



นพลักษณ์ เพื่อการพัฒนาตนเอง Enneagram for self-development

Lingkitty cheng
Boonsita srisamarn
6th years medical student
Academic year 2020
Faculty of medicine, Naresuan university



คำนำ

นพลักษณ์เป็นภูมิปัญญาโบราณที่ใช้ศึกษาบุคลิกของคน โดยแบ่งคนออกเป็น 9 แบบ หรือ 9 ลักษณะ สื่อการเรียนรู้ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สนใจในศาสตร์แห่งนพลักษณ์ ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความหมาย, การแบ่งลักษณะ, ประวัติความเป็นมา และการนำเอา นพลักษณ์ ไปใช้ในการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน

โดยกระบวนการการเรียนรู้ประกอบไปด้วยการทำแบบทดสอบทั้งก่อนและหลังจากศึกษา และมีแบบประเมินความพึงพอใจโดยจะใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ตลอดกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดนี้

สื่อการเรียนรู้นี้เป็นผลงานจากการเรียนรู้ในรายวิชา 499722 ภาษาต่างประเทศเพื่อการสื่อสารทางการแพทย์ ปีการศึกษา 2563

รูปภาพในชุดการเรียนรู้นี้ นำมาจาก www.slidego.com



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาสื่อการเรียนรู้แล้วผู้เรียนจะได้รับประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. เข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ และหลักการของนพลักษณ์
2. สามารถนำหลักนพลักษณ์ไปใช้พัฒนาตนเอง และในชีวิตประจำวัน



ขั้นตอนการเรียนรู้

1. ทำแบบทดสอบความเข้าใจก่อนการเรียนรู้ (Pre-Test)
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้นี้ โดยจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที
3. ทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้(Post-Test) และแบบประเมินความพึงพอใจ
4. ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งอ้างอิงและแหล่งความรู้อื่นๆ
5. สามารถนำนพลักษณ์ไปพัฒนาตนเองได้





แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ (Pre-Test)

<https://forms.gle/CpuKQFMV6UPaJbyYA>

หัวข้อการเรียนรู้

นพลักษณ์คืออะไร?



นพลักษณ์ 9 แบบ



ความเป็นมาของนพลักษณ์



การน่านพลักษณ์
ไปใช้ในการพัฒนา
ตนเอง



นพลักษณ์ คืออะไร ?



เป็นศาสตร์องค์ความรู้โบราณระบบหนึ่งที่อธิบาย
ถึงแก่นกำหนดบุคลิกภาพที่หลากหลายของมนุษย์
และความเชื่อมโยงระหว่างบุคลิกภาพกับชีวิตด้าน
จิตวิญญาณของแต่ละคน



Origin and history of Enneagram

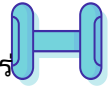


สัญลักษณ์นพลักษณ์ถูกพบครั้งแรกในกลุ่มของชาว พืทาгорัส เมื่อประมาณสี่พันปีก่อน



ปี1920: จอร์จ อีวานโนวิช เกอร์ดเจฟ(George Ivanovich Gurdjieff) ได้นำ นพลักษณ์เข้ามาเผยแพร่ ในสังคมตะวันตก

คลอดิโอ นารานโฮ(Claudio Naranjo) จิตแพทย์ชาวชิลีได้เข้ารับการอบรมจาก Oscar ichazo และนำความรู้มาเผยแพร่ในแคลิฟอร์เนีย และเริ่มจัดฝึกอบรม



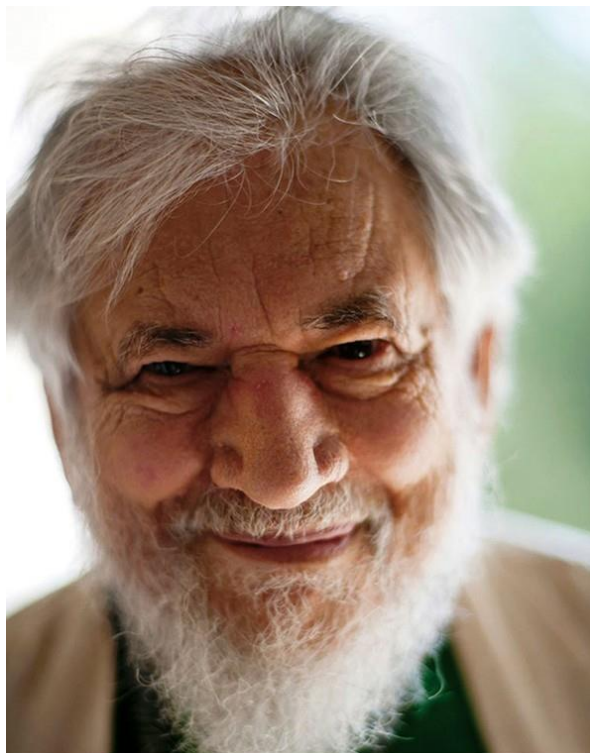
ศตวรรษ ที่ 14 : มีการศึกษานพลักษณ์และสืบทอดกันในอาจารย์กลุ่มอิสลาม ซุฟี



ปี1960 :ออสการ์ อีชาโซ (Oscar Ichazo) จิตแพทย์ชาวชิลี ได้ริเริ่มและฝึกอบรมเรื่องนพลักษณ์ ที่ประเทศชิลี



ศตวรรษที่ 21



CLAUDIO NARANJO



Claudio Naranjo

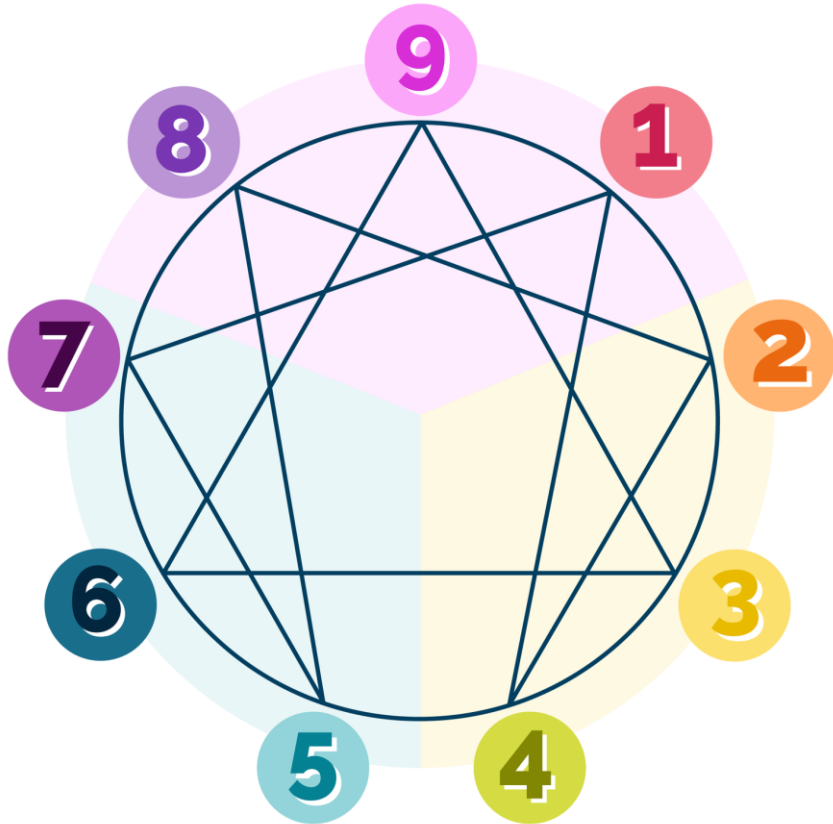
ได้นำนพลักษณ์มาใช้ร่วมกับระบบจิตวิทยาสมัยใหม่



มีการเก็บข้อมูลนพลักษณ์และศึกษา จากผู้ที่ตั้งใจใช้ นพลักษณ์รวมทั้งมีการนำนพลักษณ์มาใช้ร่วมกับระบบจิตวิทยาอื่นๆในการให้คำปรึกษา เช่น ระบบ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)



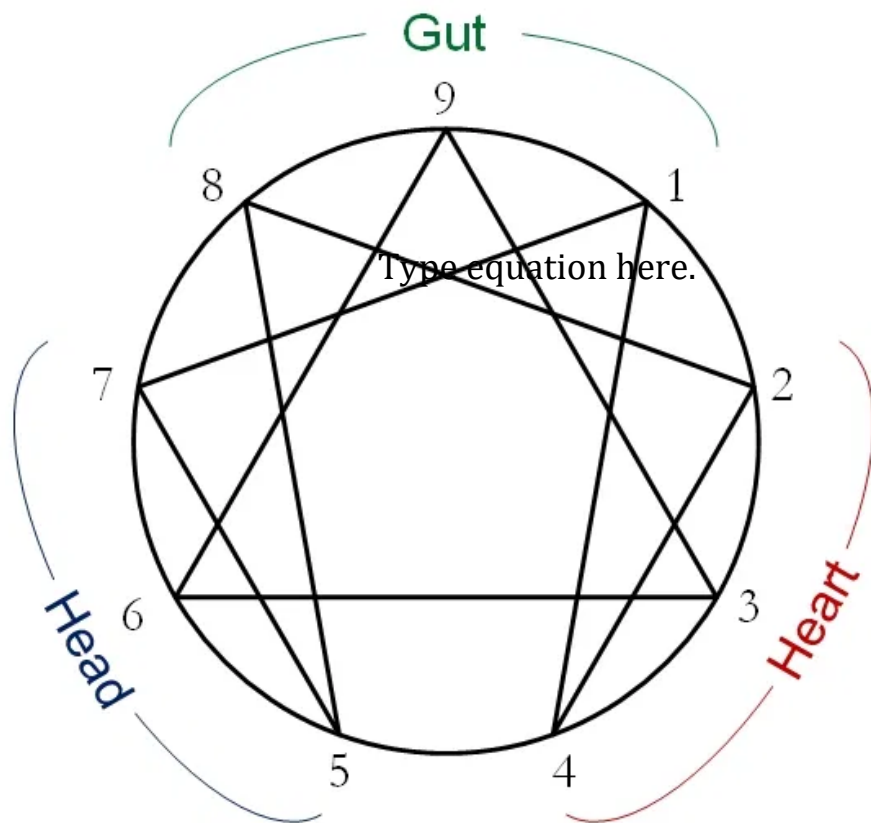
The Enneagram



- แผนภูมิสัญลักษณ์ที่มี 9 จุด
- แต่ละจุดจะแทนด้วยตัวเลข แทนลักษณะของแต่ละบุคคล
- โดยจำแนกอิงตาม
 - วิธีในการเผชิญหน้า
 - การจัดการกับอารมณ์ ความโกรธ ความกลัว และความอิจฉา



Enneagram Centres

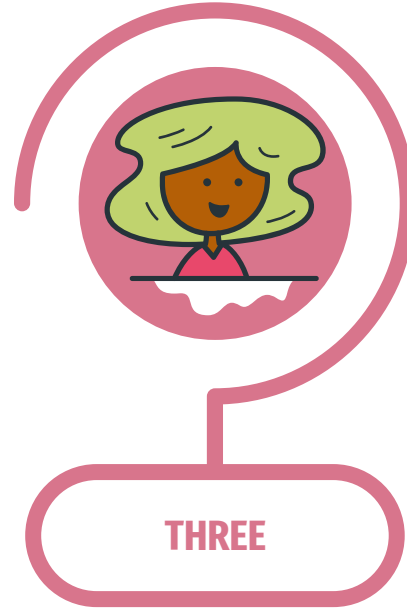


ศูนย์ใจ (Heart centre)

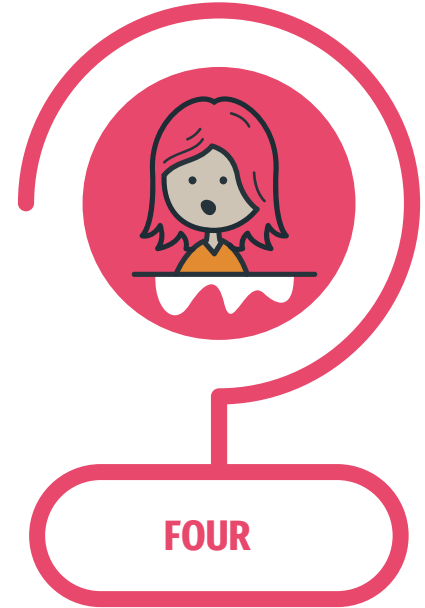
อารมณ์
ความรู้สึก
ความสัมพันธ์
ภาพลักษณ์



THE HELPER
ผู้ให้



THE PERFORMER
นักแสดง



THE ARTIST
ศิลปิน



ลักษณะ 2 ผู้ให้ (THE HELPER)

“ชอบช่วยเหลือผู้อื่นแต่ยากจะรู้ความต้องการของตัวเองหรือขอความช่วยเหลือจากใคร”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

การจะได้มา คุณต้องให้ คุณต้องเป็นที่
ต้องการจึงจะได้รับความรัก



จุดด้อย

ชอบอ้อมค้อม เอาใจคนอื่นเกินไป
ชอบควบคุม แสดงความเป็นเจ้าของ
ไม่จริงใจ เล่นบทผู้เสียสละจนตัวเอง
ลำบาก



จุดเด่น

น่ารัก อ่อนน้อม ปรับตัวเก่ง ใจกว้าง เป็นมิตร
เอาใจใส่ แสดงความรู้สึได้ดี



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

ความต้องการของคนทุกคนสามารถบรรลุ
ได้โดยเท่าเทียมกันและอย่างเป็นอิสระ



ลักษณะ 3 นักแสดง (THE PERFORMER)

“มีพลังเปี่ยมล้นเพื่อเป้าหมายและความสำเร็จ”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

คนเราได้รับสิ่งตอบแทนในสิ่งที่พวกเขา
กระทำ ไม่ใช่จากสิ่งที่เขาเป็น



จุดด้อย

เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ชี้อวด หลง
ตัวเอง ฉาบฉวย หลอกลวง ฉวยโอกาส



จุดเด่น

มีพลัง มีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี
ขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มี
ความสามารถ



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

สรรพสิ่งดำเนินและลุล่วงไปตาม
ธรรมชาติ ตามกฎทั่วไป



ลักษณะ 4 ศิลปิน(THE ARTIST)

“อารมณ์ ศิลปินแสวงหาอุดมคติ มักดำหนิในสิ่งที่มีอยู่ รู้สึกมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ขาดหายไป”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

คนเราต่างมีประสบการณ์อันเจ็บปวดจาก
การสูญเสีย สายสัมพันธ์ดั้งเดิมทำให้เรา
รู้สึกถูกทอดทิ้งและรู้สึกว่าเราขาดสิ่งสำคัญ
บางอย่างไป



จุดด้อย

อารมณ์ไม่แน่นอน เก็บตัว หมกมุ่นกับ
ตัวเอง ขี้ฉ้อฉน รู้สึกเจ็บปวดได้ง่าย
ซึมเศร้า ชอบตามใจตัวเอง

จุดเด่น

เป็นตัวของตัวเอง แสดงออกทางอารมณ์ได้
ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นคนอบอุ่น
อ่อนโยน ประณีต



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

ทุกคนต่างมีสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงอย่าง
ลึกซึ้งและสมบูรณ์แบบในตัวของมันเอง

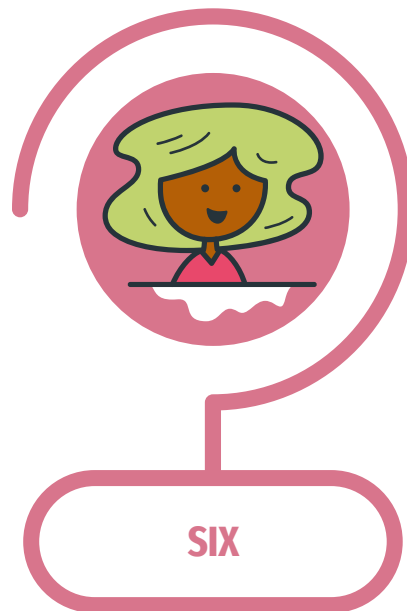


ศูนย์หัว Head centre

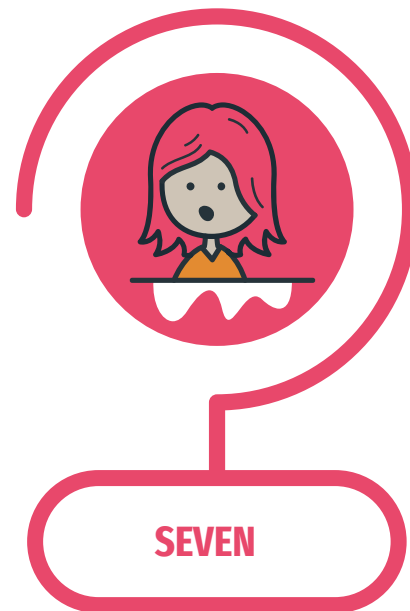
ความคิด ข้อมูล
การวางแผน
ความกลัว



THE OBSERVER
นักสังเกตการณ์



THE QUESTIONER
นักปจฉา



THE ADVENTURER
นักผจญภัย



ลักษณะ 5 นักสังเกตการณ์ (THE OBSERVER)

“โลกส่วนตัวสูง ชอบสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ ไม่เข้าไปข้องแวะ”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

โลกเรียวรื่องจากผู้คนมากเกินไป และหิบบ
ยื่นให้พวกเขาน้อยไป



จุดด้อย

ชอบโต้เถียง หยิ่งยโส คิดในแง่ลบ
เก็บตัว ดื้อ แปรกแยกจากคนอื่น ช่างดี

จุดเด่น

ไม่ใช้ความรู้สึกในการตัดสิน จดจ่อแน่วแน่
มีเมตตา สงบ สนใจใฝ่รู้



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

ความรู้และพลังงานที่ทุกคนต้องการนั้นมี
อยู่มากมายเพียงพอ



ลักษณะ 6 นักปฐา (THE QUESTIONER)

“หวาดกลัวอยู่ลึก ๆ ว่าโลกไม่ปลอดภัย กรอบความคิดจะเต็มไปด้วยคำถาม”

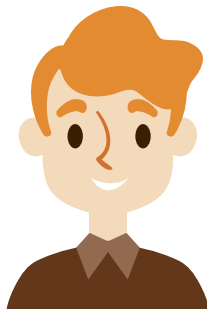
ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

โลกเต็มไปด้วยภัยอันตรายและสิ่งคุกคาม
ผู้คนจึงไม่สามารถไว้วางใจใครได้



ข้อด้อย

วิตกกังวล ชอบควบคุมคนอื่น
หวาดระแวง ช่างสงสัย ชอบเยาะเย้ย
เหน็บแนมเสียดสี



ข้อดี

ซื่อตรง ระมัดระวัง สนใจใฝ่รู้ เอาใจใส่ผู้อื่น
มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ เชื่อถือได้



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

พวกเราทุกคนต่างมีจุดเริ่มที่ความศรัทธาใน
ตนเอง ความศรัทธาในคนอื่น ๆ และในจักรวาล



ลักษณะ 7 นักผจญภัย (THE ADVENTURER)

“กระฉับกระเฉง หลบหลีกเก่ง ไม่ชอบการถูกบังคับ และรักความสนุกสนาน”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

โลกจำกัดผู้คน ทำให้พวกเขาคับข้อง
ใจและเจ็บปวด



จุดด้อย

เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง หุนหันพลัน
เล่น เพื่อเจ้ออกแวก เชื่อถือไม่ได้



จุดเด่น

กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา รักสนุก แสดงออก
อย่างเป็นธรรมชาติ มีเสน่ห์ สนใจใฝ่รู้ โอบ
อ้อมอารี



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

ชีวิตนั้นเต็มไปด้วยโอกาสและความเป็นไป
ได้ที่เปิดกว้างซึ่งทุกคนสามารถเข้าถึงได้
อย่างเสรี
การให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง

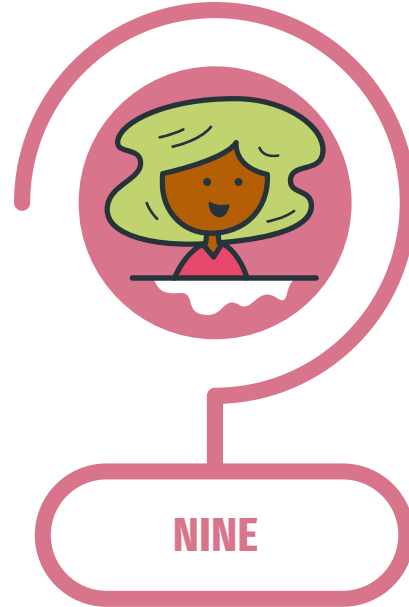


ศูนย์ห้อง (GUT centre)

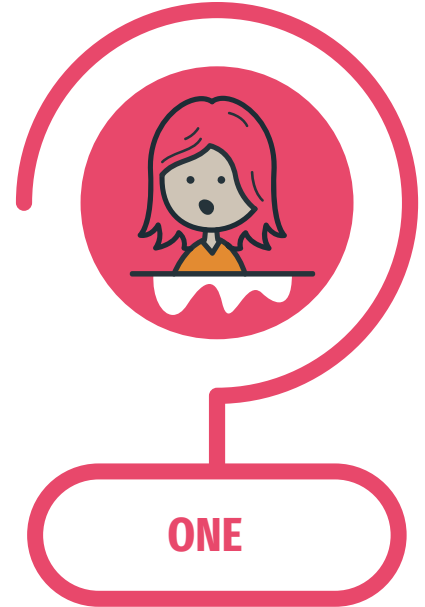
สัญชาตญาณ
การกระทำ
ความโกรธ



THE PROTECTOR
ผู้ปกป้อง



THE PEACEMAKER
ผู้แสวงหาสันติ



THE PERFECTIONIST
คนสมบูรณ์แบบ



ลักษณะ 8 ผู้ปกป้อง (THE PROTECTOR)

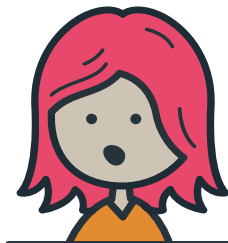
“กล้าแสดงสิทธิ์ มุ่งรักษาความยุติธรรม มีความเป็นผู้นำ และปกป้องคนอื่นได้”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

โลกนี้เต็มไปด้วยความโหดร้ายและ
ไม่ยุติธรรม

จุดด้อย

ขาดความละเอียดอ่อน ชอบ
ครอบงำคนอื่น ก้าวร้าว เรียกร้อง
ความต้องการ ไม่ประนีประนอม
ชอบจับผิด



ข้อดี

มั่นใจในตัวเอง มีพลัง พูดความจริง
เฉียบขาด ตรงไปตรงมา ปกป้องคนอื่น
ใจกว้าง

สิ่งที่ควรตระหนักรู้

คนทุกคนต่างมีจุดเริ่มที่ความบริสุทธิ์
ไร้เดียงสา ไร้มารยา และทุกคน
สามารถรับรู้สัจจะได้



ลักษณะ 9 ผู้แสวงหาสันติ (THE PEACEMAKER)

“ไฟสันติ ประณีประนอม ชอบชีวิตที่กลมกลืน “

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

โลกเห็นว่าผู้คนไม่มีความสำคัญ และ
เรียกร้องให้พวกเขาปรับตัวให้กลมกลืน
เพื่อจะได้รับความสะดวกสบายและเป็น
ส่วนหนึ่งของโลก



จุดด้อย

ก้าวร้าวแบบตื้อเสียบตื้อดิ่ง ไม่มั่นใจใน
ตนเอง ใจลอย ขี้ลืม ยอมตามคนอื่น
มากเกินไป

จุดเด่น

ยอมรับคนอื่น อดทน มีความกรุณา
อ่อนโยน ไม่ตัดสิน



สิ่งที่ควรตระหนักถึง

คนทุกคนควรอยู่ในสภาวะแห่งความรักและ
ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างเท่าเทียม



ลักษณะ 1 คนสมบูรณ์แบบ (THE PERFECTIONIST)

“ทำสิ่งต่าง ๆ ตามความ “ควร-ไม่ควร” มาตรฐานสูง ชอบความสมบูรณ์แบบ”

ความคิด/ความเชื่อ พื้นฐาน

พฤติกรรมที่ดี คือสิ่งที่ถูกคาดหวังและ
ต้องเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว
แต่พฤติกรรมที่ไม่ดีพอและแรงขับจาก
สัญชาตญาณจะถูกตัดสินในแง่ลบและ
ต้องถูกลงโทษ



จุดด้อย

ตัดสินคนอื่น ไม่ยืดหยุ่น ควบคุม
คนอื่น ก้าวร้าว ชอบโต้เถียง มัก
เหน็บแนม ไม่ประนีประนอม เอา
จริงเอาจังคนอื่น วิพากษ์วิจารณ์
คนอื่น

จุดเด่น

มีจริยธรรม มีอุดมคติ ใฝ่ใจได้ มีความ
ยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีวินัย มีความเป็นปรนัยไม่
ใช้ความรู้สึก

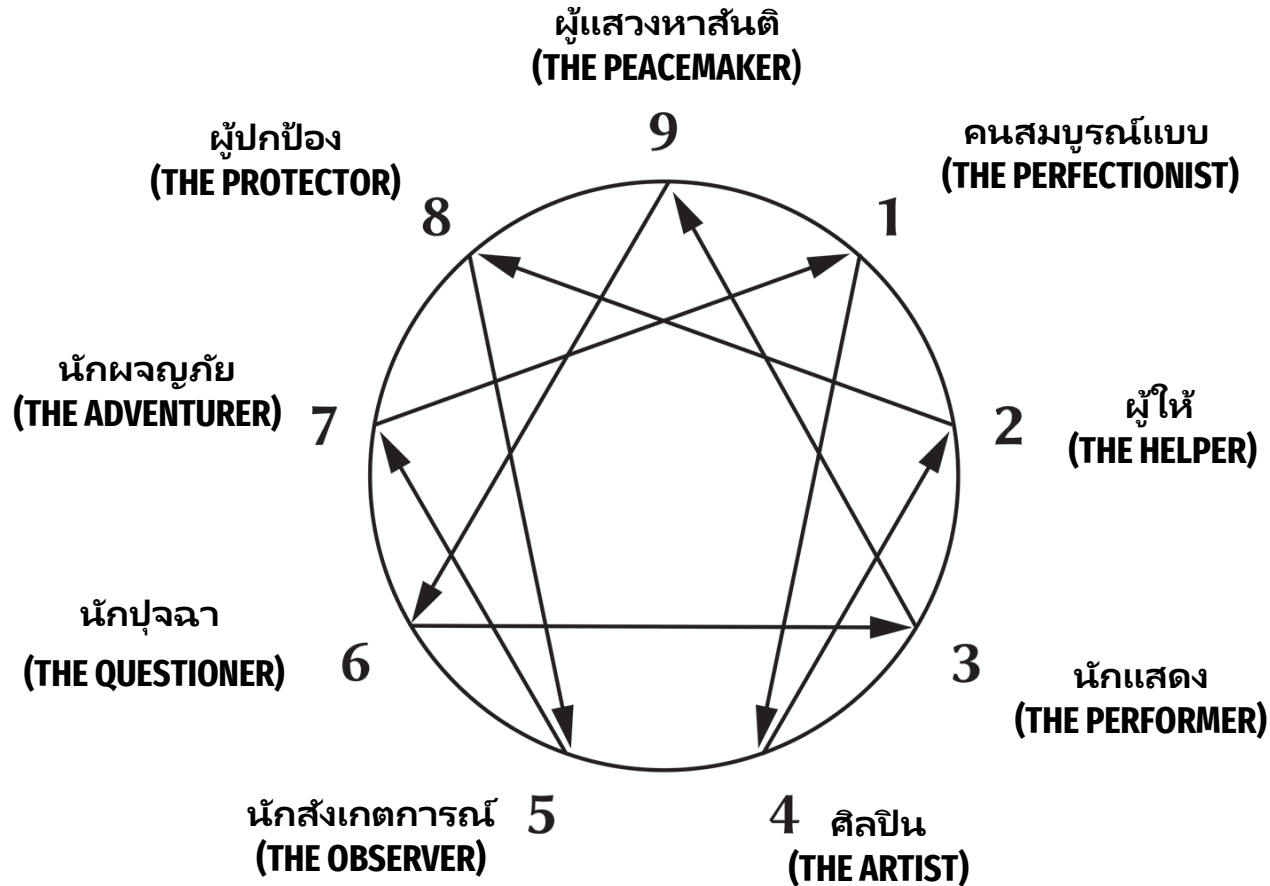


สิ่งที่ควรตระหนักถึง

เราทุกคนล้วนสมบูรณ์แบบอย่างที่เราเป็น



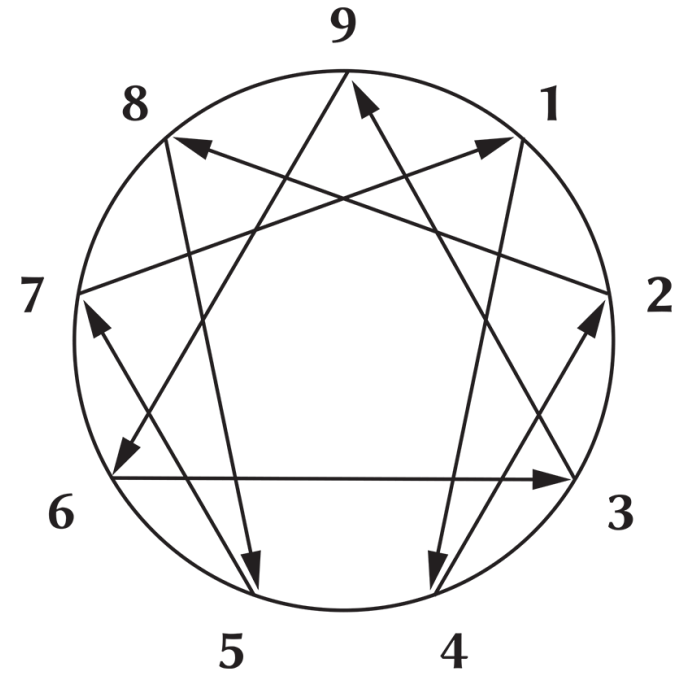
แล้วคุณเป็นลักษณะอะไร ?





เราจะสามารถนำลักษณะนี้ไปใช้พัฒนา
ตนเองได้อย่างไร?

- แนวทางการระบุลักษณะ
- การศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนพลักษณ์
- สังเกตและทำความเข้าใจในลักษณะลักษณะของตนเองและผู้อื่น
- ข้อควรพิจารณาเพิ่มเติม





แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ (Post-Test)

<https://forms.gle/Jei7Wvj8xkKfxVbg8>



แบบประเมินความพึงพอใจ

<https://forms.gle/g1jSgmRqHAUqRGLS6>

แหล่งข้อมูลในการศึกษาเพิ่มเติม

- ทฤษฎี 9 ประเภทของบุคลิกภาพเบื้องต้น
 - <http://www.enneagramthailand.org/mobile/article/detail-45321>
- นวัตกรรมบุคลิกภาพ รู้จักคนแตกต่าง
 - <https://drpanom.wordpress.com/2019/05/05/นวัตกรรมบุคลิกภาพ-รู้จักคนแตกต่าง/>
- การใช้ 9 ประเภทของบุคลิกภาพในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
 - http://www.journalhri.com/pdf/1301_5.pdf
- YOUTUBE CHANNEL
 - Dr.TOM LAHUE
 - Sleepiink อังอิง
- หนังสือ
 - ศาสตร์แห่ง 9 ประเภทของบุคลิกภาพ(Enneagram)-สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
 - นวัตกรรมบุคลิกภาพ เพื่อการพัฒนาตน - ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาแผ่นดินเชิงคุณธรรม (สปร.)
 - The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide - Daniels and price

เอกสารอ้างอิง

1. Joan Rosenberg Ryan, ธนา นิลชัยโกวิทย์, ธิติมา คุณติรานนท์, เมธี จันทรา. นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตน (Enneagram). กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม; 2008.
2. ธนา นิลชัยโกวิทย์, ทานตะวัน สุรเดชาสกุล, เมธี จันทรา, อัญชลี สกิตเรษฐ. ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram). กรุงเทพฯ: สกศ.; 2009.
3. Morgan Alexander, B.S., and Brent Schnipke. The Enneagram: A Primer for Psychiatry Residents. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal 2010: 2-5.
4. David Daniels¹ · Terry Saracino, Meghan Fraley, Jennifer Christian, Seth Pardo. Advancing Ego Development in Adulthood Through Study of the Enneagram System of Personality Journal of Adult Development 2018; 25: 229-241.
5. เรนนี่ บอรอน และ อลิซาเบท เวเกิล (เขียน). วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช (แปล). ต่างเธอ ต่างฉัน เอ็นเนียแกรมสานสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลคิมทอง; 2004.
6. สันติกรโรภิกขุ. นพลักษณ์ คู่มือสังเกตตนเอง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลคิมทอง; 2011
7. เฮเลน พาสัมเมอร์ (เขียน). วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช (แปล). เอ็นเนียแกรม ศาสตร์เพื่อความเข้าใจตนเองและผู้อื่น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลคิมทอง; 2013

Thank you for your attention.

