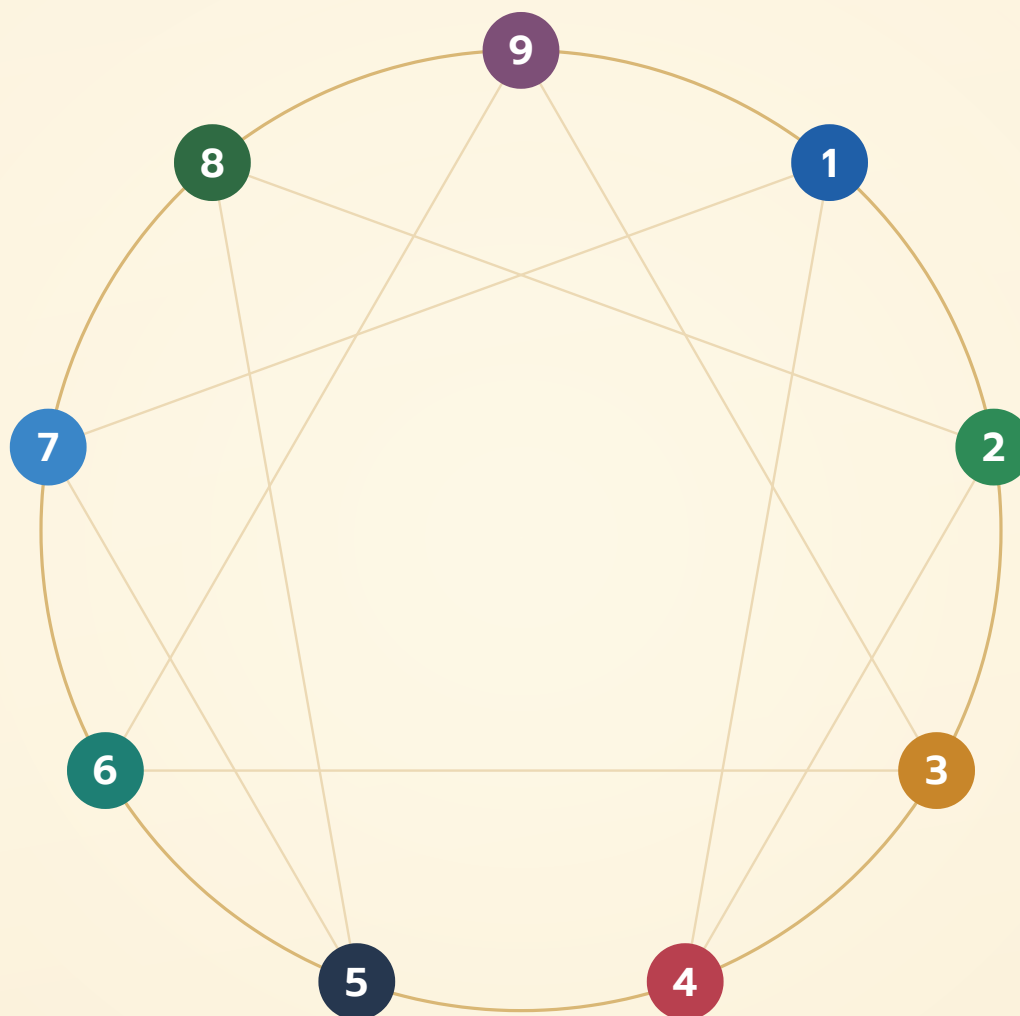


THE SCIENCE OF ENNEAGRAM

ศาสตร์แห่ง นพลักษณ์

ถอดรหัสตัวตนทั้ง ๙
เพื่อเข้าใจจิตใจและวิถีชีวิต



ซีรีส์ ๑ · ค้นหาลักษณะของคุณกันเถอะ

ไพล์ · ผู้เขียน

ก่อนเริ่มอ่าน

ความต้องการความสมบูรณ์แบบ

สิ่งที่เราคิด อาจเป็น "ความคิดเห็น" สิ่งที่เรารู้สึก อาจเป็น "ประสบการณ์" สิ่งที่เราอยากให้เป็น อาจเป็น "ความปรารถนา" แต่ สัจธรรม คือ สิ่งที่เป็น อย่างที่มันเป็น"

สัจธรรม คืออะไร

“บุพลักษณะไม่ใช่กรอบที่บอกว่าคุณต้องเป็นใคร
แต่มันคือ **แผนที่** ที่ช่วยให้คุณมองเห็นว่า...
ตอนนี้คุณเป็นผู้เลือก

สามเล่ม สามระดับ

เล่ม ๑

ค้นหาลักษณะของคุณกันเถอะ

เป็นความรู้ทั่วไปของคนเพิ่งเริ่มต้นศึกษา นพลักษณ์ โดยจะรู้ว่าคนแต่ละลักษณะมีพฤติกรรม มีลักษณะเด่น อุปนิสัยอย่างไร แบบชัดเจน และคำถามสำหรับจำแนกตัวเราว่าเราเป็นคนลักษณะใด

เล่ม ๒

เข้าถึงแก่นของผู้คน เพื่อการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุข

การนำศาสตร์นพลักษณ์ไปใช้ให้ถูกต้อง เพื่อเข้าใจความคิด การกระทำ คำพูดของคนว่าเป็นอย่างไร และเราต้องคิดกับเขาอย่างไร พูดกับเขาอย่างไร ทำกับเขาอย่างไร ถึงจะถูกต้องตามหลักนพลักษณ์

เล่ม ๓

Enneagram For Living Your Soul

นพลักษณ์ขั้นสูง เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของเรา และพาจิตวิญญาณของเรา เข้าถึงสัจธรรมที่แท้จริงของจักรวาล

หนังสือต้นแบบ ๗ เล่ม

1. The Wisdom of the Enneagram — Don Richard Riso และ Russ Hudson
2. Life Is Real Only Then, When 'I Am' — G.I. Gurdjieff
3. The Spiritual Dimension of the Enneagram — Sandra Maitri
4. The Nine Constituents: The Science of the Human Condition from Ego to Enlightenment — Oscar Ichazo
5. The Enneagram of Society — Claudio Naranjo
6. The Enneagram in Love and Work — Helen Palmer
7. The 9 Types of Leadership — Beatrice Chestnut

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนเข้าเนื้อหาหลัก

๑

ฐานทั้ง3

๒

ปีกทั้ง2

๓

การย้ายฐาน

๔

The Circle

๕

ตัวตนที่แท้จริงของเรา

คน ๙ ลักษณะ แบ่งเป็น ๓ ฐาน

ฐานกาย

๘ · ๙ · ๑

ตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ ลงมือ
ก่อน อธิบายทีหลัง

ฐานใจ

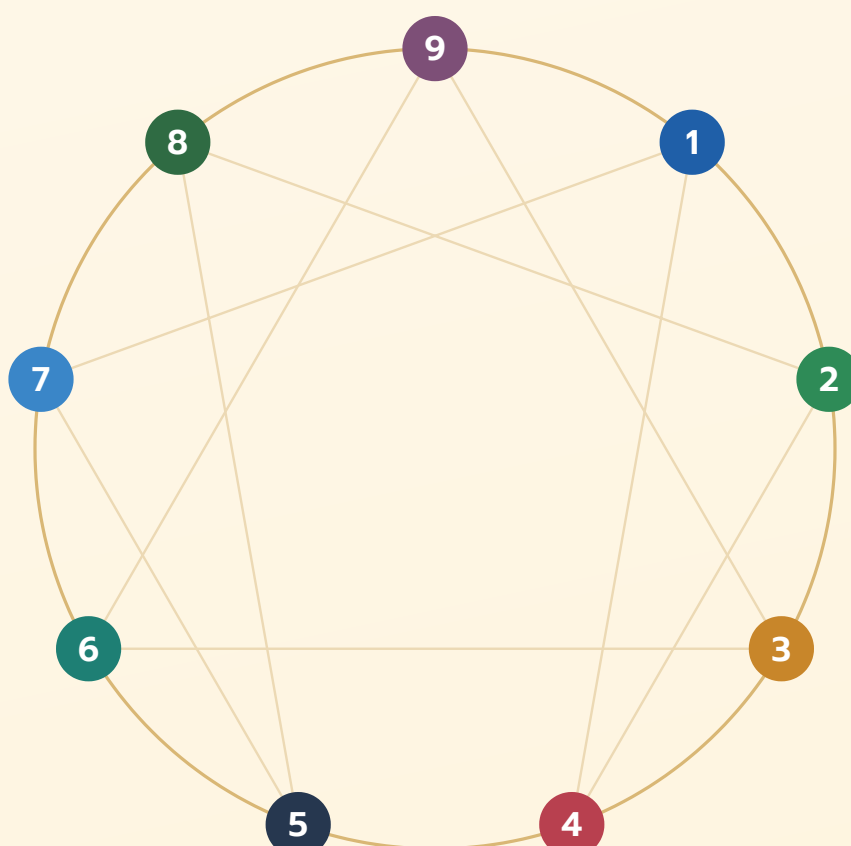
๒ · ๓ · ๔

ตัดสินใจด้วยความรู้สึกและการ
เชื่อมโยงกับผู้คน

ฐานหัว

๕ · ๖ · ๗

ตัดสินใจด้วยความคิด ข้อมูล และ
การคาดการณ์



คน ๙ ลักษณะ

๑

นักปฎิรูป

ผู้แสวงหาความสมบูรณ์แบบ

ฐานกาย

๒

ผู้ให้

ฐานใจ

๓

ผู้ใฝ่สำเร็จ

ฐานใจ

๔

ศิลปิน

ผู้ค้นหาความลึกซึ้ง

ฐานใจ

๕

ผู้สังเกตการณ์

ฐานหัว

๖

ผู้จงรักภักดี

ฐานหัว

๗

นักพจญภัย

ฐานหัว

๘

ผู้นำ

ฐานกาย

๙

ผู้ใฝ่สันติ

ฐานกาย

ฐานกาย

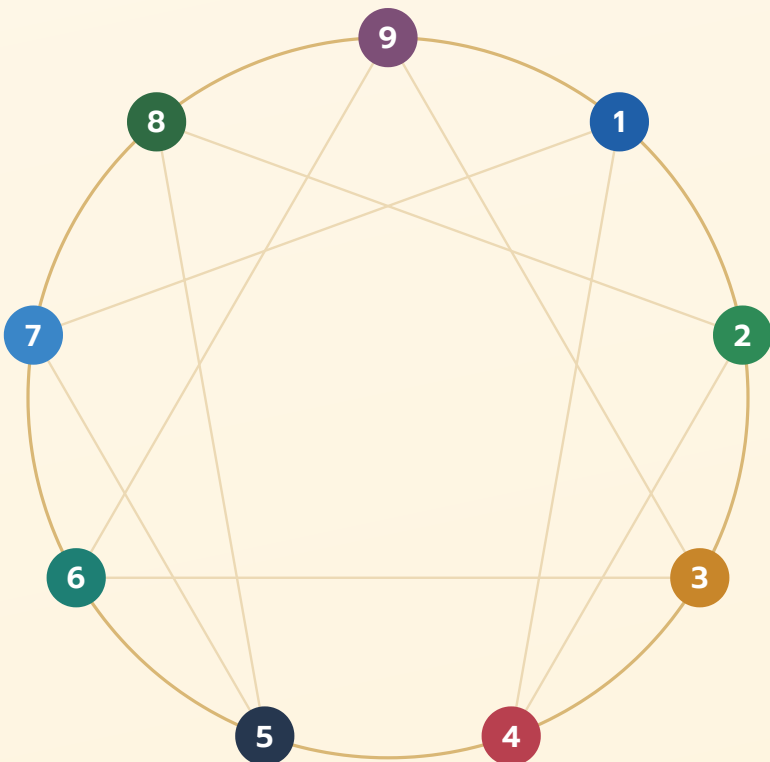
๘ · ๙ · ๑

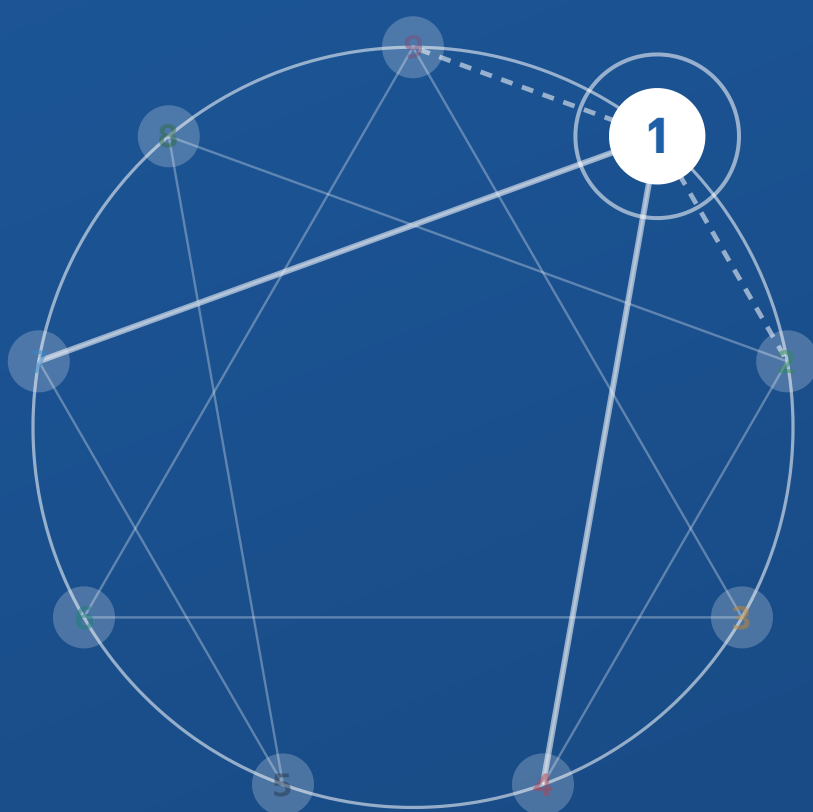
ฐานใจ

๒ · ๓ · ๔

ฐานหัว

๕ · ๖ · ๗





ฐานกาย

นักปฏิรูป

ผู้แสวงหาความสมบูรณ์แบบ

THE REFORMER

เจ้าระเบียบ ทำตามกฎกติกา ให้ความสำคัญกับศีลธรรม ความดี และหน้าที่ มัก
จะชอบหาข้อผิดพลาด เพื่อปรับปรุงพัฒนาทำให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น เข้าใกล้อุดมคติ
ความสมบู...

ตัวตน

เขาคือนักสังเกต เขาเป็นคนที่ชอบวิเคราะห์ทุกอย่างรอบตัวอยู่เสมอ 'ว่ามันจะดีขึ้นได้อย่างไรอีก' จริงๆ เสียงในหัวเขาจะเป็น ประมาณว่า 'อันนี้ต้องแก้ อันนี้ยังไม่ดี อันนี้ไม่น่าเป็นอย่างงี้เลย' 'จริงๆมันควรดี ได้มากกว่านี้นะ'

ดังนั้นบ่อยครั้งที่เขาอาจเห็นข้อเสียหรือจุดบกพร่องเล็กๆน้อยๆได้ก่อนคนอื่น

เขามีบัญญัติเป็นของตนเอง เกี่ยวกับ "ความเป็นระเบียบเรียบร้อย, ความถูกต้องเหมาะสม, สิ่งไหน "ควร" และสิ่งไหน "ไม่ควร"

เขาเชื่อว่ามาตรฐานที่ดีขึ้นเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นโดยปกติ นั่นก็เพื่อโลกจะได้น่าอยู่ขึ้น และทุกคนก็จะสุขสงบ เขาเป็นคนจริงจังมากๆ กับการรับผิดชอบของตนเอง เพื่อ สมบูรณ์แบบ ปราศจากข้อบกพร่อง

เขาเป็นคนที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม เขาอาจจะเป็นเด็อดเป็นแค้น ถ้าเห็นว่าใครไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ โดยเฉพาะเมื่อเขาเห็นซึ่งๆหน้า เขาเป็นนักจัดการชั้นยอดซึ่งสามารถชี้จุดบกพร่องได้ทันทีและบอกได้ว่าต้องแก้ไขอย่างไรถึงจะถูกต้อง

| อุปนิสัยเด่น

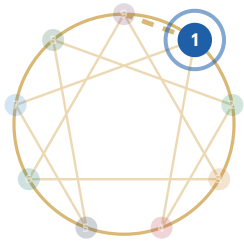
- ◆ เป็นคนที่รักในความถูกต้องตามกฎหมาย
- ◆ เป็นนักสังเกตโดยธรรมชาติ เขาสำรวจผู้คนและสิ่งต่างๆรอบตัว รวมทั้งตัวเองด้วย ก็เพื่อเพิ่มมาตรฐานให้สูงขึ้นอยู่เสมอ เขาจึงเป็นคนแรก ที่เห็นสิ่งผิดพลาด, สิ่งที่ได้พัฒนาได้ และข้อบกพร่องต่างๆ
- ◆ ปฏิบัติตามกฎหมายและหน้าที่ทุกอย่างได้เป็นอย่างดี และมักตั้งกฎเกณฑ์ ในการใช้ชีวิตประจำวัน
- ◆ ทุกอย่างต้องเป็นเหตุเป็นผลและ แม่นยำ
- ◆ ชอบความสมบูรณ์แบบ
- ◆ เพื่อเป้าหมายแล้ว จะมีความมั่นคงมาก
- ◆ ต้องการพัฒนาตนเองขึ้นเรื่อยๆ
- ◆ คาดหวังต่อตนเองสูง และคาดหวังต่อผู้คนใกล้เคียงสูงเช่นกัน
- ◆ เจ้าระเบียบ จะไม่พอใจกับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เรียบร้อย
- ◆ ชอบงานที่มีรูปแบบขั้นตอนชัดเจน
- ◆ เด็ดขาด จริงจัง
- ◆ ทุกอย่างมักจะเป็นเรื่อง ถูก กับ ผิด / ใช่ หรือ ไม่ใช่
- ◆ ละเอียดละออ กับพฤติกรรมของผู้คน จะไม่มองข้ามสิ่งเล็กน้อยๆ
- ◆ ใส่ใจความคิดของคนอื่นที่มีต่อตัวเขามาก

อุปนิสัยเด่น (ต่อ)

- ◆ จะชอบสอนคนอื่น ชี้นำ และเข้มงวดกับทุกคน
- ◆ ไม่ชอบทางเลือก ชอบคำตอบที่มีเพียง หนึ่งเดียว
- ◆ มีความเป็นผู้นำสูง มีความเป็นผู้ใหญ่ เขามักจะเป็นคนสำคัญในตำแหน่งงาน หรือองค์กรเสมอ
- ◆ เป็นคนที่ยึดมั่นในศีลธรรม
- ◆ ใครทำผิด ควรถูกลงโทษ
- ◆ ใครทำพลาด ควรรับผิดชอบ

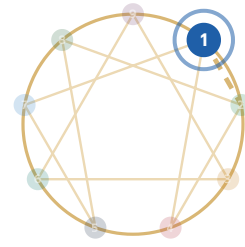
ปีกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๑ ปีก ๙

คนลักษณะ 1 ปีก 9 : เป็นบุคคลที่มีอุดมคติและยึดมั่นในหลักการ แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสงบนิ่งและอดทนสูง พวกเขามักจะตัดสินใจอย่างรอบคอบและพยายามรักษาสัมดุลระหว่างความถูกต้องกับความสงบของจิตใจ ด้วยอิทธิพลของปีก 9 พวกเขาจะไม่เคร่งเครียดหรือกดดันตัวเองจนเกินไปจนคลายได้บ้าง แต่ยังคงมุ่งมั่นในมาตรฐานของตนเอง พวกเขาสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ดีและไม่เร่งรีบในการแสดงความไม่พอใจออกมา คนลักษณะ 1 ปีก 9 จึงเป็นคนที่ยึดถือความถูกต้อง แต่แสดงออกด้วยความสุขุมและใจเย็น (อ่านจากลักษณะ 9 เพิ่มเติม)



ลักษณะ ๑ ปีก ๒

คนลักษณะ 1 ปีก 2 : เป็นคนที่ยึดมั่นในหลักการและมุ่งมั่นทำสิ่งที่ถูกต้อง แต่ก็มีความอบอุ่นและใส่ใจผู้อื่น พวกเขามักจะช่วยเหลือและสนับสนุนคนรอบข้างด้วยความรู้สึกที่ตนเองมีหน้าที่ในการทำให้สังคมดีขึ้น ทั้งในระดับส่วนตัวและส่วนรวม นอกจากนี้ พวกเขายังสามารถเป็นผู้นำที่มีทั้งความเข้มงวดและความเมตตาในเวลาเดียวกัน ปีก 2 จะทำให้ 1 มีความอ่อนโยน และมีความเมตตามากขึ้น อีกทั้งยังมีส่วนร่วม กับสังคมมากขึ้นด้วย (อ่านจากลักษณะ 2 เพิ่มเติม)

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๗

มักยืดหยุ่นกว่าปกติ สามารถตัดสินใจได้โดยไม่ต้องวางแผนมาก มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สนุกอารมณ์ดีกับชีวิต ค้นคว้าเรียนรู้เพิ่มขึ้น พวกเขาแสดงออกถึงด้านที่เบิกบานมากขึ้น และมีความสุขกับการใช้ชีวิตในแบบที่ผ่อนคลายมากขึ้น พฤติกรรมที่มักแสดงออกเมื่อรู้สึกมั่นคงมีดังนี้ (อ่านเพิ่มที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 7)

- ความยืดหยุ่นมากขึ้น: พวกเขาจะเริ่มผ่อนคลายจากความเข้มงวดและมาตรฐานที่เคร่งครัดของตัวเอง ทำให้สามารถยอมรับความผิดพลาดและข้อบกพร่องของตนเองได้ง่ายขึ้น
- ความสนุกสนานและการผจญภัย: จะมีความกระตือรือร้นและสนุกสนานกับชีวิตมากขึ้น พวกเขาอาจเริ่มสนใจการสำรวจสิ่งใหม่ ๆ การทำกิจกรรมที่เพลิิดเพลิน และสนุกกับการอยู่กับผู้อื่น
- การมองโลกในแง่ดี: จะเริ่มมองโลกในแง่ดีและยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนได้ง่ายขึ้น
- การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ: ในภาวะนี้พวกเขาจะมีความกระตือรือร้นที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความถูกต้องสมบูรณ์แบบนัก

↓ เครียด → ลักษณะ ๔

หันมาใส่ใจ กับจิตใจของตัวเองมากขึ้น จึงมักทบทวนและรับรู้ความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น ให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น อ่อนไหวด้านอารมณ์มากขึ้น พฤติกรรมที่มักแสดงออกเมื่อเครียดมีดังนี้ (อ่านเพิ่มที่ Stress Point of Number 4)

- อารมณ์ความรู้สึกเพิ่มขึ้น: พวกเขาอาจเริ่มรู้สึกถึงความขัดแย้งภายในและอารมณ์ที่ลึกลับยิ่งขึ้น ทำให้มีแนวโน้มที่จะตีความความรู้สึกอ่อนไหวและมีความรู้สึกที่ตนเองแตกต่างหรือโดดเดี่ยว
- ความรู้สึกขาดการยอมรับ: เริ่มคิดว่าความพยายามของตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ และรู้สึกว่าผู้อื่นไม่เข้าใจหรือไม่เห็นคุณค่าของพวกเขา
- การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น: พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอหรือไม่สมบูรณ์แบบเหมือนคนอื่น
- ความคิดสร้างสรรค์และการหลบหนี: หลีกหนีจากความเครียดด้วยการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์หรือหันไปใช้ชีวิตในจินตนาการของตนเอง เพื่อหลีกหนีจากความจริงที่พวกเขาารู้สึกว่าควบคุมไม่ได้

| พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. กดดันตัวเองมากเกินไป รู้สึกว่าต้องทำทุกอย่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์แบบจนเกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น
๒. วิเคราะห์ตัวเองและผู้อื่นมากเกินไป มักไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองหรือคนอื่นทำเพราะคิดว่ายังสามารถทำได้ดีกว่านี้
๓. เฝ้าระเบียบและยึดติดกับมาตรฐานสูงของตัวเอง ต้องการให้ทุกอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยและถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของตนเอง
๔. มองโลกเป็นขาว-ดำ เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ มีเพียง "ถูก" หรือ "ผิด" ไม่มีพื้นที่สีเทาหรือความยืดหยุ่น
๕. คาดหวังให้คนอื่นเป็นเหมือนตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติตามมาตรฐานของตน และอาจไม่เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล
๖. หงุดหงิดง่ายเมื่อเห็นข้อผิดพลาด ไม่สามารถปล่อยผ่านความผิดพลาดเล็กๆ น้อย ๆ ได้ และรู้สึกขัดใจเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
๗. ตำหนิตัวเองซ้ำ ๆ เมื่อทำพลาด แทนที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดและเดินหน้าต่อไป มักหมกมุ่นอยู่กับความผิดพลาดของตัวเอง
๘. กลัวการถูกวิจารณ์ เพราะลักษณะ 1 วิเคราะห์ตัวเองหนักอยู่แล้ว หากคนอื่นมาตำหนิ อาจรู้สึกเจ็บปวดเป็นพิเศษ
๙. ตื้อรั้นและไม่เปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น เมื่อเชื่อว่าตัวเองถูกต้อง มักยืนยันในมุมมองของตนเองโดยไม่เปิดใจฟังผู้อื่น
๑๐. ควบคุมตัวเองมากเกินไป มักปฏิเสธความสุขหรือความสนุกที่อาจดู "ไม่เหมาะสม" หรือ "ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์"

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเอง เพราะกลัวว่าถ้ายอมรับว่าผิด จะกลายเป็น "คนไม่ดี" หรือเสียความสมบูรณ์แบบ
- ๑๒ 12. ให้คุณค่ากับ "ความถูกต้อง" มากกว่าความสัมพันธ์ การยืนยันว่าตัวเองถูกต้องอาจทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเสียหาย
- ๑๓ 13. มีแนวโน้มเป็น Workaholic ทำงานหนักเกินไป เพราะรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบและทำให้ทุกอย่างออกมาสมบูรณ์แบบ
- ๑๔ 14. ไม่สามารถปล่อยวางได้ มองว่าการอยู่นิ่งหรือพักผ่อนเป็นเรื่องผิดหรือเสียเวลา
- ๑๕ 15. มีอารมณ์โกรธที่ถูกกดไว้ (Resentment) กดอารมณ์โกรธไว้จนสะสมเป็นความเครียด และอาจจะระเบิดออกมาเมื่อทนไม่ไหว
- ๑๖ 16. ชอบแก้ไขคนอื่นโดยไม่รู้ตัว พยายามบอกคนอื่นว่าควรทำอะไร ซึ่งอาจทำให้คนรอบข้างรู้สึกเหมือนถูกจับผิด
- ๑๗ 17. ขี้บ่นและหงุดหงิดง่าย เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือวางแผนไว้
- ๑๘ 18. ตำหนิผู้อื่นเมื่อพวกเขาทำผิด แสดงออกด้วยคำพูดหรือการกระทำที่สร้างแรงกดดันโดยไม่รู้ตัว
- ๑๙ 19. มองโลกในแง่ร้ายเมื่อเกิดข้อผิดพลาด ไม่สามารถชื่นชมข้อดีของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และมักโฟกัสที่จุดบกพร่อง
- ๒๐ 20. กลัวการสูญเสียการควบคุม ไม่ชอบความรู้สึกที่ทุกอย่างอยู่นอกเหนือการควบคุม และอาจวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึกว่ “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณ (Gut / Instinct) ของลักษณะ 1

คำถามกลุ่มนี้สำคัญที่สุด เพราะเป็น “แก่น” ไม่ใช่แค่พฤติกรรม

- ☐ เวลาเมื่อไร “ไม่ถูกต้อง” ฉันรู้สึก ตึง / แน่น / ขัดในร่างกายทันที ไหม แม้ยังไม่ได้คิด
- ☐ ฉันรู้สึกเหมือนมี เสียงภายในที่บอกว่า ‘ควร’ หรือ ‘ไม่ควร’ เกิดขึ้นอัตโนมัติหรือเปล่า
- ☐ ฉันทนกับความละ ความมั่ว ความไม่เป็นระเบียบ ได้น้อยกว่าคนอื่นไหม
- ☐ เวลาจะปล่อยผ่านสิ่งที่ผิด ฉันต้อง “ฝืนตัวเอง” มากไหม
- ☐ ฉันรู้สึกว่ ถ้าฉันไม่จัดการ ความผิดจะยังคงอยู่ ไหม
- ☐ ความโกรธของฉันมักมาในรูปแบบ กดไว้ / เจียบ / ตึง มากกว่าระเบิดใช้ไหม

ถ้า “ใช่” หลายข้อ → ฐานสันชาตญาณแบบลักษณะ 1 ทำงานแรง

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ มองจากสิ่งที่คนรอบข้างสังเกตได้

- ☐ คนอื่นมักบอกว่าฉัน จริงจัง / เจ้าระเบียบ / มาตรฐานสูง ไหม
- ☐ ฉันมักแก้ไข ปรับปรุง หรือเสนอวิธีที่ “ดีกว่า” โดยไม่ได้ตั้งใจไหม
- ☐ ฉันไม่สบายใจเมื่อเห็นคนทำแบบ “พอได้” หรือ “เฉื่อยค้อยแก่”
- ☐ ฉันรู้สึกว่ การทำให้ถูกต้องตั้งแต่แรก สำคัญกว่าความเร็วหรือความสบายไหม
- ☐ ฉันมักเป็นคนที “รับผิดชอบ” มากกว่าที่ควรในกลุ่มหรือครอบครัวไหม

3) คำถาม ถึงความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูว่าใจลึก ๆ ต้องการอะไร

- ☐ ฉันต้องการเป็นคนที่ถูกต้อง / ดี / น่าเคารพ ใหม่
- ☐ ฉันรู้สึกอึดอัดถ้าตัวเองทำผิด แม้เรื่องเล็ก ๆ ไซ้ใหม่
- ☐ ฉันอยากให้โลกดีขึ้น และรู้สึกว่าตัวเองมีหน้าที่ช่วยแก้ไขหรือเปล่า
- ☐ ฉันต้องการให้คนอื่น "เข้าใจหลักการ" มากกว่าการเห็นใจอารมณ์ใหม่
- ☐ การทำในสิ่งที่ถูก ทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่ามากกว่าการมีความสุขเฉย ๆ ไซ้ใหม่

4) คำถาม ถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจร่าเริง

ลักษณะ 1 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 7

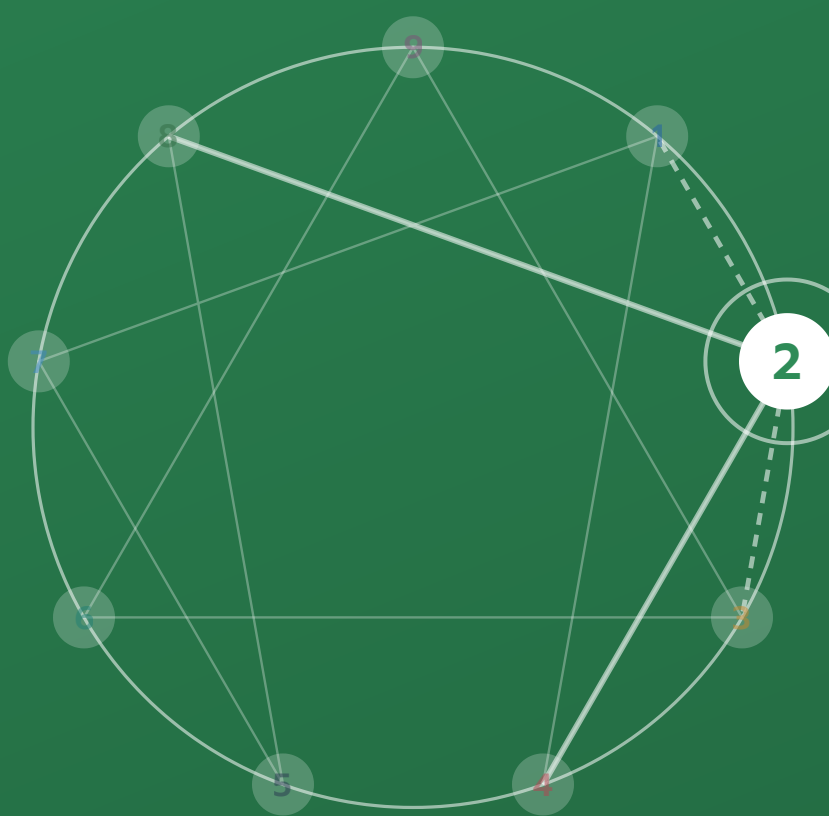
- ☐ เมื่อฉันสบายใจ ฉันจะ ผ่อนคลาย เล่น สนุก หัวเราะง่ายขึ้น ใหม่
- ☐ ฉันเริ่มยอมให้สิ่งต่าง ๆ "ไม่สมบูรณ์แบบโอเค" ได้มากขึ้นหรือเปล่า
- ☐ ฉันรู้สึกว่าโลกไม่ต้องถูกแก้ทุกเรื่องก็อยู่ได้ใหม่
- ☐ ฉันกล้าใช้ชีวิตเพื่อความสุข มากกว่าหน้าที่ชั่วคราวหรือไม่
- ☐ ฉันรู้สึกเบา เหมือนวางภาระการเป็น "คนที่ต้องถูก" ลงได้บ้างใหม่

ถ้าใช่ → นี่คือนิสังขณ integration ของลักษณะ 1 ชัดมาก

5) คำถาม ถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 1 เมื่อเครียด จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 4

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ หงุดหงิด เจ็บปวด ประชด หรือรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน ใหม
- ☐ ฉันรู้สึกว่าคนอื่น "ไม่พยายามเท่าฉัน" หรือ "ไม่เห็นค่าความถูกต้อง" ใหม
- ☐ ฉันโทษตัวเองแรงขึ้น หรือรู้สึกผิดง่ายขึ้นหรือไม่
- ☐ ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวทางศีลธรรม เหมือนมีแค่ฉันที่เห็นว่าควรเป็นอย่างไรใหม่
- ☐ ฉันเริ่มตั้งคำถามว่า "ทำดีไปเพื่ออะไร" หรือรู้สึกเศร้าลึก ๆ ใหม



ฐานใจ

ผู้ให้

THE GIVER

เขาเป็นคนที่กระตือรือร้น อบอุ่น และเต็มไปด้วยพลังแห่งการให้ มักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ เขาให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ และมีความสุขที่สุดเมื่อได้สร...

ตัวตน

เขาเป็นคนกระตือรือร้น อบอุ่น และเต็มไปด้วยพลังแห่งการให้ มักช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ เขาให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ และมีความสุขที่สุดเมื่อได้สร้างคุณค่าให้กับคนที่เขารัก เขาเป็นคนละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการของคนรอบข้างได้อย่างรวดเร็ว

ด้วยความสามารถในการปรับตัวที่ดี เขาสามารถเข้ากับผู้คนได้ง่าย และสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น เขามักเป็นศูนย์กลางของการเชื่อมโยงและสนับสนุนผู้คนรอบตัวด้วยความเมตตา

ความสุขของเขาคือการได้เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น

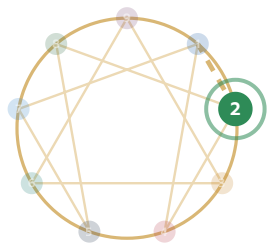
ธรรมชาติของเขาคือความเห็นอกเห็นใจ และเชื่อว่าการให้เป็นสิ่งที่ดีที่เติมเต็มชีวิตให้สมบูรณ์ เขาสร้างความอบอุ่นให้กับทุกที่ที่เขาไป และมักเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คนรอบข้าง

อุปนิสัยเด่น

- ◆ มีความเป็นแม่พระ ชอบช่วยเหลือผู้คน
- ◆ ใจดี ให้ความห่วงใย กับคนทุกคน
- ◆ เกิดมาเพื่อเข้าสังคม ชอบการชื่นชมจากผู้คนมากๆ เขาจะปรับบุคลิก เพื่อให้คนแต่ละคนชื่นชอบ ดังนั้น มุมมองจากคนแต่ละคนจะมองเขาไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนจะชื่นชอบเขาเหมือนกัน
- ◆ ใจกว้าง ยินดีที่จะให้ ตั้งแต่สิ่งเล็กน้อย จนถึงใหญ่ๆ
- ◆ เขาคือนักบริการชั้นยอด
- ◆ สนับสนุนคนที่เขารักทุกสิ่งทุกอย่าง พลังกาย พลังใจ พลังทรัพย์
- ◆ ชอบความใกล้ชิด ชอบให้คนสนใจ ชอบคนที่ให้ความสำคัญ
- ◆ เป็นผู้ที่เข้าใจจิตใจของผู้คน ชอบเอาอกเอาใจคนอื่น
- ◆ เปลี่ยนแปลงได้ทุกอย่างเพื่อเอาใจผู้คน
- ◆ ใครขออะไรก็จะทำให้ ปฏิเสธคนไม่เป็น และกลัวการที่ตนเองจะถูกปฏิเสธมากๆ
- ◆ เป็นนักเลียนแบบ อยู่ใกล้ใครก็จะเหมือนคนนั้น เขาทำอะไร ก็จะทำให้เหมือนเขา เขาชอบอะไร ก็จะไปชอบเหมือนเขา
- ◆ เป็นคนที่มีอิสระที่สุดแต่เขามักไม่รู้ตัวเพราะมักแต่ให้บริการคนอื่น
- ◆ ชอบที่ผู้คนจะนึกถึงตัวเขาเป็นคนสำคัญคนแรกๆ
- ◆ ชอบคนที่ตอบสนอง ความรู้สึกและการกระทำของเขา เช่นเมื่อบริการให้ใครแล้วคนๆนั้น ยิ้มรับและขอบคุณ เมื่อชวนใครคุย แล้วคนๆนั้นสุขหัวคุยด้วย

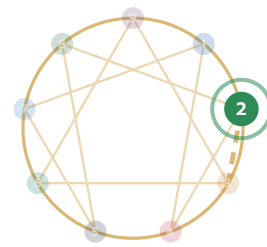
ปีกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๒ ปีก ๑

คนลักษณะ 2 ปีก 1 เป็นคนที่ใส่ใจและทุ่มเทให้กับผู้อื่น แต่ก็มีระเบียบและมาตรฐานในตัวเอง พวกเขา มองสถานการณ์และผู้คนได้อย่างชัดเจน ไม่ใช่แค่ให้ความช่วยเหลือจากอารมณ์ แต่ยังคำนึงถึงความถูกต้องและความเหมาะสมมากขึ้น พวกเขาใส่ใจรายละเอียดและมีความรับผิดชอบสูง สามารถปฏิเสธผู้อื่นได้เมื่อจำเป็น และไม่ปล่อยให้ความคิดเห็นของคนอื่นมามีอิทธิพลต่อตัวเองมากเกินไป



ลักษณะ ๒ ปีก ๓

คนลักษณะ 2 ปีก 3 เป็นคนที่มีเสน่ห์ กล้าแสดงออก และต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคม พวกเขาไม่เพียงแต่ใส่ใจผู้อื่น แต่ยังให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์และความสำเร็จของตัวเอง พวกเขามักจะก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำ หรือบุคคลที่ได้รับความเคารพและชื่นชมจากคนรอบข้าง มีความมั่นใจสูง และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือกลุ่มคนที่อยู่ด้วยได้ดี พวกเขาใช้ความสามารถในการเข้าสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความประทับใจให้กับผู้อื่น มักมุ่งมั่นที่จะสร้างชื่อเสียงและสถานะทางสังคมที่ดี พวกเขารู้วิธีนำเสนอตัวเองให้น่าสนใจ และสามารถเป็นแรงบันดาลใจ

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๔

จะมีอารมณ์ที่ลึกซึ้งเพราะเขาให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองมากเท่ากับของคนอื่น และยังกล้าคิดต่างจากคนอื่นมากขึ้นด้วย (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 4)

- การเชื่อมโยงกับอารมณ์ภายใน: พวกเขาจะเริ่มมองลึกเข้าไปในความต้องการและความรู้สึกของตนเอง แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นเท่านั้น
- ความคิดสร้างสรรค์และความลึกซึ้ง: แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นตัวของตัวเอง และมุมมองที่ลึกซึ้งมากขึ้น
- การยอมรับตัวเอง: ยอมรับความต้องการของตัวเองมากขึ้น และสามารถขอความช่วยเหลือหรือการดูแลจากผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกอายหรือกังวล
- การแสดงออกที่ซื่อสัตย์: พวกเขาจะเริ่มแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่ต้องกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับ

↓ เครียด → ลักษณะ ๘

ซึ่งทำให้พวกเขาแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างจากธรรมชาติที่มีเมตตาและอ่อนโยนของลักษณะ 2 พฤติกรรมที่แสดงออกมาเมื่อเครียดอาจมีลักษณะดังนี้ (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 8)

- ความต้องการควบคุม: พวกเขาอาจกลายเป็นคนที่ต้องการควบคุมสถานการณ์และควบคุมคนรอบข้างอย่างเข้มงวดมากขึ้น
- ความโมโหและก้าวร้าว: เมื่อไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่ต้องการ พวกเขาอาจแสดงความโกรธหรือก้าวร้าวออกมา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต่างจากความเป็นมิตรที่เคยแสดงออก
- การตั้งกำแพง: ปกป้องตนเองจากความรู้สึกอ่อนแอด้วยการตั้งกำแพง ไม่ยอมรับความช่วยเหลือหรือความคิดเห็นจากผู้อื่น
- การเรียกร้องความต้องการ: เมื่อเครียด พวกเขาอาจเริ่มเรียกร้องให้ผู้อื่นตอบสนองต่อความต้องการของพวกเขา โดยเฉพาะในเรื่องความรักและการยอมรับ ซึ่งปกติพวกเขาอาจเก็บซ่อนหรือไม่แสดงออก

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. เป็นผู้เสียสละ แม้ในสถานการณ์ที่ตัวเองเหนื่อยหรือเสียเปรียบ
๒. พยายามช่วยเหลือคนอื่นตลอดเวลา แม้ในกรณีที่คนอื่นไม่ได้ขอ
๓. สร้างความสัมพันธ์ที่ไม่สมดุล โดยเป็นฝ่าย "ให้" เสมอ แต่ไม่ยอมรับการ "รับ"
๔. ไม่สามารถปฏิเสธคำขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ แม้ตัวเองไม่มีเวลาหรือทรัพยากร
๕. ทำให้ตัวเองดูดีในสายตาคนอื่น ด้วยการแสดงความเป็นมิตรหรือเอาใจผู้อื่น
๖. ชอบแทรกแซงชีวิตของผู้อื่น โดยคิดว่าเป็นการช่วยเหลือ แต่บางครั้งอาจเกินความจำเป็น
๗. ไม่สามารถจัดการกับคำวิจารณ์ได้ดี เพราะมองว่าตัวเองพยายามดีที่สุดในแล้ว
๘. สร้างความรู้สึกผิดให้คนอื่น เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง
๙. ชอบทำให้ตัวเองดูเหมือนคนที่ไม่ต้องการอะไรจากใคร แต่ลึก ๆ ต้องการการยอมรับ
๑๐. ยอมจ่ายเงินซื้อของให้คนอื่นโดยไม่ถามความต้องการจริง ๆ เพื่อให้คนอื่นรู้สึกว่าคุณใจกว้าง

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. พยายามดึงคนอื่นเข้ามาในชีวิตด้วยการทำตัวเป็น "คนที่ขาดไม่ได้" เช่น เสนอตัวทำงานสำคัญแทนคนอื่น
- ๑๒ 12. เมื่อไม่ได้ตั้งใจจะโมโหร้าย ใช้ความโกรธ กลัว ควบคุมผู้คน
- ๑๓ 13. เสนอตัวช่วยงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง แม้ไม่มีเวลาหรือทรัพยากรเพียงพอ
- ๑๔ 14. ขอความคิดเห็นจากคนอื่น แต่ไม่เปิดรับคำวิจารณ์ใด ๆ
- ๑๕ 15. ให้คำแนะนำโดยไม่ถามก่อนว่าคนอื่นต้องการฟังหรือไม่
- ๑๖ 16. เข้าหาคนที่ดูเหมือนไม่มีความสุขหรือเปราะบาง เพื่อเสนอความช่วยเหลือ โดยหวังเป็นที่พึ่ง
- ๑๗ 17. ใช้การให้ของขวัญหรือทำสิ่งพิเศษเพื่อสร้างความสัมพันธ์
- ๑๘ 18. ทำให้ตัวเองดูเหมือนเป็น "ฮีโร่" ของทุกสถานการณ์ โดยการพูดเกินจริงเกี่ยวกับความช่วยเหลือของตัวเอง
- ๑๙ 19. หลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเองอย่างสิ้นเชิง
- ๒๐ 20. ขอโทษหรือยอมรับผิดในเรื่องที่ไม่ใช่ความผิดของตัวเอง เพื่อรักษาความสัมพันธ์

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึกว่ “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานความรู้สึกของลักษณะ 2 (Heart / Image-driven)

คำถามกลุ่มนี้คือแก่นแท้ ไม่ใช่บุคลิกภายนอก

- ☐ ฉัน "รับรู้อารมณ์และความต้องการของคนอื่น" ได้ไวมาก โดยแทบไม่ต้องคิดใช้ไหม
- ☐ เมื่อเห็นใครลำบาก ฉันรู้สึกอยากเข้าไปช่วย ทันที แม้เขายังไม่ขอ
- ☐ ฉันรู้สึกมีพลัง มีคุณค่า เมื่อรู้สึกว่าตัวเอง "จำเป็น" ต่อใครบางคนใช้ไหม
- ☐ ฉันรู้สึกอึดอัด ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีใครต้องการฉันหรือไม่เห็นบทบาทของฉัน
- ☐ ฉันรู้สึกว่า "ความรัก = การให้ / การดูแล / การอยู่ตรงนั้นเพื่อเขา" ไหม

ถ้าข้อนี้โดนหลายข้อ แสดงว่าฐานหัวใจของลักษณะ 2 ทำงานชัด

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบตัวมักเห็น

- ☐ คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคน ใจดี / น่ารัก / ช่วยเหลือเก่ง / ใส่ใจ
- ☐ ฉันมักรู้ว่าคนอื่นต้องการอะไร ก่อนที่เขาจะพูดออกมา
- ☐ ฉันชอบทำอะไรให้คนอื่นแบบ "ไม่เป็นทางการ" เช่น ดูแล จัดการ ประสาน
- ☐ ฉันมักเสนอความช่วยเหลือ แม้จะเหนื่อย หรือมีภาระของตัวเองอยู่แล้ว
- ☐ ฉันไม่ค่อยปฏิเสธคำขอ เพราะกลัวทำให้คนอื่นเสียใจหรือรู้สึกโดนทิ้ง

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูความอยากลึก ๆ ของใจ

- ☐ ฉันต้องการถูกรัก และถูกรู้สึกว่า "สำคัญ" ต่อใครบางคนไหม
- ☐ ฉันอยากเป็นคนที่คุณอื่นขาดไม่ได้ มากกว่าเป็นคนที่เก่งเฉย ๆ ใช่มั้ย
- ☐ ฉันรู้สึกดีเมื่อมีคนพึ่งพา หรือมาหาฉันเวลามีปัญหา
- ☐ ฉันอยากให้ความสัมพันธ์ "แน่นแฟ้น อบอุ่น" มากกว่าถูกต้องตามหลักการ
- ☐ ลึก ๆ ฉันหวังว่า เมื่อฉันให้มากพอ คนอื่นจะรักฉันกลับโดยไม่ต้องขอ

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 2 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 4

- ☐ เมื่อฉันสบายใจ ฉันเริ่มหันมาสนใจ ความรู้สึกของตัวเอง มากขึ้นไหม
- ☐ ฉันกล้าแสดงความต้องการ ความอ่อนไหว หรือความเศร้าของตัวเองมากขึ้นหรือไม่
- ☐ ฉันเริ่มรู้สึกว่า "ฉันก็สำคัญ แม้ไม่ได้ช่วยใคร"
- ☐ ฉันยอมรับว่าตัวเองมีความต้องการ ไม่ได้เป็นผู้ให้ตลอดเวลา
- ☐ ฉันเริ่มเชื่อมโยงกับตัวตนแท้ ๆ ไม่ใช่แค่บทบาทผู้ดูแล

ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 2 ชัดเจน

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 2 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 8

- ☐ เมื่อไม่ได้รับการเห็นค่า ฉันจะเริ่ม น้อยใจ โกรธ หรือควบคุม ใจไม่ไหว
- ☐ ฉันรู้สึก "ฉันให้ไปตั้งเยอะ ทำไมไม่เห็นใจฉันบ้าง"
- ☐ ฉันอาจพูดแรง ประชด หรือใช้อำนาจทางอารมณ์เพื่อให้คนอื่นรู้สึกผิด
- ☐ ฉันเริ่มบังคับให้คนอื่นรับความช่วยเหลือ หรือทำตามสิ่งที่ฉันคิดว่าดี
- ☐ ฉันรู้สึกว่า ถ้าไม่แข็ง ไม่ดัน คนอื่นจะไม่เห็นค่าความรักของฉัน

๓



ฐานใจ

ผู้ใฝ่สำเร็จ

THE ACHIEVER

เป็นพวกบ้างานที่มีพลังเปี่ยมล้น เขาต่อสู้สุดชีวิตเพื่อความสำเร็จ เพื่อให้ได้มา
ซึ่งสถานภาพและการยอมรับ...

ตัวตน

เป็นพวกทำงานที่มีพลังเปี่ยมล้น เขาต่อสู้สุดชีวิตเพื่อความสำเร็จ เพื่อให้ได้มาซึ่งสถานภาพและการยอมรับ

มีนิสัยรักการแข่งขันสูง แต่ชอบความท้าทายในความสามารถของตนมากกว่า ที่จะคิดอยากเอาชนะคนอื่น เขาต้องการประสบความสำเร็จในทุกด้านทุกสถานะ

เขาสามารถเปลี่ยนตัวเองได้ทุกรูปแบบตามกลุ่มคน ตามเป้าหมาย บางครั้งเขาก็ไม่อาจสัมผัสความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้เพราะกลัวว่าจะขัดกับความสำเร็จ แต่ถ้าเมื่อจำเป็นก็สามารถแสดงอารมณ์ของตนออกมาได้อย่างดีเยี่ยมเหมาะสม

เขาจะไม่มีวันทิ้งเป้าหมาย เขาจดจ่อมุ่งมั่นจนกว่าจะประสบความสำเร็จ เขาเป็นผู้นำที่แสนวิเศษปลุกพลังพรรคพวกให้เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้

อุปนิสัยเด่น

- ◆ เกิดมาเพื่อประสบความสำเร็จ มุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต
- ◆ ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย และความสำเร็จ เหนือสิ่งอื่นใด
- ◆ ชอบได้รับการชมเชย ไม่ว่าจะทำอะไร จะต้องสำเร็จอย่างงดงาม ต้องได้รับการชมเชย และต้องได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
- ◆ คุณค่าของตัวเองคือผลงาน ชอบแสดงความสามารถของตัวเอง ตลอดเวลา
- ◆ ตั้งใจ มุ่งมั่น โฟกัสเป้าหมาย
- ◆ ไม่เคยยอมแพ้อุปสรรค ไม่เคยยอมแพ้กับชีวิต
- ◆ มีความอุตสาหะพยายามสูง เต็มไปด้วยความหวัง
- ◆ ตราบใดที่ยังไม่ประสบความสำเร็จเค้าจะก้าวไปอย่างไม่หยุดพัก
- ◆ เป็นคนที่เด็ดขาด ฉะฉานแหลม พลิกแพลง เปลี่ยนแปลง ปรับตัวเก่ง
- ◆ มักมองโลกในแง่ดี
- ◆ ไม่ชอบความล้มเหลว
- ◆ กลมกลืน กับทุกสิ่งที่แวดล้อม เข้ากับใครก็ได้
- ◆ มีความสามารถทุกอย่าง ที่ต้องการจะทำ
- ◆ ชอบคนที่ยกย่องชื่นชมเขา ให้เกียรติเขา ชอบคนที่เอาอกเอาใจเขา

อุปนิสัยเด่น (ต่อ)

- ◆ เขาชอบคนที่ฉลาดที่แนะนำเขาได้ (แนะนำที่ไม่ใช่การสอน) สนับสนุนความคิดเขา

ปีกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๓ ปีก ๒

อิทธิพล จากลักษณะ 2 : เป็นบุคคลที่มีความ
ทะเยอทะยานและต้องการประสบความสำเร็จ แต่ใน
ขณะเดียวกันก็มีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
และให้ความสำคัญกับการได้รับการยอมรับและ
ชื่นชมจากสังคม พวกเขามักมีเสน่ห์ดึงดูด เข้ากับคน
ง่าย และรู้วิธีสร้างความประทับใจให้กับผู้คนรอบข้าง
ลักษณะของปีก 2 ทำให้พวกเขามีความเป็นมิตร
อบอุ่น และชอบช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะในเรื่องที่
ช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์หรือสถานะของตนเอง พวก
เขามักเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจที่ดีและสามารถใช้
เสน่ห์ส่วนตัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น



ลักษณะ ๓ ปีก ๔

อิทธิพล จากลักษณะ 4 : เป็นบุคคลที่ผสมผสานความ
ทะเยอทะยานเข้ากับความรักซึ่งทางอารมณ์ พวก
เขาให้ความสำคัญกับความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
มากกว่าคนทั่วไป มีความเป็นกันเองแต่ก็มีมุมที่เก็บ
ตัวและรักความเป็นส่วนตัว พวกเขามักมีรสนิยมดี มี
สิ่งที่สะท้อนถึงตัวตนที่ลึกซึ้งและมีความหมาย ซึ่ง
ทำให้พวกเขามีเสน่ห์และมีมิติที่ซับซ้อนมากกว่าคน
ทั่วไป

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๖

เขาจะคิดวิเคราะห์ได้ดีขึ้น ลึกซึ้งขึ้น ให้ความสำคัญและความเชื่อถือต่อบุคคลที่เขาไว้ใจ พวกเขาจะลดความต้องการที่จะสร้างภาพลักษณ์ลงและมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 6)

- ความมั่นคงและความไว้วางใจ: พวกเขาเรียนรู้ที่จะสร้างความไว้วางใจในทีมและคนรอบข้าง แทนที่จะทำทุกอย่างคนเดียว
- ความซื่อสัตย์: คนลักษณะสามที่เติบโตจะซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น พวกเขาจะไม่พยายามสร้างภาพลักษณ์ที่ผิด ๆ เพื่อให้ดูดี
- การร่วมมือกับผู้อื่น: พวกเขาจะเน้นความร่วมมือและทำงานเป็นทีมมากขึ้น เข้าใจว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเองคนเดียว แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกัน
- การมองผลระยะยาว: แทนที่จะมุ่งเน้นผลลัพธ์ระยะสั้น คนลักษณะสามที่เติบโตจะเริ่มให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ในระยะยาวและความยั่งยืน
- ความมั่นใจในกระบวนการ: พวกเขาจะไม่เร่งรีบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ แต่จะมีความมั่นใจในกระบวนการและการพัฒนาตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ

↓ เครียด → ลักษณะ ๙

เขาจะใช้ชีวิตที่เรียบง่ายสบายไม่เร่งรีบมีความสุขกับงานต่างๆที่ทำ เมื่อมีความเครียด อาจรู้สึกเบื่อหน่ายหมดพลัง และหลีกเลี่ยงจากความกดดันทางสังคมและเป้าหมายของตนเอง พวกเขาอาจเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาและถอยหนีออกจากผู้คน มาอยู่ในความสงบเงียบ (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 9)

- ความกลัวการล้มเหลว: คนลักษณะสามกลัวที่จะไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อเครียดพวกเขาอาจถอนตัวหรือเพิกเฉยต่อสถานการณ์เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความล้มเหลว
- หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ: ในสภาวะเครียด พวกเขาอาจหลีกเลี่ยงหน้าที่หรือความรับผิดชอบ เพราะกลัวว่าจะไม่สามารถทำได้ตามความคาดหวัง
- การมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง: เมื่อเครียด คนลักษณะสามอาจสูญเสียความมั่นใจในตนเองและเริ่มรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับความสำเร็จ ทำให้พวกเขาหลีกเลี่ยงจากการท้าทาย
- การเอาใจคนอื่น: พวกเขาอาจพยายามทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเลี่ยงความขัดแย้งเพื่อไม่ให้มีปัญหามากขึ้น ซึ่งคล้ายกับพฤติกรรมของคนลักษณะเก้า
- ความเฉื่อยชา: เมื่อเครียด พวกเขาอาจกลายเป็นเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นหรือไม่อยากทำอะไรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองหรือการสร้างผลงาน

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

- ๑ ยึดติดกับเป้าหมายและความสำเร็จ: โฟกัสที่การบรรลุเป้าหมายโดยไม่สนใจว่าเป้าหมายเหล่านั้นสะท้อนตัวตนจริง ๆ หรือไม่
- ๒ สร้างภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ: หุ่มเทอย่างหนักเพื่อให้คนอื่นมองว่าตนเป็น "คนที่ประสบความสำเร็จ"
- ๓ เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลา: กังวลว่าตนเองอาจดูด้อยกว่าคนอื่นในเรื่องต่าง ๆ
- ๔ กลัวความล้มเหลว: พยายามปกปิดความผิดพลาด และไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเอง
- ๕ ใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือ: มองคนรอบข้างเป็นเพียงทางผ่านสำหรับการบรรลุเป้าหมาย
- ๖ ละเลยความสัมพันธ์ที่แท้จริง: ไม่ให้เวลากับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก เพราะยุ่งอยู่กับการทำงาน
- ๗ ขาดความอดทนต่อความล้มเหลว: มองความล่าช้าและความผิดพลาดว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
- ๘ เสแสร้งเพื่อให้ได้รับคำชม: แสดงออกในสิ่งที่ไม่ตรงกับความรู้สึกจริง เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
- ๙ โอ้อวดความสำเร็จ: ชอบพูดเกินจริงเกี่ยวกับความสำเร็จ เพื่อให้ดูน่าประทับใจในสายตาคนอื่น
- ๑๐ กลัวการถูกมองว่าไม่สำคัญ: ทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองเป็นที่สนใจในกลุ่มหรือองค์กร

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. พอใจกับความสำเร็จของตัวเอง: ตั้งเป้าหมายใหม่ที่ทันทีหลังจากบรรลุเป้าหมายเดิม โดยไม่ฉลองหรือพอใจกับความสำเร็จที่ได้มา
- ๑๒ 12. ปฏิเสธข้อผิดพลาดของตัวเอง: โทษปัจจัยภายนอกหรือลดความสำคัญของความผิดพลาดแทนที่จะยอมรับและเรียนรู้
- ๑๓ 13. พูดเพื่อเอาใจคนอื่น: ใช้คำพูดที่สร้างความประทับใจมากกว่าที่จะแสดงความจริงใจ
- ๑๔ 14. แข่งขันแม้ในเรื่องเล็กน้อย: มองทุกอย่างเป็นการแข่งขัน แม้ในสถานการณ์ที่ไม่จำเป็นต้องแข่ง
- ๑๕ 15. ไม่เชื่อมโยงกับความสุขในปัจจุบัน: เชื่อว่าความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคต
- ๑๖ 16. กดดันตัวเองเกินไป: ทำงานหนักเกินความจำเป็น เพราะเชื่อว่าความพยายามทั้งหมดจะนำไปสู่การยอมรับและคำชม
- ๑๗ 17. ละเลยความรู้สึกของคนรอบข้าง: ไม่ใส่ใจผลกระทบที่การกระทำของตัวเองมีต่อคนอื่น
- ๑๘ 18. หลอกตัวเองว่ารักความสัมพันธ์: บอกว่าตนให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ แต่จริง ๆ ใช้ความสัมพันธ์เพื่อเสริมภาพลักษณ์ของตัวเอง
- ๑๙ 19. พูดเกินจริงเพื่อเพิ่มคุณค่าให้ตัวเอง: ชอบเน้นความสำเร็จของตัวเองในทุกบทสนทนา
- ๒๐ 20. ปิดบังความอ่อนแอ: พยายามแสดงออกกว่าเป็นคนเข้มแข็งและมั่นใจ แม้ลึก ๆ จะรู้สึกไม่มั่นคงหรืออ่อนแอ

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวกับ ฐานความรู้สึกลักษณะ 3 (Heart / Image-driven)

- ☐ ฉัน "รับรู้สายตาคนอื่น" ได้ไวมาก ว่าเขามองฉันยังไง สำเร็จพอไหม
- ☐ ฉันปรับตัวเองให้เหมาะกับสถานการณ์หรือกลุ่มคน โดยไม่รู้สึกว่าเป็นการฝืน
- ☐ ฉันรู้สึกมีพลัง เมื่อได้ทำในสิ่งที่วัดผลได้ เห็นผลลัพธ์ชัด
- ☐ ถ้าไม่มีเป้าหมาย ไม่มี KPI ไม่มีความก้าวหน้า ฉันจะรู้สึกว่างหรือไม่ค่อยมีตัวตนไหม
- ☐ ฉันรู้สึกว่า "คุณค่า = สิ่งที่คุณทำได้ / แสดงออกได้" มากกว่า "แค่เป็น"

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานหัวใจแบบลักษณะ 3 ทำงานแรง

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักสังเกต

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน ขยัน เก่ง ทำงานเร็ว เอาอยู่
- ☐ ฉันมักโฟกัสผลลัพธ์ มากกว่ากระบวนการหรือความรู้สึก
- ☐ ฉันรู้ว่าควรแสดงตัวตนแบบไหน เพื่อให้ "เวิร์ก" ในสถานการณ์นั้น
- ☐ ฉันไม่ชอบเสียเวลาในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความคืบหน้า
- ☐ ฉันมีภาพของ "เวอร์ชันที่ดีกว่า" ของตัวเองอยู่ตลอด

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูความอยากลึก ๆ ของใจ

- ☐ ฉันต้องการความสำเร็จ การยอมรับ และการชื่นชมใหม่
- ☐ ฉันกลัวการถูกมองว่า ล้มเหลว ธรรมดา หรือไม่มีอะไรพิเศษ
- ☐ ฉันรู้สึกปลอดภัย เมื่อรู้ว่าตัวเอง "ไปได้ดี" ในสายตาคนอื่น
- ☐ ฉันอยากเป็นแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่าง หรือเป็นคนที่คนอื่นมองขึ้นมา
- ☐ ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันประสบความสำเร็จมากพอ ฉันจะคู่ควรกับความรัก

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 3 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 6

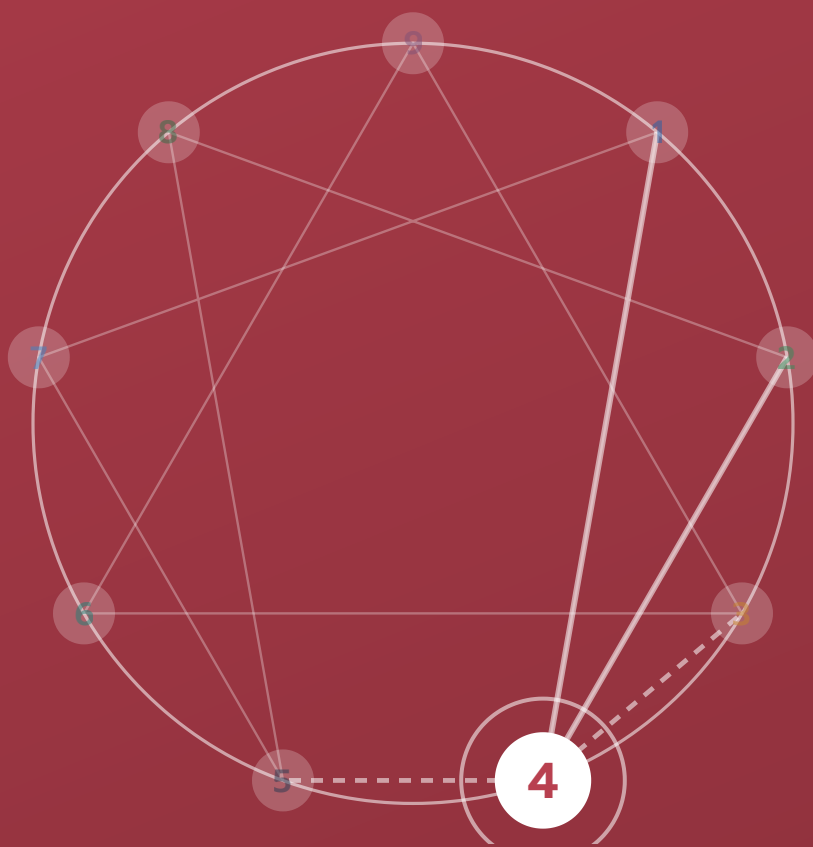
- ☐ เมื่อฉันสบายใจ ฉันจะช้าลง และเริ่มฟังคนอื่นมากขึ้นใหม่
- ☐ ฉันกล้าเชื่อสัจย์กับความไม่มั่นใจของตัวเองมากขึ้นหรือไม่
- ☐ ฉันรู้สึกอยากเชื่อมโยงกับคน มากกว่าการพิสูจน์ตัวเอง
- ☐ ฉันเริ่มเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม มากกว่าการโดดเด่นคนเดียว
- ☐ ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า แม้ไม่ต้องชนะหรือโดดเด่นตลอดเวลา

ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 3 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 3 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 9

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ หดไฟ ซา เลี่ยงปัญหา หรือผัดวันประกันพรุ่งไหม
- ☐ ฉันรู้สึกไม่ยากเพชิญหน้ากับความล้มเหลว หรือความจริงบางอย่าง
- ☐ ฉันอาจดูนิ่ง เฉย แต่ข้างในว่างเปล่าหรือสับสน
- ☐ ฉันหลีกเลี่ยงการคิดเรื่องตัวตน เพราะกลัวเจอคำถามว่า "ฉันคือใครถ้าไม่สำเร็จ"
- ☐ ฉันรู้สึกเหมือนหลุดจากแรงขับเคลื่อนของตัวเองชั่วคราว



ฐานใจ

ศิลปิน

ผู้ค้นหาความลึกซึ้ง

THE ARTIST

มีอารมณ์ศิลปิน อ่อนไหวในอารมณ์ ลึกซึ้งในอารมณ์และความรู้สึก แสวงหา
ความรักในอุดมคติหรืองานที่เหมาะสม ซึ่งเขายึดถือว่าเป็นแก่นแท้แห่งความ
หมายของชีวิต...

ตัวตน

**มีอารมณ์ศิลปิน อ่อนไหวในอารมณ์ ลึกซึ้งในอารมณ์และความรู้สึก
แสวงหาความรักในอุดมคติหรืองานที่เหมาะสม ซึ่งเขายึดถือว่าเป็น
แก่นแท้แห่งความหมายของชีวิต**

เขามีชีวิตอยู่ท่ามกลางความรู้สึกว่า บางสิ่งที่จำเป็นในชีวิตขาดหายไป รู้สึกว่าตนเองจะสมบูรณ์พร้อม
ถ้าค้นพบความหมายที่แท้จริง ทำให้มีแนวโน้มที่จะยึดถือสิ่งที่ห่างไกลเป็นอุดมคติและเห็นว่าสิ่งที่มีอยู่ว่า
เป็นของธรรมดา

เขาจะมักจะปล่อยให้ตนเองเข้าสู่สภาวะสุดและกั้นบึงแห่งอารมณ์ความรู้สึก และแสดงความพิเศษเพียง
หนึ่งเดียวให้ปรากฏออกมาให้เห็นความสุดขีด โกลเกินกว่าคนทั่วไปจะจินตนาการถึง ไม่มีใครเหมือนและ
ไม่เหมือนใคร

ไม่ว่าจะเป็นด้านไหนของชีวิตเค้าจะสะท้อนถึงการค้นหาคุณค่าแห่งชีวิตแม้ว่าตนเองจะตกหลุมอารมณ์
ปางตายเพียงใดเขาก็จะสามารถเข้าใจและเกื้อหนุนผู้อื่นที่กำลังทุกข์ระทมทางอารมณ์ได้อย่างดีเยี่ยม

อุปนิสัยเด่น

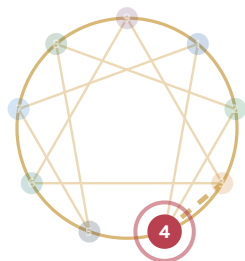
- ◆ ต้องการใช้ชีวิตพิเศษและแตกต่างจากคนอื่น แต่ไม่ประกาศว่า "ตนเองเป็นคนพิเศษ" เขามองความพิเศษคือความธรรมดา เพราะอย่างนั้น ห้ามเปรียบเทียบเขากับใครๆ
- ◆ เขาแสดงความพิเศษของตัวเองออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ
- ◆ เป็นคนที่มีเสน่ห์โดยธรรมชาติ มีเสน่ห์โดยไม่รู้ตัว
- ◆ ใช้ชีวิตตามอารมณ์
- ◆ มีความอดทนมากพอที่จะจมอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง หลากๆจะมีสุนทรีย์ มีความสุขอยู่ในห้วงอารมณ์ที่หลากหลาย
- ◆ ชอบให้ผู้คนใส่ใจ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ชอบที่เข้าใกล้ใครเกินไป
- ◆ เขาเรียนรู้ความรู้สึกคนได้ดีเยี่ยม
- ◆ ละเอียดย่อน เข้าใจจิตใจของผู้คน เข้าถึงอารมณ์ของผู้คน และดึงดูดผู้คนด้วยคุณสมบัตินี้
- ◆ ช่างจินตนาการ เป็นนักสร้างบทบัญญัติใหม่ๆ ให้กับทุกสรรพสิ่ง
- ◆ มีชีวิตอยู่เพื่อการสร้างสรรค์
- ◆ ให้ความสำคัญกับอดีต ผู้คนในอดีต เช่นคนรักเก่า เรื่องราวเก่าๆ
- ◆ มีความโรแมนติกรักในการจินตนาการ
- ◆ รักในความโรแมนติก ความสวยงาม
- ◆ ใช้ชีวิตประจวบอยู่ในเทพนิยาย

อุปนิสัยเด่น (ต่อ)

- ◆ ชอบคนที่เข้าถึงอารมณ์ และ ชื่นชม ในความพิเศษของเขา ได้อย่างถูกต้อง

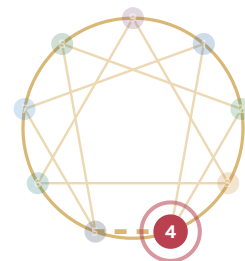
ปักทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๔ ปัก ๓

อิทธิพล จากลักษณะ 3 : เป็นบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงและต้องการสร้างความแตกต่าง ด้านภาพลักษณ์ พวกเขามีความมั่นใจและเสน่ห์ตามธรรมชาติ ทำให้สามารถดึงดูดความสนใจจากผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย แม้พวกเขาให้ความสำคัญกับอารมณ์และตัวตนที่แท้จริง แต่ก็ไม่จมอยู่กับความรู้สึกของตัวเองมากเกินไป มีความสมดุลระหว่างความเป็นศิลปินผู้ลึกซึ้งซึ่งผู้ประสบความสำเร็จ ผลงานของพวกเขา มักประสบความสำเร็จ อย่างงดงาม เป็นที่ยอมรับ และจดจำ



ลักษณะ ๔ ปัก ๕

อิทธิพล จากลักษณะ 5 : เป็นบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง แต่แตกต่างจากคนทั่วไปตรงที่มีแนวโน้มจะวิเคราะห์และอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น พวกเขาสามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างรอบคอบ ลดการใช้อารมณ์โต้ตอบ และรู้จักยับยั้งชั่งใจมากขึ้น พวกเขามีความเป็นนักคิด ชอบสำรวจแนวคิดเชิงลึก และมักมองโลกด้วยมุมมองที่เฉียบคมและเป็นกลางมากขึ้น แม้จะยังคงให้ความสำคัญกับอารมณ์และตัวตนที่แท้จริง แต่พวกเขาจะพยายามเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ผ่านการสังเกตและไตร่ตรอง มากกว่าการแสดงออกทางอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๑

พวกเขาจะมีความมั่นใจมากขึ้นในการทำงานและความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง โดยมีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัยมากขึ้น พวกเขาจะมีความยุติธรรมต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น และสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้โดยไม่ยึดติดกับอารมณ์มากเกินไป (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 1)

- จะเริ่มมองเห็นความสำคัญของการทำงานอย่างเป็นระบบและมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต พวกเขาจะตั้งเป้าหมายและมุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จลุล่วงตามแผนที่วางไว้ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์
- พวกเขาจะเริ่มสร้างระเบียบวินัยในชีวิตประจำวัน และมีความเป็นระบบในการทำงานและการจัดการเวลา การพัฒนาเหล่านี้ช่วยให้พวกเขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ใช้หลักการและความยุติธรรมในการตัดสินใจ แทนที่จะใช้อารมณ์เพียงอย่างเดียว ช่วยให้พวกเขาตัดสินใจได้อย่างเป็นธรรมและมีความยุติธรรม
- พวกเขาจะมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองและการเติบโตอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ ๆ จะช่วยให้พวกเขามีความมั่นใจและรู้สึกว่าตนเองมีความสำเร็จและความเป็นเอกลักษณ์มากขึ้น
- เรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับอารมณ์และความรู้สึกที่ผันผวน พวกเขาจะพยายามรักษาความสงบและมองหาวิธีในการจัดการกับความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความสมดุลและสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

↓ เครียด → ลักษณะ ๒

พยายามเอาใจคนอื่นและแสวงหาความรักและการยอมรับจากผู้อื่นมากกว่าปกติ พวกเขาอาจทำตัวให้เป็นที่ต้องการ และพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นเห็นคุณค่า แต่ในขณะเดียวกันอาจรู้สึกผิดหวังและโกรธเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักตามที่คาดหวัง (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 2)

- เมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่สำคัญหรือไม่ได้รับการยอมรับเพียงพอ พวกเขาจะเริ่มแสวงหาความรักและการยอมรับจากผู้อื่นเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น
- มักรู้สึกว่าตนเองมีช่องว่างภายในใจที่ไม่สามารถเติมเต็มได้เพียงลำพัง เมื่อเครียด พวกเขาจะพยายามหาความรักจากผู้อื่นเพื่อเติมเต็มความรู้สึกว่างเปล่าของตน ซึ่งอาจทำให้พวกเขาทำตัวให้เป็นที่ต้องการมากเกินไป
- พวกเขาจะมุ่งมั่นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ และจะพยายามทำให้คนรอบข้างรู้สึกถึงความสำคัญของพวกเขา ซึ่งสามารถนำไปสู่การแสดงออกที่มากเกินไปในการให้ความรักและการดูแล
- เมื่อรู้สึกว่าความพยายามในการทำให้ตัวเองเป็นที่สนใจและเป็นที่รักไม่ได้ผล เมื่อพวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่สำคัญ พวกเขาอาจรู้สึกผิดหวังและโกรธ ทำให้พวกเขาตอบสนองด้วยความรุนแรงในอารมณ์
- อาจทำทุกวิถีทางเพื่อให้คนอื่นพอใจ แม้จะต้องละเลยความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งทำให้พวกเขาเสี่ยงที่จะสูญเสียตัวตนและความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

| พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. หวาดกลัวชีวิตที่ปราศจากการเปลี่ยนแปลง มักกลัวความธรรมดาและความซ้ำซากจำเจ พวกเขาต้องการชีวิตที่มีสีสัน แต่ก็ขณะเดียวกันกลับรู้สึกกังวลและจมปลักกับความไม่สมบูรณ์
๒. ไม่เข้าใจความรู้สึกจริง ๆ ของตัวเอง พวกเขามักสับสนกับอารมณ์และความต้องการที่แท้จริง จนคนรอบข้างไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา
๓. อารมณ์อ่อนไหว ขึ้นลงแบบฉับพลัน อารมณ์ของคนลักษณะ 4 มักผันผวน เดียวดี เดียวร้าย พวกเขาอาจแสดงความสุขหรือเศร้าอย่างสุดโต่งในระยะเวลาอันสั้น
๔. สร้างความอบอุ่นหรือความทรมานให้กับผู้อื่น เพราะเข้าใจจิตใจคนได้ดี พวกเขาอาจให้ความอบอุ่นอย่างลึกซึ้ง แต่ในบางครั้งก็ใช้ความสามารถนี้สร้างความเจ็บปวดให้คนรอบข้าง (เล่นกับจิตใจคน)
๕. กังวลว่าจะถูกทอดทิ้ง ความกลัวที่จะถูกทิ้งทำให้พวกเขาพยายามทำทุกอย่างให้ดียิ่งขึ้น พยายามสร้างคุณค่าเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับและไม่ทอดทิ้งพวกเขา
๖. เจ้าคิดเจ้าแค้น พวกเขามักไม่ปล่อยวางความเจ็บปวดหรือความผิดหวัง วางแผนเพื่อแก้แค้นหรือเอาคืนในสิ่งที่คิดว่าตนเองถูกกระทำ
๗. มองว่าตนเองคือผู้เสียหายเสมอ มีแนวโน้มมองตัวเองเป็นเหยื่อในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้พวกเขาติดอยู่กับความรู้สึกเศร้าและถูกกระทำ
๘. ใช้ชีวิตอยู่ในอนาคตมากเกินไป พวกเขามักกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น พยายามเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต จนหลุดออกจากความเป็นจริงในปัจจุบัน
๙. ชอบที่จะปล่อยให้ตัวเองจมอยู่ในอดีต พวกเขาอนุญาตให้ตัวเองจมอยู่กับความผิดหวังหรือความเจ็บปวดในอดีต จนถึงขั้นหมดสิ้นความหวังได้ง่าย ๆ
๑๐. ตัดสินใจทำบางอย่างด้วยความไม่ยั้งคิด พวกเขามักทำสิ่งที่ไม่คาดคิดด้วยแรงกระตุ้นจากอารมณ์ที่รุนแรง โดยไม่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ไม่สนใจตรรกะเหตุผล แม้พวกเขาดูเหมือนมีเหตุผล แต่ในความเป็นจริง มักตัดสินใจจากความรู้สึกส่วนตัว มากกว่าตรรกะและข้อเท็จจริง
- ๑๒ 12. เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา พวกเขารู้สึกว่าตนเองขาดอะไรบางอย่าง และมักเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นจนเกิดความรู้สึกด้อยค่า
- ๑๓ 13. รู้สึกไม่สมบูรณ์แบบตลอดเวลา มักรู้สึกว่าตนเองยังไม่ดีพอ หรือยังขาดบางสิ่งที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์
- ๑๔ 14. พยายามสร้างภาพลักษณ์ที่แตกต่าง พวกเขาต้องการแสดงความเป็นเอกลักษณ์เพื่อหลีกเลี่ยงความธรรมดา ทำให้บางครั้งแสดงพฤติกรรมที่เกินจริง
- ๑๕ 15. หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกเจ็บปวด พวกเขา มักขยายความรู้สึกเศร้าให้ใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นการหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์
- ๑๖ 16. แสวงหาสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง พวกเขา มักไล่ตามอุดมคติหรือสิ่งที่สมบูรณ์แบบ แต่ก็พบกับความผิดหวังซ้ำ ๆ เพราะความจริงไม่ตรงกับจินตนาการ
- ๑๗ 17. รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง พวกเขามีความเชื่อว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น และไม่มีใครเข้าใจความซับซ้อนในความรู้สึกของพวกเขา
- ๑๘ 18. มองโลกในแง่ลบและหดหู่ได้ง่าย มักมีมุมมองที่มีดมนกับชีวิต และมองข้ามด้านที่ดีของตนเองหรือสถานการณ์
- ๑๙ 19. ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้พวกเขาไม่สามารถรักษาความสงบภายในใจได้
- ๒๐ 20. แยกตัวและปลีกวิเวกบ่อยครั้ง เมื่อเจอกับความเครียดหรือความรู้สึก

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก ว่า “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานความรู้สึกลักษณะ 4 (Heart / Image-driven)

นี่คือ "แรงสั่นในใจ" ที่มาก่อนความคิด

- ☐ ฉันมีความรู้สึก ว่า ตัวเองแตกต่างจากคนอื่นโดยธรรมชาติ ไหม
- ☐ ฉันรู้สึกเหมือนมี "บางอย่างขาดหาย" ในตัวเอง แม้ชีวิตจะไม่ได้แย่
- ☐ ฉันไวต่ออารมณ์ ความหมาย บรรยากาศ และนัยยะมากกว่าคนทั่วไปไหม
- ☐ ฉันรู้สึกว่าอารมณ์ของฉัน เป็นตัวตนของฉัน ไม่ใช่แค่สิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว
- ☐ ฉันกลัวการใช้ชีวิตแบบผิวเผิน หรือเหมือนคนอื่นไปหมดไหม

ถ้าโดนลึกลหลายข้อ → ฐานหัวใจของลักษณะ 4 ทำงานชัด

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักสังเกตได้

- ☐ คนอื่นมักมองว่าฉัน อ่อนไหว ลึก ซับซ้อน หรือเข้าใจยาก
- ☐ ฉันให้ความสำคัญกับ "ความรู้สึกจริง" มากกว่าความเหมาะสม
- ☐ ฉันมักเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น แล้วรู้สึกด้อยหรือไม่เหมือนเขา
- ☐ ฉันแสดงออกผ่านศิลปะ สไตล์ ภาษา หรืออารมณ์เฉพาะตัว
- ☐ ฉันไม่ชอบทำตัวกลมกลืน ถ้ามันทำให้ฉันรู้สึกไม่ใช่ตัวเอง

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูความอยากลึก ๆ ของใจ

- ☐ ฉันต้องการให้มีคน เข้าใจฉันในระดับลึกจริง ๆ ไม่ใช่แค่ชอบฉัน
- ☐ ฉันอยากเป็น "ตัวเองแท้ ๆ" มากกว่าประสบความสำเร็จหรือถูกรับรอง
- ☐ ฉันต้องการความหมาย ความลึก และความพิเศษในชีวิต
- ☐ ฉันกลัวการถูกมองว่า "ธรรมดา ไม่มีอะไรพิเศษ"
- ☐ ฉันรู้สึกว่าการรักที่แท้ ต้องเห็นทั้งแสงและเงาของฉัน

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 4 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 1

- ☐ เมื่อฉันสงบ ฉันจะ นิ่ง ชัด มีวินัย และลงมือทำมากขึ้น ไหม
- ☐ ฉันจัดระเบียบชีวิตและอารมณ์ได้ดีขึ้น
- ☐ ฉันเริ่มแยก "ความรู้สึก" ออกจาก "ตัวตน" ได้บ้าง
- ☐ ฉันรู้สึกว่าความงามสามารถอยู่ในความเรียบง่าย ไม่ต้องดราม่า
- ☐ ฉันอยากทำสิ่งที่ถูกต้อง สอดคล้อง และมีคุณค่าจริง ๆ

ถ้าใช่ → นี่คือการบูรณาการ integration ของลักษณะ 4 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 4 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 2

- ☐ เมื่อเจ็บ ฉันจะ ยึดติดกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือขาดแคลน ใหม
- ☐ ฉันอยากให้คนอื่น "เห็นใจ เข้าใจ และมารับรู้ความเจ็บของฉัน"
- ☐ ฉันอาจรู้สึกอิจฉา เปรียบเทียบ หรือรู้สึกว่าคนอื่นมีสิ่งที่ฉันไม่มี
- ☐ ฉันอาจเรียกร้องความรักทางอ้อม ผ่านอารมณ์หรือความทุกข์
- ☐ ฉันรู้สึกว่า "ถ้าเขาเข้าใจฉันจริง เขาควรรู้ว่าฉันต้องการอะไร"



ฐานหัว

ผู้สังเกตการณ์

THE OBSERVER

เขาเป็นคนที่รักสันโดษมากที่สุดและอยู่สันโดษอย่างมีเกียรติ เขาเป็นคนที่ชอบ
ความเป็นส่วนตัวมาก หลบเลี่ยงสภาวะที่ต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทุกชนิด
ดำเนินชีวิต...

| ตัวตน

เขาเป็นคนที่รักสันโดษมากที่สุดและอยู่สันโดษอย่างมีเกียรติ เขาเป็นคนที่ชอบความเป็นส่วนตัวมาก หลบเลี่ยงสถานะที่ต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทุกชนิด ดำเนินชีวิตโดยวางตัวอยู่ห่างๆจากผู้คน ชอบเฝ้าจับตา สังเกตการณ์ผู้คน มากกว่านำตนเองเข้าไปข้องเกี่ยว

เขาจะรู้สึกหมดกำลังและกระสับกระส่าย กระทบกระชวยใจไม่มีความสุข หากไม่มีเวลาพอสำหรับตัวเอง เพื่อใช้ทบทวนเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมาและสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้นอย่างปลอดภัย เขาจะไม่สามารถรับรู้, รู้สึกได้ถึงสิ่งเหล่านั้น เมื่อถูกห้อมล้อมด้วยผู้คนหรือเหตุการณ์วุ่นวาย

เขาเก่งในการรักษาระยะห่างระหว่างผู้คน แต่เขากลับมีเพื่อนมากมาย แต่แปลกเพื่อนๆเหล่านั้นจะไม่เกี่ยวข้องใดๆต่อกันเลย

โดยมากมักจะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้ชำนาญการเฉพาะด้าน เขาจะแบ่งแยกชีวิตออกเป็นส่วนๆจึงไม่ชอบตารางหรือกฎที่ตายตัว การที่เขาปลีกตัวจากสังคมเนื่องจากว่าเขต้องการสร้างระบบของเขาเพื่อควบคุมชีวิตหรือเหตุการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเขา

เขาชอบที่จะรู้ล่วงหน้า ชอบที่จะรู้ว่าใครคาดหวังอะไรจากเขา เขาเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจในการวางแผนงาน และเป็นนักคิดที่สุุดพิเศษ

| อุปนิสัยเด่น

- ◆ ไม่นัดในการแสดงความรู้สึกแต่ก็ไม่กระทบต่อมิตรภาพ เขาสามารถสนิทกับทุกคนได้
- ◆ มิตรภาพเป็นสิ่งที่สำคัญจนทำให้สามารถทิ้งทิฐิของตัวเองได้ มิตรภาพของเขาเป็นสิ่งที่จะไม่มีความลบเลือนไปเพราะความห่างไกลหรือจิตจางไปตามกาลเวลา
- ◆ เข้าใจความคิด ของตนเองชัดเจนที่สุด มีสติที่เยือกเย็น
- ◆ ใช้เหตุผลไม่ใช้อารมณ์หรือความรู้สึกส่วนตัวในการตัดสินใจเหตุการณ์
- ◆ คนที่ชอบสะสม รวบรวมความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร
- ◆ เป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ตามลำพัง
- ◆ เคยเป็นนักสังเกตการณ์ที่ดีเคยสังเกตทั้งตนเองและผู้อื่น
- ◆ เป็นผู้ชำนาญในการเก็บความลับ
- ◆ ไม่ต้องการคำแนะนำความคิดเห็นหรือการตัดสินใจจากคนอื่น
- ◆ ชอบใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ติดวัตถุ
- ◆ ชอบความสันโดษ เก็บตัว
- ◆ ลงลึกในสิ่งที่เขาชอบ

| ปกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๕ ปก ๔

อิทธิพล จากลักษณะ 4 : เป็นบุคคลที่มีความคิดลึกซึ้ง และอ่อนไหวต่อความงามรอบตัว พวกเขามักมีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์และสามารถแสดงออกผ่านศิลปะได้ดี ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบทกวี แต่งนิยาย ถ่ายภาพ หรือร้องเพลง พวกเขามุ่งเน้นการเรียนรู้ และสำรวจแนวคิดเชิงลึก ทำให้เป็นนักคิดที่สามารถถ่ายทอดความซับซ้อนของอารมณ์ผ่านงานสร้างสรรค์ได้อย่างมีเอกลักษณ์



ลักษณะ ๕ ปก ๖

อิทธิพล จากลักษณะ 6 : เป็นบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงและชอบวิเคราะห์ พวกเขามีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และให้ความสำคัญกับค่านิยมเรื่องความภักดี พวกเขามีความระมัดระวังและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจทะลุปรุโปร่งยิ่งขึ้น พวกเขามักใช้ความรู้และตรรกะในการแก้ปัญหา และมีความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์อย่างรอบคอบและเป็นระบบ

| การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๘

พวกเขาจะกล้าหาญมากขึ้น มีความมั่นใจในการลงมือทำมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความเสี่ยงในการกระทำต่าง ๆ มากขึ้น จากเดิมที่ชอบเก็บตัวและหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับโลก คนลักษณะ 5 จะเริ่มพัฒนาการแสดงออกและลงมือทำในทางที่มีพลังและมั่นใจ (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 8)

- พวกเขาจะรู้สึกมั่นใจในการตัดสินใจและพร้อมเผชิญหน้ากับความท้าทาย ไม่หลบหลีกหรือปลีกตัวออกจากสถานการณ์เหมือนเดิม
- คนลักษณะ 5 จะไม่กลัวการปะทะทางความคิดหรือสถานการณ์ พวกเขาจะมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นและการแสดงออกอย่างเปิดเผย
- พวกเขาจะพร้อมรับผิดชอบและจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเด็ดขาด และมีทักษะในการควบคุมสถานการณ์และกลุ่มคนรอบข้าง
- พวกเขาจะกล้าตัดสินใจและไม่ลังเลมากนัก การลงมือทำจะถูกเน้นมากขึ้นกว่าการวิเคราะห์มากเกินไป
- พวกเขาจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

↓ เครียด → ลักษณะ ๗

พวกเขาอาจแสดงพฤติกรรมที่ดูฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย และขาดความโฟกัส พยายามหาความสนุกสนานหรือความบันเทิงอย่างฉับพลันเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 7)

- พวกเขาอาจพยายามหากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกหรือเสาะหาความสนุกสนานแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง เพื่อหลบหนีจากความเครียดในชีวิตจริง
- พวกเขาอาจหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบหรือภาระงานที่ทำให้เครียด ด้วยการทำกิจกรรมอื่นที่ไม่สำคัญหรือน่าสนใจน้อยกว่า
- แทนที่จะวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบคอบเหมือนที่เคยทำ พวกเขาอาจตัดสินใจแบบรวดเร็วโดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา
- พวกเขาจะรู้สึกต้องการสิ่งใหม่ ๆ เพื่อกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก เช่น การเริ่มทำสิ่งใหม่อย่างกระทันหันหรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

| พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

- ๑ 1. การสร้างกำแพงระหว่างตนเองและผู้อื่น ใช้สีหน้าและภาษากายที่ชัดเจนในการสื่อว่า "อย่าเข้ามาใกล้ฉัน"
- ๒ 2. ปกป้องพื้นที่ส่วนตัวเกินจำเป็น ต้องการพื้นที่และเวลาอยู่คนเดียวอย่างมาก ถึงขั้นหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์ที่ต้องใช้พลังงานทางอารมณ์
- ๓ 3. การแสดงออกที่ไม่เป็นธรรมชาติเมื่ออยู่กับคนอื่น เลื่อนนำเสนอเฉพาะบุคลิกบางอย่างเพื่อป้องกันตัวเอง แต่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง
- ๔ 4. เก็บซ่อนความรู้สึก ไม่พูดหรือแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้คนอื่นมองว่าเป็นคนลึกลับหรือไม่สนใจใคร
- ๕ 5. ความเจ็บที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด การนิ่งเงียบอาจถูกตีความว่าเย็นชา หรือไม่ต้องการมีส่วนร่วม
- ๖ 6. การหลีกเลี่ยงอารมณ์ของตนเอง มีแนวโน้มที่จะตัดขาดจากอารมณ์ และแทนที่ด้วยตรรกะและความคิด
- ๗ 7. ไม่เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ออกมา เช่น การร้องไห้ คนลักษณะ 5 มักจะรู้สึกงุนงงและไม่เข้าใจว่าทำไมต้องแสดงออกเช่นนั้น
- ๘ 8. อธิบายความรู้สึกด้วยเหตุผล พยายามตีความอารมณ์หรือความรู้สึกเป็นข้อมูลเชิงเหตุผล ซึ่งทำให้ไม่สามารถเชื่อมโยงกับอารมณ์ของคนอื่นได้
- ๙ 9. ความงุนงงเมื่อเข้าไม่ถึงคำตอบ หากเจอกับสิ่งที่อธิบายไม่ได้ คนลักษณะ 5 อาจรู้สึกสับสนและไม่สบายใจ
- ๑๐ 10. คุณเย็นชาจนขาดความอบอุ่น ความเฉยเมยในการตอบสนองอาจทำให้คนรอบข้างรู้สึกว่าพวกเขาเป็นคนไม่น่าใจหรือไม่ใส่ใจ

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ยึดติดในความเป็นตัวเอง เน้นความเป็นตัวเองจนบางครั้งมองข้ามความสำคัญของการปรับตัวเพื่อรักษาความสัมพันธ์
- ๑๒ 12. ขาดการดูแลความสัมพันธ์ ไม่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์เท่าที่ควร โดยมองว่ามันเป็นสิ่งที่สิ้นเปลืองพลังงาน
- ๑๓ 13. เลือกที่จะถอนตัวเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อเผชิญกับความกดดันหรือความขัดแย้ง พวกเขามักจะถอนตัวออกแทนที่จะเผชิญหน้า
- ๑๔ 14. หลีกเลียงความสนิทสนม กลัวการเปิดใจและสร้างความใกล้ชิด เพราะกลัวจะเสียความเป็นอิสระ
- ๑๕ 15. ชอบเก็บข้อมูลและคิดลึกจนเกินไป มีแนวโน้มที่จะจมอยู่กับการหาคำตอบหรือความเข้าใจโดยไม่สนใจสิ่งอื่นรอบตัว
- ๑๖ 16. ยึดติดกับความรู้เป็นแหล่งความมั่นคง มองว่าความรู้คือสิ่งที่ทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัย แต่ในขณะเดียวกัน ความรู้นั้นอาจกลายเป็นกำแพงที่ปิดกั้นพวกเขาจากการเรียนรู้เชิงอารมณ์
- ๑๗ 17. หลีกเลียงการแสดงความเปราะบาง ไม่ยอมให้ผู้อื่นเห็นความอ่อนแอหรือจุดด้อยของตัวเอง
- ๑๘ 18. มองโลกในเชิงแยกส่วน มองคนและสถานการณ์เป็นองค์ประกอบย่อยๆ แต่ขาดความเข้าใจในภาพรวมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความสัมพันธ์
- ๑๙ 19. ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น ต้องการแก้ปัญหาด้วยตัวเองเสมอ และไม่ยอมรับความช่วยเหลือ เพราะมองว่าเป็นการรบกวน
- ๒๐ 20. ขาดความสมดุลระหว่างตรรกะและอารมณ์ ให้ความสำคัญกับตรรกะและการคิดวิเคราะห์มากเกินไป มองข้ามความรู้สึกของตัวเองและคนรอบข้าง

| ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณของลักษณะ 5 (Head / Withdrawal-based)

นี่คือแรงขับเคลื่อนอัตโนมัติ ไม่ต้องคิดก่อนถึงจะเกิด

- ☐ ฉันรู้สึกว่า พลังงานของฉันมีจำกัด และต้องระวังการใช้มันไหม
- ☐ ก่อนจะลงมือทำหรือมีปฏิสัมพันธ์ ฉันต้อง "เข้าใจให้พอ" ก่อนใช่ไหม
- ☐ ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้ถอยออกมา สังเกต และคิดมากกว่าลงไปมีส่วนร่วม
- ☐ ฉันกลัวการถูกดึงความสนใจ เวลา หรืออารมณ์ จากคนอื่นโดยไม่ตั้งตัวไหม
- ☐ ฉันรู้สึกว่า การรู้ = การควบคุมสถานการณ์ และทำให้ฉันไม่อ่อนแอ

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานหัวแบบลักษณะ 5 ทำงานชดมาก

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบตัวมักสังเกต

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน เงียบ นิ่ง ลึกลับ หรือดูห่าง
- ☐ ฉันชอบอยู่คนเดียว หรือมีพื้นที่ส่วนตัวชัดเจน
- ☐ ฉันมักฟังมากกว่าพูด และคิดก่อนพูดเสมอ
- ☐ ฉันไม่ชอบการคุยที่ไม่มีสาระ หรือใช้อารมณ์เยาะ
- ☐ ฉันเลือกใช้พลังงานเฉพาะสิ่งที่ "จำเป็นหรือคุ้มค่า"

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูว่าลึก ๆ ใจต้องการอะไร

- ☐ ฉันต้องการ ความเข้าใจ ความรู้ และความชัดเจน
- ☐ ฉันต้องการพื้นที่ส่วนตัว มากกว่าการถูกใกล้ชิดตลอดเวลา
- ☐ ฉันอยากพึ่งพาตัวเองให้ได้ ไม่อยากเป็นภาระใคร
- ☐ ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อรู้สึกว่า "ฉันรู้ / ฉันเข้าใจ"
- ☐ ฉันกลัวการถูกมองว่าไร้ความสามารถ หรือไม่พร้อม

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 5 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 8

- ☐ เมื่อฉันรู้สึกปลอดภัย ฉันจะ กล้าแสดงพลัง กล้าตัดสินใจ และลงมือทำ มากขึ้นไหม
- ☐ ฉันพูดตรง ชัด และมั่นใจขึ้น
- ☐ ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีพลังพอจะอยู่กับโลก ไม่ต้องหลบ
- ☐ ฉันไม่คิดมากก่อนลงมือเท่าเดิม
- ☐ ฉันรู้สึกว่าความรู้ของฉัน "ถูกนำไปใช้จริง" ไม่ใช่แค่เก็บไว้

ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 5 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 5 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 7

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ คิดฟุ้ง กระโดดความคิด หรือเสปข้อมูลมากเกินไป
- ☐ ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายในหัว แม้ร่างกายจะนิ่ง
- ☐ ฉันอาจหนีความกดดันด้วยการคิดแผนใหม่ ๆ หรือโอเคียะเยอะเกิน
- ☐ ฉันรู้สึกว่ามีความหลายทางเลือก แต่เลือกไม่ได้
- ☐ ฉันใช้ความคิดแทนการเผชิญอารมณ์จริง ๆ ใหม



ฐานหัว

ผู้จงรักภักดี

THE LOYAL SKEPTIC

เป็นนักคิดที่มีจินตนาการเจิดจรัส เขามักจะมีจินตนาการถึงปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นจึงเป็นนักตั้งคำถามและหาคำตอบที่เก๋กวาง และมีคุณสมบัติ ในแก้
ปัญห...

ตัวตน

เป็นนักคิดที่มีจินตนาการเจิดจรัส เขามักจะมีจินตนาการถึงปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นจึงเป็นนักตั้งคำถามและหาคำตอบที่เก๋กาว และมีคุณสมบัติ ในแก้ปัญหาที่สุดยอดคนหนึ่ง

มักจะต้องการความมั่นคงและความแน่นอนในชีวิตของตนเอง พวกเขาใช้ความคิดอย่างละเอียดเพื่อป้องกันและเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น แม้ว่าพวกเขาจะมีความกังวลและสงสัย

ชอบเป็นผู้ร่วมทีมมากกว่าเป็นผู้นำ อย่างไรก็ตามเขากล้าหาญและยอมเสี่ยงอันตรายเพื่อช่วยเหลือผู้ได้โอกาสและคนที่ถูกเอาเปรียบ

จะทดสอบคนอื่นอยู่เสมอ ตั้งคำถาม สังเกตการณ์ ประเมิน ทุกคนอยู่อย่างลับๆ เพื่อวัดระดับความน่าไว้วางใจ เป็นการยากที่เขาจะไว้วางใจใคร เมื่อเริ่มรู้จักกัน แต่หากใครมีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์ของเขาแล้ว เขาจะยืนหยัดเคียงข้างผู้ที่เขาไว้วางใจได้

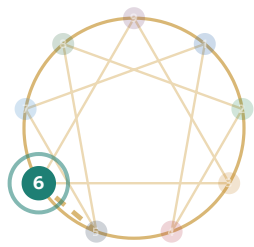
เป็นบุคคลที่มีความรักดีสูง ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของใดๆ เมื่อเขายอมรับให้ความไว้วางใจแล้วเขาจะรักดีกับสิ่งนั้นอย่างมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง ความรักดีและความเชื่อถือได้ของพวกเขา ทำให้พวกเขาเป็นเพื่อนที่ไว้วางใจได้ และคู่รักที่ดี เทสทูนคนรัก

อุปนิสัยเด่น

- ◆ พวกเขามักจะทุ่มเทในการสนับสนุนและปกป้องคนที่พวกเขารักหรือมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด (ติดคนในครอบครัว / คนใกล้ชิดที่เขาไว้วางใจ/เพื่อน/ลูกน้อง/นาย)
- ◆ เป็นนักระวางภัย มักจะวางแผนและเตรียมพร้อมสำหรับความเสี่ยงหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น พวกเขามักจะหาวิธีป้องกันและควบคุมความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัย
- ◆ รอบคอบ ช่างสังเกต พวกเขามักจะคิดล่วงหน้าและพิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของการกระทำต่าง ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจ
- ◆ ต้องการผลลัพธ์ พวกเขามักต้องการการยืนยันจากผู้อื่นเพื่อรู้สึกมั่นใจในสถานการณ์หรือการตัดสินใจ ความต้องการนี้มักทำให้พวกเขาต้องถามความคิดเห็นหรือขอคำแนะนำจากผู้อื่น หรือตั้งคำถามตรวจสอบผู้อื่น
- ◆ มองหาความมั่นคงในชีวิตผ่านการสร้างโครงสร้างหรือระบบที่ชัดเจน ซึ่งช่วยลดความรู้สึกไม่แน่นอนหรือวิตกกังวล
- ◆ กังวลเกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การคิดมากเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่ไม่ดีอาจทำให้พวกเขารู้สึกเครียด
- ◆ พวกเขามักจะสงสัยในเจตนาของคนรอบข้างและอาจจะมีการลองใจในรูปแบบต่างๆ
- ◆ ใจเย็น ไม่บ่มบ่าม
- ◆ หากประสบความสำเร็จก็จะมองว่ามันเกิดขึ้นเพราะการเตรียมล่วงหน้าที่ถูกต้อง ไม่ได้มาจากตัวเอง (จะไม่ชื่นชมตัวเอง)
- ◆ หากรู้สึกว่าไม่พร้อม จะไม่ยอมรับอาสา หรือปฏิเสธที่จะรับผิดชอบ

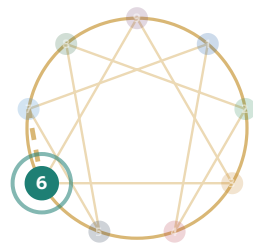
ปกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๖ ปก ๕

อิทธิพล จากลักษณะ 5 : เป็นบุคคลที่มีความระมัดระวังและมุ่งมั่นในการสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง พวกเขามักเชื่อมโยงกับการคิดอย่างลึกซึ้ง และใช้เวลาอยู่กับโลกภายในของตนเองมากกว่าการสนใจเรื่องภายนอก พวกเขามีความสนใจในการเรียนรู้และวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดถี่ถ้วน พวกเขาควบคุมตนเองได้ดีและมีความระมัดระวังในทุกสิ่งที่ทำ มักมองหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยในชีวิต



ลักษณะ ๖ ปก ๗

อิทธิพล จากลักษณะ 7 : เป็นบุคคลที่มีความสดใส ร่าเริงและกระตือรือร้นมากขึ้นเมื่อเทียบกับคนทั่วไป พวกเขามักมองหาความสนุกสนานและตื่นเต้นกับการสำรวจสิ่งใหม่ ๆ พวกเขามักจะมีพลังงานสูงและมองโลกในแง่ดี มีความเป็นมิตร และยังคงรักษาความระมัดระวังและความภักดีตามลักษณะของลักษณะ 6 ทำให้พวกเขาเป็นเพื่อนร่วมงานที่น่าเชื่อถือและสนุกสนาน

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๙

พวกเขาจะผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กังวลหรือวิตกกังวลเกินไป และสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น เรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 9)

- เรียนรู้ที่จะปล่อยวางความกังวลและความวิตกกังวลภายในตัวเอง พวกเขาจะรู้สึกสงบและยอมรับความไม่แน่นอนในชีวิตได้มากขึ้น
- แทนที่จะพยายามควบคุมทุกสิ่ง พวกเขาจะสามารถปล่อยวางและยืดหยุ่นในการรับมือกับปัญหาได้มากขึ้น โดยไม่ตื่นตระหนกหรือคาดหวังให้ทุกอย่างเป็นไปตามแผนเสมอ
- เปิดกว้างและยอมรับความหลากหลาย จะไม่ยึดติดกับความคิดที่ว่าตนเองต้องทำให้ทุกอย่างปลอดภัยเสมอ พวกเขาจะเปิดใจกว้างและยอมรับความหลากหลายทั้งในความคิดและประสบการณ์
- มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องพึ่งพาความคิดเห็นจากผู้อื่นในการตัดสินใจ
- สร้างสันติและสมดุลในความสัมพันธ์ พวกเขาจะมีความสามารถในการสร้างความสมดุลและความสงบในความสัมพันธ์มากขึ้น ไม่หวาดกลัวหรือคาดหวัง

↓ เครียด → ลักษณะ ๓

พวกเขาจะเริ่มพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จ ในลักษณะที่เกินความสามารถ มักพยายามทำให้ตนเองดูดีหรือประสบความสำเร็จเพื่อหลบหนีจากความเครียด (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 3)

- จะกลายเป็นคนที่ต้องการพิสูจน์คุณค่าของตัวเองให้คนอื่นเห็น ทำงานหนักเกินไปเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับและชื่นชม
- ขาดความมั่นใจ พวกเขาอาจเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอในหลายๆ ด้าน ทำให้มีความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์และความสำเร็จ
- เน้นการควบคุมและเพราะกลัวความล้มเหลว พวกเขาจะพยายามควบคุมสถานการณ์และผลลัพธ์ของการทำงานให้สมบูรณ์แบบมากขึ้น เนื่องจากกลัวความล้มเหลว
- พวกเขาอาจละเลยความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและใช้เวลาไปกับการทำงานมากเกินไป ทำให้เกิดความห่างเหินกับคนรอบข้าง
- ในสภาวะเครียด พวกเขาอาจตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่นเพื่อพยายามทำให้ทุกอย่างสำเร็จและเป็นที่ยอมรับ โดยไม่ได้พิจารณาผลกระทบในระยะยาว

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. ลังเลในการตัดสินใจ: ใช้เวลานานในการพิจารณาและมักเลือกสิ่งที่คิดว่าปลอดภัยที่สุด
๒. ต้องการความมั่นใจจากผู้อื่น: ไม่กล้าทำสิ่งใหม่ ๆ หากไม่มีการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
๓. กลัวความผิดพลาด: กังวลว่าจะถูกตำหนิหรือรับผิดชอบหากเกิดข้อผิดพลาด
๔. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง: มักเลือกทางที่แน่นอน แม้ว่าจะพลาดโอกาสดี ๆ
๕. ยึดติดกับกฎเกณฑ์: ไม่ยืดหยุ่นเพราะกลัวความผิดพลาด
๖. มองหาความมั่นคงจากระบบ: ต้องการโครงสร้างที่ชัดเจนเพื่อรู้สึกปลอดภัย
๗. ระแวงคนรอบข้าง: สงสัยว่าผู้อื่นอาจหักหลังหรือไม่จริงใจ
๘. คิดมากเกี่ยวกับอนาคต: มักสร้างสถานการณ์สมมุติที่เลวร้ายในจินตนาการ
๙. กลัวการสูญเสียการควบคุม: ไม่ชอบความไม่แน่นอนเพราะทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย
๑๐. คาดหวังความมั่นใจจากผู้อื่น: หากไม่มีคำตอบที่ชัดเจนจะรู้สึกไม่มั่นใจ

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ตรวจสอบข้อมูลซ้ำ ๆ: ไม่เชื่อใจข้อมูลง่าย ๆ ต้องตรวจสอบหลายครั้ง
- ๑๒ 12. สงสัยแรงจูงใจของผู้อื่น: คิดว่าผู้อื่นอาจทำเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว
- ๑๓ 13. กังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดของตนเอง: กลัวถูกตำหนิแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย
- ๑๔ 14. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง: แม้มีความสามารถแต่ยังรู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพอ
- ๑๕ 15. ระวังความซื่อสัตย์ของผู้อื่น: กลัวว่าคนรอบตัวอาจหลอกลวง
- ๑๖ 16. ปกป้องตนเองมากเกินไป: ไม่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงเพราะกลัวถูกทำร้าย
- ๑๗ 17. ติดอยู่กับการวางแผนสำรอง: ใช้พลังงานในการเตรียมรับมือสิ่งที่ไม่อาจไม่เกิดขึ้น
- ๑๘ 18. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าโดยตรง: หากมีปัญหากับใคร มักไม่พูดตรง ๆ แต่ใช้วิธีอื่น เช่น พูดอ้อม ๆ หรือหลีกเลี่ยง
- ๑๙ 19. ยึดติดกับความคิดของตนเอง: ไม่เปิดรับความคิดเห็นใหม่ ๆ เพราะกลัวการเปลี่ยนแปลง
- ๒๐ 20. ฟังพาผู้อื่นมากเกินไป: ไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง ต้องการการยืนยันจากผู้อื่นเสมอ

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก ว่า “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณของลักษณะ 6 (Head / Anxiety-based)

นี่คือแรงขับเคลื่อนอัตโนมัติที่เกิดก่อนเหตุผล

- ☐ ฉันรู้สึกว่าการนี้ คาดเดายาก และมีสิ่งที่อาจผิดพลาดได้เสมอ ไหม
- ☐ ก่อนจะเชื่ออะไร ฉันต้องตั้งคำถาม ตรวจสอบ หรือหาข้อมูลสำรองก่อนใช้ไหม
- ☐ ฉันระแวงความเสี่ยงมากกว่าคนอื่น แม้ในเรื่องเล็ก ๆ
- ☐ ฉันมักคิดถึง "ถ้าเกิดแย่ขึ้นจะอย่างไร" โดยอัตโนมัติ
- ☐ ฉันรู้สึกปลอดภัยขึ้นมาก เมื่อมีแผนสำรอง กติกา หรือโครงสร้างที่ชัด

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานหัวแบบลักษณะ 6 ทำงานแรง

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักสังเกต

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน รอบคอบ ระวัง ตั้งคำถามเก่ง หรือคิดเฟื่อ
- ☐ ฉันชอบถามความเห็นคนอื่นก่อนตัดสินใจ
- ☐ ฉันไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ โดยเฉพาะถ้ามันดูดีเกินไป
- ☐ ฉันมีทั้งด้านที่เชื่อมั่น และด้านที่สงสัยอยู่พร้อมกัน
- ☐ ฉันอาจดูไม่มั่นใจ แต่จริง ๆ คือกำลังประเมินความเสี่ยง

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูว่าลึก ๆ ใจต้องการอะไร

- ☐ ฉันต้องการ ความมั่นคง ความชัดเจน และความไว้วางใจได้
- ☐ ฉันอยากรู้ว่า "ใคร / อะไร" ที่ฉันพึ่งพาได้จริง
- ☐ ฉันต้องการความสัมพันธ์ที่ซื่อสัตย์ ไม่ทิ้งกันง่าย ๆ
- ☐ ฉันอยากรู้ว่าตัวเองกำลังทำสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัย
- ☐ ฉันกลัวการถูกหักหลัง ถูกทิ้ง หรือเจอสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 6 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 9

- ☐ เมื่อฉันรู้สึกปลอดภัย ฉันจะ ผ่อนคลาย สบายใจ และไม่คิดมาก ขึ้นใหม่
- ☐ ฉันเริ่มเชื่อว่าทุกอย่างจะโอเค แม้ยังไม่รู้คำตอบทั้งหมด
- ☐ ฉันอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ไม่ต้องคอยระวัง
- ☐ ฉันลดการตั้งคำถาม และยอมให้ชีวิตไหลไปบ้าง
- ☐ ฉันรู้สึกว่าตัวเอง "ไม่ต้องเตรียมพร้อมตลอดเวลา" ก็ได้

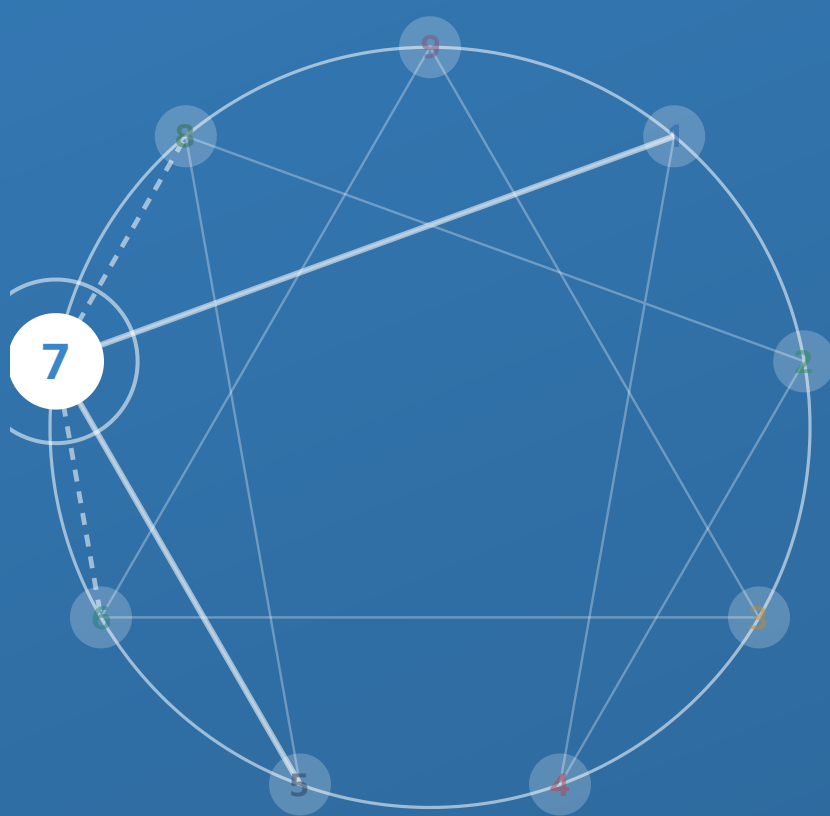
ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 6 ชัดเจน

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 6 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 3

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ เร่งพิสูจน์ตัวเอง ทำงานหนัก หรือพยายามเอาอยู่
- ☐ ฉันกลัวว่าจะดูอ่อนแอ เลยทำตัวให้ดูเก่งหรือมั่นใจเกินจริง
- ☐ ฉันโหมกัสนผลลัพธ์ เพื่อกลบความไม่มั่นคงข้างใน
- ☐ ฉันกดดันความกลัวไว้ แล้วดันตัวเองให้ "ต้องสำเร็จ"
- ☐ ฉันรู้สึกว่ถ้าเอาไม่อยู่ ทุกอย่างจะพัง

๗



ฐานหัว

นักผจญภัย

THE ADVENTURER

เป็นคนที่มองโลกในแง่บวก เมื่อเขาพูดถึงเหตุการณ์ใดๆ จะพูดถึงแง่ดีก่อนได้
เสมอ เมื่อพูดถึงผู้คนเขาก็จะพูดถึงในแง่ดีก่อนเสมอ ชอบอยู่กับคนที่คิดดี
พูดจาดี...

ตัวตน

เป็นคนที่มีมองโลกในแง่บวก เมื่อเขาพูดถึงเหตุการณ์ใดๆ จะพูดถึงแง่ดีก่อนได้เสมอ เมื่อพูดถึงผู้คนเขาก็จะพูดถึงในแง่ดีก่อนเสมอ ชอบอยู่กับคนที่คิดดี พูดจาดี

มีความกระตือรือร้น และแสวงหาความสุขจากประสบการณ์ใหม่ๆ พวกเขามักหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือความรู้สึกเชิงลบด้วยการมองหาความสนุกสนานและทำให้ตัวเองยุ่งอยู่เสมอ

ร่าเริง ชอบบริหารเสน่ห์ มีพลัง ชอบเข้ากลุ่ม จับกลุ่มกับผู้คน ดึงดูดผู้คน ให้มารายล้อม และมีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงเข้ากับคนอื่นได้ง่ายในทุกสถานการณ์

ชอบความอิสระและไม่ชอบข้อจำกัดหรือกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด พวกเขาคิดเร็ว มีแผนสำรองเสมอ และคิดแผนหลายชั้น และมักสนใจหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน

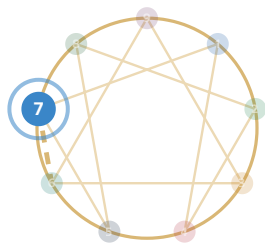
แม้จะชอบอยู่กับผู้คน แต่ความสนใจจริงๆจะอยู่กับความคิดของตัวเอง ความรู้สึกตัวเอง หมายความว่า การที่เขาไปหาสังคม คลุกคลีอยู่กับผู้คน นั่นก็เพื่อสนองความต้องการของตัวเอง เช่นหาความสุขจากการพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆกับคนอื่น

อุปนิสัยเด่น

- ◆ เป็นคนที่รักตัวเองมากที่สุด ในบรรดาคนทั้ง 9 ลักษณะ
- ◆ เป้าหมายสูงสุด ในการใช้ชีวิตคือความสุข
- ◆ หลีกเลียงความเศร้าทั้งหมดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ◆ มองโลกสวยงาม สร้างความสุขให้คนรอบข้าง และยิ่งมีความสุขขึ้นไปอีก
- ◆ เจ้าแห่งจินตนาการ ชีวิตของตัวเองเป็นเกมส์ เป็นนิยาย
- ◆ มีความคิดสร้างสรรค์อย่างไม่จำกัด ตลอดเวลา (จินตนาการ+ประสบการณ์+ความคิดต่อยอด) = สิ่งใหม่ที่ไม่เคยมี
- ◆ ชอบอิสระ ชอบที่ได้ทำอะไรตามใจตัวเอง ไร้กฎเกณฑ์
- ◆ ชอบได้ทางเลือกเพิ่มขึ้น หรือได้ประสบการณ์ใหม่ๆ
- ◆ ชอบเรียนรู้ เรียนได้ทุกอย่าง
- ◆ ชอบใช้ชีวิตนอกบ้าน ชอบอยู่กับผู้คนใหม่ๆ
- ◆ เป็นนักเอาตัวรอด นักวางแผน ในหนึ่งเหตุการณ์เขาจะมีแผนในหัวมากมาย เพื่อสร้างทางเลือกเอาไว้ใช้ตามสถานการณ์ ทั้งนี้เพื่อรับประกันความผิดพลาด และไม่ให้ตกอยู่ในความทุกข์
- ◆ ไม่ชอบความเซอร์ไพรส์ เพราะไม่เป็นไปตามการวางแผนไว้
- ◆ ถ้ามีเงินมากพอ เขาคือคนที่สปอร์ตอย่างแท้จริง เพราะเขาไม่สนใจอนาคต ปัญหาในชีวิต

ปกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๗ ปก ๖

อิทธิพล จากลักษณะ 6 : พวกเขา มักมีความสนใจ หลากหลายและชอบวางแผนเพื่อให้ได้ประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้น ในขณะเดียวกันก็มีความรอบคอบ ชอบตั้งคำถาม และอาจจินตนาการถึงสถานการณ์เลวร้าย เพื่อหาทางรับมือล่วงหน้า ด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงทำสิ่งต่างๆ ด้วยความระมัดระวังและรอบคอบมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มที่จะเก็บตัวมากกว่าลักษณะ 7 ทั่วไป และชอบใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการคิดถึงอนาคต



ลักษณะ ๗ ปก ๘

อิทธิพล จากลักษณะ 8 : พวกเขา มักมีพลังงานสูง ชอบการผจญภัย และพร้อมเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ด้วยความกล้าแสดงออกและความมั่นใจ พวกเขา มักเป็นผู้นำในกลุ่มสังคม นอกจากนี้ ยังมีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายและไม่กลัวการเผชิญหน้ากับอุปสรรค อย่างไรก็ตาม พวกเขาอาจต้องระวังไม่ให้ความมั่นใจเกินไปจนกลายเป็นความก้าวร้าวหรือการควบคุมผู้อื่นมากเกินไป

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๕

พวกเขาเน้นการใช้เวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น และมีความลึกซึ้งในการทบทวนชีวิตตัวเองมากขึ้น (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 5)

- เริ่มชอบความสงบ: พวกเขาจะเริ่มหาความสุขจากการอยู่คนเดียว และชอบใช้เวลาทบทวนสิ่งต่างๆ ในชีวิต มากกว่าการออกไปทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานสูง
- มีความลึกซึ้งในความคิด: คนลักษณะ 7 จะเริ่มคิดวิเคราะห์เรื่องต่างๆ อย่างลึกซึ้ง มีเหตุผลมากขึ้น โดยไม่รีบร้อนที่จะหาทางออกอย่างทันที
- ชอบสะสมความรู้: พวกเขาจะมองหาความรู้และทักษะใหม่ๆ เพื่อเติมเต็มชีวิต ชอบศึกษาหรือเรียนรู้เพิ่มเติมจากหนังสือ บทความ หรือข้อมูลเชิงวิชาการ
- มีความอดทนและสมาธิสูงขึ้น: คนลักษณะ 7 จะมีสมาธิและความอดทนในการทำสิ่งที่ต้องใช้ความลึกซึ้งและความเข้าใจมากขึ้น ไม่หนีปัญหาหรือหาความสุขชั่วคราวเมื่อเผชิญกับความท้าทาย
- หลีกเลียงความวุ่นวาย: พวกเขาจะเลือกอยู่ห่างจากสถานการณ์ที่วุ่นวายและไม่จำเป็น ให้ความสำคัญกับการใช้เวลาคิดและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ

↓ เครียด → ลักษณะ ๑

พวกเขาจะเริ่มมีลักษณะของคนลักษณะ 1 ซึ่งเป็นคนที่เน้นความรับผิดชอบสูง มีสมาธิจดจ่อ และใส่ใจในรายละเอียด (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 1)

- รับผิดชอบมากขึ้น: เมื่อเครียด คนลักษณะ 7 จะเริ่มรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบมากขึ้นในชีวิตและหน้าที่ของตัวเอง โดยเฉพาะในสิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- เข้มงวดกับตัวเองและผู้อื่น: พวกเขาจะมีมาตรฐานสูงขึ้น ไม่เพียงแต่กับตัวเอง แต่ยังกับคนรอบข้างด้วย มีความเข้มงวดในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์หรือรายละเอียดต่างๆ
- มีสมาธิและจดจ่อกับสิ่งต่างๆ: ในสภาวะเครียด พวกเขาจะโฟกัสกับงานหรือปัญหาที่เผชิญหน้า มีสมาธิมากขึ้น และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จโดยสมบูรณ์แบบ
- ใส่ใจในรายละเอียด: พวกเขาจะใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ และพยายามทำทุกอย่างให้ถูกต้องตามมาตรฐาน เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาด
- มุ่งหวังความสมบูรณ์แบบ: จะกลายเป็นคนที่ต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามแผนหรือคาดหวังที่วางไว้ พวกเขาจะไม่ปล่อยให้สิ่งใดผ่านไปหากยังไม่สมบูรณ์

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. หลีกเลี่ยงความเจ็บปวด มักพยายามหนีจากความรู้สึกไม่สบายหรือความทุกข์ด้วยการแสวงหาความสนุกและประสบการณ์ใหม่ ๆ
๒. ขาดความอดทน เมื่อเผชิญกับสิ่งที่น่าเบื่อหรือซ้ำซาก พวกเขามักจะหมดแรงและเปลี่ยนไปหาอะไรใหม่ทันที
๓. ตัดสินใจอย่างเร่งรีบ การแสวงหาความตื่นเต้นทำให้พวกเขาตัดสินใจโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบในระยะยาว
๔. ขาดการมุ่งมั่นในเป้าหมายระยะยาว มักให้ความสำคัญกับความสุขชั่วคราว จนอาจละเลยการวางแผนและการตั้งเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต
๕. มีแนวโน้มให้ความสนใจกระจายระจัดกระจาย เมื่อมีหลายสิ่งที่น่าสนใจเข้ามาในเวลาเดียวกัน พวกเขาอาจกระจายความสนใจจนไม่สามารถโฟกัสได้
๖. หนีปัญหาแทนที่จะเผชิญหน้า แทนที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น พวกเขาเลือกที่จะหลีกเลี่ยงหรือหนีออกไป
๗. ไม่ยอมรับหรือเผชิญหน้ากับความทุกข์ การหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ดีทำให้บางครั้งไม่สามารถเรียนรู้หรือเติบโตจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด
๘. เปลี่ยนใจบ่อย มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนใจหรือเปลี่ยนแผนงานโดยไม่มีความมั่นคง ทำให้บางครั้งไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้
๙. อาจขาดความรับผิดชอบ ในบางสถานการณ์ คนลักษณะ 7 อาจละเลยความรับผิดชอบในงานหรือความสัมพันธ์เพื่อแสวงหาความสนุก
๑๐. มักมองข้ามรายละเอียดที่สำคัญ การโฟกัสที่ประสบการณ์ใหม่ ๆ อาจทำให้พวกเขาละเลยรายละเอียดที่จำเป็นต่อความสำเร็จในงาน

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. มีความคิดวกเกินไป การมองโลกในแง่ดีอาจทำให้มองไม่เห็นความเสี่ยงหรือข้อจำกัดที่แท้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ
- ๑๒ 12. ขาดการวางแผนระยะยาว การมุ่งเน้นที่ความสนุกสนานชั่วคราวทำให้บางครั้งขาดการวางแผนที่ครอบคลุมและรอบคอบ
- ๑๓ 13. ไม่ชอบเผชิญกับความเป็นจริงที่เจ็บปวด เมื่อเผชิญกับความจริงที่ไม่สวยงาม พวกเขา มักเลือกที่จะละเลยหรือเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งที่น่าตื่นเต้นกว่า
- ๑๔ 14. ขาดความสามารถในการรับมือกับความเครียด เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เครียด พวกเขาอาจหันไปหา "สิ่งเร้า" เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดนั้น
- ๑๕ 15. มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ในบางครั้งอาจทำการตัดสินใจหรือกระทำบางอย่างโดยไม่คิดให้ถี่ถ้วน เนื่องจากแรงดึงดูดของความตื่นเต้น
- ๑๖ 16. มีแนวโน้มที่จะหลงใหลในประสบการณ์ใหม่ ๆ จนเสพติด อาจติดอยู่ในวงจรการแสวงหาความสนุก จนทำให้ละเลยภาระหน้าที่หรือเป้าหมายสำคัญ
- ๑๗ 17. ขาดความจริงใจในการเผชิญปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้งหรือปัญหา พวกเขาอาจเลือกที่จะหลีกเลี่ยงและไม่รับผิดชอบในการแก้ไข
- ๑๘ 18. บางครั้งดูเฉื่อยชา ในบางสถานการณ์ที่ต้องการการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว พวกเขาอาจแสดงความเฉื่อยชาและไม่รีบร้อน
- ๑๙ 19. มักใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ พวกเขาอาจเบี่ยงเบนความสนใจไปยังกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นแทนการเผชิญกับความจริง
- ๒๐ 20. ไม่ยอมเผชิญหน้ากับความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้ง การป้องกันตัวเองจากความเจ็บปวดทางอารมณ์อาจทำให้พวกเขาไม่สามารถเข้าถึงหรือรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก ว่า “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณของลักษณะ 7 (Head / Escape-from-pain-based)

นี่คือแรงขับเคลื่อนอัตโนมัติที่มาก่อนเหตุผล

- ☐ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันจะ คิดหาทางออก ทางเลือก หรือสิ่งใหม่ทันที ใหม่
- ☐ ฉันรู้สึกว่าการติดอยู่กับอารมณ์ลบ ความเจ็บ หรือความจำกัด เป็นสิ่งที่ทนไม่ได้
- ☐ ฉันมัก "คิดไปข้างหน้า" มากกว่าอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิด
- ☐ ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อรู้ว่า ยังมีทางเลือก ยังมีแผน B C D
- ☐ ฉันเชื่อว่าชีวิตควรจะสนุก น่าตื่นเต้น และมีความเป็นไปได้เสมอ

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานหัวของลักษณะ 7 ทำงานแรง

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักเห็น

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน อารมณ์ดี คิดเร็ว ไอเดียเยอะ พลังงานสูง
- ☐ ฉันเริ่มอะไรหลายอย่างพร้อมกันได้ง่าย
- ☐ ฉันเปื่อง่าย ถ้าสิ่งนั้นไม่ท้าทายหรือไม่สนุก
- ☐ ฉันชอบพูดถึงแผน อนาคต โอกาส มากกว่าปัญหา
- ☐ ฉันไม่ชอบบรรยากาศตึง เครียด หรือหนักเกินไป

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูว่าลึก ๆ ใจต้องการอะไร

- ☐ ฉันต้องการ อิสระ ความสุข และประสบการณ์ที่หลากหลาย
- ☐ ฉันกลัวการติดอยู่ในกรอบ ซ้ำซาก หรือไร้ทางเลือก
- ☐ ฉันอยากใช้ชีวิตให้ "คุ้ม" และไม่พลาดโอกาสดี ๆ
- ☐ ฉันรู้สึกมีชีวิตชีวา เมื่อได้เรียนรู้หรือทดลองสิ่งใหม่
- ☐ ฉันเชื่อว่าถ้าคิดดี มองบวก ทุกอย่างจะผ่านไปได้

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 7 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 5

- ☐ เมื่อฉันสงบ ฉันจะ นิ่ง ลึก โฟกัส และอยู่กับสิ่งเดียวได้นานขึ้น ใหม
- ☐ ฉันสนใจความจริงมากกว่าการมองโลกในแง่ดีอย่างเดียว
- ☐ ฉันยอมอยู่กับความว่าง ความเงียบ โดยไม่ต้องเติมอะไร
- ☐ ฉันเริ่มคิดอย่างเป็นระบบ ไม่กระโดดความคิด
- ☐ ฉันรู้สึกว่า "ไม่ต้องหนี" ก็ยังปลอดภัย

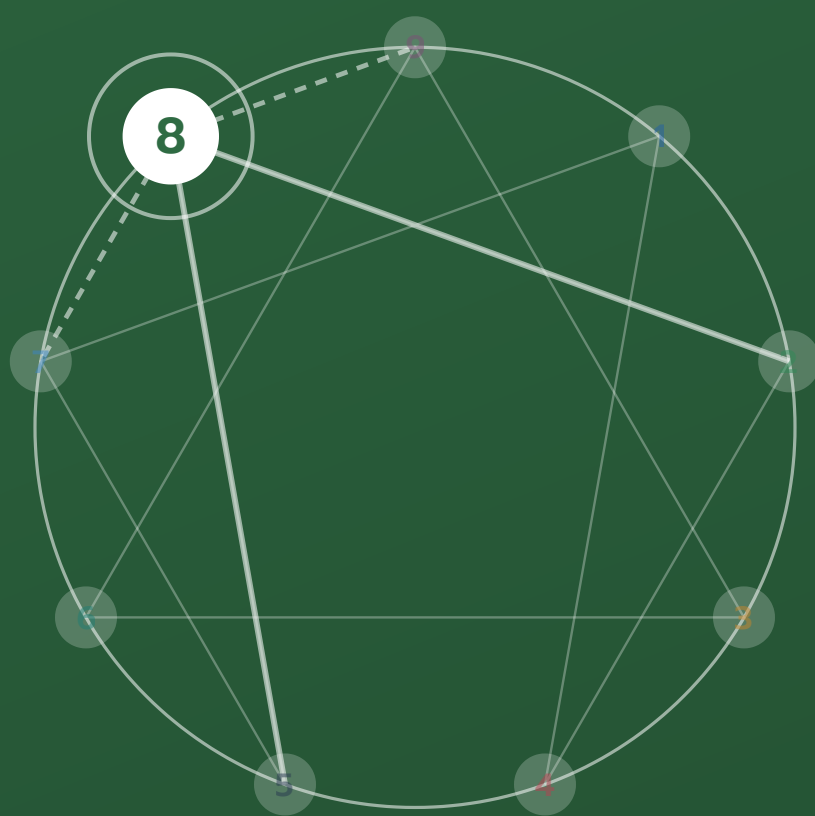
ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 7 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 7 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 1

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ หงุดหงิด โลกต้องเป็นอย่างที่ควรเป็น ใหม่
- ☐ ฉันเริ่มวิจารณ์ ตัดสิน หรือโกรธสิ่งที่ขวางความสุขของฉัน
- ☐ ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นทำให้ชีวิตมันซ้ำหรือหนักเกินไป
- ☐ ฉันพยายามควบคุมสถานการณ์ให้ "ถูก" เพื่อไม่ให้พัง
- ☐ ฉันรู้สึกอึดอัดมากเมื่อถูกบังคับให้อยู่กับข้อจำกัดหรือความจริงที่ไม่สนุก

๘



ฐานกาย

ผู้นำ

THE LEADER

มักจะแสดงออกถึงความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่น และการเป็นผู้นำ พวกเขามักจะ
ไม่ยอมให้ความอ่อนแอเข้ามาครอบงำตัวเองหรือแสดงออกถึงความไม่
แน่นอน...

ตัวตน

มักจะแสดงออกถึงความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่น และการเป็นผู้นำ พวกเขาจะไม่ยอมให้ความอ่อนแอเข้ามาครอบงำตัวเองหรือแสดงออกถึงความไม่แน่นอน

พวกเขาต้องการให้คนอื่นเห็นว่าพวกเขาแข็งแกร่งและสามารถยืนหยัดได้ทุกสถานการณ์ เป็นคนที่มีพลัง เอาจริงเอาจัง ชอบสั่งการ เด็ดขาด กล้าได้กล้าเสีย เขามีหลักจริยธรรมเฉพาะตัว มีความตรงไปตรงมา เข้าใจถึงสัจธรรมและความยุติธรรม

จริงจังกับทุกเรื่อง มีความสุขที่ได้กำกับดูแล ควบคุมสิ่งต่างๆ บางครั้งพวกเขาอาจรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์หรือความอ่อนแอเป็นสิ่งที่ทำให้ดูด้อยค่า

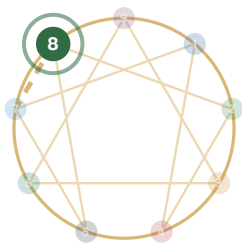
ด้วยความที่เชื่อมั่นในสัญชาตญาณตัวเอง จึงอาจดูไร้เดียงสา ในสายตาคนอื่นไปบ้าง (มีความตื่นรู้ ไม่มีเหตุผล) และจะเจ็บปวดมากถ้าถูกทรยศหักหลัง เขามักจะทดสอบความน่าไว้วางใจของผู้อื่นโดยการหยิบยกเอาเหตุการณ์ที่เจ็บปวดขึ้นมาเชือดเฉือนความรู้สึกคนๆนั้น (ใจร้ายแบบไม่รู้ตัว)

อุปนิสัยเด่น

- ◆ ยึดมั่นในอำนาจและการควบคุม คาดหวังว่าจะควบคุมทุกอย่างเพื่อเป้าหมาย
- ◆ ชอบเป็นผู้นำ ไม่ชอบอยู่ใต้อำนาจใคร
- ◆ ชอบช่วยเหลือคนอ่อนแอ ในปกครอง
- ◆ ให้ความสำคัญกับความเป็นจริง
- ◆ อดทน ถึก บึกบึน
- ◆ หนักแน่น ในความคิด การกระทำของตนเอง
- ◆ ตั้งใจแล้วจะต้องทำให้สำเร็จ ทะเยอทะยาน เต็มไปความปรารถนาที่จะครอบครองทุกอย่าง ที่คิดว่าดี
- ◆ ใจกว้าง ใจใหญ่ กล้าได้กล้าเสีย
- ◆ รักสงบ รักความยุติธรรมเป็นที่สุด ทุกสิ่งต้องยุติธรรม พร้อมชนถ้ามีเรื่องขัดใจ ไม่ยุติธรรม
- ◆ ตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม พูดจริง ทำจริง น้อยมากที่จะหลอกลวง
- ◆ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตา
- ◆ เชื่อมั่นในมิตรภาพ
- ◆ ขวนขวาย และใฝ่รู้

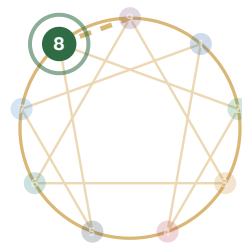
ปกทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๘ ปก ๗

อิทธิพล จากลักษณะ 7 : พวกเขามักมีพลังงานสูง กล้า
เผชิญหน้า และพร้อมรับมือกับความท้าทายใหม่ๆ
ด้วยความกล้าแสดงออกและความมั่นใจ พวกเขามัก
เป็นผู้นำในกลุ่มสังคม นอกจากนี้ ยังมีความมุ่งมั่นใน
การบรรลุเป้าหมายและไม่กลัวการเผชิญหน้ากับ
อุปสรรค อย่างไรก็ตาม พวกเขาอาจต้องระวังไม่ให้
ความมั่นใจเกินไปจนกลายเป็นความก้าวร้าวหรือการ
ควบคุมผู้อื่นมากเกินไป



ลักษณะ ๘ ปก ๙

อิทธิพล จากลักษณะ 9 : พวกเขามักมีความมุ่งมั่นและ
เด็ดเดี่ยว แต่แสดงออกด้วยท่าทีที่สงบและเป็นมิตร มี
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และรับฟังผู้อื่น
ทำให้เป็นผู้นำที่เข้าใจและเห็นอกเห็นใจทีมงาน
อย่างไรก็ตาม อาจเกิดความขัดแย้งภายในระหว่าง
ความต้องการควบคุมและความต้องการรักษาความ
สงบ พวกเขามักพูดน้อยและชอบรับฟังมากกว่า

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๒

พวกเขาจะแสดงความอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นโดยไม่ต้องควบคุมทุกอย่าง พวกเขาจะเข้าใจว่าความอ่อนโยนและการให้ความช่วยเหลือก็สามารถเป็นจุดแข็ง ไม่ใช่จุดอ่อน ได้เช่นกัน (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 2)

- มีความยืดหยุ่นมากขึ้น: เริ่มเปิดรับความคิดเห็นและวิธีการใหม่ๆ แทนการยึดติดกับวิธีการของตนเอง
- เป็นมิตรและเปิดใจ: ยอมรับความเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น โดยไม่เน้นเพียงแค่การควบคุม
- พัฒนาทักษะการฟัง: ฟังและเข้าใจความต้องการของผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น
- มีความอดทนมากขึ้น: แสดงความอดทนและเห็นอกเห็นใจในสถานการณ์ที่ท้าทาย
- มองหาความร่วมมือ: ใช้ทักษะการทำงานร่วมกันและสนับสนุนทีมในการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

↓ เครียด → ลักษณะ ๕

พวกเขาอาจจะเริ่มรู้สึกหวาดกลัวหรือระแวงสถานการณ์มากขึ้น พวกเขาอาจเริ่มเก็บตัวและหันไปใช้การคิดวิเคราะห์หรือสืบค้นข้อมูลเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากความไม่แน่นอน พวกเขาอาจขาดความมั่นใจและรู้สึกว่าตัวเองอาจถูกคุกคามลดการช่วยเหลือ หรือปกป้องผู้คน (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 5)

- โกรธและไม่สงบ: มีความโกรธหรือความหงุดหงิดง่ายเมื่อรู้สึกว่าความควบคุมหรือความยุติธรรมถูกละเมิด
- เคร่งครัดมากเกินไป: ยึดติดกับการควบคุมและวิธีการของตนเองมากขึ้นจนทำให้เกิดความตึงเครียด
- ความยืดหยุ่นลดลง: น้อยลงในการเปิดรับความคิดเห็นหรือวิธีการใหม่ๆ
- ตัดสินใจโดยอารมณ์: ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ แทนการพิจารณาอย่างรอบคอบ
- ความรู้สึกอ่อนแอ: รู้สึกอ่อนแอหรือไม่มั่นใจเมื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

- ๑ 1. โกรธง่ายและโมโหเร็ว เมื่อเขารู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรม หรือไม่ได้รับการเคารพ จะเกิดความโกรธและอารมณ์โมโหขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ลงไป
- ๒ 2. ยึดมั่นในวิธีการที่ตนเองเชื่อ เขามักจะยึดมั่นในวิธีการที่ตัวเองเชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้ แม้ว่าวิธีนั้นอาจไม่เหมาะสมหรือไม่ได้ผลในสถานการณ์นั้น ๆ
- ๓ 3. เผลอหน้ากับความขัดแย้งอย่างตรงไปตรงมา แทนที่จะหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีขึ้น เขามักจะเผลอหน้ากับปัญหาหรือความขัดแย้งอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์แย่ลง
- ๔ 4. พยายามควบคุมสถานการณ์เกินไป เขามักจะพยายามควบคุมสถานการณ์อย่างมากเกินไปเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ซึ่งอาจทำให้เกิดความตึงเครียดในความสัมพันธ์
- ๕ 5. รู้สึกวิตกกังวลหากไม่เป็นที่ยอมรับ เขาจะรู้สึกวิตกกังวลและไม่มั่นใจหากพบว่าไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หรือไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้
- ๖ 6. ยึดติดในความต้องการบางอย่างมากเกินไป เมื่อเขาตั้งเป้าหมายอะไรไว้ เขาจะยึดติดกับมันมากเกินไป และบางครั้งอาจเสียสละเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น แม้จะทำให้ตัวเองหรือผู้อื่นลำบาก
- ๗ 7. การเป็นผู้เสียสละที่ยิ่งใหญ่ หากทุ่มเทให้กับบางสิ่ง เขาจะกลายเป็นคนที่เสียสละเพื่อความสำเร็จของผู้อื่นหรือโครงการที่เขาเชื่อมั่น แต่บางครั้งก็อาจลืมนูแลตัวเอง
- ๘ 8. เสพติดสิ่งบางอย่าง เขามักจะติดอยู่ในสิ่งที่ต้องการหรือความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด จนอาจกลายเป็นคนที่เสพติดสิ่งนั้นอย่างไม่มีทางหยุดพัก
- ๙ 9. ควบคุมคนอื่นด้วยความก้าวร้าว หากเขารู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ เขามักจะใช้พฤติกรรมที่ก้าวร้าวหรือโมโห เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการจากผู้อื่น
- ๑๐ 10. หวาดกลัวเมื่อควบคุมอะไรไม่ได้ เมื่อเขาควบคุมบางอย่างไม่ได้ เขาจะรู้สึกหวาดกลัวและไม่มีความสุข ซึ่งอาจนำไปสู่การหาทางควบคุมสิ่งนั้นใหม่

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในบางครั้ง เขาไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถควบคุมได้ และอาจแสดงออกด้วยการปฏิเสธหรือคัดค้านสิ่งใหม่ๆ
- ๑๒ 12. ทำให้คนรอบข้างรู้สึกกดดัน ด้วยการตั้งกฎเกณฑ์หรือคาดหวังสูงเกินไป เขามักจะทำให้คนรอบข้างรู้สึกกดดันและไม่สามารถหาทางออกได้
- ๑๓ 13. พยายามควบคุมทุกอย่างในชีวิต เขามักจะพยายามควบคุมทุกด้านของชีวิต รวมถึงงาน ความสัมพันธ์ หรือการตัดสินใจส่วนตัว เพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่เขาต้องการ
- ๑๔ 14. ไม่ยอมให้ใครมาควบคุมหรือมีอิทธิพล เขามักจะรู้สึกท้าทายเมื่อคนอื่นพยายามจะควบคุมหรือลดทอนอำนาจของเขา และตอบโต้ด้วยการไม่ยอมรับ
- ๑๕ 15. คิดว่าตัวเองต้องเป็นผู้นำเสมอ เขามักจะต้องการเป็นผู้นำในทุกสถานการณ์ และมีความคิดว่าเขาเป็นคนที่ควรตัดสินใจทั้งหมด
- ๑๖ 16. แสดงความแข็งแกร่งเพื่อปกป้องตัวเอง เมื่อเขารู้สึกถูกคุกคาม เขาจะใช้ความแข็งแกร่งและความเข้มงวดในการปกป้องตัวเองและสิ่งที่เขาเชื่อ
- ๑๗ 17. มักแสดงออกด้วยการใช้เสียงหรือพฤติกรรมที่แข็งกร้าว เมื่อเกิดความไม่พอใจ เขามักจะใช้เสียงหรือท่าทางที่แข็งกร้าว เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าเขาต้องการอะไร
- ๑๘ 18. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าเมื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ เขามักจะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าเมื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เขาต้องการ
- ๑๙ 19. ขาดความยืดหยุ่นในการทำงานกับผู้อื่น อาจมีปัญหาในการปรับตัวหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้
- ๒๐ 20. คาดหวังการยอมรับจากคนอื่น แม้ว่าเขาจะไม่แสดงออก พวกเขาที่ยังไม่พัฒนาเต็มที่อาจคาดหวังการยอมรับหรือการสนับสนุนจากคนรอบข้างมากเกินไป

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึกกว่า “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณของลักษณะ 8 (Gut / Power-based)

นี่คือแรงขับเคลื่อนจาก "ท้อง-กาย" ก่อนความคิด

- ☐ เมื่อรู้สึกถูกคุกคาม ฉันจะ ลุกขึ้นสู้หรือด้นกลับทันทีไหม
- ☐ ฉันทนไม่ได้อะไรกับการถูกควบคุม สั่ง หรือกดทับใช้ไหม
- ☐ ฉันรู้สึกต้อง แข้มแข็ง แข็งแรง และเอาอยู่ เพื่อความอยู่รอด
- ☐ ฉันไม่ใส่ใจความอ่อนโยนที่ดูอ่อนแอหรือคลุมเครือ
- ☐ ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อฉันเป็นคนกำหนดทิศทางเอง

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานสันชาตญาณแบบลักษณะ 8 ทำงานแรง

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักสังเกต

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน แรง ตรง เด็ดขาด มีพลัง
- ☐ ฉันพูดตรง ไม่อ้อม และไม่ชอบเสียเวลา
- ☐ ฉันไม่กลัวความขัดแย้ง และพร้อมเผชิญหน้า
- ☐ ฉันมักเป็นคนตัดสินใจ หรือเป็นผู้นำโดยธรรมชาติ
- ☐ ฉันปกป้องคนของฉันอย่างจริงจัง และไม่ยอมให้ใครรังแก

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูความอยากลึก ๆ ของใจ

- ☐ ฉันต้องการ อิสระ อำนาจในการเลือก และการไม่ถูกครอบงำ
- ☐ ฉันอยากมีพลังพอจะดูแลตัวเองและคนที่ฉันรัก
- ☐ ฉันไม่อยากพึ่งพาใคร เพราะมันทำให้ฉันรู้สึกเสี่ยง
- ☐ ฉันให้คุณค่ากับความจริงใจ ความกล้า และความแข็งแกร่ง
- ☐ ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อฉันยืนหยัดและไม่ยอมแพ้

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 8 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 2

- ☐ เมื่อฉันรู้สึกปลอดภัย ฉันจะ อ่อนโยน อ่อนน้อม และดูแลคนอื่นจากใจจริง ใหม่
- ☐ ฉันกล้าแสดงความรัก ความห่วงใย โดยไม่ต้องแข่ง
- ☐ ฉันยอมรับความเปราะบางของตัวเองได้มากขึ้น
- ☐ ฉันใช้พลังเพื่อ "ปกป้องและหล่อเลี้ยง" มากกว่าควบคุม
- ☐ ฉันรู้สึกว่าความรัก ไม่ได้ทำให้ฉันอ่อนแอ

ถ้าใช่ → นี่คือสัญญาณ integration ของลักษณะ 8 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 8 เมื่อเครียด จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 5

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ ตัดขาด เก็บตัว หรือปิดอารมณ์ใหม่
- ☐ ฉันเริ่มไม่ไวใจใคร และอยากควบคุมข้อมูลทั้งหมด
- ☐ ฉันใช้เหตุผลแข็ง ๆ แทนอารมณ์
- ☐ ฉันรู้สึกว่ "ถ้าใครรู้จุดอ่อน ฉันจะเสียเปรียบ"
- ☐ ฉันถอยออกมาเพื่อรักษาพลังและอำนาจของตัวเอง



ฐานกาย

ผู้ไฟสันติ

THE PEACEMAKER

เขามีพฤติกรรมที่แสดงถึงความต้องการให้ทุกอย่างในชีวิตเป็นไปในทางที่สงบ
สุขและกลมกลืน...

ตัวตน

เขามีพฤติกรรมที่แสดงถึงความต้องการให้ทุกอย่างในชีวิตเป็นไปในทางที่สงบสุขและกลมกลืน

1. กับผู้คน : พวกเขามักหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและความตึงเครียด พยายามรักษาความสัมพันธ์ให้ราบรื่นและสงบสุข พวกเขาเป็นผู้ฟังที่ดี มักจะเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น โดยไม่แสดงความต้องการหรือความคิดเห็นของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อลดการกระทบกระทั่ง
 2. กับสัตว์ : พวกเขามักมีความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจต่อสัตว์ พวกเขามักจะดูแลสัตว์ด้วยความรักและอ่อนโยน เห็นคุณค่าในความสัมพันธ์ที่สงบและเงียบสงบที่สัตว์มอบให้
 3. กับสิ่งของ : พวกเขามักจะรักษาสิ่งของและทรัพย์สินด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นจากการจัดการที่ไม่ดี พวกเขาอาจให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสิ่งของให้เรียบร้อยเพื่อสร้างความสงบในชีวิตประจำวัน
 4. กับธรรมชาติ : คนลักษณะ 9 มักมีความรักและเคารพธรรมชาติ พวกเขารักความงามของธรรมชาติและรู้สึกสงบเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ พวกเขามักจะมีพฤติกรรมที่คำนึงถึงการรักษาสีงแวดล้อม เช่น การลดขยะและการสนับสนุนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
- มีความสุขกับการได้อยู่ร่วมกับคนอื่น ชอบชีวิตที่สงบ รู้รูปแบบคาดการณ์ได้ล่วงหน้าสะดวกสบาย ขณะที่อยู่ในสังคม ก็อาจเป็นคนทีวางเฉยและนุ่มนวลแต่ที่จริงมีพลังงานอยู่มากมายและสามารถเปลี่ยนแปลงไปมาระหว่างการทำกิจกรรมไม่หยุดหย่อนกับการหมดเรี่ยวหมดแรง เฉื่อยชา อย่างง่ายดาย

อุปนิสัยเด่น

- ◆ เป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง พวกเขามักจะพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้งหรือความตึงเครียด
- ◆ ไม่อยากถูกมองว่าเด่น หรือสำคัญ เกินหน้าเกินตาใคร สามารถทำให้ตัวเองถดถอยลงได้ เพื่อไม่ให้คนอื่นมอง
- ◆ มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความเมตตา มีความเห็นอกเห็นใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
- ◆ เป็นนักฟังที่ดี พวกเขามักจะฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- ◆ ชอบความสงบสุข พวกเขามักมองหาความสงบในชีวิตและพยายามทำให้สภาพแวดล้อมเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- ◆ มีความสามารถในการปรับตัว สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และความต้องการของผู้อื่นได้ดี
- ◆ มีมุมมองที่กว้างไกล มักมองเห็นภาพรวมและมีความเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องต่าง ๆ
- ◆ มีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ สามารถกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นได้ดี จึงเป็นผู้ประสานงานให้กับทีมงานได้อย่างยอดเยี่ยม
- ◆ รักธรรมชาติและการอนุรักษ์ มักมีความรักและเคารพธรรมชาติ สนับสนุนการรักษาสิ่งแวดล้อม
- ◆ ชอบทำอะไรที่ทำได้เป็นประจำ ซ้ำๆได้ดี
- ◆ ปรับตัวเก่ง ก๊อปปี้บุคลิกคนใกล้ตัวได้ดี บางทีไม่เป็นตัวของตัวเอง
- ◆ มักสนใจ สิ่งที่ไม่สำคัญก่อน วุ่นวายๆก่อน จนลืมงานใน (จัดลำดับความสำคัญไม่ดี)
- ◆ ไม่ชอบทางเลือกที่มีเยอะเกินไป เพราะจัดการได้ไม่ดี
- ◆ มีความอดทนสูง

อุปนิสัยเด่น (ต่อ)

- ◆ ปฏิเสธไม่เป็น บางครั้งจะมารู้สึกแย่ภายหลัง
-
- ◆ Available for Everybody เห็นแก่คนรอบตัว มากกว่าตัวเอง

ปักทั้งสองข้าง

ไม่มีใครเป็นลักษณะเดียวเพียวๆ — ลักษณะข้างเคียงจะต่างกลืนให้คุณเสมอ



ลักษณะ ๙ ปัก ๘

อิทธิพล จากลักษณะ 8 : พวกเขามักมีท่าทีสงบและเป็นมิตร แต่เมื่อจำเป็นก็สามารถแสดงความเด็ดขาดและปกป้องสิทธิ์ของตนเองหรือผู้อื่นได้ มีความสามารถในการประสานความขัดแย้งและสร้างความสมดุลในสถานการณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม อาจเผชิญความขัดแย้งภายในระหว่างความต้องการรักษาความสงบและความต้องการควบคุมสถานการณ์ พวกเขามักพูดน้อยและชอบเก็บตัวมากกว่าลักษณะ 9 ทั่วไป



ลักษณะ ๙ ปัก ๑

อิทธิพล จากลักษณะ 1 : พวกเขามักเป็นคนใจเย็น มีความอดทน และปรารถนาที่จะรักษาความสงบสุขในสภาพแวดล้อมของตน นอกจากนี้ ยังมีความรู้สึกถึงความถูกต้องและมาตรฐานสูง ทำให้พวกเขามุ่งมั่นในการปรับปรุงตนเองและสิ่งรอบข้าง พวกเขามักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่เมื่อจำเป็นก็สามารถยืนหยัดเพื่อความยุติธรรมและหลักการที่ตนเชื่อถือ อย่างไรก็ตาม อาจเผชิญความขัดแย้งภายในระหว่างความต้องการรักษาความสงบและความต้องการให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้

การย้ายฐาน

คุณไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลา — วันที่ใจดีกับตัวเอง กับวันที่ใจกำลังพัง คุณเคลื่อนไปคนละทิศ

↑ ผ่อนคลาย → ลักษณะ ๓

จะมีการปรับตัวไปสู่การเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่นในการทำงาน มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในสังคม มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ลดความเฉยชาลง และพร้อมที่จะลุกขึ้นมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีพลัง (อ่านเพิ่มเติมที่ ตัวตนและอุปนิสัย ลักษณะ 3)

- มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตและทำงานหนักเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
- กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง
- มีความกระฉับกระเฉง และไม่ผัดวันประกันพรุ่งเหมือนเดิม
- เน้นประสิทธิภาพในการทำงาน มุ่งเน้นการทำงานที่มีผลลัพธ์ชัดเจน
- เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน

↓ เครียด → ลักษณะ ๖

จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เกิดความระแวงมากขึ้น มีความกังวลใจเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่แน่นอนในอนาคต และอาจจะมีการยึดติดกับความมั่นคง มีความรู้สึกไม่มั่นคงในตัวเอง ต้องการ การสนับสนุน และความมั่นใจจากคนรอบข้าง (อ่านเพิ่มเติมที่ Stress Point of Number 6)

- เกิดความระแวงและกังวลต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่สามารถควบคุมได้
- ต้องการการยืนยันจากคนอื่นเพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง
- มักจะหาคนที่สามารถพึ่งพาได้ในช่วงที่รู้สึกไม่มั่นคง
- อาจเกิดความกลัวการเผชิญหน้าหรือความขัดแย้ง
- มีความคิดวนเวียนในเรื่องที่ตนเองกังวล ทำให้ไม่สามารถผ่อนคลายได้

พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ไม่ใช่ข้อกล่าวหา — เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ทำงานอยู่โดยที่คุณไม่รู้ตัว

๑. ผัดวันประกันพรุ่ง มักเลื่อนการตัดสินใจหรือการลงมือทำเพราะไม่อยากเผชิญกับความเครียด
๒. หลีกเลี่ยงความขัดแย้งจนเกินไป ไม่กล้าพูดหรือแสดงจุดยืนของตัวเองเพราะกลัวว่าจะทำให้เกิดปัญหา
๓. ขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ มักลังเลและพึ่งพาคนอื่นให้ตัดสินใจแทน
๔. เก็บความไม่พอใจไว้ข้างใน ไม่แสดงความโกรธออกมาตรง ๆ แต่สะสมไว้จนกลายเป็นความเฉยเมย
๕. เหนียวชาและขาดแรงจูงใจ ไม่ค่อยกระตือรือร้นหรือผลักดันตัวเองให้บรรลุเป้าหมาย
๖. เลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา เลือกที่จะเมินเฉยหรือเพิกเฉยต่อปัญหาแทนที่จะแก้ไข
๗. ให้ความสำคัญกับผู้อื่นมากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองเพียงเพื่อให้ทุกคนรอบตัวสบายใจ
๘. ขาดความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น ถึงแม้จะมีมุมมองที่ดีแต่กลับไม่ค่อยแสดงออก
๙. มักปล่อยให้ชีวิตไหลไปตามกระแส ไม่กำหนดทิศทางชีวิตของตัวเอง แต่ยอมให้สถานการณ์พาไป
๑๐. เมื่อไม่พอใจอย่างรุนแรง อาจลั่นแกล้งทำให้เกิดปัญหา ซึ่งตัวเองไม่ต้องรับผิดชอบ

พฤติกรรม (ต่อ)

- ๑๑ 11. ติดอยู่ในสภาวะสบายเกินไป ไม่อยากเปลี่ยนแปลงอะไรเพราะรู้สึกว่าเป็นอยู่ก็ดีแล้ว
- ๑๒ 12. ไม่กล้าตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ เลือกจะทนอยู่กับความสัมพันธ์ที่ไม่ดีแทนที่จะเผชิญหน้ากับมัน
- ๑๓ 13. พยายามเอาใจทุกฝ่ายมากเกินไป ทำให้ตัวเองเครียดเพราะพยายามให้ทุกคนพอใจ
- ๑๔ 14. ไม่ชอบรับผิดชอบในเรื่องสำคัญ เลี่ยงการรับหน้าที่ที่ต้องใช้ความจริงจังหรือต้องเผชิญกับความกดดัน
- ๑๕ 15. มีแนวโน้มจะเฉยเมยต่อเป้าหมายในชีวิต ขาดความทะเยอทะยานและไม่พยายามขับเคลื่อนตัวเองไปข้างหน้า
- ๑๖ 16. อารมณ์อ่อนไหวง่ายเมื่อถูกกดดัน หากถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยนแปลง อาจตอบโต้ด้วยความดื้อเงียบ
- ๑๗ 17. ละเลยสุขภาพกายและใจของตัวเอง ไม่ค่อยใส่ใจตัวเองเพราะมัวแต่สนใจสิ่งรอบตัว
- ๑๘ 18. ไม่ยอมเผชิญกับความจริง บางครั้งเลือกจะหลอกตัวเองว่าทุกอย่างโอเคแทนที่จะจัดการกับปัญหา
- ๑๙ 19. ไม่ค่อยแสดงความรู้สึกอย่างชัดเจน ทำให้คนอื่นเข้าใจผิดว่าไม่สนใจ ทั้งที่จริง ๆ แล้วมีความรู้สึกอยู่ข้างใน
- ๒๐ 20. ใช้กิจกรรมไร้สาระเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา หมกมุ่นกับสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ดูซีรีส์เล่นเกม หรือเลื่อนโซเชียลไปเรื่อย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่ต้องแก้ไข

ใช้คุณหรือเปล่า

อ่านซ้ำๆ แล้วตึกข้อที่รู้สึก ว่า “นี่มันเรา”

1) คำถามที่เกี่ยวข้องกับ ฐานสันชาตญาณของลักษณะ 9 (Gut / Forgetting-self-based)

นี่คือแรงขับเคลื่อนจากกาย-สันชาตญาณ

- ☐ เมื่อเกิดความตึงเครียดหรือความขัดแย้ง ฉันจะ ซานิ่ง หรือถอยออกมาโดยอัตโนมัติ ใหม่
- ☐ ฉันรู้สึกไม่สบายใจอย่างมากกับบรรยากาศตึงเครียด หรือการเผชิญหน้า
- ☐ ฉันมีแนวโน้มจะ "ดับแรงขับของตัวเอง" เพื่อให้ทุกอย่างสงบ
- ☐ ฉันรู้สึกว่าความโกรธของตัวเอง เข้าถึงยาก หรือไม่ชัด
- ☐ ฉันมักรู้สึกสบายเมื่อทุกอย่าง "เรียบ ง่าย ไม่มีอะไรเกิดขึ้น"

ถ้าโดนหลายข้อ → ฐานกายของลักษณะ 9 ทำงานชัด

2) คำถามจาก พฤติกรรมที่เห็นชัดในยามปกติ สิ่งที่คุณรอบข้างมักสังเกต

- ☐ คนอื่นมองว่าฉัน ใจดี สบาย ง่าย ไม่เรื่องมาก
- ☐ ฉันมักเป็นคนกลาง รับฟังทุกฝ่ายได้ดี
- ☐ ฉันไม่ชอบแรง ไม่ชอบถูกกดดัน
- ☐ ฉันผัดวันประกันพรุ่งกับเรื่องของตัวเอง แต่ช่วยเรื่องคนอื่นได้
- ☐ ฉันมักบอกว่า "อะไรก็ได้" หรือ "ตามนั้น"

3) คำถามถึง ความต้องการทั่วไปในยามปกติ ดูความอยากลึก ๆ ของใจ

- ☐ ฉันต้องการ ความสงบ ความสบายใจ และความกลมกลืน
- ☐ ฉันอยากให้ทุกคนโอเค มากกว่าที่ฉันจะได้ในสิ่งที่ต้องการ
- ☐ ฉันกลัวการแตกหัก ความขัดแย้ง หรือการทำให้ใครไม่พอใจ
- ☐ ฉันรู้สึกว่าการต้องการของตัวเอง "ไม่สำคัญเท่าไร"
- ☐ ฉันอยากใช้ชีวิตแบบไม่ต้องดิ้นรนหรือแข่งขัน

4) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่อสงบสุข / จิตใจสำนึก

ลักษณะ 9 เมื่อผ่อนคลาย จะเคลื่อนไปทางลักษณะ 3

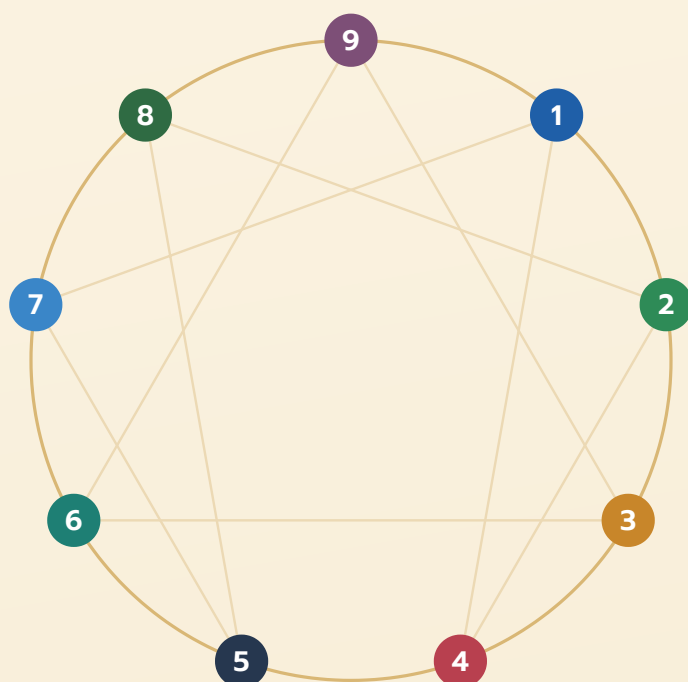
- ☐ เมื่อฉันรู้สึกมีพลัง ฉันจะ ขยัน กระตือรือร้น และโฟกัสเป้าหมาย ขึ้นใหม่
- ☐ ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และกล้าลงมือมากขึ้น
- ☐ ฉันรู้สึกว่าการแสดงตัวตนของฉัน "ไม่ทำลายความสงบ"
- ☐ ฉันกล้าฉายแสงของตัวเองโดยไม่รู้สึกลบ
- ☐ ฉันรู้สึกว่าชีวิตเดินหน้า ไม่ได้หยุดนิ่ง

ถ้าใช่ → นี่คือการบูรณาการ integration ของลักษณะ 9 ชัดมาก

5) คำถามถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเมื่ออารมณ์เสีย / หงุดหงิด

ลักษณะ 9 เมื่อเครียด จะเปลี่ยนไปทางลักษณะ 6

- ☐ เมื่อเครียด ฉันจะ ลังเล สงสัย และคิดมาก ไหม
- ☐ ฉันกังวลว่าจะตัดสินใจผิดหรือทำให้สถานการณ์แย่ลง
- ☐ ฉันเริ่มระแวง กลัวผลกระทบ ถ้าฉันเลือกอะไรชัดเจน
- ☐ ฉันอยากมีคนมาบอกว่าควรทำอย่างไร
- ☐ ฉันรู้สึกว้าวถ้าเลือกพลาด ความสงบจะพัง



จ บ ซี ร ี ส ี ๑

คุณรู้แล้วว่าคุณเป็นใคร

เล่มถัดไปจะพาคุณไปเข้าใจ**คนรอบตัว** — ว่าเขาคิดอะไร ต้องพูดกับเขา
อย่างไร
และเล่มที่สามจะพาคุณกลับไปหาตัวตนที่แท้จริง

หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องมือทำความเข้าใจและพัฒนาตนเอง ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัยทางการแพทย์หรือจิตเวช
และไม่ควรใช้ตัดสิน คัดเลือก หรือประเมินบุคคลอื่น