercih edebilir. Çok parlak fikir ve sezgilere sahip olabilir ancak gerçek dünyada sonuç alabileceği çabalar gösterme konusunda zorlanabilir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"Hayatımızdaki en değerli insanlar, bizi her koşulda tüm kalbiyle dinleyenlerdir. Biz konuşmazken bile..."

Eliot

Temel Arzusu: Kendi olup kendi bireyselliğini özgürce yaşamak ve ifade edebilmek.

Temel Korkusu: Sıradan olmak, kendini bulamamak, niteliksiz biri olmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Memnuniyetsizlik, kendine çekilme, melankoli, ümitsizlik, uyum sağlayamama.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Özgünlük, özel ve değerli olmaya çalışma, olumsuzlukları reddetme ve kişisel tercihlerine aşırı önem verme.

Hayata Kattığı Değer: Kendini anlama, empati, samimiyet, estetik değer ve uyum, özgünlük.

Geliştirici Değeri: Ölçülü ve dengeli olmak, sakin ve kabullenici olmak.

Olası Temel Problemi: Memnuniyetsizlik, var olan durum ya da olayda sürekli eksik bir şeyler olduğunu hissetmek.

Çözümü: Hayatı ve insanları olduğu gibi kabul edip mümkün olan olumlu katılımı gerçekleştirmek ve sonuçtan razı olmak.

Başkalarında Beğendikleri: Zarafet, sezgisel zeka, empati, hassasiyet, özgünlük, yaratıcılık.

Başkalarında Beğenmedikleri: Kabalık, empati eksikliği, samimiyetsizlik, popüler olanı seçme, taklit, başkasına özenti duyma.

Motive Eden Durumlar: Kendi özel tercihlerini ortaya koymasının teşvik edilmesi, kendini ifade etmesine imkân verilmesi, hayata ve çevresine nitelikli katkıda bulunabilecek olduğuna inanması.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Kurallarla sınırlanmak, tercihlerine saygı duyulmaması, kişisel duyarlılık ve tercihlerini yansıtmasına izin verilmemesi, yanlış anlaşılması.

İdeal İlişkisi: Kişilerin içten, açık ve samimi olduğu, birbirlerine nazik ve duyarlı olup nitelikli olarak geliştirdikleri, zorlayıcı ve baskıcı olunmayan, empati ve uyumun hakim olduğu, tutkulu, kişisel farklılıklara ve tercihlere saygılı olunan, tarafların birbirine aşkla bağlandığı romantik bir birliktelik ararlar.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Çevresindekilere kısmen gösterdiği yoğun ve hassas duygu dünyasının ve ihtiyaçlarının anlaşılması.

Tip 4, tercihlerinde özgür bırakılması, doğru anlaşılma ihtiyacı, bireyselliğine saygı duyulması, otoriteden hoşlanmaması, anlam ve duygusal derinlik arayışı, hassas ve naif yapısı, isteklerinde tutkulu olması nedeniyle strese girmeye eğilimlidir.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Aldığımız onca eşyaya, biriktirdiğimiz onca servete karşın, hâlâ korunmasız ve hâlâ incitilebilir insanlarız."

Kemal Sayar

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Kişisel kimlik ve varoluşlarının genellemeler üzerinden eleştirilmesi.

• Duygularına karşı duyarsız olunması, duygu durumlarının fark edilmemesi ve buna uygun davranılmaması.

• Hayatın anlamını ve hayallerine ulaşma ümidini yitirmeleri.

• İstemedikleri şeylere sürekli zorlanmaları ve tercihlerinin dikkate alınmaması.

• Kendilerine zaman ayıramamaları ve kendileriyle yeterince baş başa kalamamaları.

• Samimiyetsiz, sert ve zorlayıcı tutumlara maruz kalmaları.

• Sıradan ve doğal olmayan şekilde davranmaya veya onaylamadıkları bir karara zorlanmaları.

• Yanlış anlaşılmaları ve tüm kendilerini anlatma çabalarına rağmen bunda ısrar edilmesi.

• Hayatı kendi tercihlerine göre yaşayamadığını hissetmesi sonucu stres yaşar.

Stres altında Tip 2'nin olumsuz özelliklerini sergiler.

• Bu süreçte yüzeysel tepkiler verir, boş vermiş ve umarsız davranır, dışa dönükleşir ve düşüncesiz tutumlar sergiler.

• Derinlikli ilişki ve anlam arayışından ümidini kestiğinden basit duygusal dışavurumlar ve ilişkilerinde yüzeysel yaklaşımlar sergiler. Terk edilmekten ve yalnız kalmaktan korkmaya başlar ve bu nedenle ilişkilerinde kendi olmaktan çıkıp muhataplarının hoşuna gidecek şekilde davranır. Bazen de kendisi olmak yerine kendisini muhataplarına beğendirmek adına kendisinden istenen tutumları sergiler.

• Rahat, mutlu ve memnun gibi görünmekle birlikte içten içe kendilerinden ve insanlardan derin bir memnuniyetsizlik duyar ve zaman zaman öfkeli tutumlar sergiler.

• Çevresinde sürekli insanlar olsun ve onu onaylasın ister. Bu nedenle olaylara bakış açılarında ve insanlarla olan ilişkilerinde yüzeyselleşme ve yüzeysel uyum görülür.

• Kendisinden kaçar ve sürekli ilgilenecek şeyler bularak kendisini oyalamaya çalışır. Kendini ümitsiz bir kişi gibi hisseder, çevresindekilerden umutsuzca takdir bekler ve kendilerine acımaya başlayabilir.

• İlişkide olduğu insanlara karşı aşırı derecede sahiplenici ve kıskanç olur. Muhataplarının karşılayabileceği ihtiyaçlar yaratır ve bunları talep ederek kendisine verilen değeri ölçer.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

"Bir kez kendini bulmuş olan kişinin, yeryüzünde yitirecek bir şeyi yoktur artık. Ve bir kez kendi içindeki insanı anlamış olan, bütün insanları anlar."

Stefan Zweig

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Kendi yeteneklerine ve hayatın güzellikler getireceğine güvendiğinde,

• Kendini yetkin ve nitelikli hissettiğinde, bu nitelikleriyle anlamlı ve nitelikli şeyler ortaya koyabileceğine inandığında,

• Kendi varoluşunu tatmin edici bir şekilde yansıtabildiğinde ve hayatı kendi özgür tercihleri istikametinde yaşadığını hissettiğinde,

• Duygularını tüm yoğunluğuyla olduğu gibi ifade edebildiğinde ve olumlu geri bildirim aldığında,

• İnsanlara ve hayata nitelikli şekilde katkıda bulunabileceğini hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında Tip 1'in olumlu özelliklerini sergiler.

• Abartılı duygularını ve kötümser yaklaşımı bırakıp daha akılcı, objektif, ölçülü ve rasyonel bir algı ve anlayışla hareket eder.

• Dünyayı ve insanları daha nesnel, akılcı ve objektif ölçütlerle yorumlayarak hayatını planlar, prensip ve kurallar çerçevesinde daha düzenli yaşamaya çalışır.

• Romantik beklenti ve hayalleri bırakır, hayatın nesnel gerçekliğini kabul eder ve bireysel imkânlarının el verdiği ölçüde hedefler belirler. Kötümserlikten ve abartılı duygularından sıyrılıp gerçekliğin içinde uygulanabilir ve akılcı çözümler arar.

• Tüm gerçekliği kabul ederek olumsuzlukları reddetmek ya da kendine çekilmek yerine durumu tüm bileşenleriyle analiz ederek olumlu yönde yapabileceklerine odaklanır.

• Kurallı, planlı ve düzenli olmanın gerekliğini fark eder ve ayrıntılı planlar yaparak bunu hayata geçirir.

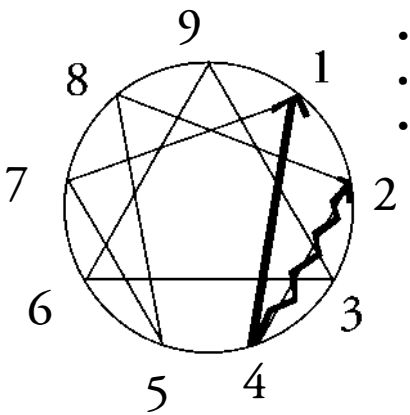
• His ve hayallerine kapılmak yerine, problemlerin çözümüne ve geleceğe odaklanır. Pasif bir kurban pozisyonundan çıkarak aktif ve hedefi olan bir kişi olmayı tercih eder.

RAHATLADIĞINDA

- Rasyonel ve planlı.
- Hedef koyan ve hedefe motive olan.
- Realist.
- Çözüm ve eylem odaklı.
- Objektif bakan ve kendine güvenen.

STRES ALTINDA

- Boş vermiş ve umursamaz.
- Dışadönük ve yüzeysel.
- Manipülatif ve aldatıcı.
- Görünürde rahat ve neşeli.



- Tutkulu ve derinlikli iletişimi seven.
- Romantik, duygularını yoğun yaşayan.
- Özgün, nazik ve hassas.
- Samimi ve duyarlı.

SAĞLIK SEVİYELERİ

"Keşke bazı insanlar için imalat hatası var,
geri topluyoruz deseler."

Ece Ayhan

Sağlıklı Düzey

Doğal olarak özgün bir kimlik ve varoluşa sahip olduğunun farkındadır. Aynı zamanda zorlanmadan birlikte yaşadığı insanlarla ve toplumla uyum ve ahenk içinde olur ve hayatın akışı içinde çevrelerine katkı sağlar. Olumsuzluk ve yanlışlıklar karşısında durumu ve süreci kabullenerek çözüm odaklı bir çaba gösterir, mevcut durum ve sahip oldukları konusunda eksikliklerin farkında olmakla beraber şükran ve tatmin içinde olur. Olumsuz duygu durumlarına takılmadan iyimser, aktif ve gayretli bir yaklaşım sergiler.

Ortalama Düzey

Özgün bir kimlik ve varoluşa sahip olma arayışı içindedir. Bunun için kendini anlamaya ve yaşamını daha rafine hale getirmeye çalışır. Sıra dışı olmak gerektiğine inanır, olumsuzluklara ve eksikliklere takılır. Olumsuz duygu durumlarına bir süreliğine de olsa takıldığından kendini insanlardan ve hayattan zaman zaman geri çeker. Topluma uyma konusunda bazen tepkisel davranmakla beraber gerektiğinde kısmen zorlansa da topluma uyum sağlamaya çalışır. Olgu ve süreçlere bağlı olarak tatmin ve tatminsizlik arasında salınır.

Sağlıksız Düzey

Yoğun bir boşluk duygusu hisseder ve buna gömülür. Kendisi olamadıklarını veya buna imkân verilmediğini düşünerek çevresine ve topluma karşı öfkeli, asi ve aykırı olur. Kendisini bütünüyle geriye çekebilir veya sürekli karşısına çıkan her şeyle çatışır. Topluma uyum sağlayamama konusunda diretir, sürekli bir tatminsizlik içinde olur, kendisine zarar verebilir veya kendi hayatını sabote edici tutumlar sergiler.

POTANSİYEL RİSKLERİ

"Kendimi memnun hissediyorum. Çok çok memnunum. Derken on dakika sonra o hüzün gelmeye başladı."

Her zaman olmasa da potansiyel risklerin, yaşanan olumsuzluklarla az veya çok tetiklenerek aşağıdakilerin ortaya çıkması mümkündür.

- Kolay incinebilen, aşırı hassas tepkiler veren,
- Hüzün ve acıdan beslenen,
- Duygu durumlarından etkilenen, olumsuz durumları abartan,
- Aykırı tepkiler veren,
- Kendisiyle çok uğraşan, kendine yüklenen ve suçlayan,
- Şikayetçi ve memnuniyetsiz, kendiyle kavgalı,
- Otorite karşıtlığı ve tercihlerinde ısrar,
- Günlük hayata uyum sağlayamama,
- Umutsuzluğa kolay kapılan, boşluk hissi yaşayan birine dönüşür.

TİP 4 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

"Keşke hep çocuk kalsaydık da en büyük yaramız dizimizdeki yara olsaydı."

Cemal Süreyya

• Yaratıcılığını, algı ve his derinliğini takdir edin.

• Özellikle içe dönükse, onu sosyal ortamlara girmesi konusunda teşvik edin ancak zorlamayın. Duygularını ve değişen duygu durumlarını anlamaya çalışın ve bu durumun sizi nasıl etkilediği konusunda onunla konuşurken dürüst olun.

• Kırıldığı zaman, aslında olayın bir yanlış anlamadan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak için daha fazla bilgi toplamaları konusunda onu teşvik edin.

• Sevginizi ve verdiğiniz değeri nitelikli ve romantik biçimde hissettirin.

• Eleştiri yaparken nazik ve empatik olun. Samimi, dürüst yaklaşın, hislerine ve ihtiyaçlarına duyarlı olun.

• Gerçekçilikten uzaklaşmalarının, aşırı hassasiyet göstermelerinin ya da hayal alemine dalmalarının sizi nasıl etkilediğini, onu suçlamadan dürüstçe ifade edin.

• Onun acılarına kolay çözümler sunmayın. Onu anlamaya ve hissetmeye çalışın. Ardından o acılara kapılmamak gerektiğini ona hatırlatın. Sadece, gerçekten buna hazır olduğunda, onu neşelendirin.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Acı çekmek için geçerli bir sebebiniz olduğuna inandığınız zaman gerçeklikten ve özvarlığınızdan uzaklaşmışsınızdır."

Byron Katie

• Aşırı tepkilerden ve dramatize edici tutumlardan kaçınmalıdır.

• İnsanların kendisini anlaması konusunda beklentilerini azaltmalıdır.

• "Elinde olmayanın, elindekilerden daha iyi olduğu" zannından vazgeçmeli ve elinde olanın değerini fark etmelidir.

• Memnuniyetsiz ve mutsuz olduğu zamanlarda dikkatinin o anki haline takılı kalıp geleceği ihmal etmemesine dikkat etmelidir. Daha iyi bir gelecek için ne yapabileceğini düşünüp harekete geçmelidir.

• Bütün dikkatini hayatındaki eksiklik ve mahrumiyetlerine vermekten kaçınmalı, geleceğe ümitle bakıp kendine güvenli bir şekilde insanlara ve hayata orijinal katkılarda bulunmak için gayret etmelidir.

• Kendisini diğer insanlardan daha özgün, hassas ve ayrıcalıklı görme tuzağına düşüp çevresine yabancılaşmamalıdır.

• Hayal kırıklığına uğradığı olumsuz durumlarda kendisini cesaretlendirmeli, kendisine ve çevresine küsmemelidir.

• Eleştirilere karşı defansif davranmamalı, aşırı alıngan olmamalıdır.

• Negatif düşünmekten ve kendisini yetersiz görmekten kaçınmalıdır.

• Kendisine prensipler koymalı, plan yapmalı ve iradesini güçlendirmelidir.

• İlişkilerde insanlara güvenmeyi ve insanların eksikliklerine tolerans göstermeyi öğrenebilmelidir.

• Karar verirken duygu-düşünce dengesini kurmayı ihmal etmemelidir.

• Sadece duygularından ibaret olmadığını fark etmeli ve duygu durumlarını yönetebilmelidir.

OLUMLAMALAR

"Öfkemi ve kızgınlığımı kendime döndürerek kendimi suçlamayı doğru bulmuyor ve bütün çaresizlik ve ümitsizlik hislerimi bırakıyorum."

"Önemsiz ve arzulanmaya değmeyen biri olma yönündeki korkumu onaylamıyor ve bütün boş fantezi ve romantik özlemleri bırakarak hayata daha gerçekçi şekilde bakmayı tercih ediyorum."

"Kendimi eksik ve yanlış anlaşılan biri olarak hissetmeyi bırakıyor ve insanların beni hep yüzüstü bırakacağı kaygısına kapılmadan doğal bir şekilde insanlarla iletişim kurmayı tercih ediyorum."

"Diğerlerinden farklı davranılmaya hakkım olduğuna dair tüm taleplerimi ve gerçekçi olmayan beklentilerimden vazgeçiyor ve geçmişin üzerinde durarak o anlardaki duygu hallerini bugüne taşımayı bırakıyorum."

TİP 4 ÜNLÜLERİ

"Belki de günümüzde amaçlanan şey ne olduğumuzu keşfetmek değil, ne olduğumuzu reddetmektir."

Michel Foucault

Özdemir Asaf, Edgar Allan Poe, Albert Camus, Steve Jobs, Sylvia Plath, Sezen Aksu, Tarkan, Yıldız Tilbe , Bülent Ecevit, Pelin Batu, Cem Mumcu, Can Yücel, Edip Cansever, Oğuz Atay, Tezer Özlü, Elif Şafak, Tomris Uyar, Murathan Mungan, Van Gogh , Cemal Süreya, Coco Chanel, Can Dündar, Haşmet Babaoğlu, Teoman, Okan Bayülgen, Candan Erçetin, İlhan İrem, Harun Kolçak.

TİP 5

En doğal ve iyi halinde;

- Gözlemleyen ve analiz eden.
- Akılcı ve nesnel.
- Derinlemesine araştıran.
- İlişkilerinde mesafeyi koruyan.
- Kendine yetmeye çalışan.
- Yalnız kalıp düşünmeyi seven.
- Bilgiye derinlemesine meraklı.
- Soğukkanlı ve kontrollü.
- Duygularını az ifade eden.
- Kontrollü ve mantıklı davranan.

Tip 5 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Mantıklı, soyut düşünebilen, tüm derinliğiyle bilgiye meraklı, yalnız kalmaktan rahatsız olmayan, ağırlıklı olarak içe dönük, kendini ve olayları duygularından bağımsız olarak gözlemleyip rasyonel ve nesnel analiz yapmaya eğilimli biriyim. Özellikle ilgilendiğim alanda uzmanlaşmayı ve derinleşmeyi önemserim."

"Düşünmek benim için başlı başına bir iştir. İçlerine girmeksizin olayları ve insanları objektif olarak gözlemleyip analiz etmeye ve anlamaya çalışırım. Sosyal ilişkilerde biraz

mesafeliyim. Kalabalık ortamlardan, aşırı hareketli ve dürtüsel davranan insanlardan, duygusal dışavurumlardan pek hoşlanmam. Bağımsız olmaya ve kendi kendime yetmeye çalışırım, gerektiğinde azla yetinebilir ve bağımlılıklarımı azaltabilirim."

TİP 5'İN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Düşünüyorum; o halde varım."

Descartes

"Herhangi bir konuda eyleme geçmeden evvel bütün detayları bilmek ve iyice düşünüp analiz etmenin gerekliliğine inanırım."

"Duygusallığı ve insanlardaki duygusal değişimi anlamakta zorlanırım."

"Aklıma takılan her konuda işin kaynağına ulaşarak kendi analizimi yapıp kendi sonuçlarımı elde etme çabasındayımdır."

"Duygusal konularda kendimi ifade etmek benim için çok zordur. Diğerlerine kendime dair çok şey göstermem ancak onları gözlemlemeyi ve çözmeyi severim."

"Akılcı mantıklı ve analitik kabiliyetim hoşuma gider. Bir şeyi baştan aşağı derinlemesine anlayana kadar peşini bırakmam."

"Bir konuda büyük resmi görüp işi anlayana kadar bir karar almamaya ve eyleme geçmemeye çalışırım."

"Hayata bakış tarzım duygulardan bağımsız, soğukkanlı, akılcı ve rasyonel olma eğilimindedir."

"İncinmekten korktuğumda kendimi korumak için görünmez kalmaya çalışırım."

KANAT ETKİSİ

Tip 4'ten Kanat Etkisi Alan Tip 5

Kendisini anlama konusunda daha duyarlı olup ilişkilerinde daha sıcak ve empatik olur, aynı zamanda duygulara duyarlıdır. Yakın ilişkilerinde duygularını paylaşmak ister. Soyut ve teorik analizlerle birlikte duygu ve sezgilerine yoğunlaşarak kendisini anlamaya çalışır. Sezgileri güçlüdür, mantığıyla çözüme ulaşamadığı noktalarda sezgileri devreye girer. Sanatsal ve estetik değerlere daha duyarlı olup sıra dışı bir tutum sergilemeye daha eğilimlidir.

İçe dönük ve bağlantısız gözlemci tavrının yanı sıra hayata karşı heyecanlı bir ilgi ve katılım ihtiyacı duyar. Rasyonel ve analitik düşünme kabiliyetlerinden olduğu kadar yaratıcı ve sezgisel kapasitesinden de yararlanır. Kendisini ifade etme ve anlaşılma konusunda daha isteklidir.

Bununla birlikte zaman zaman farklı olma isteğine ve kendini yabancı bir dünyada hissetme yanılgısına takılabilir. Yetersizlik duygusuna kapıldığında huysuz ve tepkisel hale gelebilir.

Tip 6'dan Kanat Etkisi Alan Tip 5

Daha ketum olmakla birlikte daha uyumlu görünür. Daha kontrollü, mesafeli, şüpheci ve temkinli olur. Kendisini destekleyen kişilere kısmen de olsa daha bağlı olur ancak güven konusunda daha duyarlıdır.

Güven duymadığında tepkisellikten çok kendisini geri çekme ve mesafe koyma eğilimi gösterir. Öfkeli halinde açıkça meydan okumak ve çatışmak yerine kuşku ve hayal kırıklığına bağlı olarak soğuk bir dışlayıcılıkla tepki gösterir. Kendine güveni daha çabuk sarsılır ve kendi yeterliliğinden daha çok

şüphe eder. Yanlış yapıp zarar görme kaygısı, kınanma ve dışlanma korkusuyla birleşebilir. Diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğü konusunda daha ilgilidir. Olumsuz durumlarda düşüncesini paylaşmak ya da kendisini savunmak yerine daha da ketumlaşabilir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"İnsanın kendi zihninden zevk almayı öğrenmesi lazım."

Ali Nesin

Temel Arzusu: Yeterli, yetkin ve bilgili-uzman biri olmak.

Temel Korkusu: Bilgisiz, yeteneksiz, yetersiz, başkalarına muhtaç biri olmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Paylaşımdan kaçınma, alanına çekilme, izole olma, kavramlara gömülme.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Kendini soyutlayarak gözlemleme, her şeyi rasyonel çerçevede düşünerek bilmeye çalışma, benliğini sürekli dışarıya karşı korumaya çalışma, ketum ve gizemli görünme.

Hayata Kattığı Değer: Objektiflik, akılcı yaklaşım ve bütünü anlama, ayrıntılı analiz ve derin merak.

Geliştirici Değeri: Kendini açmak, etkileşime açıklık, paylaşım.

Olası Temel Sorunu: Kendini izole etmek, ketumluk ve aşırı akılcı tutum takınmak.

Çözümü: Eyleme geçmek, kendini açma, paylaşıma açık olma ve duygulara duyarlı olmak.

Başkalarında Beğendikleri: Entelektüel derinlik, akılcı ve nesnel olmak, yetkin bir bilgiyle davranabilmek, analitik düşünce, derin kavrayış ve merak.

Başkalarında Beğenmedikleri: Duygusal reaksiyonlar, zorlama, baskı, yüksek ses, sübjektif istek ve ihtiyaçlar.

Motive Eden Durumlar: Araştırıp keşfetmek, okuyup anlamak, gözlemleyip çözümlemek, kendi başına kalabildiği ve düşünüp çalışabildiği ortamlar bulmak.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Yetersizlik, bilgi eksikliği, kendinden bir şey beklenmesi, alanına müdahale edilmesi.

İdeal İlişkisi: Kişilerin birbirlerinin özel alan ve yalnız kalma ihtiyaçlarına saygılı olduğu, beklentilerin akılcı ve mantıklı biçimde işlevsellik temeline oturduğu, görev ve sorumlulukların hatırlatılmaya gerek kalmaksızın sorunsuz biçimde yerine getirildiği, karar ve tutumların ölçülü ve mantık çerçevesinde kalınarak belirlendiği, aşırı duygusal ve sübjektif beklentiler içine girilmediği, tarafların olabildiğince kendi kendilerine yettiği, ihtiyaç ve beklentiler konusunda zorlayıcı olunmadığı bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Mantıklı, nesnel, kapsamlı ve derin düşünen, kendi kendine yetmeye çalışan, beklentileri az olan.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Kendini bilgisiz ve yetersiz görmek, belirsizliği gideremek ve buna rağmen hızla karar vermek ve harekete geçmek

zorunda olmak, tanımlayamadığı verilere ve kontrol edemediği durumlarla muhatap kalmak.

• Zihinsel gerginlik; zihinsel olarak yorulmuş olmak.

• Yeterince yalnız kalamamak, istemediği halde insanlarla muhatap olmak zorunda olmak.

• Kendisinden çok fazla beklenti içine girilmesi ve baskı yapılması, işine çokça karışılması, olumsuz çevresel şartlar nedeniyle dilediği gibi çalışamamak.

• Zihninde dolanan fikirlerin fazlalaşması fakat bununla birlikte sonuca ulaştırılamaması durumlarında stres yaşar.

Stres altında Tip 7'nin sağlıksız düzeydeki özelliklerini sergiler.

• Dürtüsel söz ve tavırlarla stresi bertaraf etmeye ve çevrelerini manipüle edip kendisinden uzak tutmaya çalışır. Amaçsızca hareket eder, savruk ve dürtüsel davranır, yüzeysel ilişki ve etkileşimlere girer, düşünmenin çok gerekmediği aktiviteler (spor, bilgisayarda oyun, müzik dinleme, film) yapar, kontrolsüz ve tepkisel davranışlar sergileyebilir.

• Savunma aracı olarak mizah ve alaya almayı kullanabilir. Mantıksız, yüzeysel ve düşüncesiz söz ve eylemlerde bulunabilir. Dikkati kolayca dağılabilir, konsantre olmakta zorlanabilir. Düşüncelerini toparlamakta ve odaklanmakta güçlük çekebilir. Analitik ve mantıklı düşünme, kavramsallaştırma, soyutlama gibi düşünsel becerileri oldukça azalabilir.

• Subjektif ve tutarsız düşüncelere kapılabilir. İşi sulandırma muzipliğine kaçarak meseleleri daha önemsiz göstermeye çalışabilir.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Bilgi ve uzmanlığı konusunda kendini yetkin ve yeterli bulduğunda,

• Yetkinlik ve işlevselliğinin çevresi tarafından kabul edilmesi ve desteklenmesi halinde,

• Verimli ve üretken olabilecek donanıma sahip olduğunu düşündüğünde, hayatın ve getirdiklerinin üstesinden gelebileceğini hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında, Tip 8'in olumlu özelliklerini sergiler.

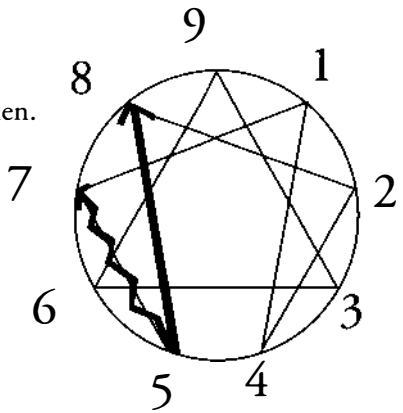
• Bilgi ve yetkinliğine duyduğu güvenle daha dışa dönük, konuşkan, aktif, etkin ve yönlendirici bir tutum sergiler. Sosyal ilişkiler kurma konusunda daha rahat ve girişken davranır.

• Olumsuz ihtimallere ve gereksiz ayrıntılara takılmadan eyleme geçer. Bilgisine güvendiği konularda öncülük ederek risk ve insiyatif alır. Bilgi ve uzmanlık kazandığını düşündüğü alanda kendini özgüvenli, kararlı ve etkin bir biçimde ortaya koyar.

• Çekingenlik ve kaygısı ortadan kalkar, kendine güvenli bir şekilde çevresindekileri yönlendirir. Bilgiye olan derinlemesine kavrama yaklaşımı, eylem ve hedef odaklı yaklaşımla birleşerek zenginleşir. Bilgisini nerede ve nasıl daha etkin ve işlevsel hale sokabileceğini düşünür. Daha güçlü, buyurgan ve kendine güvenen bir profil çizer ve ilişkilerinde yüz yüze gelmekten çekinmez.

RAHATLADIĞINDA

- Dışa dönük, etkin ve konuşkan.
- Aktif ve yönlendirici.
- Teoriyi eyleme döken.
- Cesur ve kendine güvenen.



STRES ALTINDA

- Dürtüsel, dağınık.
- Yüzeysel davranan.
- Kontrolsüz, manipülatif.
- Tepkisel, boş takılan.

- Mantık odaklı.
- Derin düşünen ve gözlemleyen.
- Serinkanlı ve objektif.
- Öğrenmeyi ve bilgiyi seven.
- Kendine yetmeye çalışan.

SAĞLIK SEVİYELERİ

Sağlıklı Düzey

Sakin ve dingin bir şekilde, akıl ve mantıksal çıkarım yoluyla var oluşun bilgisine objektif bir biçimde ulaşmaya çalışır. Düşünce ve yorumlarında esnek olur, aynı zamanda duygu ve dürtülerinin de farkında olarak, sorunlarını ve yetersizliklerini açıkça ve samimi olarak ifade eder. Sosyal hayata ve aktivitelere katılma konusunda açık olup kendisinden farklı ve özellikle de duygusal ve dürtüsel insanları anlamaya çalışır ve kabullenir. Fiziksel olarak aktif olmaya çaba gösterir, çev-

resindekilerin duygusal ihtiyaçlarına ve iletişim beklentilerine duyarlı şekilde davranır.

Ortalama Düzey

İçte bir gerilim ve yetersizlik kaygısıyla duygu ve sezgilerini yadsıyarak salt akıl ve mantık yoluyla tam ve kuşatıcı bilgiye ulaşmaya çalışır. Ulaştığını düşündüğü bilgi ve anlayış konusunda katı olur. Sorunlarını ve yetersizliklerini ifade etmekten kaçınır ve gizler. Kendilerinden farklı insanları anlayamadıklarından dolayı yargılar. Kısmen zorlansa da hayatın gereklilik ve zorunluluğu adına çaba gösterir. Dürtüsel ve duygusal tutumlara tahammül etmeye çalışır, kısmen de olsa çevresindekilerin ihtiyaç ve beklentilerine duyarlı olmaya kendilerini zorlar.

Sağlıksız Düzey

Salt akılcı ve mantıkçı olup bu konuda çok katıdır. Farklı düşünce ve değerlendirmelere öfkeli veya küçümseyici tepkiler verir, kendilerini çevresinden ve toplumdan izole eder, sorun ve yetersizliklerini inkâr eder ve bunları çevresine yansıtarak onları yıkmaya çalışır. Fiziksel ve sosyal beceri gerektiren ortamlardan kaçınır ve bu becerileri küçümser, duygusal tutum ve ihtiyaçlarla alay eder, ilişkili olduğu insanların ihtiyaç ve beklentilerine duyarsız olur ve bu konudaki eleştirilere küçümseyici tepkiler verir.

POTANSİYEL RİSKLERİ

Her zaman olmasa da potansiyel risklerin, yaşanan olumsuzluklarla az veya çok tetiklenerek ortaya çıkması mümkündür.

• Ketum ve mesafeli oluşu sebebiyle duygularını göstermemek.

• Bilgiç, eleştirel ve entelektüel anlamda kibirli olmak.

• Şüpheci olmak, süreçten kendini çekmek veya kapatmak.

• Gizemli ve kendine dönük bir tutum takınmak.

• Sosyal hayattan uzaklaşmak.

• İnsanlara karşı uzak, mesafeli ve ilgisiz olmak.

• Aşırı mantıksal yaklaşmak ve duygusal faktörleri ihmal etmek.

• Düşüncelerin dünyasına hapsolup kalmak ve gerçeklikten kopmak.

• Yeterli bilgi sahibi olmadıklarını düşünmekten ya da risk almak istememekten dolayı harekete geçmeyi ertelemek.

• Her durumu ve olayı önkabullerle aşırı akılcı şekilde analiz etmek.

TİP 5 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

• Açık, mantıklı, sakin ve objektif bir şekilde konuşun.

• Duygu ve düşüncesini geliştirmek için yalnız kalarak zamana ihtiyacı olduğunu unutmayın. Ona düşünmesi ve yalnız kalması için zaman tanıyın.

• Tepkisel, mesafeli veya kibirli göründüğünde bir sorunu olabileceği düşünün ve üzerine gitmeyin. Yardım istemedikçe yardım etmeye çalışmayın. Yanında olduğunuzu hissettirin ama açıklama yapmaya zorlamayın.

• Abartılı olmamak kaydıyla, nitelik ve yeterliliğini fark ettiğinizi gösterin ve takdir edin.

• Ondan hemcn geri bildirim beklemeyin. Duygu ve düşüncelerini netleştirmek için yalnız kalacağı bir zamana ihtiyacı olduğunu unutmayın.

• Duygusal ve maddi ihtiyaçlar konusunda onun yapabileceğinden fazla beklentiye girmeyin. Beklentilerden rahatsız olduğunu ve yapmak istemediğini fark ettiğinizde beklentinizi geri çekin ve bir sorun olmadığını ifade edin.

• Kalabalık ve gürültülü toplantılara, abartılı duygusal tutumlara maruz bırakılmamalı ve özel alanına girilmemesi konusunda hassas olunmalıdır.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

• His ve düşüncelerini çevresindekilere daha net ve açıkça ifade etmelidir.

• Kendini soyutlama ve izole etme konusunda dikkatli olmalıdır. Provakatif ve her şeyi bilir havasında olmamalıdır.

• Dışa açılma, iletişim kurma konusunda cesur davranmalıdır. Düşünce alanında olduğu kadar eylemsel alanda da kendini göstermelidir. Bilgi ve görüşlerini ortaya koymada kaçma eğilimi göstermemelidir.

• Kibir ve ukalalık tuzağına düşmemelidir.

• Fikir ve kavramlara sığınarak nesnel hayatı ertelememelidir.

• Fiziksel sağlığını ve ihtiyaçlarını ihmal etmemelidir.

OLUMLAMALAR

"Dünyanın korku dolu bir yer olduğu fikrini onaylamıyor, hayatla baş edebilecek yeterliliğe sahip olduğumu ve güvende olduğumu kabul ediyorum."

"Başkalarının yakınlık tekliflerini reddederek kendimi izole etmeyi ve güvenilecek bir kimse olmadığı fikrini bırakıyorum."

"Başkalarıyla zıtlaşma ve kafalarını karıştırma arzumu ve yaşamla uyumsuz olduğum düşüncesini bırakıyorum."

"Herhangi bir şey yapmadan önce her zaman daha fazla şey bilmem gerektiğine inanmayı ve fikirlere sığınarak hayatımı kısıtlamayı bırakıyorum."

TİP 5 ÜNLÜLERİ

"Hayatta hiçbir şey korkulmak için değildir, yalnızca anlaşılması gerekir. Artık anlamak için daha az korkmamızın zamanı geldi."

Marie Curie

Bill Gates, Albert Einstein, Carl Gustav Jung, Nietzsche, Stephen Hawking, Alfred Hitchcock, Alev Alatlı, Darwin, Aziz Sancar, Oktay Sinanoğlu, Henri Poincare, Frederic Chopin, Ali Nesin, Fuat Sezgin, Mark Zuckerberg.

TİP 6

En doğal ve iyi halinde;

- Zihinsel netlik arayan.
- Geleceği çok düşünen.
- Kontrolcü ve güven arayan.
- Riskleri çok hesap eden.
- Tedbirli ve garantici.
- Sorgulayan.
- Belirsizlik durumunda gerilen.
- Tüm ihtimalleri düşünen.
- Kontrollü davranan.
- Onay ve destek isteyen.
- Sadakat ve uyum arayan.

Tip 6 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Kendimi güven ve emniyet içinde hissetmeyi çok önemseyen, tedbirli, temkinli, meraklı ve sorgulayıcı biriyim. Gereksinim duyabileceğim her türlü bilgi ve veriyi öğrenmeye çalışırım. İnsanlara kolay güvenemem. Ama güvendiğim insanlara karşı sadık, güvenilir ve destekleyici olurum."

"Muhatabımın bana bir imada bulunduğunu veya gizli bir niyeti olduğunu hissettiğimde kendimi geri çeker ve durumu sorgularım. Problemlere ve potansiyel tehlikelere karşı dikkatli

ve kontrolcü bir zihnim var. Kararlarımı duygularımla vermekten çok mantık ve akıl çerçevesinde vermeye çalışırım."

"Zarara uğramaktan ve yanlış yapmaktan çokça kaçındığım için karar verme sürecim uzun sürer. Bu süreçte zihnim, ihtimaller arasında sürekli gidip gelir. Süreci kontrol edemediğim durumlarda veya olumsuzluklar ve belirsizlikler karşısında gergin ve kaygılı olmaya meyilliyim. Emin olmadığım durumlarda bir tercihte bulunmakta zorlanırım. Her zaman güvenilir ve bilgili bir otoriteye ihtiyaç duyarım."

TİP 6'NIN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Tepkisellikten kurtulup yanıt verir hale gelmek gerek."

Mert Güler

"Çok güçlü ve otoriter göründüğüm zamanlarda bile içten içe bir emniyetsizlik hissederim."

"Endişe etmemekten endişe ederim."

"İyi haber nasıl olsa alınır, önemli olan kötü haberi yakalamak."

"Bir şeye inanmak için kuşkuyla başlamalıyız."

"En küçük bir olumsuz işaret veya ima hissettiğimde insanların asıl niyetleri konusunda şüpheci davranırım ve geri çekilerek kendimi korumaya alırım."

"Hayatta yalnız ve desteksiz kalmaktan korkarım. Zihnim gelecek konusunda oldukça kaygılı ve düşüncelidir."

"Bir şeyler eksik olduğunda veya yolunda gitmediğinde bunu çabuk fark ederim. Bu durumlarda tedirgin ve kaygılı olmaya meyilliyimdir."

"Küçük bir terslik ve olumsuzluk olduğunda en kötü senaryoları zihnimde canlandırmak konusunda oldukça yetenekliyim."

"Özellikle yanımda olmalarını istediğim insanların hakkımda ne düşündüklerini bilmek isterim. Hakkımda iyi düşünmediklerinde huzursuz ve gergin olurum."

"Önemli ve riskli karar almakta zorlanırım. Bu benim için sıkıntılı bir süreçtir."

"İnsanlara güvenmek istiyorum ancak çoğu zaman kendimi, onların niyetlerini sorgularken buluyorum."

KANAT ETKİSİ

"Hiçbir şeyi riske atmamak, aslında her şeyi riske atmaktır. Problemlerinizi onu yaratan bakış açısıyla çözmeye çalışmanız deliliktir."

Einstein

Tip 7'den Kanat Etkisi Alan Tip 6

• Arkadaş canlısı, konuşkan, iyi ve eğlenceli zaman geçirmekten hoşlanan, canlı ve enerjik olmayı seven, içinde bulunduğu grup tarafından kabul edilmek isteyen, dışa dönük ve hareketli bir yanı olan kişidir. Korkularının üzerine gitmeye çalışır ve zaman zaman dürtüsel davranır.

• Kaygılı ve gergin olduğunda daha öfkeli ve tepkisel davranır. Yanlış olduğunu düşündüğü süreçlere müdahale etmeye ve karşıt düşüncelerini ifade etmeye daha eğilimlidir.

• Kendisini rahat ve güvende hissettiğinde kontrolü gevşetir, daha spontan davranır; neşeli keyif verici aktivitelere eğilim gösterir.

Tip 5'ten Kanat Etkisi Alan Tip 6

• Oldukça ciddi, kontrol ve özdenetime sahip bir tutum sergiler, akılcı yaklaşıma ve kurallara önem verir. Analitik düşünür ve sistemli çalışmaktan hoşlanır. Konsantre olmakta pek zorlanmaz, önemsediği şeylere odaklanmakta güçlük çekmez. Çevrelerini çok dikkatli ve analitik bir şekilde gözlemler.

• Nispeten daha içe dönüktür, ilişkilerinde mesafeli ve kontrollüdür. Olayları daha derinlemesine ve sakince düşünür, ani kararlardan uzak durur. Olayları daha analitik ve kuşatıcı biçimde değerlendirir. Yorumlarını ve düşüncelerini ifade etme konusunda biraz ketumdur. Yalnız kalabilme ve kendine yetebilme eğilimi yüksektir.

• Bağımsız olmaya ve kendisine yetmeye çalışır. Onay ve tavsiye için başkasının desteğine daha az yönelir. Yalnızlığı sever. Güvencesini sistem ve inançlardan alır ancak aynı zamanda sonuna kadar şüphelerinin cevaplarını arar.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"Cesaretin en korkunç düşmanı, korkunun kendisidir, korkulan şey değildir. İçindeki korkuyu yenmeyi başarabilen insan en büyük kahramandır."

George MacDonald

Temel Arzusu: Yetenekli ve kararlı olmak, destek görebileceği güvenilir ve bilgili bir güven odağına sahip olmak.

Temel Korkusu: Zarar görmek, güven odağını kaybetmek, yetersiz olmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Korkarak yaklaşmak, güvence aramak, şüphe ve karamsar yaklaşmak.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Güvenlik için tedbirli ve hazırlıklı olmak, her şeyi kontrol etmeye ve geleceği belirli kılmaya çalışmak.

Hayata Kattığı Değer: Sorgulama, tehlikeye duyarlılık ve zarardan kaçınma, tedbirlilik ve sadakat.

Geliştirici Değeri: Cesaret ve akışa güven.

Olası Temel Problemi: Korku, aşırı tedbirlilik, gelecek kaygısı ve destek arayış.

Çözümü: Cesaret, kendine güven ve geleceğe olumlu bakış.

Başkalarında Beğendikleri: Güvenilebilirlik, güçlü olmak, destek ve koruyuculuk, kendine güven ve kararlılık, akılcı ve ölçülü olmak.

Başkalarında Beğenmedikleri: Kararsızlık ve kendini gizlemek, öngörülemez şekilde davranmak, güvenilmezlik, dürtüsel ve ölçüsüz davranmak, baskı ve zorlama.

Motive Eden Durumlar: İstek ve hedeflerini gerçekleştirebilecek imkân ve yetkinliklere sahip olduğuna inanmak, çevresi tarafından yargılanmadığını görmek ve desteklenece-ğine inanmak, sürecin tahmin ettiği ve programladığı gibi gittiğini görmesi.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Yetersizlik, belirsizliklerle baş edememek, eleştirilmek ve yargılanmak, kendini hayatla baş edemeyecek derecede güçsüz ve beceriksiz görmek.

İdeal İlişkisi: Karşılıklı güven ve sadakat duygusunun hâkim olduğu, sorunların bir an önce konuşulup çözüldüğü, güçlü bağların kurulduğu, ölçülü ve önceden kestirilebilir şe-

kilde hareket edilen, destek ve dayanışma duygusunun hakim olduğu bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Güvenilir ve tutarlı, sadık ve sahiplenici, güçlü ve akıllı, ölçülü ve kontrollü davranmaları, sorumlulukları konusunda çok duyarlı olmaları, sert ve yargılayıcı olmamaları,, affedici ve hoşgörülü olmalarını bekler...

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Korkulardan kaçmak, onları büyütmekten başka bir işe yaramaz."

Freud

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Yeterince düşünmediği ve zihinleri netleşmediği halde karar vermeye ve harekete geçmeye zorlandığında,

• Güven sarsıcı beklenmedik sadakatsizlikler yaşadığında, kötü niyetli eleştiri ve dışlamaya maruz kaldığında,

• Güven duyduğu kişilerin beklenmedik tutumları yüzünden hayal kırıklığı yaşadığında,

• Kendisini güvende hissetmediğinde ve bu durumu bir türlü düzeltemediğinde, başarısızlık ve yetersizlik nedeniyle özgüvensizlik yaşadığında,

• Kendisini desteklenmemiş ve yalnız hissettiğinde, hatalı davranışları nedeniyle üzerine gelinip eleştirildiğinde,

• Gelecekle ilgili belirlisizlikler yoğun bir şekilde arttığında, olaylar kontrol dışına çıktığında ve durumu kontrol altına alma konusunda çaresizlik hissettiğinde stres yaşar.

Stres altında Tip 3'ün olumsuz özelliklerini gösterir.

• Gergin, öfkeli, kızgın, ve düşmanca tutumlar sergiler.

• Kendisini hayal kırıklığına uğratan ve yanlış yapan muhataplarına karşı sert ve suçlayıcı olur, gördüğü zararın bedeli olarak zarar verici davranışlar sergiler.

• Gizliden gizliye kulis yaparak rakip gördüğü kişilerin önüne geçmenin ve daha avantajlı hale gelmenin yollarını arar.

• Her şeyi kendisini haklı çıkaracak şekilde yorumlar, nesnellikten uzaklaşır, yalan ve hileyle kendisini haklı göstermeye ve çevresini inandırmaya çalışır.

• Uyumsuz, sadece kendini ve çıkarını düşünen, çatışmacı davranışlar sergileyebilir. Daha enerjik ve aktif gibi görünse de işlerinde verimli ve etkin olmakta zorlanabilir, sadece kendi ihtiyaçlarına yönelebilir.

• Kızgın, tepkisel ve hırslı bir hale bürünebilir. Birikmiş öfkesini serbestçe ortaya koyarak suçlu gördüğü kişilerin üstüne gidebilir. Daha hesapçı ve çıkar odaklı ilişkiler kurabilir.

• Mutsuzluğuna neden olan kişilerle hesaplaşma ve bedel ödetme arzusu duyar. Zihni, düşmanlarından gelebilecek tehlikelere karşı önlem almak, avantajlı konuma geçmek gibi düşüncelerle meşguldür.

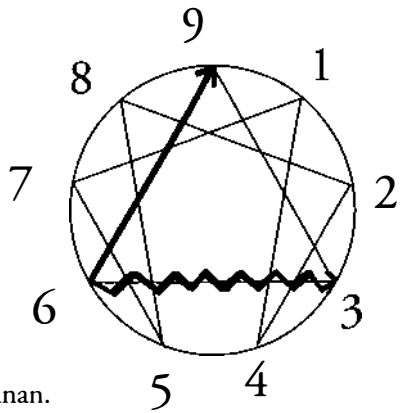
RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

"Bazen dünyadaki tüm yalanların en kötüsü kendi korkularımızdır."

Rudyard Kipling

RAHATLADIĞINDA

- Kaygısız ve huzurlu.
- Sakin ve rahat.
- İyimser ve uyumlu.
- Akışına bırakan.



- Tedbirli ve temkinli.
- Ölçülü ve kontrollü davranan.
- Sorgulayıcı.
- Kolay güvenmeyen.
- Kontrolcü.

STRES ALTINDA

- Çatışmacı ve suçlayıcı.
- Saldırgan ve küçümseyici.
- Merhametsiz.
- Gergin ve saldırgan.
- Kibirli, tepkisel ve bencil.

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Kendisini tam bir güven ve emniyet içinde hissetmesini sağlayacak şekilde özgüvenli, yetkin, süreci kontrol edebilir nitelikte olduğunda,

• Belirsizlikler ortadan kalktığında ve gelecekle ilgili olumsuz ihtimaller azaldığında ve olumsuzluklar olsa bile bunlarla baş edebileceğini düşündüğünde,

• Başarılı olduğunda ve bu başarılı süreci sürdürebilecek donanıma sahip olduğunu düşündüğünde,

• Kendisini güvende hissetmesini sağlayacak ölçüde maddi imkânlara ve sağlıklı ilişkilere sahip olduğunda,

• Görev ve sorumluluklarını tam olarak yerine getirerek ulaşmak istediği sonuçları alarak takdir gördüğünde,

• Üstesinden tek başına gelemeyeceği durumlar yaşadığında destekleneceğinden ve yalnız bırakılmayacağından emin olduğunda, zihninde her şey net ve berrak olduğunda rahatlar.

Rahatladıklarında Tip 9'un olumlu özelliklerini sergiler.

• Kontrol ve tedbiri büyük oranda bırakarak iyimser ve kabullenici bir şekilde kendini hayatın doğal akışına bırakır.

• Kendi yetkinlikleri ve geleceği hakkında iyimser ve olumlu düşünceler taşır. Olumsuzluklar karşısında daha soğukkanlı ve sakin bir yaklaşım sergileyerek kaygıya kapılmadan elinden geldiğince çözüm odaklı yaklaşır. İçsel huzuru yakalar ve geleceğe güvenle bakar.

• Geleceğe dair hiçbir hesap yapmaksızın cömert bir şekilde çevresindekilere destek verir.

• Yaşamdaki olumsuzluk, tehlike ve riskler karşısında kendisini güçlü ve güvende hisseder.

• Geçmişin olumsuz tecrübelerine ve geleceğin belirsizliğine odaklanmayı bırakır ve şimdiki anı yaşar.

• Kendi iç huzurunun tatmini içinde hayatı bütünüyle kucaklar.

• Çevresiyle ilişkilerinde hesapsız, uyumlu, bütünleşmiş, rahatlatıcı ve fedakâr bir tutum sergiler.

SAĞLIK SEVİYELERİ

"Pencereniz kirliyse dışarı çıkıp manzarayı parlatmanız boşunadır."

Richard Wilkins

Sağlıklı Düzey

Kendisine, çevresine ve hayatın akışına güven duyarak, geleceğe ve çözüme odaklanarak gayret eder. Belirsizlikleri sürecin doğal bir parçası olarak kabul edip olabildiğince cesur ve kendine güvenerek eyleme geçer. Olumsuz durumlara toleranslı olur, güvensizlik ve sadakatsizlik karşısında sükunetini koruyarak affedici bir tutum sergiler. İnsanlara ölçülü bir güven içinde olur ve daha açık davranır.

Ortalama Düzey

Hayatın akışına tam olarak güvenemez ve olası kötü ihtimallere karşı tedbir almakla meşgul olur. Olumsuz durumlara takılır ve çözüme odaklanmakta zorlanır. Yeni bir iş ve süreçte kendilerine güvenmekte zorlanır. Bu durumlarda eylem konusunda tutuk olabilir, tam emin olamadığı durumlarda zihinsel gelgitler yaşar ama bir şekilde karar verir. Çevresindekilerin güvenilir olup olmadıklarını test etmeye çalışır ancak zorlansa da geçici bir süre güven üzerinden hareket etmeye çalışır. Kendilerine karşı yanlış davranan ve hayal kırıklığına uğratanları affetmekte zorlanır, insanlara kendilerini tam ve samimi şekilde açmaktan kaçınır. Özgüvensizlik ve süreçten kuşku duymasına rağmen harekete geçmeye gayret eder.

Sağlıksız Düzey

Hayatın akışı içinde sürekli olarak olumsuz şeylerle karşılaşacaklarını ve bu olumsuzluklarla baş edemeyeceklerini düşünür. Özgüvensizlik ve kaygı nedeniyle bir türlü eyleme geçemez ve karar vermekten kaçınır. Çevresindekileri sürekli test eder ve bir türlü onlara güvenemez. Kendilerini hayal kırıklığına uğratanlara ceza verme ve hesap sorma zorunluluğu hisseder. Kendilerini tamamen kapatır, kendisini değiştiremeyeceğini ve olumsuzlukların sürekli devam edeceğini

düşünüp tamamen karamsar ve şüpheci olur. Sürekli olarak güvensizlik ve kuşku içinde olduklarından zarar görmemek adına harekete geçmekten vazgeçer.

POTANSİYEL RİSKLERİ

"Kaybeden kimdir biliyor musun? Gerçek kaybeden, kazanamamaktan çok korkan insanlardır. Onlar denemezler bile."

Little Miss Sunshine

• İnsanlara ve hayata karşı duyduğu aşırı şüphe nedeniyle kimseye güvenememek ve sonunda duygusal yalnızlık hissetmek.

• Yeni olana karşı kaygılı tavırlar takınmak.

• Aşırı gelecek korkusu, komplo teorisyenliği yapmak.

• Risk almaktan kaçındığı ve her ihtimali ince eleyip sık dokuduğu için kararsız kalmak.

• Olumsuzluklardan çok ve çabuk etkilenmek.

• İnsanları biz ve ötekiler olarak görmek.

• Muhataplarının her şeyini öğrenmek istedikleri halde kendileriyle ilgili hiçbir şeyi anlatmamak.

• Endişeli, kaygılı, kolay güvenmeyen, şüpheci, kötümser, risk almaktan kaçınan, kararsızlık yaşayan, tereddütlü, çabuk kuşkulanan, eksik ve hata yaptığında kaygılanan, muhalefet eden, tepkisel tutumların tuzağına düşebilir.

TİP 6 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

"İnsan düşmekten değil, düşerse haydi kalk diyebilecek bir dost sesi duyamamaktan korkar."

Aldous Huxley

• Onu dikkatle dinleyin ve ona doyurucu cevaplar verin.

• Endişelerinden dolayı onu yargılamayın. Endişeleri konusunda mantıklı ve gerçekçi şekilde rahatlatın. Kendisine destek olacağınızı kuvvetle belirtin.

• Her şeyin yolunda gittiği konusunda güvence verin.

• Yeni deneyimler için nazikçe yönlendirin.

• Aşırı tepkilerine aşırı tepki vermemeye çalışın.

• Onların sadakatini, olası tehlikelere duyarlılıklarını, hesaplı ve kontrollü tutumlarını takdir edin. Çözümlenemeyen bir problemleri olduğunda, onları daha yapıcı düşünce veya projelerle ilgilenmeye başlamaları konusunda teşvik edin.

• İlişkinize olan bağlılığınız ve sadakatiniz konusunda şüphelerini giderin.

• Açık ve dürüst olun. Tip 6 bütün kartlar masaya konduğunda kendisini daha güvende hisseder.

• Onunla şüpheye hiç yer bırakmayacak açık anlaşmalar yapın.

• Ona yağ çekmeyin, aşırı iyi ve ilgili davranmayın veya ona karşı belirsiz ve kaçamak bir dil kullanmayın.

• Bir çatışma durumunda, meseleyi yapıcı bir biçimde çözmenin yolunu aradığınızı bilmesini sağlayın.

• Eğer öfke krizine girerse geri çekilin ve kızgınlığının yavaş yavaş geçmesine izin verin. Ona kızgınlıkla veya korkuyla karşılık vermeniz, yangını körüklemekten başka bir işe yaramayacaktır.

• Onu, korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin, kendisini rahatsız eden şeyi düzeltme çabasına girmeden dinleyin. Fakat endişeleri sizi köşeye sıkıştırmaya başladıysa dürüst ve duyarlı bir biçimde bunu ona söyleyin.

• İncindiğinde veya kızdığında, olayın doğruluğunu kontrol etmesi için kendisini kıran kişiye neyi kastettiğini sorması konusunda onu teşvik edin.

• Endişe duymayı ve stresli hissetmeyi engellemek için çok egzersiz yapması gerektiği konusunda onu ikna edin.

• Onu, uygun olduğunda düşünmeyi durdurup eyleme geçmesi konusunda teşvik edin. Ona, bazen belirsizlikler karşısında hayatın risk almayı da gerektirdiğini gösterin.

• Onu olabilecek en kötü ihtimallerden ziyade en iyileri üstünde odaklanması için yardımcı olun.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Hayatın korkak bir seyircisi olma. Başarısızlıktan korkma. Başarısızlık değil, basit ve anlamsız hedeflerden kaçın. Elinden geleni yaptıysan başarısız olmak bile muhteşem bir sonuçtur."

• Tip 6 öncelikle kendine ve hayata güvenmeyi öğrenmelidir. İncinmekten korktuğu için kendisini kapatmaktan vazgeçmeli ve hayata daha aktif ve cesur yaklaşmalıdır.

• Tedirgin ve stresliyken kendilerini gözlemlemeli, kaygısının yersiz olduğunu görmeli ve aşırı tepkiler vermekten sakınmalıdır.

• Zayıflık ve yetersizliklerini görmekten korkmamalı; kendisini geliştirmek için çaba içinde olmayı ihmal etmemelidir.

• Kendi iç korkularını çevreye yansıtmak yerine, gerçekçi olan ve olmayan korkuları ayırt etmeye çalışmalı, henüz olmayan şeylerden dolayı kaygıya kapılmamalıdır.

• Hayatla ve insanlarla ilgili olumsuz ve katı yargılarda bulunmaktan kaçınmalı, tekil olayları genelleştirerek yargıda bulunmamalıdır.

• Kendisini eksik, yetersiz ve beceriksiz biri gibi hissettiğinde bu hissin gerçek olmadığını hatırlamalıdır. Bu durumda başardığı işleri, sahip olduğu becerileri düşünmelidir.

• Kendisini hiçkimseyle kıyaslamadan kendi potansiyelini ortaya çıkarmak için ümit ve gayretle çaba göstermeye çalışmalıdır.

• Unutmamalıdır; eğer problem çözülebiliyorsa üzülmenin ne gereği vardır? Çözüm için harekete geçmeli, eğer çözümü olmayan bir sorun varsa da düşünmenin ve üzülmenin bir anlamı olmadığını kabul etmelidir?

OLUMLAMALAR

"Dalgaları durduramazsınız ama sörf yapmayı öğrenebilirsiniz."

Jonn Kabat-Zinn

"Gelecekle ilgili bütün korkularımı bırakıyor ve hayata cesaretle ve güvenle bakmayı tercih ediyorum."

"Problemlerime fazla tepki vermeyi ve onları abartmayı bırakıyor, olumsuzlukları hayatın doğal bir parçası olarak görmeyi tercih ediyorum."

"Korkularımı ve kaygılarımı başkalarına yansıtmayı ve onlar hakkında en kötüsünü düşünmeyi bırakıyorum."

"Kendimi hayatla baş etme konusunda yetersiz görmeyi onaylamıyorum ve kendi sorunlarım ve hatalarım için başkalarını suçlamayı bırakıyorum."

"Olumsuz bakış açısını ve şikayetçi olma eğilimimi bırakıyorum, hatalarımın sorumluluğunu alarak geleceği daha güzel kılmak adına gayret etmeyi tercih ediyorum."

"Kendime, yeteneklerime güveniyor, geleceğin güzel olacağına inanıyor, bu yönde cesaretle ve ümitle çaba göstermeyi seçiyorum."

TİP 6 ÜNLÜLERİ

Hulki Cevizoğlu, Woody Allen, Hülya Koçyiğit, İsmet İnönü, Deniz Baykal, Kemal Kılıçtaroğlu, Emrah, Nazlı Ilıcak, Murat Bardakçı, 2. Abdülhamid, George W. Bush, Pelin Çift, Murat Karayalçın.

TİP 7

En doğal ve iyi halinde;

- Yeniliğe açık.
- Neşeli, iyimser.
- Merakını deneyerek gideren.
- Seçeneklerinin olmasını isteyen.
- Pratik ve hızlı düşünen.
- Keşfetmeyi seven.
- Hareketli.
- Keyfine düşkün.
- Heyecan arayan.
- Değişimi seven.

Tip 7 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Keşfetmeyi ve yeni şeyler deneyimlemeyi seven, mantığıyla hareket eden, duygulara takılmayan, iyimser, meraklı, dışa dönük, neşeli, konuşkan ve girişken biriyim. Kısıtlanmaktan hoşlanmayan, spontan, heyecan verici deneyimlerden hoşlanan, monotonluktan çabuk sıkılan, rahat ve keyfine düşkün biriyim."

"Birçok seçenek ve alternatifin olmasını isteyen, vizyoner, geleceğe odaklı, hızlı ve biraz aceleci biriyim. Düşünce çağrışımlarım hızlı olup olaylar ve fikirler arasında hızla bağlan-

tılar kurabilen, pratik düşünen, yeni fikirlere açık bir yapıya sahibim."

"Dikkatim kolayca daha cazip ve çekici olan bir şeye yönelebilir. Problemler karşısında ve zor durumlarda hızlı ve pratik çözümler ararım. Bulamadığımdaysa sorunlara takılmam ve önüme bakmayı tercih ederim."

TİP 7'NİN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Hallederiz. Takıl bana hayatını yaşa."

"Kafamda sürekli yeni, orijinal planlar, projeler, hayaller, fikirler uçuşur."

"Bazen tutabileceğimden çok söz verdiğim, birçok işe aynı anda atladığım, projeleri yarım bıraktığım oluyor. Biraz maymun iştahlıyım galiba."

"Kovalamadaki haz, yakalamayla sona erer."

"Kıvrak pratik zekâm ve hazırcevaplığım sayesinde bulunduğum ortamı neşelendirmekten hoşlanırım."

"Aklımdan parlak bir fikir geçtiğinde ayrıntılar üzerinde fazla düşünmeden bunu deneyimlemeye ve yaşamaya çalışırım."

"Uzun süre aynı şeye odaklanmakta zorlanan, yeniliği ve hareketi seven, coşkulu ve neşeli biriyim."

"İyimser ve umutluyumdur. Hayat felsefem heyecan, yenilik ve harekete dayanır."

"İnsanları mutsuz ve sıkıntılı gördüğümde hemen büyük resme odaklanıp dikkatlerini hoş ve güzel şeylere yönlendirerek neşelendirmeye çalışırım."

"Bir şeyler sıkıcı ve monoton hale geldiğinde o işi ve ortamı hemen terk etmek isterim."

"Sıkıntıya ve zorluğa gelemem. Böyle durumlarda hemen beni rahatlatacak şeylere yönelirim."

"Basketbol mu futbol mu, diye sorsalar tenis derim. Çünkü voleybol daha eğlenceli, bu yüzden yüzmeyi tercih ediyorum."

KANAT ETKİSİ

Tip 8'den Kanat Etkisi Alan Tip 7

• Rekabetçi, oldukça sabırsız, çok konuşkan, dürtüsel, enerjisi yüksek ve yönlendirici olabilir. Hayattan zevk almayı ve hayatın güzel yönlerini tüm yoğunluğuyla yaşamayı sever. Oldukça talepkar ve dobra bir tutum içinde olur. Zorluklar karşısında kendisinden emin ve dayanıklı olmaya çalışır. İstediğini elde etmek için hızlı ve müdahaleci şekilde davranır. Olumsuz tutumlarla karşılaştığında daha öfkeli, iddiacı ve rekabetçi bir tutum sergiler.

• Korkularıyla yüzleşmekten ve eksikliklerini kabullenmekten kaçınır, eleştirilere karşı dışlayıcı bir yaklaşıma eğilimlidir. İlişkilerinde daha baskın, başına buyruk ve kestirmeci tavırlar sergiler.

• Kendisine daha çok güvenen, daha baskıcı, daha pervasız olup öfke ve meydan okumaya eğilimlidir. Tip 7'nin merak ve deneyime açıklığı Tip 8'in pervasız, sonuna kadar giden, çatışmacı nitelikleriyle güçlenir. Daha azimli, daha dirençli ve hızlıdır.

• Tip 8'in güç, hırs ve azmi, Tip 7'nin pratik zekasıyla birleştiğinde daha manipülatif daha stratejik ve ikna edici olur. Açık, direkt ve rahattır. Hızlı ve pratiktir. Aynı zamanda çok aceleci ve ısrarcıdır. Güç ve etkinlik arzusu pratik ve hızlı zihniyle birleştiğinde amaçlarına hizmet eden konulara daha kısa süreli ancak daha yoğun şekilde odaklanabilir.

• İlişkilerinde aktif ve pragmatiktir. Daha az tolerans gösterir. Açık sözlülüğü ve umursamazlığı patavatsızlığa, taşkınlığa ve rahatsız ediciliğe dönüşebilir.

• İhtiyaç ve beklentilerinin karşılanması konusunda ısrarcı ve agresif olup istediğini hak ettiğini düşünür. Hedeflerine hırslı ve kararlı bir şekilde odaklandıklarından kendisine engel ve gereksiz gördüğü kişileri küçümseyip dışlayabilir.

Tip 6'dan Kanat Etkisi Alan Tip 7

• Olumsuz durumlarla baş edemediğinde endişe ve kaygıya kapılmaya eğilimlidir.

• Ters giden durumlarda daha şüpheci ve kaygılıdır. Sorunları daha uzun ve ayrıntılı şekilde düşünür.

• Önemsediği ve bitmesini istemediği ilişkilerine daha sadık ve bağlı olma eğilimindedir.

• Görev ve sorumluluklarını yerine getirmediğinde doğabilecek sorunları daha çok düşünür. Tehlike ve zarar görme ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda kontrollü hareket eder.

• Tip 6 kanadının etkisiyle endişe ve korkuya daha eğilimli olup çatışma ve gerginlikten kaçınan, zaman zaman sığınabileceği güvenli bir liman arayan, zora gelemeyen, riske daha az giren ve meydan okumalar karşısında biraz ürkek bir tutum sergiler.

• Zora, acıya ve sıkıntıya toleransı daha azdır. Rahat ve neşeli gözükse de derinlerde ve kısa süreli de olsa zihninin içinde kaygılı ve endişeli bir arka fon vardır.

• Zaman zaman kısa süreli de olsa sorgulama ve sessizlik dönemleri yaşayabilir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

Temel Arzusu: Keyif alacağı ve etkin olabileceği, kendi hayal ve vizyonunu ortaya koyabileceği bir hayat yaşamak.

Temel Korkusu: Acı ve sıkıntı içinde kalmak, boşluk hissetmek ve içinden çıkamamak, sınırlandırılmak ve mahrum kalmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Geleceği kurgulamak, hayal etmek, yüzeysel merak, kolaya kaçmak.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Geleceği ve insanları manipüle etmek, zevk ve heyecan aramak.

Hayata Kattığı Değer: Neşe, iyimserlik, merak ve deneyime açıklık, olumsuzluğa takılmamak, anı yaşamak.

Geliştirici Değeri: Dengeli, ölçülü olmak, mevcut olanla tatmin olmak.

Olası Temel Sorunu: Geleceği kurgulamak, yüzeysel merak ve yeni şeyler deneyimleme arzusu.

Çözümü: Şimdiki ana tam dikkat ve duyarlı olmak, konsantre olmak, dengeli ve ağırbaşlı olmak.

Başkalarında Beğendikleri: Olumlu olmak, neşe, iyimserlik, heyecan, yeniliğe değişime açıklık, aktiflik, spontan davranmak, olumsuzluğa ve negatif duygulara takılmamak.

Başkalarında Beğenmedikleri: Olumsuzluk, karamsarlık, olumsuz duygulara takılmak, yargılamak.

Motive Eden Durumlar: Merakının uyanması, cazip yeni şeyler öğrenmesi, sürecin keyifli ve eğlenceli olması.

Motivasyonu Azaltan Durumlar: Sıkıcı ve tekdüze ortamlar, sıkıcı işler, tercih özgürlüğünün kısıtlandığı ve kendini kısıtlanmış hissettiği durumlar.

İdeal İlişki: Heyecan ve yeniliğin sürekli olduğu, tarafların birbirini kısıtlamadığı, olumsuzlukların ve sorunların abartılmadığı ve çözüm odaklı yaklaşıldığı, duygusal beklentilerin ve kontrolün en az olduğu, mutlu, coşkulu, heyecan dolu ve keyifli bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Heyecanına ayak uydurulması ve birlikte keyif almak.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Şimdi gidip odada kendi imkânlarımla atom parçaladım desem annemin soracağı ilk soru: 'Hep yerlere döktün değil mi?' olur."

Başlıca stres nedenler şunlardır;

• Hoşuna gitmeyen bir durumda seçeneksiz kaldığında,

• Sınırlandığını ve engellendiğini hissettiğinde ve bu durumlara karşı bir çözüm üretemediğinde,

• Sürekli kontrol edilmekle birlikte bu kontrolün dışına çıkabilecek imkânlardan mahrum olduğunu hissettiğinde,

• Tüm çabalarına rağmen ulaşmak istediği şeylere ulaşamadığında, mutsuz ve keyifsiz olma sürecinden çıkabilecek yolları bulamadığında,

• Baş etmek zorunda kaldığı zorlukların üstesinden bir türlü gelemediğinde,

• Kendince sürekli ve ağır sorumluluklar altında kaldığını hissettiğinde strese girer.

Stres altındayken Tip 1'in sağlıksız özelliklerini sergiler.

• Yargılayıcı, öfkeli, eleştirel ve gergin olur. Hesap sorar, kontrolcü, katı bir ciddiyet ve toleranssız bir tavır takınarak cezalandırıcı, suçlayıcı söz ve tavırlar sergiler.

• Yapıcı bir uğraş ve çaba yerine kendilerine acı ve sıkıntı veren veya kendisini sınırlayan, engelleyen kişi ve olgulara öfkesini yönlendirir.

• Muhatapları ve olgular hakkında sabırsız, duyarsız, dışlayıcı bir tutum takınır. Süreci ve işleri oluruna bırakmanın olumsuz sonuçlarını yaşayan ve zora giren Tip 7, bu durumda tam aksi bir tavırla düzen ve plan konusunda hesap soran, kuralcı eleştirel, zorlayıcı bir tutuma girme ihtiyacı duyar.

• Yaşadığı zorluk, sıkıntı ve acıyı birilerini azarlayarak, kusurlarını göstererek, suçlayarak ve dışlayarak tolere etmeye çalışır.

• Kendisine yeterli ve gerekli desteği vermeyen üstelik problem, zorluk ve sorun üreten kişilere kızgınlık ve öfkesini boşaltır. Bu durumlarda çok acımasız, incitici olabilir. Böyle zamanlarda muhatabının hiçbir iyi ve olumlu tarafını görmez, tamamen kötü ve olumsuz yönlerini abartılı bir şekilde sıralar.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• İstek ve ihtiyaçlarına kolaylıkla ve sürekli olarak ulaşabildiğinde,

• Keyif, neşe ve haz ihtiyaçlarını tatmin ettiğinde ve bunun devam edeceğinden emin olduğunda,

• Olumsuz, kötü ve acı verici durumların olmayacağından ve aynı zamanda hayatın onların ihtiyacını karşılayacak şekilde gelişeceğinden emin olduğunda,

• Engellenmeyeceğinden emin olduğunda, kendisini kısıtlanmamış ve özgür hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında Tip 5'in olumlu özelliklerini sergiler.

• Dikkatini kendi iç dünyasını ve çevresini derinlemesine anlamak için odaklar, gözlem yapar ve derinlemesine düşünür. Fiziksel olarak yavaşlar, zihnindeki hızlı ve çağrışımsal aktivite yerini adım adım ilerleyen sakin bir muhakemeye bırakır.

• Zevk, eğlence ve rahatlıkla motive olmak yerine "doğru, ölçülü ve gerekli" kavramlarıyla motive olur.

• Üretken, verimli ve faydalı olmanın yollarını arar. Bu süreçte kendi yön ve hedefini bulmuş hisseder. Böylece gereksiz ve kendisiyle ilgisiz şeylere dikkatini verip dağılmaktan kurtulur.

• Sıra dışı, ilginç, heyecan verici deneyimler, yüzeysel gözlemler ve zihinsel çağrışımlar yerine gerekli ve makul deneyimler, derin ve uzun süreli gözlem ve muhakemeye yönelir.

• Derinleşmesi gereken noktayı bulmuş olduğundan dikkati, diğer ilgi alanlarıyla dağılmaz. Gözlemlerine, tecrübelerine, iç dünyasına objektif bir şekilde yaklaşır; eksik, hata ve yanlışını serinkanlılıkla kabul eder, gelişmek için kendisini disipline sokar. Bu durum onun canlılık ve coşkusunu yok etmez. Ancak ona itidal, sükunet ve hedefini tayin edip dikkatini dağıtmadan hedefine yönelebilme yeteneği kazandırır.

• Gerçekten onu tatmin eden ve edecek olan "şeyi" belirlemiş ve fark etmiştir. Kaygılı halleri ve sürekli heyecan arayışları yerini emniyet ve güven hali içinde aradığını bulmuş olmanın tatminine bırakır.

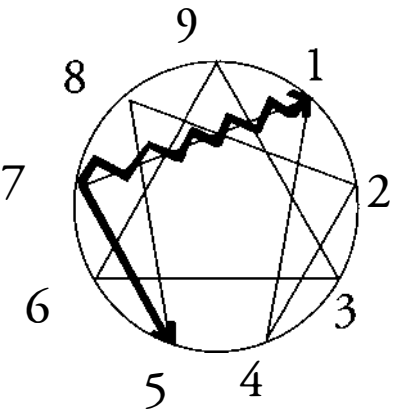
- Pratik düşünen.
- Deneyime ve yeniliğe açık.
- Heyecan arayan.
- Spontan ve hızlı.
- Girişken ve konuşkan.
- Dikkati çabuk dağılabilen.
- Manipüle eden.

STRES ALTINDA

- Eleştirel ve yargılayıcı.
- Katı ve toleranssız.
- Öfkeli ve gergin.
- Kuralcı ve yanlışa odaklı.

RAHATLADIĞINDA

- Sakin, dingin ve odaklı.
- Eksik ve yanlışlarını kabul eden.
- Kendini disipline eden.
- Konsantre olan, objektif.
- Dış uyaranlardan etkilenmeyen.



SAĞLIK SEVİYELERİ

Sağlıklı Düzey

Neşeli, iyimser, esprili ve eğlenceli olup aynı zamanda sıkıntı ve zorlukları fark ederek tüm dikkat ve enerjisiyle gereken tüm çabayı gösterir. Ciddiyetle sorunlara yaklaşır, sorumluluk alır ve yerine getirir. Zihinsel spekülasyona ve kolaycılığa başvurmadan gerektiği ölçüde düşünmeye ve anlamaya çalışır. Çevresindekilerin ihtiyaç ve beklentilerine duyarlı olup gerekli fedakarlığı yapar. İstek ve arzularını erteleyebilir ve gerektiğinde de vazgeçebilir. Eksik ve hatalarına cesaretle yaklaşarak otokritik yapar ve dönüşüm için gerekli çabayı zor da olsa gösterir.

Ortalama Düzey

Sürekli neşeli ve eğlenceli olmaya çalışır. Sıkıntılardan olabildiğince kaçınma ve zor görevleri göz ardı etmeye çalışmakla birlikte gerektiğinde zorlansa da geçici bir süre sıkıntıya katlanıp gerekeni yapar. Keyif almadıkları sorumluluklarını kısmen ertelese de bir zorunluluk olarak yerine getirmeye çalışır. Çevresindekilerin ihtiyaç ve beklentilerini erteleyebilir ve son ana kadar geciktirebilir. İstek ve dürtülerini ertelemekte zorlanır ve vazgeçmek istemez. Yanlış ve eksiklerini görmek istemez ve kendisini değiştirmek için gerekli çabayı göstermeyi erteler.

Sağlıksız Düzey

Neşeli ve keyifli olma konusunda kendisini mecbur hisseder. Sıkıntıdan, zorluklardan ve çözmesi gereken problemlerden sürekli kaçınır. Keyif almadığı ve yapmak istemediği sorumluluklardan sürekli kaçar. İstek ve dürtüleri konusunda ısrarcı olur, sürekli kendini tatmin etmeye çalışır ve bu süreçte hiçbir sınır ve engel tanımaz. Eksik ve yanlışlarını inkâr eder veya doğruymuşçasına savunur, değişmek için çaba sarf etmeye karşı direnir, her konuda umursamazlık ve boş vermişlik hali içinde olur.

POTANSİYEL RİSKLERİ

- Sabırsızlık ve çabuk sıkılma, dikkatin çabuk dağılması.
- Dağınık ve düzensiz olmak.
- Sorumluluklarını ertelemek.
- Zorluluklardan ve acıdan kaçınmak.
- Yüzeysel ve spekülatif yaklaşmak.
- Kolaya kaçmak, keyif ve hazza odaklanmak.
- Umursamaz ve özensiz davranmak.

TİP 7 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

• Arkadaşlık, ilgi ve yakınlık gösterin ancak özgürlüğünü kısıtlamayın.

• Birlikte keyifli vakit geçirin. Aşırı kısıtlayıcı olmayın, akılcı ve geliştirici tavsiyelerde bulunun.

• Düşüncelerini, olumlu bakış açısını takdir edin; söylediklerini dikkatle dinleyin ve geri bildirim verin.

• Onu olduğu gibi kabul edin ve o istemedikçe onu değiştirmeye çalışmayın. Yapıcı öneri ve tavsiyelerde bulunun.

• Sorumluluklarınızı yerine getirin, bağımlı olmamaya çalışın.

• Sürekli ne yapmaları gerektiğini söylemeyin ve sınırlandırmayın.

• Onların iyimserliğini, doğallıklarını ve yeni tecrübeler yaşamak konusundaki isteklerini takdir edin.

• Hikâyelerini ve hayallerini dinleyin, düşüncelerini olumlu anlamda tetikleyecek sorular sorun, katkıda bulunun, heyecanını paylaşın.

• Onları sıkıcı program ve rutinlerle sınırlamaya çalışmayın.

• Eleştirirken yumuşak olun. Eleştirilerinizi kısa tutun, geçmişe takılmadan çözüme yönelik tavsiyelerde bulunun.

• İlişkinizde tamamen ona bağımlı olmak yerine, kendinize birçok ilgi alanı edinin ve ona özgürlük alanı bırakın.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

• Kısa vadeli hedefler yerine uzun vadeli hedefler oluşturun ve disiplinli şekilde gerekli çabayı gösterin.

• Bir işi bitirmeden diğerine geçmeyin.

• Hayal ile gerçeği ayırt edin ve hayallerinizi gerçekleştirmek için yapmanız gerekenleri yapmaya çalışın.

• Her şey hakkında yüzeysel bir şey bilmek yanında mutlaka uzmanlaşacağınız bir şey bulun ve o konuda kendinizi derinleştirin.

• Bardağın bir kısmının dolu, bir kısmının da boş olduğunu unutmayın. Hayali iyimserlik tuzağına düşmeden gerçekleri olduğu gibi görün.

• Verdiğiniz sözleri tutmaya çalışın, tutamayacağı sözleri vermeyin.

• Sabırlı olun, odaklanma sürenizi uzatın. Zorluklara tahammül edin ve sorunları ötelemeyin.

• İnsanlardan beklediğiniz empati ve ilgiyi çevrenizdeki insanlara gösterin.

• Sorumluluklarını ertelemeden tam olarak yerine getirmeye çalışın.

• Hayattaki olumsuzluklarla açıkça yüzleşin ve mevcut durumu kabullenerek mümkün olan en iyi durum için çaba gösterin.

• Hatalarını görmezden gelmeyin, rasyonalize etmeyin. Hatalarınızın sorumluluğunu alın.

OLUMLAMALAR

"Hayattan keyif alamayacak ve mutsuz olacağım şeklindeki korkumu bırakıyor, sakin ve sessiz olmanın tadını çıkarmayı tercih ediyorum."

"Başkalarına karşı sabırsız ve talepkar olmayı bırakıyorum. Her anımın heyecan verici ve keyifli olması gerektiğini düşünmekten vazgeçiyorum."

"Elimdekilerin yetersiz olacağı korkusunu bırakıyorum, şu anda elimde olandan daha fazlasına ihtiyaç duyduğum hissini yanlış buluyor ve olana şükretmeyi tercih ediyorum."

"Elimdeki projeyi tamamlayana kadar bırakmamayı tercih ediyorum."

TİP 7 ÜNLÜLERİ

Sakıp Sabancı, Ali Sabancı, İlber Ortaylı, Ali Ağaoğlu, Nasreddin Hoca, Saba Tümer, Pakize Suda, Evliya Çelebi, Bill Clinton, Yılmaz Erdoğan, M. Ali Erbil, Cem Yılmaz, Turgut Özal, Erman Toroğlu, Deniz Ülke Arıboğan, Fatih Altaylı.

TİP 8

"Kuvvete dayanmayan adalet aciz, adalete dayanmayan kuvvet zalimdir."

Pascal

En doğal ve iyi halinde;

- Cesur ve kendinden emin.
- Kararlı ve otoriter.
- Güçlü ve mücadeleci.
- Baskın ve meydan okuyan.
- Bağımsız olmak isteyen.
- Kendinden emin.
- Adaleti sağlamaya çalışan.
- Koruyucu ve sahiplenici.
- Öne çıkan ve çevresini yöneten.
- Risk alan.
- Çatışmadan kaçınmayan.

Tip 8 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Cesur, kararlı, kendinden emin, otoritesini hissettiren, etkili, güçlü ve bağımsız olmayı önemseyen, risk almaktan çekinmeyen, zorluklara karşı dayanıklı, mücadeleden ve ça-

tışmadan kaçınmayan biriyim. Ancak içimde herkese göstermediğim çok merhametli bir yönüm vardır."

"Çabuk öfkelenirim ve öfkemi açıkça, çekinmeden ifade ederim."

"Zayıfı ve güçsüzü korurum, adaletsizliğe asla tahammül edemem ve mutlaka hakkımı alıncaya kadar da sonuna kadar her türlü çatışmayı göze alırım."

"Kararsızlık, pasiflik ve boyun eğmeye asla tahammül edemeyen, müdahaleci, kararlı, iş bitirici hızlı ve aceleci biriyim."

"Başkalarının hakkımda ne düşündüğünü pek de dikkate almam. Açık sözlüyüm, net ve direkt konuşurum."

TİP 8'İN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"Herhangi bir tehlike ve zorlayıcı durumla karşılaştığımda gücüme odaklanarak korkusuzca olayın üstüne giderim. Mücadeleden ve çatışmaktan asla çekinmem."

"Risk almakta zorlanmadığım için çabuk ve hızlı karar veririm."

"Dünya bir güç oyunudur; ya yener ya da yenilirsin."

"Çevremdeki insanlara oranla daha öfkeli, aceleci ve baskıcı (zorlayıcı) bir yapım vardır. Buyurgan ve otoriter bir konuşma tarzım vardır."

"Kırılgan, uzlaşmacı, kararsız ve çekingen insanlardan hiç hoşlanmam. Hayat felsefem güçlü ve bağımsız olmaktır. Kolay kolay pes etmem ve geri çekilmem."

"Hoşnutsuzluk ve memnuniyetsizliğimi insanlar kırılsalar da ifade etmekten çekinmem. İnsanları yönetmekte ve yetkimi kullanmakta hiç zorlanmam."

"Başkalarının zor ve imkânsız bulduğu şeyler beni çeker ve bu durumlarda kendimde bir güç hissederim."

"Kendimi zorluklar ve engeller karşısında meydan okuyan biri olarak görüyorum."

"Bağımsızlığına düşkün, cesur ve baskın biriyim. Başkalarının bana ne yapacağımı söylemesinden ve işime karışıp beni yönlendirmesinden hiç hoşlanmam."

"Öfkelendiğimde veya rahatsız olduğumda bunu içimde tutmam, kolayca ve hemen çevremdekilere bunu ifade ederim."

KANAT ETKİSİ

Tip 9'dan Kanat Etkisi Alan Tip 8

• İlişkilerinde ve tepkilerinde daha kontrollüdür. Genelde sakin ve uyumlu olmaya öncelik verir ancak gerektiğinde kararlı ve etkin bir tavır sergilemekten de çekinmez. Rahat ve huzurlu ortamlarda bulunmayı sever.

• Olumlu ilerleyen ilişkilerinde daha barışçıl, dengeleyici ve uyumlu bir yaklaşım sergiler. Olumsuz durumlar karşısında öncelikle tahammül göstererek çözüm yolu arar. Olaylara hemen müdahale etmeden önce her yönüyle olan biteni gözlemlemeyi ve aceleye getirmeden karar vermeyi önemser.

• Öfkesini olabildiğince kontrol etmeye çalışır, öfkelerini ortaya koyma konusunda acele etmemeye gayret eder. Her zaman gücünü ortaya koymaz ancak gerektiği durumlarda ortaya çıkarır.

• Duygularını pek fazla belli etmez ancak zaman zaman tutku ve öfkesini yansıtır. Hedefine ulaşmak için istikrarlı bir şekilde ve yılmadan ilerleyebilir.

Tip 9'un uyum, barış, sabır, öfkesini kontrol etme gibi özellikleri, Tip 8'in çabuk öfkelenen, meydan okuyan, çatışmadan çekinmeyen, aceleci yapısıyla önemli ölçüde zıtlıklar içerir. Bu zıtlık, kişide bazen ikilem oluşturur bazen de dengeleyici bir bütünlük şeklinde birlikte yönetilir. Bu iki tip birbirine zıt ve ayrık şekilde işlediğinde kişi iç dünyasında çatışma ve ikilem yaşayabilir, bu iki yapı uyumlu kılınabildiğindeyse dengeli bir bütünlük oluşabilir.

Tip 7'den Kanat Etkisi Alan Tip 8

• Genellikle hızlı hareket eder. Rahat, eğlenceli, aceleci, sabırlı olmakta zorlanır, enerjik ve girişken olup kendi isteklerini ön plana çıkarmaya çalışır.

• Aklına geleni söyleyebilen, gerçekçi ve oldukça dışadönüktür. Her ortamda, olduğu gibi davranır, kendisini değiştirmeye çalışmaz. Çevresiyle etkileşim içinde olmaktan ve insiyatif almaktan hoşlanır. Coşkulu ve hevesli tarzıyla insanları etkilemekte yeteneklidir.

• Risk almaktan çekinmeyen, tepkilerinde zaman zaman aşırıya ve abartıya kaçan, yenilik ve farklı deneyimlere açık, iyimser ve büyük hayaller kuran maceraya eğilimli bir yaklaşım sergiler.

• Tip 8 ve Tip 7'nin özellikleri doğal olarak birbirlerini destekler ve güçlendirir. En hareketli ve en hızlı kişiler bu gruptan çıkar. Bu gruptaki kişilerde güç, bağımsızlık, etkin ve baskın olma, enerjiklik, deneyime açıklık, pratik ve sonuç odaklılık, yenilik ve haz arayışıyla ben merkezlilik birleşmiş olur. Kendini kontrol edebilenleri stratejik ve kontrollü davranabilirler. Kendilerini kontrol etmekte zorlananlarsa fevri, sabırsız, dürtüsel ve aceleci tutumlar sergiler.

• Çatışmaktan ve meydan okumaktan çekinmez. Uzlaşmaktan ziyade baskın olmaya ve emretmeye meyilli olup çevresine kolayca hükmeder. Kendine en fazla güvenen tiptir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"Ben herkesle kolayca çalışabilirim, problem değil. Ama bazen insanlar benimle çalışmakta problem yaşayabilirler."

Fatih Terim

Temel Arzusu: Güçlü, etkin ve bağımsız olmak, kimseye muhtaç olmamak.

Temel Korkusu: Zayıf ve etkisiz olmak, zarar görmek, kontrol edilmek, muhtaç olmak.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Öç alma-hakimiyet kurma, intikam, tahakküm, boyun eğdirme.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Otorite için sürekli güçlü olmak, kendini ispat etmek, katı ve sert olmak, çatışmak ve meydan okumak.

Hayata Kattığı Değer: Güç ve enerji, sonuca gitme, cesaret, olumsuzluğa müdahale, koruyuculuk, liderlik.

Geliştirici Değeri: Masumiyet, alçakgönüllülük, kucaklayıcı olmak.

Olası Temel Problemi: Her zaman baskın, etkin ve hakim olmaya çalışmak.

Çözümü: İnsanları teşvik etmek, aynı zamanda onları özgür bırakmak, kontrol edilmekten korkmamak, herkesteki masum yanı görmek ve alçak gönüllü davranmak.

Başkalarında Beğendikleri: Güven, açık ve dobra davranmak, dürüstlük, güçlü olmak ve kendine güvenmek.

Başkalarında Beğenmedikleri: Pasiflik, kararsızlık, çekingenlik, oldubittiye getirmek.

Motive Eden Durumlar: Bağımsız ve güçlü olduğunu hissetmesi, istediklerini elde edebilmesi, kendisini güçlü ve etkin olabilecek nitelikte görmesi, önünün açık olduğunu görmesi, ortay koyduğu güçle varlığını hissettirmesi.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Kontrol edememesi, sınırlandırılması ve baskı altına alınması, yetersiz ve güçsüz olduğunu hissetmesi.

İdeal İlişkisi: Kendisine uyum ve sadakat duyulan, sınırlanmadığı, üzerinde baskı ve kontrol hissetmediği, son sözün her zaman kendisine ait olduğu, tarafların birbirine güç kattığı, birbirini sahiplendiği, ikiliğin ve farklı tercihlerin olmadığı bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Net, açık, güçlü, dürüst, adil ve itaatkar olmaları.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

Başlıca stres nedenleri şunlardır;

• Kısıtlanma, engellenme karşısında bir türlü bu durumu değiştirememesi.

• Baskı ve kontrol altında tutulması ve bu baskıyı ortadan kaldıramaması, haksızlık karşısında boyun eğmek ve geri adım atmak zorunda bırakılması.

• Güç ve etkinliğini tümüyle kaybetmesi. Güçsüz ve etkisiz bir duruma düşmesi.

• Dost bildiği kişilerin tahmin edilmedik tutumları nedeniyle büyük hayal kırıklığı oluşturacak derecede ihanete uğradıklarını hissetmesi.

• Kendi ideal, strateji ve inançlarından şüphe etmesi.

Stres altında Tip 5'in olumsuz özelliklerini gösterir.

• Kendini zayıf, özgüvensiz ve yetersiz hisseder. İçe kapanır ve işlevselliği düşer.

• Yalnız kalarak hem kendini koruma hem de güç toplama ihtiyacı hisseder.

• Soğuk, mesafeli ve şüpheci olur. Kavga ve çatışmadan uzak durmaya çalışır, öne çıkmak istemez ve olayları uzaktan gözlemleyip anlamaya çalışan bir tutum sergiler.

• İdeal ve stratejilerini, insanlarla ilişkilerini, kendi güç ve imkânlarını gözden geçirir ve sorgular. Aşırı stres altında her adımını temkinle atar, kararsız ve tereddütlü davranır.

• Korku ve kaygı nedeniyle daha önce emin olduğu tüm öneri ve yaklaşımlara şüpheyle bakabilir.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Güç, kontrol ve hakimiyetlerine karşı bir tehdit olmadığını hissettiklerinde,

• İstek ve hedeflerine ulaşma konusunda kendisine karşı duracak bir odak olmadığını gördüğünde,

• Muhataplarının masumiyetine inandığında, sadık ve samimi bir ilişki zemini yakaladığında,

• Çevresinin iyi niyetli olduğunu ve kendi otoritesini tam ve gönüllü olarak kabul ettiklerini hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında Tip 2'nin olumlu özelliklerini sergiler.

• Çevresinin kendisini etkilemesine, yönlendirmesine ve yönetmesine müsaade eder.

• Tutum ve davranışlarını muhataplarının hassasiyetlerine göre ayarlamaya özen gösterir.

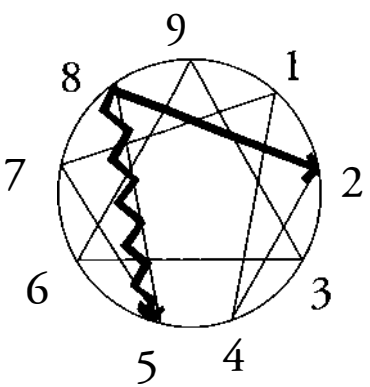
• İlişkilerinde muhataplarına sabırlı, şefkatli, sevecen, alçak gönüllü, esnek, destekleyici ve motive edici şekilde yaklaşır.

• Eleştirilere karşı açık ve kabullenici bir yaklaşım sergiler. Suçlayıcı ve eleştirici ifadelerden özenle kaçınır.

• Sahiplenici ve uzlaşmacı bir tavır takınır.

• Duygularını daha rahat ve açık bir şekilde ifade eder.

- Cesur ve kendinden emin.
- Çabuk karar verebilen.
- Sahiplenici.
- Açık sözlü ve kararlı.
- Liderlik eden.



STRES ALTINDA

• Kaçıngan ve paranoyak.

• Kararsız, korku dolu ve endişeli.

• Özgüvensiz ve güçsüz.

• Aşırı düşünceli.

RAHATLADIĞINDA

• Şefkatli ve alçak gönüllü.

• Kabullenici.

• Mütevazi ve kucaklayıcı.

• Hassas ve duyarlı.

• Duygularını gösteren.

SAĞLIK SEVİYELERİ

Sağlıklı Düzey

Güçsüz ve zayıfı koruyan, himaye eden ve bundan kendine pay çıkarmadan yönlendiren ancak zorlamayan biridir. Cesurdur ancak esnek, merhametli, anlayışlı, şefkatli ve alçakgönüllü bir şekilde insanlarla etkileşim içinde olur. Öne çıkma ihtiyacı duymadan şartların gerektiği ölçüde önde kalır ancak gerektiğinde şartlar ve toplumun yararı adına zorlanmadan liderlikten vazgeçebilir. Hayat içindeki engel ve sınırları aşmaya çalışır ancak buna imkân olmadığında durumu gönülden kabullenir, eksiklik ve yetersizliklerini fark edebilir. Hata ve yanlışlarını görebilir ve gördüğünde bunları düzeltmeye çalışır. Gerektiğinde sabırlı olmayı ve durmayı becerebilir, eleştiri ve farklı görüşlere karşı duyarlı ve hoşgörülü kişiler olur.

Ortalama Düzey

Güçsüz ve zayıfı koruyup bundan kendine pay çıkarır. Büyüklenerek ve kendini üstün göstererek insanlarla etkileşime girer. Baskın ve kontrolcü, kendini öne çıkarma ve güçlü gösterme ihtiyacı duyar. Üstün ve etkin olmaktan vazgeçemez, cesur ve katı, cesaretle öne çıkıp çevresindekilere liderlik edebilir ancak liderliği bırakmakta zorlanır ve çevresindekileri himaye edip yönlendirirken zaman zaman zorlayıcı olur. Hayat içinde aşılamayan sınır ve engelleri kabul etmekte zorlanır ve zorlayıcı-öfkeli tepkiler verir. Eleştirileri dinlemez veya çok az dinler. Olumsuz süreçlerde sabırlı ve kontrollü olmakta zorlanır. Farklı görüşlere tahammülü hayli az olan bir tutum sergiler.

Sağlıksız Düzey

Baskıcı, otoriter, aşırı ve ölçüsüz derecede öfkeli, megaloman ve despot bir şekilde yönetir. Geride olmaya hiç tahammül edemez. Eleştiri ve farklı düşüncelere karşı derhal meydan okur ve şiddete başvurur. Sınır ve engel tanımaz, tepkisini

yıkıcı bir şekilde ortaya koyar. Güçsüzlük ve yetersizliklerine tahammül edemez, her durumda baskın ve etkin olmaya çalışır. Uzlaşı ve hoşgörüye tamamen yabancıdır. Sürekli itaat bekler ve itaat ettirmek için her şeyi yapar. Acımasız ve saldırgan bir tutum içinde olur.

GÖNÜLLÜ SADELİK

Kendimde, içinde bulunduğum ana fazladan bir şey daha sıkıştırmak dürtüsü hissettiğim çok olur. Bir telefon görüşmesi daha veya yol üzerinde uğranacak bir yer daha…

Zamanla bu dürtüyü tanıyıp ona karşı uyanık olmayı öğrendim. Bu türden dürtülere karşı durabilmek için kendi isteğimle gönüllü sadeliği uyguluyorum. Belli bir anda sadece ve sadece tek bir iş yapmak ve o belli anda tamamen kendimi bir işte tüm dikkatimle tutmak konusunda kararlılık gösteriyorum.

POTANSİYEL RİSKLERİ

Her zaman olmasa da potansiyel risklerin yaşanan olumsuzluklarla az veya çok tetiklenerek ortaya çıkması mümkündür.

- Toleransı düşük, empatisi zayıf.
- İnatçı ve direten.
- Çabuk öfkelenen ve çatışan.
- Bildiğini okuyan, zorlayıcı.
- Tehdit eden, aşırı müdahaleci.

TİP 8 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

- Ona canlı, enerjik ve güçlü şekilde karşılık verin. Tip 8 enerjik olup fiziksel ve zihinsel açıdan güçlü etkileşim ve uyarımları sever.

• İlişkiyi bir güç ve kontrol mücadelesine dönüştürmeyin. Tutumlarına, kişiselleştirmeden nesnel ve akılcı biçimde karşılık verin.

• Kararsız davranmayın. Net, açık ama saygılı olun. Dürüst olun, dolaylı ve kapalı konuşmayın.

• Onun baskın ve yönlendirici tavırlarını kişisel bir saldırı olarak algılamayın.

• Tip 8 genelde başkalarını üzerinde yol açtığı olumsuz etkilerden habersizdir. Gerektiğinde onu suçlamadan ve kötü niyet atfetmeksizin kendinizi savunun.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"Başkalarını yenen kişi güçlüdür. Kendini yenen kişiyse kahramandır. Bugüne kadar öfkelenme hakkını kullandın, artık öfkelenmeme hakkını kullan."

• Empati yönünü geliştirmeli, insanların farklılıklarına saygı göstermelidir.

• Her şeye gücünün yetmeyeceğini, her istediği şeyin gerçekleşmeyebileceğini kabul etmelidir.

• Sertlik göstererek çevresindekileri kontrol etmekten kaçınmalıdır. Çünkü bu yöntem bazen kısa vadede bir işe yaramış gözükse de uzun vadede gerilim ve uyumsuzluklara yol açacaktır.

• Sadece kendi his ve algılarına göre davranmaktan kaçınmalıdır. Muhataplarının düşüncelerine ve ihtiyaçlarına duyarlı olmalıdır.

• Zarara ve yenilgiye uğratılmamak için aşırı duyarlı olma tuzağına düşmemeli, böylesi düşünce ve kaygıların onu yön-

lendirmesiyle her şeyi kontrol altında tutma eğiliminin gereksizliğini fark etmelidir.

• İnsanlara şefkatle yaklaşarak, onları anlamaya çalışarak, alçak gönüllü ve uzlaşıcı tutumun daha çözümleyici olduğunu unutmamalıdır.

Her doğruyu her yerde olduğu gibi söylemenin bazen zararlı ve gereksiz olduğunu, sorunları büyütmeye veya çıkmaza sokmaya neden olabileceğini fark etmelidir. İnsanları sadece korku ya da baskıcı güçle değil, ikna ederek ve teşvik edip özendirerek motive etmenin daha doğru olduğunu fark etmelidir.

OLUMLAMALAR

"Yaşamımda gösterdiğim öfke şiddet ve sertliği doğru bulmuyor ve her şeyi kontrol edemeyeceğimi kabul ediyorum."

"Başkalarının beni kontrol edeceğine dair korkumu bırakıyorum, sertlik göstererek başkalarını kontrol etmekten vazgeçiyorum."

"Acı ve zayıflık hissine karşı kendimi katılaştırmayı onaylamıyor, incinebilir ve zayıf olma korkumu bırakıyorum."

"Beni onaylamayan herkesin bana karşı olduğu düşüncesini bırakıyorum, benden farklı olan insanları anlamayı tercih ediyorum."

TİP 8 ÜNLÜLERİ

Mustafa Kemal Atatürk, Fidel Castro, Fatih Terim, Recep Tayyip Erdoğan, Alparslan Türkeş, Meral Akşener, Pablo Escobar, Güler Sabancı, Leyla Alaton, Müzeyyen Senar, Kadir İnanır, Kaddafi, Saddam Hüseyin, Stalin.

TİP 9

En doğal ve iyi halinde;

- Sabırlı ve sakin.
- Dengeleyici ve uyumlu.
- Soğukkanlı ve kabullenici.
- Alçak gönüllü.
- Huzur arayan.
- Yumuşak huylu.
- Çatışmadan uzak duran.
- Acele etmeyen.
- Barışçıl ve esnek.
- Uzlaşmadan yana olan.
- Öfkeden kaçınan.

Tip 9 Kendini Nasıl Tanımlar?

"Barış ve uzlaşmayı önceleyen, uyum ve huzuru arayan, sabırlı, sakin, çatışma ve gerilimden kaçınırım. İnsanları olduğu gibi kabul etmeye, rahatsızlık ve gerilime neden olmamaya çalışırım. Uyum ve huzuru bozmamak adına ihtiyaçlarımı erteleyebilirim."

"Olayları ve durumları her açıdan görmeye çalıştığım için harekete geçmem ve önceliklerimi belirlemem zaman alır. Bu yüzden hızlı tepki vermeyen, karar ve eylemlerini erteleyen biri

gibi görünebilirim. Zor ve karmaşık sorunları, uygun olmayan müdahalelerle içinden çıkılmaz hale getirmektense zamanla çözüleceğini ümit ederek akışına bırakmayı tercih ederim."

"Üstüme gelindiğinde veya istemediğim bir şeye zorlandığımda öncelikle öfkemi ve tepkimi kontrol etmeye çalışırım. Olumsuz durumlar karşısında açıkça çatışmamaya eğilimliyim ancak biriken öfkem bazen aşırı ve ani patlamalar şeklinde ortaya çıkabilir."

TİP 9'UN SIK KULLANDIĞI CÜMLELER

"İstemediğim bir şeyin beni etkilemesine izin vermem. Ancak bunun için çatışma ve yüzleşmeyi değil, uzlaşmayı veya kendimi izole etmeyi tercih ederim."

"Bir grup içinde olduğumda kişisel olarak daha çok grubun çoğunluğuna uymayı ve birlikteliği korumayı tercih ederim."

"Sakin olup çabuk harekete geçmekte zorlanan, işleri ertelemeye meyilli bir yapım vardır. Ancak son an geldiğinde kolları sıvar ve harekete geçerim."

"İnsanlarla çatışmamak için, çatışma/gerginlik ortamlarından usulca uzaklaşma eğilimim vardır."

"Huzurumu bozmamak ve gerilim yaratmamak adına uyumlu ve esnek olmaya eğilimli biriyim."

"Kavga, tango gibidir ve iki kişiyle yapılır. Ben o ikinci kişi olmam."

KANAT ETKİSİ

Tip 8'den Kanat Etkisi Alan Tip 9

• Daha açık sözlü, sosyal, etkili ve bağımsız olma eğilimi taşır.

• Uyumlu ve rahatlatıcı olmasının yanı sıra dayanıklı ve güçlü bir duruşu vardır.

• Bağımsızlığına daha düşkün olup kendisini göstermeye daha eğilimlidir. Daha aktif ve iddialı olmak ister.

• Bazen uyumlu ve kabullenici, bazen de baskın ve otoriter olmak arasında gidip geldiğinden zaman zaman gergin ve agresif olabilir.

• Uzun süreli gerilim anlarında tepkisel, iddiacı, uzlaşmaz olabilir.

Tip 1'den Kanat Etkisi Alan Tip 9

• Daha titiz, kontrollü, düzenli, prensiplerine bağlı olup akılcı ve eleştirel bir eğilim sergiler.

• Duygusal olarak kontrollü ve serinkanlı olmaya çalışır.

• İdealist olup ideal bir dünyanın hayalini kurar.

• Kişisel değerlerine önem verir, prensip ve ideallerine uygun yaşamaya özen gösterir.

• Olay ve kişileri değerlendirirken objektif ve adil davranmaya çok önem verir.

• Ne yapacağı konusunda ayrıntılı düşünüp sistemli ve programlı hareket etmeye çalışır.

• Yaşamında bir düzen olmasına gayret eder, ne yaparsa yapsın tam ve mükemmel yapmaya çalışır.

• Yetkin oldukları alanlarda istikrarlı ve idealist bir yaklaşımla çalışmaya eğilimlidir.

YAŞAMDAKİ YANSIMALARI

"Unutmayın; uzatmalar hayatı kısaltır."

Temel Arzusu: Çatışmadan uzak, huzurlu, tasasız biri olmak.

Temel Korkusu: Yetersizlik, dışlanma.

Temel Hatalı Yaklaşımı: Kayıtsızlık, ilgisizlik, kendini değersiz görme, çözümü dışarıda arama.

Hayata Yanlış Tutunma Tarzı: Pasif uyum, insiyatif almama, karar vermekten kaçınma, dışarıdan motive edilmeyi bekleme, her şeyi eşit değersizlikte görme, kendini geride tutma.

Hayata Kattığı Değer: Uyum ve huzuru koruma, birlik ve denge, anda kalma, barış ve sükunet.

Geliştirici Değeri: Harekete geçme, aktif olma, tam duyarlılık ve dikkat.

Olası Temel Problemi: Kendine güvenmeme, çevreye ve hayata karşı kayıtsızlık ve ilgisizlik.

Çözümü: Aksiyon, canlılık ve tam dikkat ve duyarlılık.

Başkalarında Beğendikleri: İyimserlik, tevazu, yargılanmadan kabullenilme.

Başkalarında Beğenmedikleri: Meydan okuma, kibir, zorlama, çatışma.

Motive Eden Durumlar: Fiziksel ihtiyaçlarının yeterince karşılanması, kendini rahat hissetmesi, kendini yeterli ve sürecin üstesinden gelebilecek nitelikte görmesi.

Motivasyonunu Azaltan Durumlar: Gerginlik ve çatışma atmosferi, zorlamaya maruz kalması, kendini yetersiz ve eksik görmesi, süreci yönetemeyeceğini düşünmesi, uyku ve dinlenme ihtiyacını gideremmemesi, fiziksel ihtiyaçlarını yeterince karşılayamaması.

İdeal İlişkisi: Çatışma ve gerilimden kaçınılan, huzurun korunduğu, sükunet ve anlayış içinde sorunların çözümlen-

diği, kabullenme ve hoşgörünün hakim olduğu, tarafların birbirini rahatlattığı, birbirine yük olmadığı ve zorlamadığı, bütünleşmenin hissedildiği uyumlu bir birlikteliktir.

İlişkide Olduğu Kişilerden Beklentisi: Bir şeye zorlanmak ve çatışmak zorunda kalmak.

STRES ALTINDA NASIL DAVRANIR?

"Ertelemek yaşamı kaçırmaktır."

Windy Dryden

• İhtiyaç ve tercihlerine sürekli olarak duyarsız kalınması.

• Kendilerini hazır hissetmeden karar vermeye ve harekete geçmeye mecbur bırakılmaları.

• Küçümsenip yok sayılma tutumlarına maruz kalarak kendilerini bütünün dışına itilmiş hissetmeleri.

• Baskı, kontrol ve zorlama gibi kendilerini rahat ve huzurlu hissetmelerini engelleyen şartlara uzun süre maruz bırakılmaları.

• Kendilerini rahat ve huzurlu hissetmelerini sağlayan şartların ortadan kalkması.

• Gerginlik, psikolojik savaş ve çatışma ortamında bulunmaları ve bu tür ortamlardan uzaklaşamamaları gibi durumlarda stres yaşarlar.

Stres altında Tip 6'nın olumsuz özelliklerini sergiler.

• Gergin, güvensiz, kararsız, endişeli ve kaçıngan, tepkisel, savunmacı, uyumsuz, suçlayıcı ve muhalif tutumlar sergiler.

• Her şeye şüpheyle bakar ve olur olmaz her şeyi sorgular. Pasif-agresif, ikircikli ve inatçı tavırlar sergiler.

• Tip 9 ilgisizliğe, savunmasız ve aciz bırakılmaya, incitilmeye, utandırılmaya, dışlanmaya, yok sayılmaya karşı hassastır. Tüm bu tutumlara karşı kendini ve durumu önemsemeyerek boş vererek, beklentilerini azaltarak kendisini korumaya çalışan Tip 9, bu durum dayanılmaz ve kabul edilemez bir noktaya geldiğinde öfkeye kapılır ve tepkisini gösterir.

• Ne kadar uyumlu, sabırlı, kabullenici olursa olsun hayatındaki sorunların ve çatışmaların hiç bitmeyeceği ve hatta daha kötüye gideceği, tehlikeli ve zararlı olacağı şeklinde bi kanaate kapılması onu Tip 6'nın sağlıksız algı ve bakış açısına yönlendirir.

• Daha önce her şeye rağmen "herkesteki iyiyi" görmeye çalışan Tip 9'un sağlıksız halini tecrübe ettiklerinde "herkesteki kötüye" odaklanır.

• Sürekli geriye attığı endişeler ve kaygılar bilinç düzeyine çıkar, şüpheci ve muhalif bir tutuma sürüklenir. Hiçbir şeyden memnun olmaz, sürekli eksik ve yanlış olana odaklanır.

• Tip 9, bu durumda kaçtığı sorunların (hem kendi içindeki düşünce ve duyguların hem de dışsal gerçekliklerin) bütün ağırlığını hisseder.

RAHATLADIĞINDA NASIL DAVRANIR?

"Şartlar hiçbir zaman gerektiği gibi olmaz, bütün şartlar yerine gelinceye kadar erteleyen, hiçbir iş yapamaz."

William Feather

Rahatlamasını sağlayan durumlar;

• Fiziksel-bedensel ihtiyaçlarını karşılaması ve bunun sürekliliğine inanması halinde,

• Muhatapların tarafından her haliyle kabul edildiğini hissettiğinde,

• Çevresiyle uyum ve bütünleşme hissettiğinde,

• Yaptıklarıyla kendini yeterli ve yetkin hissettiğinde rahatlar.

Rahatladığında Tip 3'ün olumlu özelliklerini sergiler.

• Daha aktif, enerjik ve girişken, üretken ve verimli olur.

• Özgüveni artar, daha kolay öne çıkar.

• Sosyal başarı, statü ve imajını önemser.

• Olumsuz durumlarda motivasyonu ve morali bozulmaz.

• Hem kendi potansiyeline inanır hem de bir şeyler yapmanın önemli ve gerekli olduğunu fark eder. Bu durumda kendisini daha canlı, odaklanmış ve etkin hisseder.

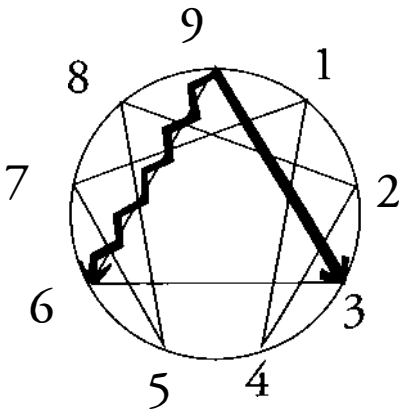
• Kendisini geliştirmek için için gerekli faaliyetlere tam bir gayret ve konsantrasyonla yönelir.

• Daha iddialı ve bağımsız olup düşünce ve hedeflerinden emin olur. Aktif bir zihni, açık ve esnek bir bakış açısı vardır.

SAĞLIK SEVİYELERİ

"Olmamız gereken şeyi, olduğumuz gibi kalarak olamayız."

Max De Pree



- Kabullenici ve dengeleri gözeten.
- Huzuru önceleyen.
- Yumuşak huylu.
- Uyumlu ve sabırlı.

STRES ALTINDA

- İnsiyatif alamayan.
- Muhalif, tedirgin, gergin.
- Tepkisel, kafası karışık.
- Çekingen ve aşırı duyarlı.

RAHATLADIĞINDA

- Aktif ve enerjik.
- Üretken, gayretli.
- Odaklanan, dikkatli.
- Özgüveni yüksek.

Sağlıklı Düzey

Esnek, uyumlu ve kabullenicidir ancak gerektiğinde hiç zorlanmadan hayır diyebilir. Kendini tepkisel olmadan ifade edebilir ve gerektiğinde karşı çıkabilir. Aktif ve çevresine karşı duyarlıdır. Hayata karşı hayret ve heyecan duyar, kendine ve çevresindekilere karşı açık ve samimi davranır. Sorunları fark eder ve çözüm adına gayretli, cesur yaklaşım sergiler. Planlı ve üretken, farklılıklara açık ve kabullenici tutumuyla beraber kendi görüşünü de ifade eden bir tutum sergiler.

Ortalama Düzey

Kabullenici ve dengeleyici olma gereği duyar ancak çoğu zaman zorlansa da zaman zaman hayır diyebilir. Bir süre uyumlu

davranır ancak sorunlar biriktiğinde tepki gösterebilir. Bazen aktif bazen de pasif davranır. Kendindeki hataları ve sorunları görür ancak çoğu kez ihmal eder. Sorun ve zorlukların üstüne cesaretle gitmekte zorlanır ancak bununla birlikte motive edilirse harekete geçer. Düzenli ve istikrarlı olmakta zorlanır ve zaman zaman dağılabilir, çatışma ve gerilim ihtimaline karşı kendini ifade etmekten kaçınır. Ancak bununla birlikte pasif direnç gösteren bir tutum içinde olur.

Sağlıksız Düzey

Çevresindekilere karşı pasif bir uyum ve aşırı tepki arasında gidip gelir. Çoğu zaman tepkisiz ve pasif kalır, kendini ve sorunlarını inkar eder veya basit görerek kendini duyarsızlaştırır. Kendini aşağılar ve yetersiz hisseder. Gayesiz ve hedefsiz, boşlukta yaşar ve boş şeylerle oyalanan bir tutuma sergiler.

"Tembellik; eyleme geçememektir. Sabırsa eyleme geçeceği anı bekleyen ancak şu anda eyleme geçmenin gerekmediğini fark eden kişinin aktif bekleme halidir."

POTANSİYEL RİSKLERİ

"İnat kör bir direnmedir, sebat ise bir olgu karşısında aklın doğru olanda direnişidir."

- Öfkeyi bastırma ve ara sıra ani patlama.
- Üşengeçlik ve erteleme.
- İnat ve tepkisizlik.
- Kararlı durmama ve taviz verme.
- Dalgınlık ve unutkanlık.

TİP 9 İLE NASIL GEÇİNİLİR?

"Suya düştüğünüz için değil, sudan çıkamadığınız için boğulursunuz."

Edwin Louis Cole

• Onun bir şey yapmasını istiyorsanız, bunu nasıl istediğiniz önemlidir. Onu kontrol etmeye ya da üzerinde baskı kurmaya çalışmadan beklentinizi nazikçe ifade edin.

• Sessiz kalması, söylediklerinizi kabul ettiği anlamına gelmez. Gerçekten ne düşündüğünü anlamaya çalışın. Onu cesaretlendirmek için konu hakkında ne düşündüğünü sorun ve katkısının önemli olduğunu söyleyin. Bunun için onun fikrini sorun.

• İşleri bitirmesi ve karar vermesi için ona zaman verin.

• Kaliteli fikir tartışmalarından hoşlanır ancak çatışma ve kavgayı sevmez. Bir konuyu konuşurken kelimelerinize ve ses tonunuza dikkat edin.

• İyi bir dinleyici olmaya çalışın ve onu sonuna kadar dinleyin.

• Kapalı ve mesafeli olduklarını gördüğünüzde kendilerini neyin kırdığını açıklamaları konusunda onu teşvik edin.

• Netleştirici sorular sorarak ne istediğini ve kendisini nasıl hissettiğini fark etmesine yardımcı olun.

• Kabullenici bir yaklaşımla, onu öncelik ve hedefini belirlemeye teşvik edin.

• Üzerinde baskı kurmadan ve yargılayıcı olmadan ona yol ve alternatif göstermeye çalışın.

GELİŞİM ÖNERİLERİ

"İlerlemek mi istiyorsun, kendi önünden çekil."

Nietzsche

• Önceliklerini belirlemeli, yapacaklarını ertelememeli, planlama yapıp o planı uygulamalıdır.

• Gerektiğinde hayır demeli ve sorunları ötelememelidir.

• Düşünce ve hayal etme safhasından hemen sonra hızla eylem ve hareket planı oluşturmalıdır.

• Spor ve fiziksel etkinlikle bedenlerini aktif ve canlı tutmalıdır.

• Kendine ve yeteneklerine inanmalı ve güvenmelidir.

• Zor zamanlarda sebat etmeli, kararlı ve dayanıklı olmalı, hedeflerinden vazgeçmemelidir.

• Korkmadan derinlemesine kendisine ve problemlerine bakmalı, çözüm üreterek o çözüm istikametinde çaba harcamalıdır.

OLUMLAMALAR

"Yarınlar, rahatlarına kıyanlarındır."

John Maxwell

"Yaşamımı iyileştirmek için yapılacak hiçbir şeyin olmadığını düşünmeyi bırakıyor ve kendi yaşamımla aktif olarak ilgilenmeyi tercih ediyorum."

"Problemleri baş edilmez oluncaya kadar görmezden gelmeyi ve çabuk vazgeçmeyi bırakıyorum; zor zamanlarda kararlı ve dayanıklı olmayı tercih ediyorum."

"Problemleri küçümsemeyi ve kolay çözümler aramayı bırakıyorum. Sorunlar konusunda ayrıntılı şekilde düşünmeyi ve çaba göstermeyi tercih ediyorum."

"Bütün dikkatsizlik ve unutkanlıklarımı fark ediyor ve hayata daha değerli ve dikkate değer olarak bakmayı tercih ediyorum."

TİP 9 ÜNLÜLERİ

Orhan Gencebay, Toktamış Ateş, Mustafa Koç, Barack Obama, Alfred Adler, Ümit Besen, Ronald Reegan, Ömer Bolat, Abdullah Gül, Özhan Canaydın.

6. Bölüm

ENNEAGRAM MODELİNE GÖRE ÇOCUKLAR

Tip 1 Çocuklar: Doğruya odaklı, ciddi, kontrollü ve kuralcıdır.

Genellikle mantıklı ve düşünerek hareket eder. Uslu ve ciddi olmaya çalışır, ne yaptıklarına dikkat eder, kontrollü, titiz ve düzenli olmaya eğilimlidir. Doğruyu ve yapılması gerekeni sorup öğrenerek yapmaya çalışır. Bir şeyi eksik ve yanlış yaptığında oldukça rahatsız olur, suçluluk hisseder ve kendine kızar.

Potansiyel Riskleri: Esnek olmakta zorlanma, aşırı eleştiri ve yargılama, kurallarında katı olma, yanlışa tahammülsüzlük, hata ve eksik karşısında kızgınlık.

Tip 2 Çocuklar: Yardımsever, sıcakkanlı, arkadaş canlısı ve oldukça duygusaldır.

Mizacı Tip 2 olan bir çocuk sevecen, merhametli, yardımsever, desteklemeye çalışan, iletişimi ve duygusal paylaşımı seven, insanlarla çabuk kaynaşabilen, çabuk duygusallaşıp ağlayabilen, çevresinden ilgi ve sevgi bekleyen, kendisini sevdirmeye çalışan, yakın temastan hoşlanan, çabuk alınıp küsebilen bir yapıya sahiptir.

Potansiyel Riskleri; Alınganlık ve küsme, kıskançlık, isteklerinde ısrarcı olma, eleştiriden kırılma ve eleştiriyi kişiselleştirme, kendileri hakkındaki sözlerden çok etkilenme, morallerinin çabuk bozulması.

Tip 3 Çocuklar: Başarı odaklı, kendini öne çıkaran, rekabetçi ve hırslıdır.

Tip 3 mizacına sahip bir çocuk azimli, enerjik ve rekabetçi olup kendinden emin gözüken, başarmak ve takdir edilmek isteyen, yenilgi ve başarısızlığa tahammül edemeyen, dikkat çekici ve etkileyici olmaya çalışan bir tutum sergiler. Amacına kolayca motive olan, hedefleri doğrultusunda olumsuz duygulara takılmadan sonuca ulaşıncaya dek çaba gösteren, bir ortamda ne söylemesi ve nasıl hareket etmesi gerekiyorsa ona uygun davranan bir yapıya sahiptir.

Potansiyel Riskleri: Aşırı hırs ve rekabetçilik, imaj ve görünüme düşkünlük, kibir, kendini öne çıkarma, olduğundan farklı görünme.

Tip 4 Çocuklar: Hassas, kolay incinen, özgün ve bireyselliğine düşkündür.

Mizacı Tip 4 olan çocuk sevinç ve hüznü yoğun yaşayan, kolay incinebilen, içli ve hüzünlü bir yanı olan, merhametli, içten ve dost canlısı bir tutum sergiler. İçlerinden geldiği gibi davranan, bazen aktif ve canlı bazen de kendi dünyasıyla baş başa kalmaktan hoşlanan, duygusal iniş çıkışlar yaşayabilen bir yapıya sahiptir. Duygusal olarak kolay incinir fakat genelde bunu her zaman ifade etmez. İncindiğinin fark edilmesini ister.

Potansiyel Riskleri: Kolay ve fazla incinme, kendine çekilme, içe kapanma, eksiklik karşısında memnuniyetsizlik, olumsuzlukları abartma.

Tip 5 Çocuklar: Bilmeye meraklı, gözlemci, ketum ve akılcı bir yapıdadır.

Bu çocuklar; ağırlıklı olarak içe dönük, sakin ve dâhil olmadan gözlemleyen, anlamaya çalışan, bilgiye ve öğrenmeye çok meraklı çocuklardır. Genelde kalabalık ve tanımadığı

ortamlarda çekingen davranan, yalnız kalıp düşünmeyi seven, fiziksel yakınlıktan ve temastan pek hoşlanmayan, duygusal tepkilerden çok rasyonel ve mantıklı tepkiler vermeye eğilimli bir yapıdadır. Gergin ortamlardan kaçınır, dikkat çekmekten ve göz önünde olmaktan özellikle hoşlanmaz. Kalabalık sosyal ortamlarda katılımcı olmaktansa kenarda olmayı ve gözlemlemeyi tercih eder.

Potansiyel Riskleri: Duygu ve düşüncelerini paylaşmama, kendini kapatma, bilgiçlik ve küçümseme, çekinenlik, eyleme geçmekte cesaretsiz olma, sosyallikten kaçınma.

Tip 6 Çocuklar: Güven odaklı, temkinli, sorgulayıcı ve zarardan kaçınan bir yapıdadır.

Tip 6 mizacına sahip bir çocuk kontrollü olmaya çalışır, güven ve emniyet arar, yeni ve bilinmedik durumlarda temkinli davranır, yeni tanıştığı kimselerle hemen samimi olmaz. Olumsuz ve belirsiz durumlarda çabuk kaygılanabilir, güçlü ve koruyucu bir otoriteye ihtiyaç duyar. Olası en kötü ihtimalleri hesaplar, gelecekle ilgili kaygı duymaya eğilimli bir tutum sergiler. Yeni girdikleri ortamlarda tedbirli ve çekingen hareket etmeye eğilimlidir. Hızlı karar vermekte zorlanır veya verdiği kararları onaylatma ihtiyacı hisseder. Olumsuz süreçlerde özgüven problemi yaşar. "Güçlü ve bilen bir otorite" arayan ve ona dayanma ihtiyacı duyan bir yapıya sahiptir.

Potansiyel Riskleri: Çabuk endişelenme, kaygı ve korkusuyla baş edememe, güvenmekte zorlanma, kötümserlik, yetersizlik ve kaçınma, geç karar verme, özgüvensizlik.

Tip 7 Çocuklar: Yeniliği seven, keyfine düşkün, meraklı ve hareketlidir.

Konuşkan, dışa dönük, neşeli, iyimser, muzip, şakacı, heyecan ve maceradan hoşlanan, hayal dünyaları çok geniş, sorunlar karşısında hızlıca pratik çözümler üretebilen bir

yapıdadır. Acı ve sıkıntılı durumlardan kurnazca kaçar, zor ve sıkıcı bir şeye uzun süre odaklanmakta zorlanır, kolayca dikkati dağılabilir. Aynı şeyleri yapmaktan çabuk sıkılır. Yenilik ve değişiklik arar, her şeyi kurcalamayı sever, rahatına düşkündür ve zor sorumluluklardan kaçar veya aldığı sorumluluğu zamanında yerine getirmekte zorlanır.

Potansiyel Riskleri: Sabırsızlık, çabuk sıkılma, dikkat dağınıklığı, zorluklardan kaçınma, dağınıklık, ben merkezlilik, sorumluluktan kaçış.

Tip 8 Çocuklar: Cesurdur, güçlüdür, kendine güvenir ve hâkimiyet kurmaya çalışır.

Cesur, korkusuz, güçlü olmayı sever, sert ve cömerttir. Çevresindekileri yönetmek ister ancak yönetilmekten hoşlanmaz, çatışmaktan çekinmez, kendinden emin, zorluklar karşısında dayanıklı olup genelde enerjiktir. Her durumda öne çıkıp müdahale etmek ister, kolay kolay ağlamaz, sınırlanmaya ve baskılanmaya karşı gelerek tepki gösterir, kendini ve çevresindekileri korumak için çatışmaya girmekten asla çekinmez, zayıflıktan ve güçsüzlükten hiç hoşlanmaz ve öfkelendiğinde bunu gösterir.

Potansiyel Riskleri: Öfke ve şiddet, aşırı hükmedicilik, bildiğini okuma, kavgacılık ve karşı gelme, acelecilik.

Tip 9 Çocuklar: Uyumlu, kendi halinde, yumuşak huylu ve sakindir.

Mülayim, beklentileri az, utangaç, hareketlerinde biraz ağır ve yavaştır, aceleci davranmaz. Huzur ve sükûnet arar, çevresiyle uyumlu olmaya gayret eder, çatışma ve kavga ortamlarından uzaklaşır, barışçıl ve uyumlu olmaya çalışır. Ancak zorlandığı ve rahatsız olduğu durumlarda açıkça çatışmasa da inat edebilir. Genelde sakin ve uyumlu olmasına rağmen

nadir de olsa içinde biriktirdiği öfkeyi ani öfke patlamaları şeklinde gösterebilir.

Potansiyel Riskleri: Üşengeçlik ve erteleme, inat, dalgınlık ve dağınıklık, sebat edememe, çekingenlik, sosyallikten kaçınma, hakkını koruyamama.

ENNEAGRAM VE İLİŞKİLER

ENNEAGRAM MODELİNE GÖRE İKİLİ İLİŞKİLER

TİP 1 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Tarafların birbirini doğru ilke ve idealler çerçevesinde geliştirmeye duyarlı olduğu, sorumlulukların tam olarak yerine getirildiği, tarafların birbirinin haklarına saygılı olduğu, mantık ve akıl normlarına uygun davranılan, verilen sözlerin tutulduğu, akıl ve mantığın temel olduğu, istikrarlı bir şekilde yürüyen bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Eşinin kusur ve eksikliklerini hoşgörüyle karşılayıp pozitif şekilde teşvik etmek. Örneğin şöyle bir cümle iyi gelebilir: "Niyet ve gayretin konusunda seni takdir ediyorum. Yaptığın şeyler çok değerli. Bunun yanında şöyle yaparsan daha da güzel olur."

• Eşinin görüş ve fikirlerini sormak ve gerektiğinde onu dikkate almak, görüş ve ideallerini, muhatabının anlayacağı şekilde paylaşmak.

• İlişkisine ve eşine verdiği değeri ifade etmek. Örneğin: "Seni ve ilişkimizi önemsiyorum, benim için hayatımın en değerli insanı sensin. Senin şu özelliklerin hayatı daha iyi hissetmemi sağlıyor."

• İş ve sorumlulukları yoğun olsa da eşine baş başa kalacakları kaliteli bir paylaşım yapabilecekleri kadar zaman ayırmak.

• Teşekkür etmek, takdir etmek, nazik ve duyarlı olmak.

• Eşinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak.

• Muhatabının kısıtlılıklarını kabullenmek ve beklentilerini azaltmak.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Eksik ve hatalar karşısında sert, kırıcı ve kişiselleştirici yargılamalar yapmak. Örneğin "Bir insan böyle yapar mı? Sende hiç mi akıl yok? Hiçbir zaman düşünerek hareket etmezsin."

• Sürekli karşısındakini kontrol etmek ve ona uyarıda bulunmak, hatalar konusunda yüzleştirici ve aşağılayıcı tutumlar sergilemek.

• Karşısındakini sonuna kadar dinlememek ve sadece ondaki ya da durumdaki yanlışları görmek.

• Farklı düşünce ve tutumlara kapalı olmak, ortak konularda danışmadan karar vermek.

• Geçmişte yapılan tüm hataları arşivlemek ve tartışma durumlarında bunları gündeme getirmek.

• Uzlaşma ve uyumu yakalayamadığında sert, öfkeli davranmak veya sessiz kalarak kendini geri çekmek.

• Kendi ideal ve hedefleri konusunda baskıcı ve zorlayıcı olmak.

• Temizlik ve düzen konusunda çok eleştirel ve suçlayıcı olmak.

• Eşini başkalarının yanında suçlamak ve alttan almamak.

• Eşinin olumlu niteliklerini görmemek.

TİP 2 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Kişilerin duygusal olarak paylaşımda bulunduğu, her durumda birbirinin ihtiyaçlarına duyarlı olan ve destekleyen, "duygusal bağlılık, sevgi, destek olma, sahiplenme, ilgi ve onaylanma, hoşgörü ve şefkat" temelinde yaşanan bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Eşinin olumlu özelliklerini takdir etmek ve ona teşekkür etmek.

• Sorunları duygusal açıdan olduğu kadar akılcı ve objektif şekilde de değerlendirip çözüm aramak.

• Eleştirildiğinde bunu kişiselleştirmeden ve gurur meselesi yapmadan dikkatini vererek dinlemek ve değerlendirmek.

• Olabildiğince yardım beklemeden ihtiyaçlarını karşılamak, hoşnutsuzluk ve eleştirilerini yüzünü asmadan, sakince ve akılcı ifadelerle açıklamak.

• İstek ve beklentilerini muhatabının imkân ve kısıtlılıklarını dikkate alarak esnetmek ve azaltmak.

• İhtiyaç ve taleplerini bir hak olarak değil, kişisel ihtiyaç olarak ifade edip karşılanmasını rica etmek. Örneğin cümleyi şöyle kurabilir; "Geç kaldığında kendimi yalnız hissediyorum. Erken gelmen bana kendimi daha iyi hissettiriyor. Bu konuda daha duyarlı olursan beni sevindirmiş olursun."

• Muhatabının ihtiyaç ve beklentilerini, imkân ve yeteneklerini dikkate alarak beklentilerini gözden geçirmek.

• Kendini yalnız ve desteksiz hissetmesinden dolayı muhatabını suçlamamak, bu duyguların sorumluluğunu üstlenmek.

• Eşinin ihtiyaçları konusunda duyarlı olmak.

• Yaptıklarını beklentisizce yapmak, iyi ve doğru davranışlarına karşılık beklememek, muhatabına minnet etmemek.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Aşırı sahiplenici ve kontrolcü olmak.

• Muhatabını istediği şekle sokmak için tehdit etmek ve kendinden mahrum kılmak.

• Kızdığında sözel ve bazen de fiziksel şiddet uygulamak, suçlayıcı olmak.

• Kendini vazgeçilmez zannedip duygusal ve fiziksel anlamda karşısındakini terk etmek.

• Alınganlık ve küskünlük göstermek, duygu sömürüsü yapmak.

• Sitem etmek ve kıskançlık göstermek.

• İstek ve ihtiyaçlarında ısrarcı ve aşırı talepkar olmak.

• İlgide ve iletişimde abartıya kaçmak.

• İlgi ve dikkatin sadece kendine gösterilmesini beklemek.

• Zaman zaman laubali söz ve tutumlar sergilemek.

• Partnerinin her şeyini merak etmek ve öğrenmek istemek.

• Eşinin tüm hayatını kontrol etmeye çalışmak.

• Eşini duygusal paylaşım yönünde zorlamak. Örneğin "Neden beni sevdiğini söylemiyorsun? Yoksa sevmiyor musun?"

• Tavsiye verme konusunda ölçüyü kaçırmak.

• Muhatabının kendisiyle aynı duyarlılıkta olmadığı konularda kabullenici ve anlayışlı olmak. Mesela evlilik yıl dönümlerinde ve doğum günlerinde hediye alınması gibi konularda anlayışlı olmak.)

TİP 3 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Ortak hedef ve amaçlar temelinde tarafların birbirini desteklediği, sınırlara ve önceliklere saygı duyulduğu, tarafların birbirinin imaj ve hedeflerine hizmet ettiği, istek ve ihtiyaçların daima desteklendiği ancak kişisel ihtiyaçların engelleyici olmadığı, herkesin kendi alanında ilerlemesine olanak sağlayan bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Sorunları büyütmeden ve abartmadan uyum içinde çözmek.

• Karar süreçlerinde durumu olduğu gibi ortaya koyarak beraberce karar almak.

• Yaptıklarını hiçbir hesap ve beklenti taşımadan yapmak.

• Olumsuz duygularına hâkim olmak ve bunların sorumluluğunu üstlenmek.

• Eşinin, hoşlanmadığı tutumlarına karşı soğukluk, öfke, küçümseme gibi negatif tavırlar sergilemeden samimiyetle ve şefkatle yaklaşıp konuşmak, çözüm ve öneri sunmak.

• Eşini takdir etmek ve hoşnutluğunu ifade etmek.

• Eşinin ihtiyaç ve hedeflerini kendi ihtiyaç ve hedefleri gibi görüp elinden geleni yapmak.

• Beklenti ve ihtiyaçlar konusunda esnek olmak.

• Muhataplarının imkân ve kısıtlılıklarını dikkate alarak beklentilerini uygun sınıra çekmek.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Kendi planları ve istekleri doğrultusunda karar vermek.

• Eşinin yetersizlik ve kısıtlılıklarını yüzüne vurmak ve onu küçümsemek.

• Eşinin zayıf yönlerini kullanarak isteklerini elde etmek.

• Çatışma süreçlerinde sürekli üste çıkmak, hatasını kabullenmemek.

• Olumsuz sonuçların sorumluluğunu eşine yüklemek ve bu durumlardan dolayı kendini sorumlu hissetmemek.

• Başarısızlık durumunda eşini küçümseyerek rencide etmek.

• Aşırı hırs ve arzularını kontrol edememek.

• Sabırsız ve isteklerinde ısrarcı olmak.

• Kendini her iyi şeye layık görmek ve sürekli talepkâr pozisyonda olmak.

• İstediklerini yaptırabilmek için duygusal manipülasyon yapmak. Örneğin ağlamak, sinirlenmiş gibi davranmak, kendini mağdur göstermek.

• Yaşamındaki eksiklikleri abartmak.

• Kendi istek ve hedeflerine aşırı odaklı olmak ve bu konuda esneklik göstermemek.

• Muhataplarının imkân ve kısıtlılıklarını dikkate almaksızın onları zorlamak.

• Mecbur ve zayıf gördüğü muhataplarına sert ve baskıcı davranmak.

• Yalan, hile, çarpıtma ve abartma gibi tutumlar sergilemek.

TİP 4 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Kişilerin içten, açık ve samimi olduğu, birbirlerine nazik ve duyarlı olup nitelikli olarak birbirlerini geliştirdikleri, birbirlerine özel alan bıraktıkları, zorlayıcı ve baskıcı olunmayan, empati ve uyumun hakim olduğu, tutkuyla ve aşkla tarafların birbirine bağlandığı romantik atmosfere sahip bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Eşine karşı her durumda duyarlı ve kabullenici olmak.

• Rutin sorumluluk ve görevleri yerine getirmek.

• Eşine anlayabileceği ölçüde kendini anlatmak ve anlaşıldığı seviyeyi memnuniyetle kabul etmek.

• Eşinde ve hayatında var olan olumsuzlukları abartmadan, alınmadan ve açıklıkla gündeme getirmek, aynı zamanda çözüm konusunda beraberce gayret etmek.

• Anlaşılmayı beklemek yerine kendini kısa ve öz şekilde anlatmaya çalışmak.

• İma ve kapalı sözler yerine kendini açık, net ve direkt sözlerle ifade etmek.

• Romantik idealizmi içinde taşımakla beraber hayatın gerçeklerini ve imkânlarını gönülden kabullenerek sürece katkıda bulunmaya çalışmak.

• Acılarının nöbetini tutmamak ve yaşadığı olumsuzlukları doğal görmek.

• Olumlu ve geleceğe dönük bir şekilde somut gerçekliği ve şimdiyi yaşamak.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Kural ve sorumluluklarına yeterince duyarlı olmamak veya olumsuz duygu durumları nedeniyle ihmalkâr davranmak.

• Kendince yüzeysel, kaba, sıradan veya duyarsız bulduğu muhataplarına mesafeli, soğuk ve küçümseyici davranmak.

• Eşinin her davranışından incelik, duyarlılık ve derinlik beklemek.

• Farklı hissetme ve ayrı düşünme durumlarında yargılayıcı, dışlayıcı ve hoşgörüsüz olmak.

• Kolay incinmek ve bu durumlarda kendine çekilip durumu konuşmamak.

• Olumsuz durumları dramatize etmek, abartılı ifadelerle objektiflikten kopmak.

• Yeterince dikkate alınmadığını ve anlaşılmadığını düşündüğünde kendini değersiz hissetmek ve bu nedenle eşini suçlamak.

• Anlaşılmayı beklemek ve bu konuda talepkar olmak, muhatabının bu konudaki imkân ve kısıtlılıklarını göz ardı etmek.

• Olumsuz duygu durumları içindeyken hem kendisi hem eşi hem de hayatla ilgili aşırı karamsar ve ümitsiz senaryolara gömülmek.

• Evliliğe büyük anlamlar yükleyip aşırı beklenti içinde olmak.

TİP 5 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Kişilerin birbirlerinin alanlarına saygı duyduğu, ilişkinin akılcı ve mantıklı biçimde işlevsellik temeline oturduğu, görev ve sorumlulukların sürekli hatırlatılmadan sorunsuz biçimde yerine getirildiği, tarafların ölçülü ve mantık çerçevesinde hareket ettiği, aşırı duygusal ve subjektif beklentiler içine girilmediği bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Problemler karşısında soğukkanlı olmanın yanında kendine güvenen, kararlı ve çözüm odaklı olmak.

• Eşinin duygusal duyarlılık ve ihtiyaçlarını fark edip kabullenmek ve makul ölçüler içinde bunları karşılamaya çalışmak.

• Sosyal ilişkileri ve süreçleri, hayatın doğal ve gerekli bir unsuru olarak görmek ve eşinin yakınlarıyla gerekli diyalogu kurmak.

• Sorunları suçlayıcı ve incitici olmadan ortaya koymak ve birlikte çözüm aramak.

• Eşinin imkânlarını, kısıtlılıklarını ve gelişim sürecini dikkate alarak beklentilerini esnetmek ve durumu kabullenmek.

• Hayati olmayan durumlarda, gereksiz veya yanlış da olsa eşinin kararlarına tepki vermemek.

• Eşinin ihtiyaç ve duyarlılıklarına saygılı olmak ve bunları karşılamaya çalışmak.

• Eşinin olumlu yönlerini takdir etmek, ona şükran duymak ve bunu ifade etmek konusunda cömert olmak.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Duygusal paylaşım ve fiziksel temastan uzak durmaya çalışmak.

• İmkânlarını paylaşmakta cimri davranmak.

• Muhataplarını objektif ve akılcı olmamakla suçlamak.

• Kendi dünyasında yaşıyormuş algısı oluşturacak şekilde mesafeli ve ketum davranmak.

• Duygulara ve duygusallığa küçümseyici bir şekilde yaklaşmak.

• Entelektüel bilgiçlik sergilemek, iğneleyici ve alaycı davranmak.

• Sosyal ortamlarda gereğinden fazla çekingen tutumlar sergilemek.

• Kendine yetme arzusu nedeniyle muhatabından talepte bulunmamak ve bu nedenle muhatabının, hayatındaki varlığını azaltmaya çalışmak.

• Eksiklik, yetersizlik ve korkularını inkâr etmek ve bunlar hakkında konuşmaktan kaçınmak.

• Yetersizlik ve hatalarıyla yüzleştirildiğinde savunmacı ve küçümseyici tepkiler vermek.

• Sorunları çözme konusunda inisiyatif ve sorumluluk almaktan ve kararlılık göstermekten kaçınmak.

• Hatalara karşı hoşgörüsüz olmak ve/veya suçlayıcı tavır takınmak.

TİP 6 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Karşılıklı güvenin tesis edildiği, destekleyici, sahiplenme ve sadakat duygusunun hâkim olduğu, sorunların bir an önce konuşulup çözüldüğü, güçlü ve açık biçimde bağların kurulduğu, ölçülü ve önceden kestirilebilir şekilde hareket edilen, destek ve dayanışma içinde bireylerin birbirlerine her konuda açık ve dürüst olduğu birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Açık ve net konuşmak ve davranmak.

• Hata ve kusurları affetmek, hataları arşivlememek.

• Davranışlarında karşılıklılık beklentisi içinde olmamak.

• Eşine özgürlük alanı bırakmak, eşinin her şeyini kontrol etmeye çalışmamak.

• Kendi kaygı ve gerilimi nedeniyle eşini suçlamamak ve bu konuda kendini olgunlaştırmak.

• Eşinin hataları yüzünden yaşadığı zorlukları abartmamak ve suçlayıcı olmamak.

• Geçmişe ve hatalara değil geleceğe ve çözüme odaklanmak.

• Eşinin ve hayatının memnun edici ve olumlu taraflarına odaklanarak hayata ve eşine şükran duymak.

• Gelecekle ilgili kaygılarını bugüne taşımamak ve eşine yansıtmamak.

• Olumlu düşünmek ve olumlu ihtimaller istikametinde pozitif çaba harcamak.

• Kendine ve eşine güvenmek.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Eşini kontrol etmek ve yönetmeye çalışmak.

• Her şeyden haberdar olmaya ve olan biten her şeyi öğrenmeye çalışmak.

• Sorunların çözümü konusunda eşinin tavsiye ve fikirlerine şüpheyle bakmak ve kabul etmemek.

• Aile dışında yaşadığı problem ve gerilimleri eşine yansıtmak.

• Kaygı ve gerilim durumlarında hırçın ve tepkisel olmak.

• Eşinin güvenilirlik ve tutarlılığını test etmek.

• Olmamış ihtimaller yüzünden kaygılanmak ve bu kaygısını eşine yansıtmak. Örneğin: "Annen baban gelince çok yorulacağım."

• Onay ve destek olmadan eyleme geçmekte zorlanmak.

• En kötü ihtimalleri düşünüp bunlar olacakmışçasına endişelenmek ve garanti istemek.

• Kaygılı ve tepkisel şekilde karşı çıkmak.

• Sorunlarda ve olumsuz ihtimallerde kaybolup çözümü gözden kaçırmak.

• İlişkisinde muhatabını kendisine bağımlı kılıcı davranışlar sergilemek.

• Karar ve inisiyatif almaktan kaçınmak veya verdiği kararların olumsuz sonuçlarının sorumluluğu almamak

• Hesapçı ve şüpheci davranmak.

• Risk almaktan kaçınmak ve kararsızlık içinde zaman ve enerjisini boşa harcamak.

TİP 7 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Heyecan ve yeniliğin sürekli yaşandığı, tarafların birbirini kısıtlamadığı, olumsuzlukların ve sorunların abartılmadığı ve çözüm odaklı yaklaşıldığı, duygusal beklentilerin ve kontrolün en az olduğu, mutlu, coşkulu, heyecan dolu ve keyifli bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Görev ve sorumluluklarını planlamak ve zamanında yerine getirmek.

• Gerektiğinde eşine yardım etmek.

• Eşinin olumlu yönlerini takdir etmek ve ona şükran duymak.

• Zor ve sıkıntılı süreçlerde dikkatli ve duyarlı olup süreci sonuna kadar gayretle tamamlamak.

• Risk ve zararı hesaplayarak akılcı davranmak ve aileyi ilgilendiren konularda danışmak.

• Güven sarsıcı söz ve tutumlardan sakınmak.

• Ciddi ve zor konuları büyük bir dikkatle değerlendirmek ve sorunlar için köklü çözümler üretmek.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Eşinin düşünce ve duygularını dikkate almamak.

• Eşinin ihtiyaç ve duyarlılıklarını görmezden gelmek.

• İstek ve ihtiyaçları yeterince ve zamanında karşılanmadığında öfkelenmek ve suçlayıcı olmak.

• Kişisel zevklerine ve tercihlerine göre karar vermek ve karar süreçlerinde eşine danışmamak.

• Bilgi ve tecrübeye dayanmaksızın, fikirlerinde iddiacı ve katı olmak.

• Talep ve ihtiyaçları konusunda ısrarcı ve sabırsız olmak.

• Sorunları görmezden gelmek ve problemlere zamanında müdahale etmemek.

• Zor ve sıkıcı sorumluluklardan kaçınmak, sorumlulukları ertelemek.

• Zaman ve imkânları gereksiz deneyimlerde harcamak.

• Hesapsız ve ölçüsüz davranmak.

• Eşinin duyarlılıklarını bilmesine rağmen onu kızdıracak tutumlar sergilemek.

• Kolaya kaçmak ve kendi ihtiyaçlarına odaklanmak.

• Duygusal tutumları ve ihtiyaçları küçümsemek.

• Verdiği sözleri tutma konusunda gevşek olmak.

• Hatalarının ve yanlış kararlarının sorumluluğundan kaçmak.

• Yaptığı yanlışların sorumluluğunu almamak ve yanlış davranışlarını rasyonalize etmek.

TİP 8 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Tam bir itaat, uyum ve sadakatin hâkim olduğu, kendi üzerinde baskı, kontrol ve kısıtlama hissetmediği, son sözün kendisine ait olduğu, tarafların güçlü ve etkin biçimde hayata katıldığı ve birbirine güç kattığı bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Memnuniyet ve takdirini cömertçe ifade etmek.

• Alçakgönüllü ve şefkatli olmak.

• Eleştirilerini kısa, açık ancak yumuşak bir dille ifade etmek.

• Karşısındakini korkutarak değil, sevdirerek ve ikna ederek yönlendirmek.

• Kendisine yapılan hataları affetmek.

• Yaptığı hataların sorumluluğunu almak.

• Öfkeli ve gergin olduğunda bunu kaba ve sert tutumlarla etrafına yansıtmamaya özen göstermek.

• Eleştirilerinde ölçülü ve hoşgörülü olmak.

• Duygusallığı bir zayıflık olarak görmeden duygularını eşine ifade edebilmek.

• İhtiyaç ve beklentileri konusunda esneyebilmek.

• Zayıflık ve eksikliklerini açıkça ifade etmekten kaçınmamak.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Şiddet, baskı ve öfkeyle kontrol etmeye çalışmak.

• İstek ve kararlarını baskı ve zorlamayla dayatmak.

• Emredici ve kısıtlayıcı olmak, korkutmak ve cezalandırıcı olmak.

• Anlaşmazlıkları çatışma ve meydan okumaya dönüştürmek.

• Gerginlik ve çatışmayı tırmandırarak muhatabını yenmeye çalışmak.

• Aşırı ve ölçüsüz şekilde riske girmek.

• Sözünü dinlemeyen muhataplarını dışlamak, ilişkiyi kesmek, yoksun bırakmak.

• Hata ve zayıflıklarını kabul etmemek.

• Eşinin imkân ve kısıtlılıklarını dikkate almamak ve onu kendi beklentileri doğrultusunda davranmaya zorlamak.

• Duygusallık, yavaşlık, kararsızlık, pasiflik ve korkaklığa tahammül edememek ve bunları küçümsemek.

• Eleştirilerinde küçümseyici ve aşağılayıcı tutum takınmak.

TİP 9 İÇİN İDEAL İLİŞKİ

Çatışma ve gerilimden uzak, huzur, sükunet, anlayış, kabullenme ve hoşgörünün hakim olduğu, tarafların birbirine yük olmadığı ve zorlamadığı, uyum ve bütünleşmenin hissedildiği huzur atmosferinin olduğu bir birlikteliktir.

Yapması Gerekenler

• Planlı olmak ve planlarını olabildiğince zamanında gerçekleştirmek.

• Sorunlara gereken duyarlılıkla önem vermek ve çözüm odaklı düşünmek.

• Tembellik ve atalet hisleri karşısında aktif ve eylem halinde olmak.

• Yapılacak işleri sıraya koymak ve belirlenen zaman diliminde yapmak.

• Hoşlanmadığı tutumları eşine uygun bir dille ifade etmek.

• Kendini kapatmamak ve soyutlamamak.

• Kırıldığı ve alındığı durumda, bunun nedenlerini nazik ama açık bir dille ifade etmek ve alternatif çözüm yolları önermek.

• Kendi kabiliyetlerine güvenmek ve zor durumlarda bile harekete geçmek.

• Uyum ve dengeyi korumak konusunda abartıya kaçmamak ve temel konularda taviz vermemek.

• Kendini geliştirmek ve daha yetkin olmak için bilgi, beceri anlamında gerekli aktif çabayı göstermek.

Kaçınması Gereken Tutumlar

• Öfkesini fazlasıyla bastırdığından biriken öfkesini ani, aşırı ve kontrolsüz şekilde göstermek.

• İnatçı ve tepkisiz davranmak.

• Olumsuz görüş ve tercihlerini açıkça ifade etmemek.

• Eşinin söz ve görüşlerine gereken dikkati vermemek ve duyarsız davranmak.

• Hayır diyememek ancak gerekeni de yapmamak.

• Tepkisiz, duyarsız, soğuk ve heyecansız davranmak.

• Aşırı kabullenici olmakla inatçı olmak arasındaki doğru tutumu sergileyemediğinden iki aşırı uçtan birini göstermek.

• Sorumluluk ve görevleri ertelemek.

• Eşinin titizlik ve temizlik konusundaki duyarlılıklarını dikkate almamak.

• Zor ve sıkıntı verici süreçlerde kaçmak ve ihmalkâr davranmak.

• Akışına bırakmak adına gerekli zamanda gerekli eylemi yapmamak.

• Sorunları zamanında ve yeterince açık bir şekilde ortaya koymaktan ve açık konuşmaktan kaçınmak.

• Sorunlar karşısında olası çözüm önerilerine gereken dikkati vermemek ve kendini izole etmek.

TİPLERİN İŞ HAYATINDAKİ YANSIMALARI

TİP 1

Güçlü Yönleri: Prensipler ve etik değerler, kalite, doğruluk, dürüstlük, düzen, ölçüler ve kurallar, detaylar, görev ve sorumluluk, prosedürler, meşruiyet zemini, plan ve proje yapmak, mevzuata uygunluk.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönleri: Stres yönetimi, delegasyon, yapıcı geri bildirim, motivasyon, büyük resmi görme, farklı düşüncelere açık olma, diplomasi, empati, yargısız dinleme, hız, esneklik, risk alma.

Düşebileceği Hatalar: Sürekli hata bulma, fazla eleştirme, detaylarda boğulma, kuralcılık, yargılama, katı ahlakçılık, mükemmeliyetçilik, önyargı, kızgınlık ve gerginlik.

TİP 2

Güçlü Yönleri: Önce insan, sevgi, yardımlaşma, samimiyet, hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti, çalışanların uyum ve memnuniyeti, birebir ilişkiler, bireysel ihtiyaçları sezme ve karşılama.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönleri: Zaman yönetimi, odaklanma, koordinasyon, nesnel düşünme, kuralları uygulama, ''hayır '' diyebilme.

Düşebileceği Hatalar: Kişisel algılama ve alınma, aşırı duygusallık, müdahalecilik ve sahiplenicilik, kuralları esnet-

me, dramatize etme, teknik uzmanlaşmayı ihmal etme, net olmayan beklentiler, duygusal manipülasyon, yönlendirme.

TİP 3

Güçlü Yönleri: Pazarın taleplerini görme, motivasyon, performans yükseltme, sonuç, kar, satış, profesyonellik, kariyer, fırsat kollama, rekabet, hedefler, projeler, kişisel gelişim.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönleri: Planlama, prensipler ve etik kurallar, iş ve özel yaşam dengesi, detaylara hakimiyet, kuralları uygulama, nesnel düşünme, anlam arayışı, riskleri görme, empatik iletişim, insan odaklılık.

Düşebileceği Hatalar: Acelecilik, aşırı iş odaklılık, müdahalecilik ve sahiplenicilik, kuralları ihlal etme, eksik planlama, aşırı özgüven ve kendini fazla beğenme, negatiflikleri görmeme, duyguları bastırma, aşırı hırs, manipüle etme, imajına takılma.

TİP 4

Güçlü Yönleri: Estetik değerler, özgün ve nitelikli üretim, kültürel ve doğal değerleri koruma, stil oluşturma, kalite, orjinallik, sıra dışılık, özgün tasarım, ahenk, anlam ve derinlik, kurum kimliği, bireyselliğin değeri, sezgiler, sosyal sorumluluk, uslüp, tarz.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönleri: Nesnel tutarlılık, disiplin, bütçe, bürokrasi, kontrol, koordinasyon, pazar ve sonuç odaklılık, kurallara uyma, takım çalışması ve uyum, objektiflik, süreç yönetimi, rutinleri takip etme, motivasyonunu sürdürme ve vazgeçmeme.

Düşebileceği Hatalar: Elitist davranma, tenezzül etmeme, kapris, uyumsuzluk, kural ihlali, kendisiyle fazla meşgul olma, karamsarlık ve ümitsizlik, olumsuz duygulara kapılma, kişisel algılama ve alınma.

TİP 5

Güçlü Yönleri: Bilgi, uzmanlık, derinlikli araştırma, detaylar, bilimsel temel, istatistik, gözlem, AR-GE, bütçe ve tasarruf, teori ve modelleme, tam kavrama ve anlama, derinlikli merak, bireyin özgürlüğü, objektif raporlama, bütçeleme, kontrol, planlama, geleceği tahmin, çok yönlü düşünme.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönler: Empati, sözlü iletişim, insani boyutu dikkate alma, sunum, takım çalışması, toplantı yönetimi, pratik uygulama, müşteri ilişkileri, hitabet, imaj yönetimi, takım çalışması ve uyum, koçluk yapma, pazarlama, satış, motivasyon, paylaşımcılık.

Düşebileceği Hatalar: İnsan ilişkilerinde soğuk davranma, paylaşmama, bilgiçlik taslama ve küçümseme, duvar örme, uyumsuzluk, iletişim eksikliği, asosyal olma, analiz felci yaşama, olumsuz durumlara takılma.

TİP 6

Güçlü Yönleri: Sisteme uyum ve sistemi koruma, güven, sadakat, risk ve tehditleri görme, ihtimalleri dikkate alma, veri toplama ve sorgulama, bağlantıları çözme, otoriteye uyum ve bağlılık, sorumluluk, takıma sadakat ve uyum, tedbir, krize dikkat, gözlemleme, istihbarat, güvenlik, muhasebe, sigorta, tasarruf, raporlar, bütçeleme, kontrol, senaryo kurma, tahmin ve planlama.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönler: Pozitif düşünme, empati, sözlü ve açık iletişim, olumsuzluklara ve hatalara tahammül, hızla harekete geçme ve uygulama, içeriği zengin özlü hitabet, takım çalışması ve uyum, soğukkanlılık ve sorun çözme, koçluk yapma, motivasyonu sürdürme, özgüven ve kararlılık, eleştiriye açıklık.

Düşebileceği Hatalar: Yeniliklere açık olmama, tepkisel ve muhalif davranma, çatışma durumlarında gerilim ve tepkisellik, duvar örme, küçümseme, uyumsuzluk, iletişim eksikliği, sosyal kaçınma, kararsızlık ve riskten kaçma, analiz felci, olumsuzlukları kabullenememe.

TİP 7

Güçlü Yönleri: Vizyon, değişim, gelişim, yenilik, keşif, yeni fikirler, heyecan verici plan ve projeler, geleceği hayal etme, heyecan, canlılık, pozitif enerji, motivasyon, aktivite, orjinallik, farklılık, yaratıcılık, merak, araştırma, geliştirme, açılım, fırsatlar, esneklik, seçeneklere açıklık.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönler: Sorgulama, gerçekçilik, takipçilik, sabır, detaylara hakimiyet, uzmanlaşma ve derinleşme, denetim, empati, tutarlılık, koordinasyon, organizasyonu takip, süreçlere uyum, sistematize etme, öncelik belirleme, odaklanma, uzun vadeli uygulama, geçmişten ders alma, finansal analiz, muhasebe, zaman yönetimi.

Düşebileceği Hatalar: Ayakları yere basmama, geçmişten ders almama, negatifleri görmeme, aşırı iyimserlik, yarım bırakma, erteleme, birçok projede dağılma, maymun iştahlılık, yüzeysellik, eğlence düşkünlüğü, özensiz iletişim.

TİP 8

Güçlü Yönleri: Liderlik, öncülük etme, etkili olma, kontrol ve koordinasyon, bağımsız düşünebilme, takipçilik, büyük planlar, problem çözme, hızlı karar verme, cesaret, atılım, dayanıklılık, koçluk yapma, motive etme, güçlendirme, sıkı takip, uygulama, risk alma, girişimcilik, inisiyatif alma, sonuç alma, takım yönetimi.

Geliştirmesi Gereken Zayıf Yönler: Objektif adalet, gücünü kontrol etme, girişimciliğini dengeleme, öfke kontrolü, otoritesini paylaşma, çevresini dinleme, eleştiriye duyarlı olma, insanların farklılıklarına ve hatalarına tahammül, uyum ve hoşgörü, kapsamlı risk analizi, empati, sabır, aktif dinleme, diplomasi, nezaket, üslup hassasiyeti, katılımcılık, estetik ve tasarım, insan odaklılık, kurallara uyma, insanların farklılıklarına duyarlılık.

Düşebileceği Hatalar: Aşırı müdahale, öfke, kızdığında kendini kaybetme, kaba ve kırıcı davranma, ürkütme, baskı ve korku oluşturma, siyah-beyaz düşünme, ayrıntıları önemsememe, acelecilik, bireysel karar verme.

TİP 9

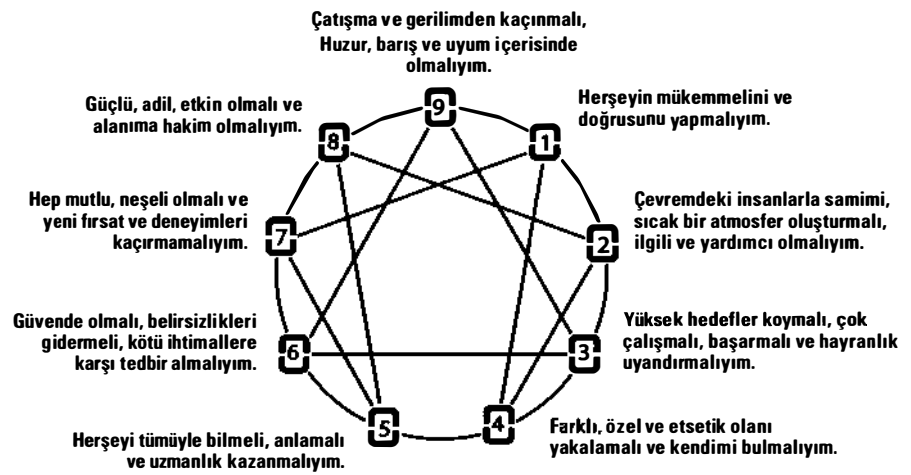
Güçlü Yönleri: Diyalog, esneklik, uyum, takım ruhu, işbirliği, rutin bürokrasi, diplomasi, eşitlik, istikrar, kişisel sınırlara saygı, ikna, sürece saygı, uzlaşma, sentez, barış, huzuru koruma, uyumlu iletişim, uygun üslup, farklılıklara saygı, paylaşım, konsensüs sağlama, demokrasi, sükûnet, zıtlıklara saygı, denge, akışa uyma, düzene uyum sağlama, kurallar, prosedürler, süreçler.

Gelişmesi Gereken Zayıf Yönler: Kontrol, takipçilik, strateji, planlama ve uygulama, hızlı karar verme ve harekete geçme, öncülük etme, motive etme, heyecan duyma, odaklanma, konsantrasyon, hayır diyebilme, risk alma, girişimcilik, inisiyatif alma, zaman yönetimi, performans değerlendirme, açık ve net iletişim.

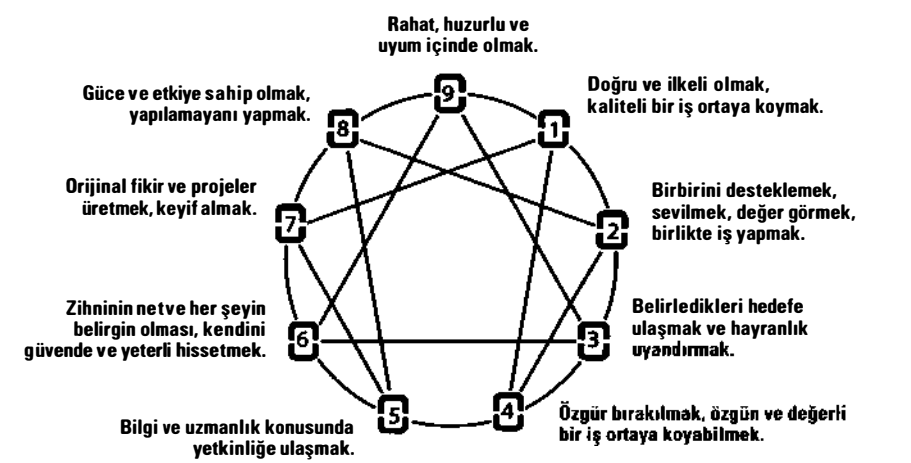
Düşebileceği Hatalar: Kararsızlık, erteleme, harekete geçememe, gecikme, pasiflik, taviz verme, motivasyon ve heyecan eksikliği, aşırı planlama ancak eyleme geçememe, ihmal, tepkisizlik, inat, pasif agresif direnç.

TİPLERE TOPLU BAKIŞ

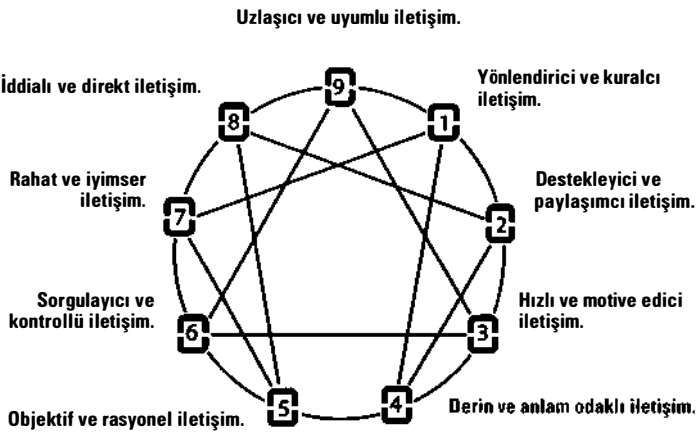
Tiplerin Kendileriyle Yaptığı Diyaloglar



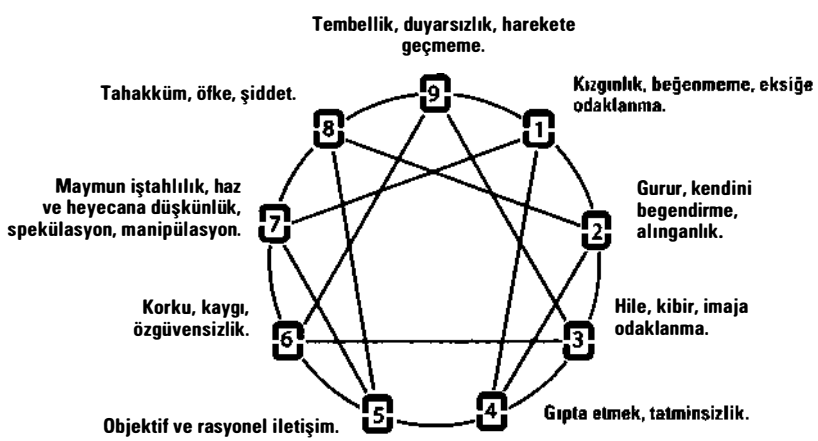
Tipleri Motive Eden Şeyler



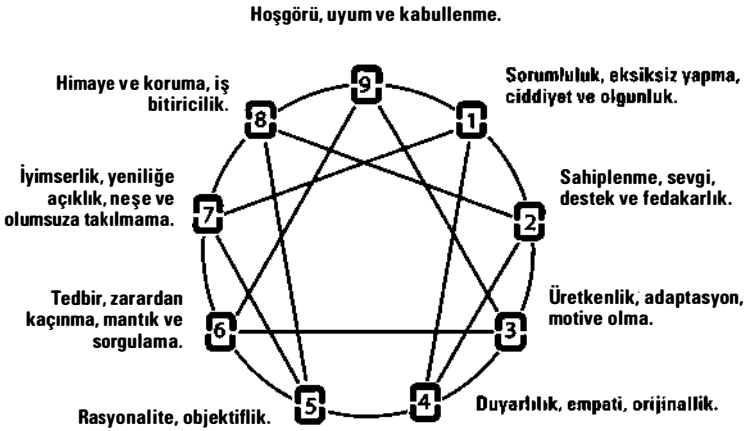
Tiplerin İletişim Tarzları



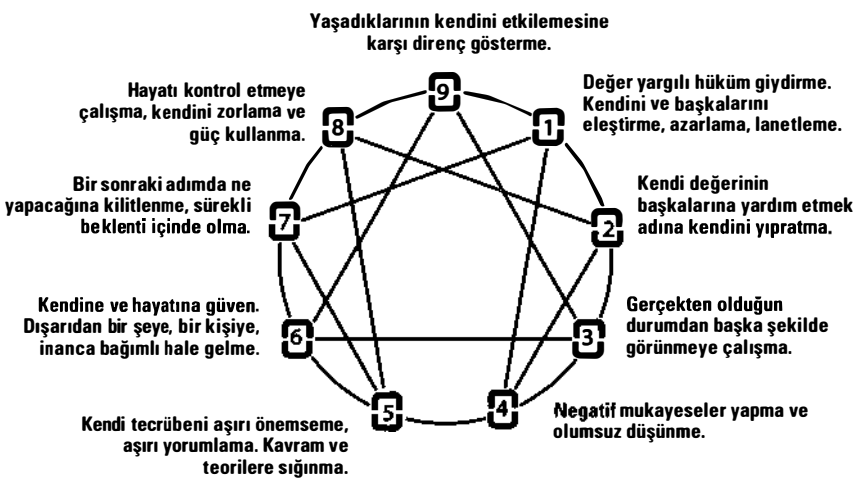
Tiplerin Yanlış Algı ve Stratejileri



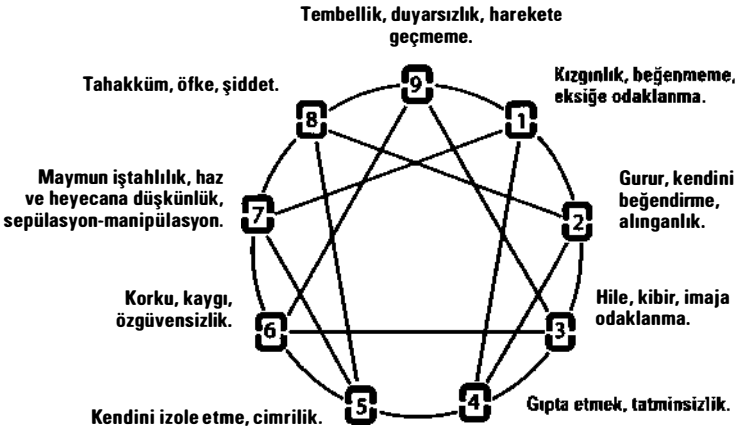
Tiplerin Doğal Yetenekleri



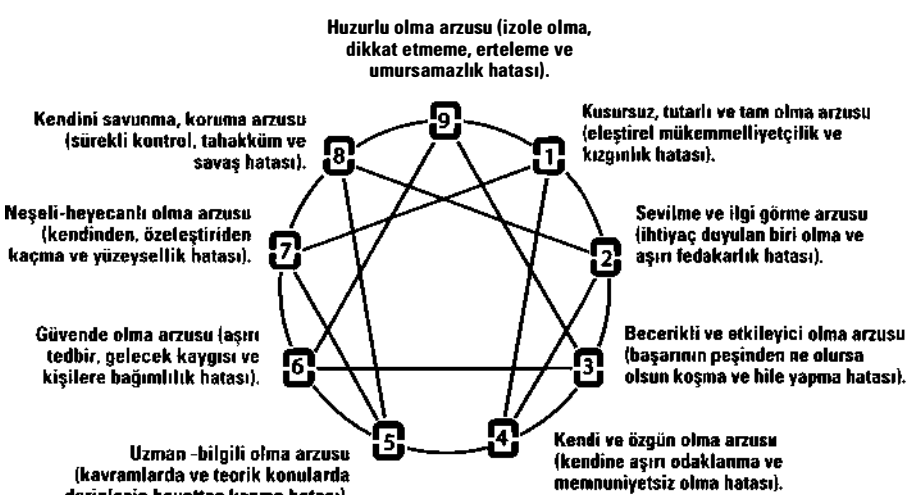
Tiplerin Daha İyi Yaşaması İçin Öneriler



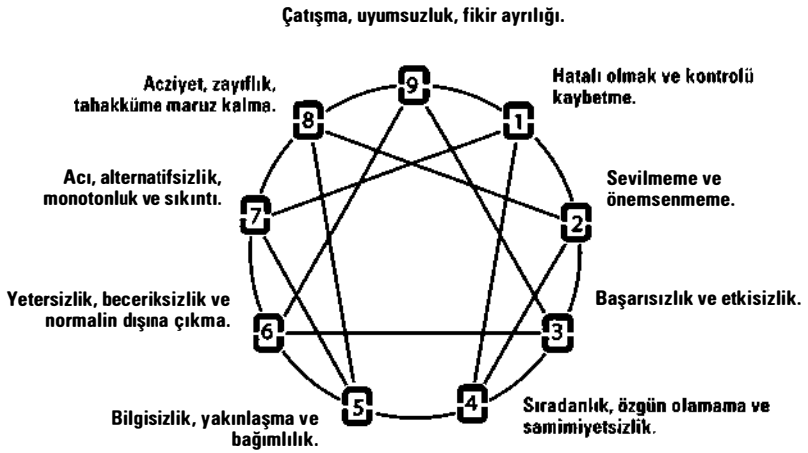
Tiplerin Temel Yanlışları



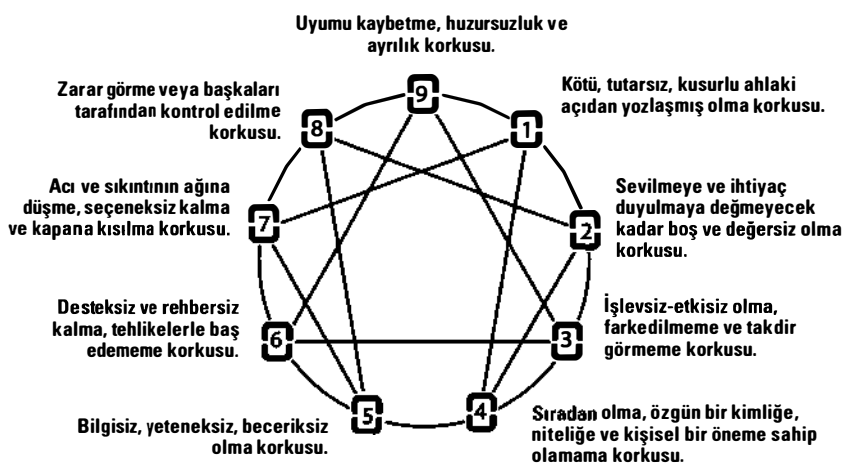
Tiplerin Temel Arzu ve Hataları



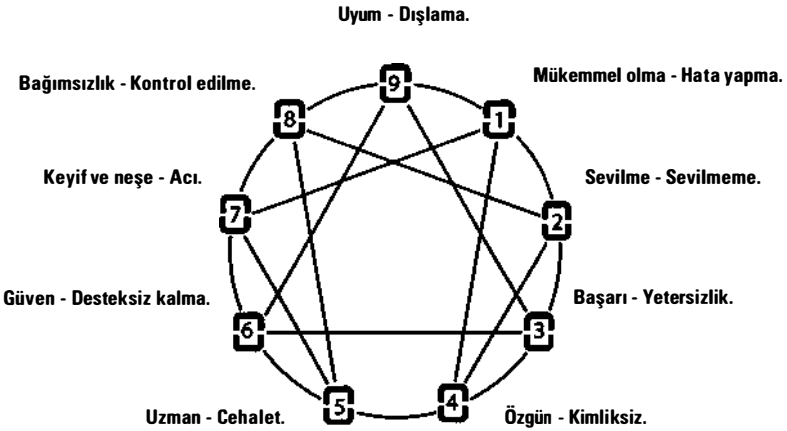
Tiplerin Temel Kaçındıkları Şeyler



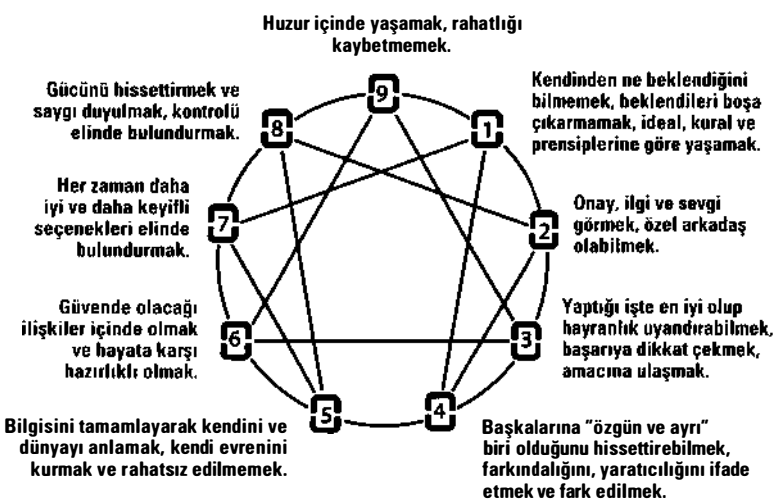
Tiplerin Temel Korkuları



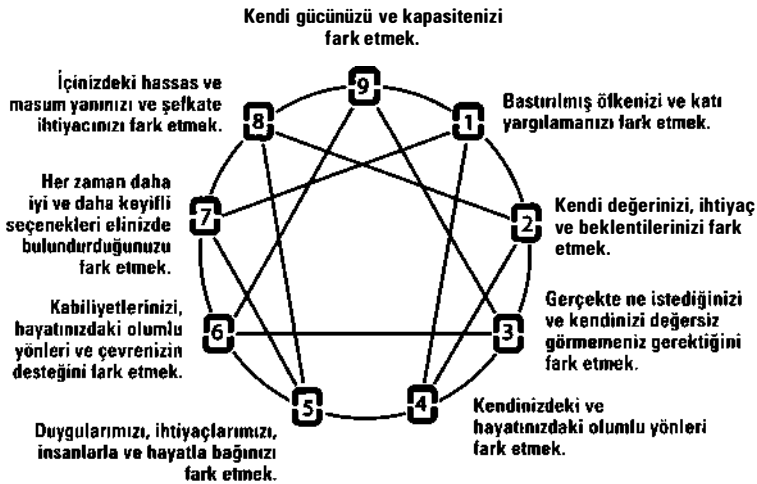
Tiplerin Temel İkilemleri



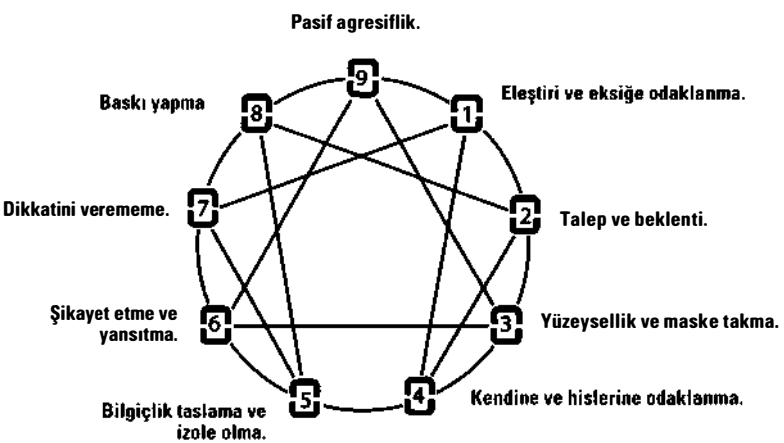
Tiplerin Temel İhtiyaçları



Daha İyi Bir Yaşam İçin Tiplerin Fark Etmesi Gerekenler

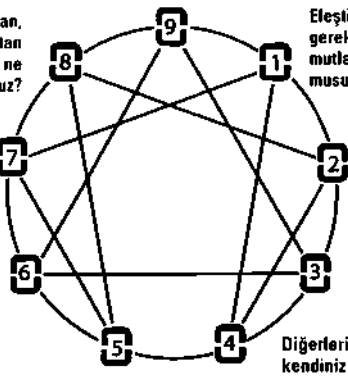


Tiplerin Kör Noktaları



Enneagram Tipini Anlamak İçin Tiplerin Aklına Gelebilecek Sorular

İnsanlarla uyum ve uzlaşı içinde olmaya çalışıyor ve içinizde ortaya çıkan düşünce ve duyguları çatışma ve gerilim oluşturmamak adına ölçülü bir şekilde ifade etmek konusunda bir gereklilik hissediyor musunuz?



İdareyi ve kontrolü ele almaktan, güçlü ve bağımsız olmaktan hoşlanıyor ve bunun için ne gerekiyorsa yapıyor musunuz?

Eleştirel misiniz? Her şeyi olması gerekenle/ideal olanla kıyaslıyor ve mutlaka mükemmele ulaşmaya çalışıyor musunuz?

İlginç kişilerle vakit geçirmekten, ilginç ve yeni fikirler duymaktan hoşlanıyor musunuz? Vaktinizi doldurmak için hayal kurup planlar yapıyor musunuz?

İlgi ve sevgi görmeyi çok önemsiyor ve ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz birine yardım etmediğinizde kendinizi kötü hissediyor musunuz?

Tehlikelere karşı duyarlı ve tedbirli misiniz? Kendinizin ve sevdiklerinizin güvenliğinden endişe duyuyor musunuz?

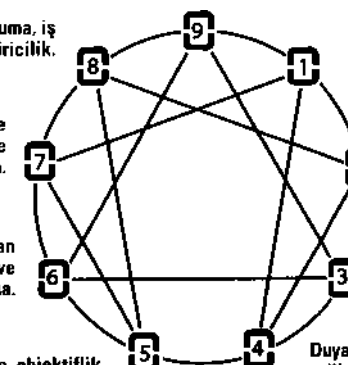
Başarılı olmak için her yola başvuruyor, çalışıyor ve sonuca ulaşıncaya kadar vazgeçmeyi düşünüyor musunuz?

Diğerlerine benzememeye ve kendiniz olmaya, derin duygular yaşayıp kendinizi anlamaya çalışıyor musunuz?

Objektif ve akılcı olmaya çalışıyor ve bazılarının olaylara duygusal yaklaşmasından rahatsız oluyor musunuz?

Tiplerin Doğal Yetenekleri

Hoşgörü, uyum ve kabullenme.



Himaye ve koruma, iş bitiricilik.

Sorumluluk, eksiksiz yapma, ciddiyet ve olgunluk.

İyimserlik, yeniliğe açıklık, neşe ve olumsuza takılmama.

Sahiplenme, sevgi, destek ve fedakarlık.

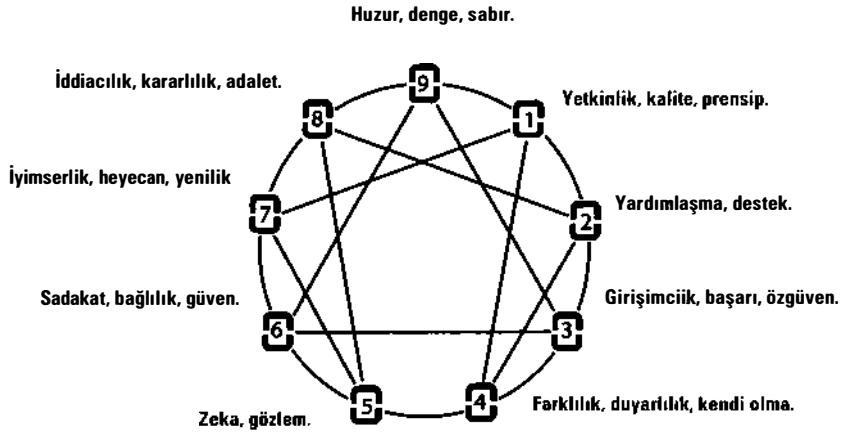
Tedbir, zarardan kaçınma, mantık ve sorgulama.

Üretkenlik, adaptasyon, motive olma.

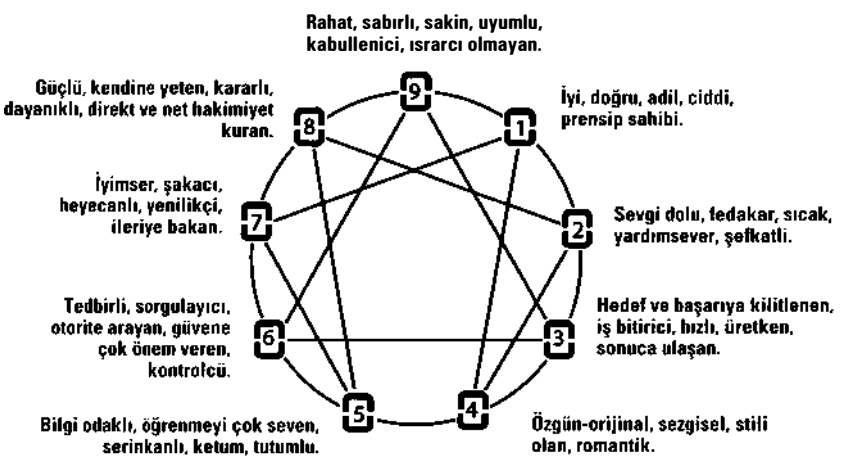
Rasyonalite, objektiflik.

Duyarlılık, empati, orijinallik.

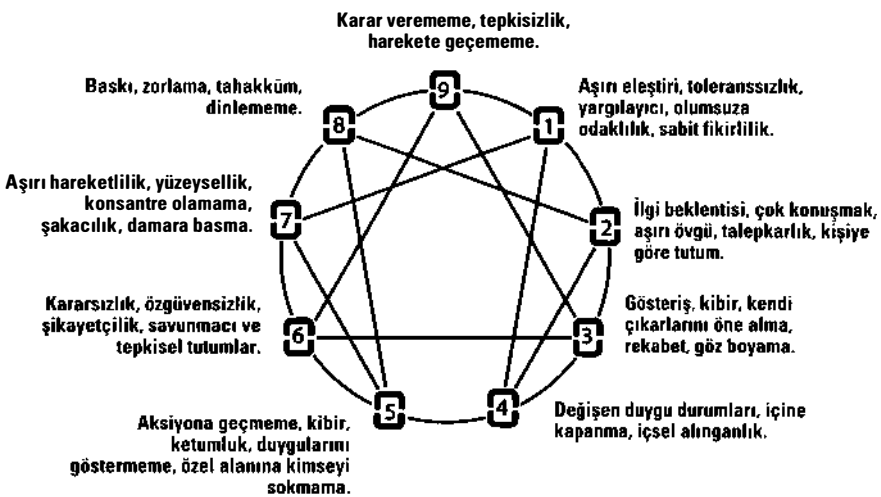
Tiplerin Önem Verdikleri Değerler



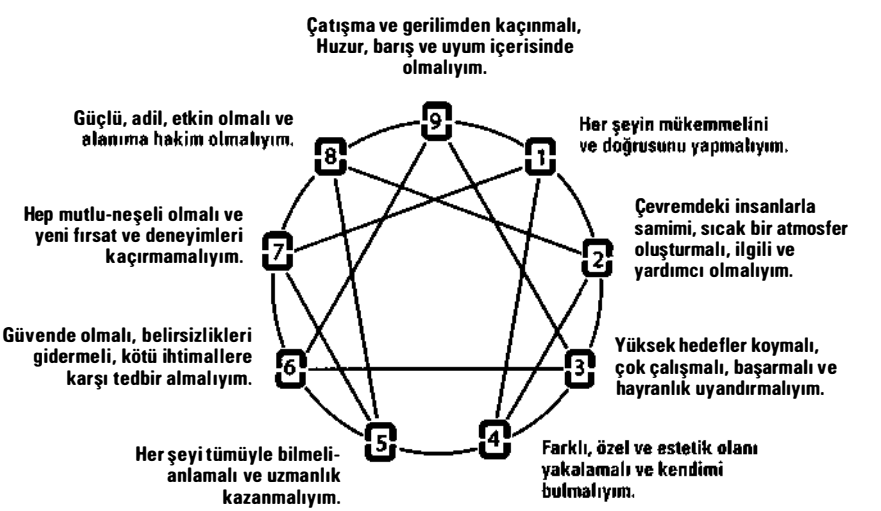
Tiplerin Kendilerini İfade Ederken Kullandığı Tanımlar



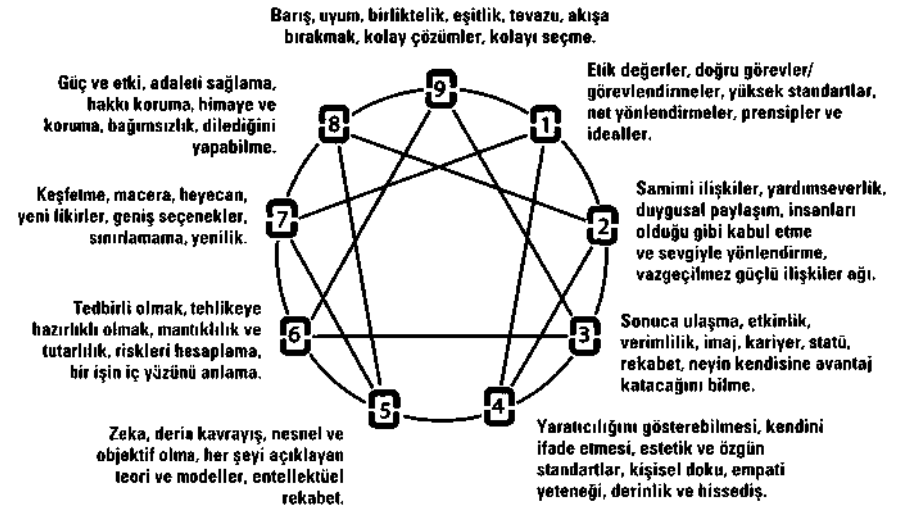
Tiplerin Çevresini Rahatsız Eden Yönleri



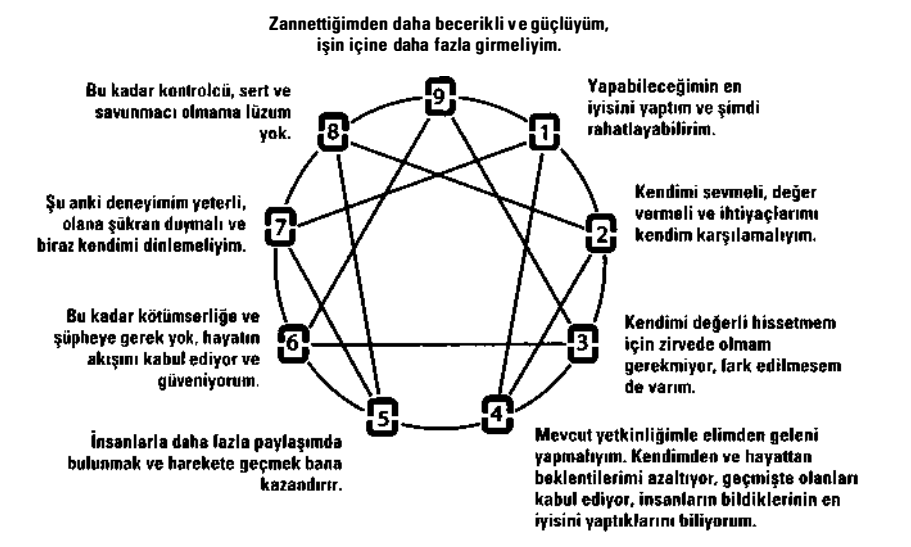
Tiplerin Kendi Kendilerine Söyledikleri



Tiplere Çekici Gelen Nitelikler



Bakış Açılarını Değiştirmek İçin Tiplerin Kendilerine Hatırlatması Gerekenler



BİBLİYOGRAFYA

Aysev, Ayla Soykan, Yasemen Işık Taner. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul: Golden Print, 2007.

Burger, Jerry M. *Kişilik*. Çev. İnanç Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2006.

Adler, Alfred. *Çocuk Eğitimi*. Çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Cem Yayınları, 3. Baskı, 2005.

Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*. Çev. Saffet Babür. Ankara: Bilge Su Yayınları, 2007.

Bee, Helen, *The Developing Child*. New York: HarperCollins College Publishers, 7. Baskı, 1995.

Carey, William B., Sean C. McDevitt, *Coping With Children's Temperament*. New York: Basic Books, 1995.

Chess, Stella, Alexander Thomas, *Goodness Of Fit: Clinical Applications From Infancy Through Adult Life*. Filedelfiya: Brunner/Mazel, 1999.

Cürcani, Seyyid Şerif, *Kitabu't-Ta'rifât*. İstanbul: Bahar Yayınları, 1977.

El-İsfahanî, Ragıp, *Erdemli Yol*. Çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2009.

Gander, Mary J., Harry W. Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Çev. Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur. Ankara: İmge Yayınları, 5.Baskı, 2004.

Herakleitos, *Fragmanlar*. Çev. Cengiz Çakmak. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2. Baskı, 2009.

İbn Miskeveyh, *Ahlakı Olgunlaştırma*. Çev. Abdülkadir Şener, İsmet Kayaoğlu, Cihad Tunç. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 1983.

İnanç, Banu Yazgan, Esef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2008.

Jersild, Arthur T., *Çocuk Psikolojisi*. Çev. Gülseren Günçe. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, 1979.

Köroğlu, Ertuğrul, Cengiz Güleç, *Psikiyatri Temel Kitabı*, HYB Basım Yayın, Ankara, 2007.

Miller, Patricia H., *Gelişim Psikolojisi Kuramları*, çev. Zeynep Gültekin. Ankara: İmge Yayınları, 2008.

Oktay, Ayşe Sıdıka, *Kınalızade Ali Efendi ve Ahlak-ı Alâi*. İstanbul: İz Yayınları, 2005.

Peters, Francis E., *Antik Yunan Felsefesi Terimleri Sözlüğü*, Çev. Hakkı Hunler. İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 2004.

Tusî, Nasirüddin, *Ahlak-ı Nasırî*. Çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov. İstanbul: Litera Yayınları, 2007.

Yalom, E., *Okul Öncesi Çocukların Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları, 2007.

Yardımcı, Yrd. Doç. Mehmet; Türk Destanlarında Tipler ve Motifler.

Yörükoğlu, Atalay, *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları, 2011.

ENNEAGRAM MODELİYLE İLGİLİ LİTERATÜR SEÇKİSİ

A. H. Almaas, *The Facets of Unity*

Ann Kolasinski Perry, Leading With Skill And Soul: Using The Enneagram And The Brent Personality Assessment System, Seattle University, 1996.

Claudio Naranjo, *Character And Neurosis: An Integrate View*, Gateways/Idhhb Inc.,Nevada City, 1996.

Claudio Naranjo, *Enneatypes in Psychotherapy*, 1995

Daniel Ofman, Rita Van Der Weck, *The Core Qualities of the Enneagram*

David Daniels, Virginia A. Price, *The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide*. New York: HarperCollins Publishers, ,2000.

Don Richard Riso, *Enneagram Transformations*. Boston: Houghton Mifflin, Boston, 1993.

Don Richard Riso, *Understanding The Enneagram*. Boston: Houghton Mifflin, 1990.

Don Richard Riso, Russ Hudson, *The Wisdom Of The Enneagram*. New York: Bantam Books, 1999.

Janet Levine, *The Enneagram Intelligences*, 1999.

Jerome Peter Wagner, *A Descriptive, Reliability And Validity Study Of The Enneagram Personality Typology*. Loyola Univercity Of Chicago, 1981.

Jerome Peter Wagner; *Nine Lenses on the World: The Enneagram Perspective*, 2010.

Laleh Bakhtiar, *Rumi's Original Sufi Enneagram*, 2013.

Laleh Bakhtiar, *The Sufi Enneagram*, 2013

Oscar Ichazo, The Symbol.

Oscar Ichazo, *Interviews with Oscar Ichazo*, 1982, Arica Institute Press.

Susan Rhodes, *Enneagram Type is With Us At Birth: The Enneagram Monthly*, Issues 52 & 53, Oct. & Nov. 2008.

Susan Rhodes, *The Positive Enneagram*, 2009.

Tina Marie Thomas, *A Neurotransmitter Theory of Personality Based on the Nine-Point Personality System*, Union Institute and University Graduate College, 2002.

Thomas Edward Zinkle, *A Pilot Study Toward the Validation of the Sufi Personality Typology*, 1974.

Weagle Elizabeth, *Enneagram Yöntemiyle Çocuk Yetiştirmek*, Rota Yayınları, 2001.