

برای تسلط بر خود تلاش کنید؛ سرور و ارباب خود باشید

راهنمای رشد و توسعه بر اساس
آموزه‌های اینیگرام (۵)

مترجم و مؤلف، جعفر واعظی



راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینی‌گرام

دفتر پنجم

Enneagram Development Guide (5)

Strive for Self-Mastery

برای تسلط بر خود تلاش کنید:

سَرور و ارباب خود باشید

Strive for Self-Mastery

نویسنده:

جعفر واعظی



سرشناسه	: واعظی، جعفر
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینی‌گرام؛ دفتر پنجم: برای تسلط بر خود تلاش کنید: سرۆر و ارباب خود باشید نویسنده: جعفر واعظی، ویراستار: محسن جاوید مؤید
مشخصات نشر	: تهران، کلاس، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۳۱۸ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۳۴۷-۵-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان انگلیسی	: Enneagram Development Guide (5): Strive for Self-Mastery
موضوع	: تیپ‌شناسی
موضوع	: Typology (Psychology)
شناسه افزوده	: واعظی، جعفر، ۱۳۴۱، نویسنده
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۴۰۱۴۴۵
رده‌بندی کنگره	: BF۶۹۸/۸
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۹۲۷۱۱۰۳



نشر کلاس

راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینی‌گرام
دفتر پنجم: برای تسلط بر خود تلاش کنید: سرۆر و ارباب خود باشید
نویسنده: جعفر واعظی
ویراستار: محسن جاوید مؤید

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۲

ISBN: 978-622-93347-5-1

قیمت: ۷۵۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savallane.com

صفحه‌آرایی: شادی اکبری

طراحی جلد و نمودارها: مینا رفیعیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۳۴۷-۵-۱

تعداد صفحات: ۳۱۸

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۴

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست

۱. پیشگفتار.....
۱. راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های ایناگرام.....
۲. دفتر اول: به‌عنوان مقدمه: نگاهی اجمالی به ۱۵ دفتر.....
- پیوست: راهنمای فیلم و ویدیو بر اساس آموزه‌های ایناگرام: چگونه سبک‌های شخصیتی را در فیلم‌ها تشخیص دهیم؟.....
۲. دفتر دوم: هنر تیپ‌شناسی.....
۳. پیوست ۱: اختلالات شخصیت بر اساس (DSM-5-TR) و ایناگرام.....
۴. پیوست ۲: کارن هورنای و ایناگرام.....
۶. دفتر سوم: تیپ شخصیتی شما چیست؟.....
۷. دفتر چهارم: نقشه شخصیت ایناگرام.....
۹. پیوست ۱: سطوح روان (سطوح سایکی) از دیدگاه یونگ.....
۱۱. پیوست ۲: آموزش آمریکا، به روایت جان لیلی و جوزف هارت.....
۱۱. دفتر پنجم: برای تسلط بر خود تلاش کنید: آریاب و سرور خود باشید.....
۱۶. دفتر ششم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: ارتباط.....
۱۶. دفتر هفتم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: فیدبک (بازخورد).....
۱۸. پیوست: ایناگرام سازمان‌ها.....
۱۹. دفتر هشتم: به یک ارتباط‌گیرنده عالی تبدیل شوید: تعارض (کانفلیکت).....
۲۰. پیوست: نظریه شخصیت کارن هورنای.....
۲۱. دفتر نهم: رهبری تیم‌های با پرفورمانس (کیفیت عملکرد) عالی: تیم خود را متحول کنید.....
۲۱. دفتر دهم: پارادایم‌های رهبری خود را بسط و گسترش دهید.....
۲۳. دفتر یازدهم: تلاش برای نتایج.....
۲۵. دفتر دوازدهم: اتخاذ تصمیمات بهینه.....
۲۷. دفتر سیزدهم: کسب‌وکار را بشناسید: استراتژیک بیندیشید و استراتژیک عمل کنید.....
۲۹. دفتر چهاردهم: رقص تغییر در کار و زندگی: مسئولیت تغییر را بر عهده بگیرید.....
۳۲. پیوست: سبک (استایل) یادگیری تیپ‌های ایناگرام.....
۳۳. دفتر پانزدهم: رقص تغییر در کار و زندگی: تلاش‌هایی برای توسعه مسیرهای تغییر و تحوّل فردی.....
۳۳. مقدمه.....
۴۱. مقدمه.....

- شش مؤلفه شایستگی: تلاش برای تسلط بر خود..... ۵۳
- مؤلفه ۱: نشان دادن سطح عمیقی از خودآگاهی..... ۵۳
- مؤلفه ۲: پاسخ دادن به فیدبک به روش‌های معنادار..... ۵۴
- مؤلفه ۳: خودپاسخگو بودن و خودانگیزه بودن..... ۵۷
- مؤلفه ۴: نشان دادن خودمدیریتی و بلوغ هیجانی..... ۵۸
- مؤلفه ۵: داشتن یکپارچگی که با چشم‌انداز (ویژن) شخصی شما هم‌سو باشد..... ۵۹
- مؤلفه ۶: متعهد بودن به یکپارچگی شخصیتی از طریق یادگیری مادام‌العمر..... ۶۰
- سطوح تسلط بر خود..... ۶۸
- ابعاد ایناگرام در تلاش برای تسلط بر خود..... ۷۱
- فصل ۱: سبک یک ایناگرام..... ۷۷
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۷۸
- موضوعات مشترک برای یک‌ها در رابطه با تسلط بر خود..... ۸۲
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک ایناگرام شما..... ۸۲
- به پترن‌های (الگوهای) فکری درست یا غلط خودتان توجه داشته باشید..... ۸۲
- از احساس رنجش خود به‌عنوان سرخی برای شناسایی خشم عمیق‌تر استفاده کنید..... ۸۶
- بیموزید که قدر چیزهای مثبت را در همه چیز بدانید - ایونت‌ها (رخدادها، رویدادها)،
آبجکت‌های بی‌جان و رفتار افراد دیگر..... ۹۲
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)..... ۹۴
- با بال نه خودتان یکپارچه شوید..... ۹۴
- با بال دو خودتان یکپارچه شوید..... ۹۷
- در امتداد فلش، با سبک چهار (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۱۰۰
- در امتداد فلش، با سبک هفت (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۱۰۴
- فصل ۲: سبک دو ایناگرام..... ۱۰۹
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۱۱۰
- موضوعات مشترک برای دوها در ارتباط با تسلط بر خود..... ۱۱۳
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک ایناگرام شما..... ۱۱۴
- زمان‌هایی را به تنهایی بگذرانید..... ۱۱۴
- از خودتان بپرسید: واقعاً به چه چیزی نیاز دارم؟..... ۱۱۵

- راههایی را بررسی کنید که چیزی را می‌دهید تا در ازای آن چیز دیگری را به دست
 بیاورید..... ۱۱۸
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت) ... ۱۳۱
- با بال یک خودتان یکپارچه شوید..... ۱۳۱
- با بال سه خودتان یکپارچه شوید..... ۱۳۳
- در امتداد فلش، با سبک هشت (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۱۳۵
- در امتداد فلش، با سبک چهار (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۱۳۷
- فصل ۳: سبک سه اینیاگرام..... ۱۳۳
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۱۳۶
- موضوعات مشترک برای سه‌ها در ارتباط با تسلط بر خود..... ۱۳۹
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما..... ۱۴۰
- برای شناخت خود وقت بگذارید..... ۱۴۰
- یاد بگیرید که از همانندسازی بیش از حد با کار خود اجتناب کنید..... ۱۴۴
- ضعف‌های خودتان را تصدیق کنید..... ۱۴۷
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت) ... ۱۴۹
- با بال دو خودتان یکپارچه شوید..... ۱۴۹
- با بال چهار خودتان یکپارچه شوید..... ۱۵۱
- در امتداد فلش، با تیپ نه (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۱۵۹
- در امتداد فلش، با تیپ شش (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۱۶۳
- فصل ۴: سبک چهار اینیاگرام..... ۱۶۷
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۱۶۹
- موضوعات مشترک برای چهارها در ارتباط با تسلط بر خود..... ۱۷۲
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما..... ۱۷۲
- قدر معمولی‌ها را بدانیم..... ۱۷۲
- از ویژگی‌ها و دستاوردهای مثبت افراد دیگر لذت ببرید..... ۱۷۳
- رفتارهای خود ارجاع‌سازی خویش را به حداقل برسانید..... ۱۷۵
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت) ... ۱۷۷
- با بال سه خودتان یکپارچه شوید..... ۱۷۷
- با بال پنج خودتان یکپارچه شوید..... ۱۷۹

- ۱۸۳..... در امتداد فلش، با تیپ دو (نقطه استرس) یکپارچه شوید
- ۱۸۶..... در امتداد فلش، با تیپ یک (نقطه امنیت) یکپارچه شوید
- فصل ۵: سبک پنج اینیاگرام..... ۱۹۱
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۱۹۲
- موضوعات مشترک برای پنج‌ها در ارتباط با تسلط بر خود..... ۱۹۵
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما..... ۱۹۶
- به خودتان اجازه دهید دیگران را نیاز داشته باشید..... ۱۹۶
- با احساسات خودتان ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را ابراز کنید..... ۱۹۷
- به‌جای کناره‌گیری کردن، ظرفیت خود را برای تعامل افزایش دهید..... ۲۰۲
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)..... ۲۰۳
- با بال چهار خودتان یکپارچه شوید..... ۲۰۳
- با بال شش خودتان یکپارچه شوید..... ۲۰۸
- در امتداد فلش، با سبک هفت (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۲۱۱
- در امتداد فلش، با سبک هشت (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۲۱۴
- فصل ۶: سبک شش اینیاگرام..... ۲۱۹
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۲۲۰
- موضوعات مشترک برای شش‌ها در ارتباط با تسلط بر خود..... ۲۲۳
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما..... ۲۲۴
- تمرکز خودتان از نیمه خالی لیوان را به نیمه پر تغییر دهید..... ۲۲۴
- به قدرت خود اعتماد کنید..... ۲۲۵
- بین بینش و فرافکنی (پروجکشن) خالص افتراق قائل شوید..... ۲۲۷
- تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)..... ۲۲۹
- با بال پنج خودتان یکپارچه شوید..... ۲۲۹
- با بال هفت خودتان یکپارچه شوید..... ۲۳۱
- در امتداد فلش، با سبک سه (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۲۳۴
- در امتداد فلش، با سبک نه (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۲۳۷
- فصل ۷: سبک هفت اینیاگرام..... ۲۴۱
- تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۲۴۲

- ۲۴۵..... موضوعات مشترک برای هفت‌ها در ارتباط با تسلط بر خود
- ۲۴۶..... تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما
- ۲۴۶..... به‌طور کامل به دیگران گوش دهید
- ۲۴۷..... با یادگیری توجه به درون، متمرکز بمانید
- ۲۴۸..... گنجینهٔ هیجانی خود را توسعه دهید
- ۲۵۳..... تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)
- ۲۵۳..... با بال شش خودتان یکپارچه شوید
- ۲۵۶..... با بال هشت خودتان یکپارچه شوید
- ۲۵۹..... در امتداد فلش، با سبک یک (نقطهٔ استرس) یکپارچه شوید
- ۲۶۱..... در امتداد فلش، با سبک پنج (نقطهٔ امنیت) یکپارچه شوید
- ۲۶۵..... فصل ۸: سبک هشت اینیاگرام
- ۲۶۶..... تلاش‌هایی برای توسعهٔ تسلط بر خود
- ۲۶۹..... موضوعات مشترک برای هشت‌ها در ارتباط با تسلط بر خود
- ۲۷۰..... تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما
- ۲۷۰..... به لحاظ فیزیکی از خودتان مواظبت کنید
- ۲۷۱..... تکانش (میل ناگهانی و بسیار قوی) خود برای اقدام را کاهش دهید
- ۲۷۲..... احساس آسیب‌پذیری خود را به اشتراک بگذارید
- ۲۷۳..... تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)
- ۲۷۳..... با بال هفت خودتان یکپارچه شوید
- ۲۷۷..... با بال نه خودتان یکپارچه شوید
- ۲۷۹..... در امتداد فلش، با تیپ پنج (نقطهٔ استرس) یکپارچه شوید
- ۲۸۱..... در امتداد فلش، با سبک دو (نقطهٔ امنیت) یکپارچه شوید
- ۲۸۵..... فصل ۹: سبک نه اینیاگرام
- ۲۸۶..... تلاش‌هایی برای توسعهٔ تسلط بر خود
- ۲۸۹..... موضوعات مشترک برای نه‌ها در ارتباط با تسلط بر خود
- ۲۸۹..... تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک اینیاگرام شما
- ۲۸۹..... نیازهای خود را مستقیماً بیان کنید
- ۲۹۰..... اولویت‌ها را تعیین و آن‌ها را حفظ کنید
- ۲۹۱..... موضع بگیرید

دفتر پنجم: برای تسلط بر خود تلاش کنید: آرباب و سرور خود باشید

تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت) .. ۲۹۲

با بال هشت خودتان یکپارچه شوید..... ۲۹۲

با بال یک خودتان یکپارچه شوید..... ۲۹۵

در امتداد فلش، با سبک شش (نقطه استرس) یکپارچه شوید..... ۲۹۷

در امتداد فلش، با سبک سه (نقطه امنیت) یکپارچه شوید..... ۳۰۰

فصل ۱۰: همه سبک‌های اینیگرام..... ۳۰۳

تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود..... ۳۰۳

مسائل مشترک توسعه برای همه..... ۳۰۴

سطوح تسلط بر خود..... ۳۰۴

تلاش‌هایی برای توسعه..... ۳۰۸

فهرست راهنما (به فهرست راهنما در دفتر اول مراجعه شود)

فهرست منابع (به فهرست منابع در دفتر اول مراجعه شود)

فصل ۱: سبک یک اینیگرام

سبک یک اینیگرام



پشتکار (Diligence)

نقطه یک نشان‌دهنده انرژی خشم در خدمت فضیلت و روش‌هایی است که ما به دنبال آن هستیم «حیوان درون» را کنترل کنیم تا با دنیایی کنار بیاییم که ما را ملزم به رعایت استانداردهای معینی برای دوست داشته شدن می‌کند. مسیر رشد آن به همه ما نشان می‌دهد که چگونه خشم خود را به نوعی انرژی تبدیل کنیم که می‌تواند به ما کمک کند ایده‌آل‌های خود را به منصه ظهور برسانیم. در هر یک از ساب‌تیپ‌های (subtypes، تیپ‌های فرعی) تیپ یک، ما شخصیت خاصی را می‌بینیم که به ما می‌آموزد زمانی که بتوانیم خشم درست را از طریق کیمیای خودمشاهده‌گری (مشاهده خود)، خودسازی (توسعه خود) و خودشناسی (شناخت خود) به پذیرش آرام تبدیل کنیم، چه چیزی امکان وجود پیدا می‌کند.^۱

♣ ساب‌تیپ‌ها (subtypes، تیپ‌های فرعی) که در درون هر یک از نه تیپ وجود دارند به سه ویرایش (ورژن، نسخه، گونه) مجزا (مشخص) تقسیم می‌شوند که بر اساس نحوه ترکیب شور (عادت هیجانی) هر تیپ با یکی از سه سوگیری (تمایل، پیش‌داوری، جانبداری، biases) یا هدف غریزی که همه موجودات اجتماعی به اشتراک می‌گذارند، به سمت بقای فردی (حفظ خود، صیانت نفس، Self-

1. THE ONE POINT REPRESENTS THE ENERGY of anger in the service of virtue and the ways in which we seek to control the "beast within" to cope with a world that requires us to meet certain standards to be loved. Its path of growth shows all of us how to transform our anger into the energy that can help us manifest our ideals. In each of the Type One subtypes we see a specific character who teaches us what is possible when we can turn righteous anger into calm acceptance through the alchemy of self-observation, self-development, and self-knowledge. (Chestnut, Beatrice; The Complete Enneagram, p. 423).

(Preservation)، یا تعامل اجتماعی (تعامل سوشال، Social Interaction) یا پیوند جنسی (سکشوال، یک به یک) (Sexual (or One-to-One) Bonding) معطوف می‌شوند. این موضوع در دفتر چهارم این مجموعه به اجمال و در کتاب انیاگرام کامل: ۲۷ مسیر برای خودشناسی بیشتر^۱ به تفصیل مطرح شده است.

تلاش‌هایی برای توسعه تسلط بر خود^۲

تسلط بر خود - توانایی درک، پذیرش و تغییر و تحول (transform) افکار، احساسات، و رفتار خود، با درک این که هر روز چالش‌های جدیدی به همراه خواهد داشت که فرصت‌هایی برای رشد هستند - بنیان (فونداسیون) همه راه‌های توسعه شخصی و حرفه‌ای است.^۳ تسلط بر خود با خودآگاهی^۴ آغاز می‌شود، سپس گسترش پیدا می‌کند تا عناصر نشان داده شده در تصویر (گرافیک) را شامل شود:



تلاش فعالانه برای تسلط بر خود

1. The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge by Beatrice Chestnut, PHD
2. Self-Mastery Development Stretches
3. Self-Mastery - the ability to understand, accept, and transform your thoughts, feelings, and behavior, with the understanding that each day will bring new challenges that are opportunities for growth - is the foundation of all personal and professional development.
4. Self-awareness

یک‌ها: سطوح تسلط بر خود^۱

توضیحات	
<p>پذیرنده آرام (The Serene Acceptor)^۲</p> <p>درک اصلی: پذیرش این‌که همه چیز، از جمله نقص (عدم پرفکشن)، همان‌گونه است که باید باشد.^۳</p> <p>یک‌های اینیاگرام که تسلط حداکثری بر خود نشان می‌دهند، کار خودسازی را جدی می‌گیرند و درک می‌کنند، با آن دوست می‌شوند و تأثیر منتقد درونی خود را کاهش می‌دهند. در حالی که هنوز تمرکز و تشخیص دارند، وقار، صبر و پذیرش مسالمت‌آمیز (peaceful) این ایده را از خود نشان می‌دهند که خود و دیگران حتی با وجود نقص‌هایشان کامل (پرفکت) هستند.^۴ آن‌ها پاسخ‌های منفی خود را قبل از بیان آن‌ها مشاهده می‌کنند و سپس تصمیم می‌گیرند که آیا واکنش‌های خود را به اشتراک بگذارند یا نه. آن‌ها سبک‌بار هستند و می‌دانند چگونه سرگرم شوند (فان داشته باشند) و اجازه دهند شوخ‌طبعی آن‌ها به‌طور خودبه‌خود (خودانگیخته، خودجوش) ظاهر شود.^۵</p>	<p>تسلط بر خود حداکثری</p>
<p>معلم (آموزگار، مدرس)^۶</p> <p>دغدغه اصلی: اشتباه کردن، ناقص بودن (عدم پرفکشن)^۷</p> <p>یک‌هایی که تسلط متوسطی بر خود دارند، می‌توانند تشخیص‌دهنده و قضاوت‌کننده، حقه‌جانب و واکنشی، بسیار سازمان‌یافته و روش‌مند (متدیکال)، بذله‌گو و کنایه‌آمیز باشند و به راحتی عصبانی و آزرده شوند.^۸ رویدادهایی (ایونت‌هایی) که</p>	<p>تسلط بر خود متوسط</p>

1. Ones: Levels of Self-Mastery

2. The Serene Acceptor

3. Core understanding: Accepting that everything, including imperfection, is as it should be.

4. While still focused and discerning, they also exhibit dignity, patience, and a peaceful acceptance of the idea that they and everyone else are perfect even with their imperfections.

5. They are light-hearted, and they know how to have fun and let their humor emerge spontaneously.

6. The Teacher

7. Core concern: Making a mistake, being imperfect.

8. Ones with moderate self-mastery can be discerning and judgmental, opinionated and reactive, highly organized and methodical, witty and wry, and easily irritated and resentful.

توضیحات	
<p>حاکمی از اشتباه از طرف شخص یا دیگری است - به ویژه اشتباهاتی که ارزش‌ها، استانداردهای بالا یا حس او را از خودش، که ماورای سرزنش است، نقض می‌کند - باعث می‌شود که یک‌ها با منفی‌نگری شدید واکنش نشان دهند. اگرچه آن‌ها اغلب از افکار و احساسات انتقادی خود، آگاه هستند و سعی می‌کنند آن‌ها را از دیگران پنهان کنند، اغلب واکنش‌های خود را از طریق زبان بدن منتقل می‌کنند، یا ممکن است بعداً به خاطر چیزی که پیامد کمی ندارد، عصبانی شوند. آن‌ها همچنین می‌توانند چنان شیفته برتری دیگران شوند که به طور متفاوت رفتارهای ناکارآمد (دیسفانکشنال) در این افراد را نادیده بگیرند.^۱</p>	
<p>قاضی^۲ ترس اصلی: بد یا بدخواه بودن. داشتن چیزی عمیقاً، یا ذاتاً اشتباه با خود^۳ یک‌ها با تسلط پایین بر خود می‌توانند نابردبار، سخت آسیب‌دیده، انعطاف‌ناپذیر، متغیر، بی‌ثبات و تنبیه‌کننده باشند.^۴ قضاوت‌کننده و نابخشنده، آن‌ها تبدیل به دادستان، قاضی و هیئت‌منصفه می‌شوند و همه چیز به یک چیز تبدیل می‌شوند. این واکنش‌ها می‌تواند متوجه دیگران یا خودشان باشد و می‌تواند با تخلفات جزئی نیز تحریک شود.^۵</p>	<p>تسلط بر خود پایین</p>

در این قسمت، در مورد تسلط بر خود، موارد زیر را ملاحظه خواهید کرد:

• سه موضوع مشترک برای یک‌ها در ارتباط با تسلط بر خود

1. They can also become so enamored of excellence in others that they overlook otherwise dysfunctional behavior in these individuals.
2. The Judge
3. Core fear: Being bad or malevolent; having something deeply, intrinsically wrong with them.
4. Ones with low self-mastery can be intolerant, tightly wound, inflexible, volatile, unstable, and punishing.
5. Judgmental and unforgiving, they become prosecutor, judge, and jury, all rolled into one. These reactions can be aimed either at others or at themselves and can be provoked by even minor perceived infractions.

- سه مسیر توسعه برای کار با موضوعات اصلی سبک اینیاگرام شما، شامل یک فعالیت مقدماتی و یک فعالیت عمیق‌تر برای هر مسیر.
- سه مسیر توسعه برای کار با سبک‌های بال‌ها (wings) و فلش‌ها (استرس - امنیت) (Arrow (Stress-Security))

واژگان تخصصی:

بال‌ها (wings)

بال‌ها سبک‌های (استایل‌های، styles) اینیاگرام در هر طرف از سبک واقعی (actual) اینیاگرام شما هستند. این‌ها سبک‌های ثانویه (secondary styles) شخصیت اصلی (core personality) شما هستند، به این معنی که ممکن است شما برخی از ویژگی‌های کاراکنتری این سبک‌های اینیاگرام را نیز به نمایش بگذارید. بال‌ها (Wings) اساساً (fundamentally) استایل (سبک) اینیاگرام شما را تغییر نمی‌دهند؛ آن‌ها صرفاً (merely) ویژگی‌های اضافی را به شخصیت اصلی شما اضافه می‌کنند. شما ممکن است یک بال، دو بال یا اصلاً بال نداشته باشید. همچنین معمول است که در جوانی یک بال فعال‌تر بوده یا در زمان بلوغ، بال دیگری ظاهر شده است.



واژگان تخصصی:

نقاط استرس و امنیت (Stress and Security Points)

سیستم اینیاگرام همچنین الگوی پویایی (dynamic pattern، پترن دینامیکی) را نشان می‌دهد که چگونه هر سبک اینیاگرام، تحت شرایط استرس (stress) یا امنیت

(security)، ممکن است در امتداد دایرهٔ ایناگرام حرکت کند. نقطهٔ استرس (stress point) جایی است روی ایناگرام که وقتی تحت فشار (under pressure) هستید به سمت آن حرکت می‌کنید؛ فلش به دور از سبک ایناگرام اصلی شما اشاره می‌کند (the arrow points away from your core Enneagram style). نقطهٔ امنیت (security point) مکانی است در روی دایرهٔ ایناگرام که وقتی احساس آرامش می‌کنید (feeling relaxed) به سمت آن حرکت می‌کنید؛ فلش به سمت سبک ایناگرام اصلی شما اشاره می‌کند (the arrow points toward your core Enneagram style). وقتی افراد احساس استرس یا امنیت می‌کنند، سبک اصلی ایناگرام خود را تغییر نمی‌دهند. آن‌ها به سادگی شروع به نشان دادن برخی از ویژگی‌های نقاط استرس یا امنیت خود می‌کنند.

موضوعات مشترک برای یک‌ها در رابطه با تسلط بر خود^۱

- ✓ پذیرا، آرام و متین شدن به جای تلاش برای کامل (برفکت) کردن همه چیز^۲
- ✓ رها کردن توجه بیش از حد به دیتیل (جزئیات) و نیاز به کنترل همه چیز^۳
- ✓ منعطف‌تر و آرام‌تر شدن و کمتر قضاوت‌کننده و واکنشی شدن^۴

تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با مسائل اصلی سبک ایناگرام شما^۵
به پَتَرن‌های (الگوهای) فکری درست یا غلط خودتان توجه داشته باشید.^۶

فعالیت مقدماتی

بدون تلاش برای تغییر خودتان، همهٔ شیوه‌هایی را که در آن، ایونت‌ها (رویدادها، رخدادهای)، آبجکت‌ها (objects)، افراد و خودتان را قضاوت، ارزیابی و نقد می‌کنید،

1. Common Issues for Ones Related to Self-Mastery
2. Becoming accepting, calm, and serene rather than trying to make everything perfect
3. Letting go of being overly attentive to details and needing to have everything under control
4. Becoming more flexible and relaxed and less judgmental and reactive
5. Development Stretches for Working with the Core Issues of Your Enneagram Style
6. Pay attention to your patterns of your right/wrong thinking.

یادداشت کنید.^۱ الگوهای زبانی (افکار، واژه‌هایی که نوشتید یا صحبت کردید) و رفتارهای غیرکلامی خودتان را یادداشت کنید و مشخص کنید این واکنش‌ها چه چیزهایی را در شما تریگر (ماشه‌چکانی) می‌کند.^۲ به طرز متناقض (پارادوکسیکال)،^۳ شما بدون تلاش برای تغییر آن، هر چقدر بیشتر از این رفتار آگاه شوید، به تدریج بیشتر شروع به تعویض عکس‌العمل‌های خود خواهید کرد.

واژگان تخصصی:

آبجکت (object)

۱. موجودی (entity) در محیط (یعنی یک چیز (thing)، شخص (person) یا شرایط (condition) که به‌عنوان یک محرک (stimulus) عمل می‌کند و پاسخی را از یک ارگانیسم (organism) خواستار می‌شود (elicits)؛ مثال: یک آبجکت محرک (a stimulus object).

۲. تارگت کانونی توجه (the focal target of attention)، ادراک (perception)، یا فرایند دیگر.

۳. «دیگری» («other»)، یعنی هر شخص (person) یا بازنمایی (تصور) نمادین (سمبلیک) شخص (symbolic representation of a person) که از خود (self) مجزاست و رفتار (behavior)، شناخت‌ها (cognitions) یا عواطف (affects) به سوی او معطوف می‌شود.

۴. در نظریه روان‌کاوی (psychoanalytic)، شخص (person)، چیز (thing) یا بخشی (part) از بدن که غریزه (instinct) از طریق آن می‌تواند به هدف (aim) خود یعنی ارضا (gratification) دست یابد. مثال: روابط آبجکتی (object relations).

۵. شخص (واقعی یا خیالی) که توسط ایگوی (ego) یک فرد دوست داشته می‌شود؛ مثال: آبجکت عشق او (his or her love object).

۶. در زبان‌شناسی (linguistics)، اسم (noun)، ضمیر (pronoun) یا اسم کاملکس (complex noun) که با فعل متعدی فعال (active transitive verb) یا با حرف اضافه (preposition) اداره می‌شود، مانند شام (dinner) در «من شام خوردم»

1. Write down all the ways in which you judge, evaluate, and critique events, objects, people, and yourself

2. Trigger

3. Paradoxically

«I ate dinner» یا «من بعد از شام آمدم (I came after dinner)». آبجکت‌های افعال (Objects of verbs) را می‌توان به آبجکت مستقیم (مثلاً یک در ماری یک را خورد (Mary ate the cake)) و آبجکت‌های غیرمستقیم (مثلاً ماری، در جان به ماری یک داد (John gave Mary the cake)) تقسیم کرد.

فعالیت عمیق‌تر

یک دفتر یادداشت روزانه داشته باشید و زمان‌هایی را یادداشت کنید که شما درگیر قضاوت‌ها، عقاید، انتقادهای، یا رفتارهای دیگری بودید که تفکر درست/نادرست را منعکس می‌کند. در آخر هر هفته، یادداشت‌های خود را مرور کنید و الگوهایی را مورد توجه قرار دهید که در ارتباط با این تفکر هستند - به‌عنوان مثال، فراوانی (فرکانس) رفتار در هر روز و هر هفته؛ شما چه چیزی فکر کردید یا گفتید، احساساتی که همراه بودند، حس‌های فیزیکی، و زبان بدن؛ و اتفاقات درونی و بیرونی که باعث شعله‌ور شدن عکس‌العمل شما شدند. بعد از چهار هفته ادامه و مرور این یادداشت، الگوهای عمومی را که کشف می‌کنید، مورد توجه قرار دهید. به‌عنوان مثال، آیا رفتار شما در طول روز و یا هفته یکنواخت (یا ثابت) است، یا شما در معرض تفکر درست یا نادرست، در اواخر روز یا مواقع دیگری هستید که خسته و فرسوده می‌شوید؟ (فتیگ می‌شوید، **Fatigued**) آیا شما این رفتار را در مورد کسانی انجام می‌دهید که خیلی خوب می‌شناسید و یا حداقل شناخت خوبی از آن‌ها دارید؟ آیا شما ماهیچه‌های بدن خود را، مخصوصاً ماهیچه‌های صورت و آرواره خودتان را سفت و منقبض می‌کنید؟ آیا شما تمایل دارید که در مواقع احساس انتقاد، به‌صورت شدید عکس‌العمل نشان دهید، یا زمانی که کسی به‌صورت خیلی آهسته پاسخ می‌دهد، یا تحت شرایط دیگر؟

واژگان تخصصی:

«فتیگ (خستگی)»

Fatigue در انگلیسی نام‌های دیگری هم دارد، از جمله exhaustion، listlessness، lassitude، languor، languidness، lethargy، tiredness. فتیگ حالتی مرتبط با ضعیف شدن یا خالی شدن منابع انرژی فیزیکی و/یا روانی است

که می‌تواند یک حالت کلی از بی‌رمقی باشد (فرد کاملاً بی‌رمق است) یا یک احساس سوزش در عضلات باشد که دقیقاً معلوم نیست در اثر کار کردن به وجود آمده است. خستگی فیزیکی به ناتوانی در ادامه دادن به کارهای خود در یک سطح نُرمال از فعالیت منجر می‌شود. خستگی به‌طور گسترده در زندگی حضور دارد، اما معمولاً بعد از کار فیزیکی زیاد یا ورزش سنگین بیشتر به چشم می‌آید. در تضاد با آن، خستگی ذهنی اکثر مواقع به‌صورت somnolence (خواب‌آلودگی) نشان داده می‌شود.^۱

وقتی شما از الگوهای خود که مرتبط با تفکر درست یا نادرست هستند، آگاه شدید، یک علامت جلوی فرایندی بگذارید که شما واقعاً می‌توانید عکس‌العمل تیپیکال خود را درک بکنید - به‌عنوان مثال، یک حس فیزیکی قبلی (مثل یک برگرداندن سر به عقب) یا یک خط فکری ویژه (مثل این فکر که شخص دیگر خیلی آهسته است یا این که یک ایده‌ای کارساز نخواهد بود). این لحظه مکث، می‌تواند به‌عنوان یک نقطه انتخاب در نظر گرفته شود.^۲ به محض این که شما از نقطه انتخاب خود، آگاه می‌شوید، شما واقعاً می‌توانید به روش متفاوتی عمل کنید. در آن لحظه، شما می‌توانید به خودتان بگویید، نزدیک است که من به سمت الگوی عکس‌العمل تیپیکال خودم بروم، آیا می‌خواهم آن را انجام دهم؟ اگر پاسخ شما منفی است، رفتار دیگری را جایگزین کنید، مثل یک نفس عمیق که با تمرکز افکار خود به چیزی دیگر، مخصوصاً چیزی مثبت، ترکیب شده است. افکار جدید می‌تواند چیزی مثبت در مورد شخص دیگر، کار در دست انجام، یا در مورد چیزی که دوست دارید، باشد - به‌عنوان نمونه، تفریح یا غذای مورد علاقه شما. هر زمان که نقطه انتخاب شما ظاهر می‌شود، این رفتارهای آلترناتیو را جایگزین کنید.^۳ شما ممکن است رفتارهای مختلف جانشین را تجربه کنید تا آن‌هایی را که مناسب شما هستند، پیدا کنید.

۱. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی آپدیت ۲۰۱۹، DSM-5، ص ۱۱۷۹.

2. This interception point can be thought of as a choice point.

3. Every time your choice point arises, substitute an alternative behavior.

از احساس رنجش خود به عنوان سرنخی برای شناسایی خشم عمیق‌تر استفاده کنید^۱

فعالیت مقدماتی

هر زمانی که احساس آزرده‌گی یا رنجش می‌کنید،^۲ این سؤالات را از خودتان بپرسید: آیا من واقعاً در مورد چیز دیگری خشمگین هستم که ارتباط کمتری با این شخص یا موقعیت دارد؟ آیا بعضی ارزش‌های هسته‌ای وجود دارند که من به آن‌ها پای‌بند هستم و فکر می‌کنم که نقض شده‌اند؟ آیا در این که من چگونه خودم را می‌بینم یا چگونه می‌خواهم خودم را ببینم، چیزی وجود دارد که مورد تهدید قرار گرفته است؟

فعالیت عمیق‌تر

یک‌ها معمولاً با رنجش (**resentment**) - حالت ملایمی از خشم (**anger**) - خیلی آشنا تر هستند تا شکل‌های عمیق‌تر خشم، مثل عصبانیت آتشین (**fury**) و غضب (**rage**). اما، احساس رنجش یک‌ها، اغلب اوقات نشان از یک خشم عمیق سرکوب شده است. این احساسات خشم زیر سطح ظاهر نهفته است و آن‌جا تجمع شده و در جوش و خروش است.^۳ زمانی که چیزی اتفاق می‌افتد و یک‌ها را مشوش و دیسترس‌دار می‌کند، رنجش آن‌ها با این احساسات نهفته ابراز نشده و حل نشده انرژی می‌گیرد.^۴ اگر یک‌ها می‌خواهند احساسات ناشی از رنجش خود را به عنوان سرنخی برای شناسایی خشم عمیق احساس شده خود مورد استفاده قرار دهند، آن‌ها باید اول، احساسات رنجش خود را زمانی که اتفاق می‌افتند، شناسایی کنند.

برای انجام این کار، یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید و هر زمان که احساس رنجش می‌کنید، یا تنوع‌های ملایمی از رنجش مثل ناخشنودی (**displeasure**)، آزرده‌گی (**irritation**)، یا دیسترس (**distress**) را تجربه می‌کنید، بنویسید. توجه خاصی به محرک‌های بدنی خودتان، فرایندهای فکری خودتان، و عکس‌العمل‌های هیجانی خودتان داشته باشید، و از این واکنش‌ها یادداشت بردارید.

1. Use your feeling of resentment as a clue to deeper-seated anger.

2. Whenever you feel irritation or resentment

3. Where they accumulate and simmer

4. If Ones want to use their feelings of resentment as a clue to more deeply felt anger, they must first recognize their feelings of resentment as these occur.

بعد از دو هفته، یادداشت‌های خود را مرور کرده و الگوهای عکس‌العمل‌های خود را شناسایی کنید. این کمک خواهد کرد که در این زمان‌ها بفهمید که واقعاً احساس رنجش دارید در حالی که در غیر این صورت حتی به عکس‌العمل‌تان توجه هم نمی‌کردید. معمولاً احساسات و عکس‌العمل‌هایی را که به صورت مرتب احساس می‌کنیم، تشخیص نمی‌دهیم، برای این‌که به آن‌ها عادت کرده‌ایم.^۱ ولی بعد از انجام این تمرین، شما به احتمال زیاد متوجه خواهید شد که چه زمانی احساس رنجش می‌کنید.

حالا که شما توانایی دارید این احساس خود را تشخیص دهید، هر موقع آن احساس به شما دست داد، از خودتان بپرسید، آیا من در مورد چیزی که اتفاق افتاد فقط مشوش (upset) هستم، و یا چیز بیشتری پشت این احساس وجود دارد؟ همه چیزهایی را که ممکن است شما را اذیت بکند (bothering) و مرتبط هستند و یا در احساس رنجش شما مشارکت می‌کنند، یادداشت کنید. این فهرست را هر چقدر می‌توانید به عقب‌تر برگردید و در حد امکان طولانی‌تر و عمیق‌تر کنید. به‌عنوان مثال، ممکن است کسی در کار، با اختصاص دادن تمام اعتبار (Credit، کردیت) کار به خودش، در حالی که شما مشارکت قابل توجهی در آن انجام داده بودید، شما را آزرده باشد (annoyed). هر چیز دیگری را که این شخص انجام داده و شما را آزرده‌خاطر کرده است و چرایی این کار را یادداشت کنید. مثال‌های بیشتری را از زمان‌هایی که دیگران هم اعتبار کار شما را برای خودشان برداشته‌اند یا زمانی را که شما تأیید و تصدیق لازمی را که سزاوار آن بودید دریافت نکردید، ارزش‌هایی را که برای شما عزیز بودند و مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، یادداشت کنید. فرایند بالا را تا زمانی که علل نهفته خشم عمیق شما برای خودتان آشکار شوند، ادامه بدهید؛ به این دلیل که ممکن است این احساسات در لایه‌های عمیق دفن شده باشند، اگر این فرایند چندین ماه طول بکشد، دل‌سرد نشوید.

● چینی‌گر لپید بوقدا می‌نویسد: «ما همه حامل هیجان‌ات هستیم، چون همه انسان هستیم. ولی، ما همه، دامنه مشخصی از هیجان‌ات را نداریم، ما درجه شدت یکسانی از احساس را تجربه نمی‌کنیم. احساسات در واقع در چهار گروه‌بندی اصلی قرار می‌گیرند:

خشم (mad)، غم (sad)، شادی (glad)، ترس (afraid). تمام هیجانات انسان، تنوعی از این رده‌بندی اساسی هستند»^۱.

چینجر لپید بوکدا در ادامه، واژه‌هایی را به‌عنوان تقسیم‌بندی هیجانات (emotions) در ترازهای قدرت زیاد (High Intensity)، قدرت متوسط (Medium Intensity)، قدرت کم (Low Intensity) هستند، ذکر می‌کند. یادآوری می‌شود که معادل‌های فارسی، چنین مفهومی را نمی‌رسانند.

قدرت کم	قدرت متوسط	قدرت زیاد
Bothered	Agitated	Embittered
Cynical	Aggressive	Enraged
Displeased	Belligerent	Furious
Dissatisfied	Disgusted	Hostile
Irked	Frustrated	Incensed
Provoked	Indignant	Infuriated
Peeved	Irritated	Outraged
Tense	Resentful	Seething
Upset	Revolted	Vengeful

خشم با قدرت زیاد:

- **Embittered** (تلخ‌کام، ناگوار): برانگیختن (To arouse) احساسات تلخ (bitter) در: از سال‌ها کار پرزحمت بدون پاداش، تلخ‌کام شد (was embittered).
- **Enraged** (غصب‌ناک): غضب (rage) کردن (خشم انفجاری و خشن)
- **Furious** (خشم جنون‌آمیز): پر از یا با ویژگی خشم مفرط
- **Fury** خشمی است آن قدر شدید که به دیوانگی شباهت دارد، مثال: fury یک عاشق دیوانه.

- **Hostile** (خصومت‌آمیز): احساس یا نشان دادن دشمنی (enmity) یا سوءاراده (ill will): این سخن را خصومت‌آمیز (hostile) تعبیر کرد.
- **Incensed** (برافروخته): به شدت خشمگین شدن. او از این اتهامات برافروخته شد (She was incensed).
- **Infuriated** (شعله‌ور): پر از یا با ویژگی خشم مفرط
- **Outraged** (غضب‌ناک): خشم همراه رنجش (Resentful anger) برانگیخته شده از یک اقدام خشونت‌آمیز یا اهانت‌آمیز یا نمونه‌ای از این موارد: این حادثه، غضب (outrage) عموم را جرقه زد.
- **Outrage** احساس خشم و شوک (shock) با هم است، مثال: این قتل‌ها باعث outrage در سراسر کشور شده‌اند.
- **Rage and fury** (غضب و خشم جنون‌آمیز) حاکی از هیجانات شدید، انفجاری و اغلب مخرب است: شیشه را در اثر غضب (rage) شکست؛ با خشم جنون‌آمیز (fury) نسبت به دروغ‌هایی که حریفش منتشر کرده بود، طعنه زد.
rage خشم پر حرارت است، مثال: rage به علت ناکام شدن (نرسیدن به هدف).
- **Seething** (خروش‌ان، جوشان): در حالت آشوب (turmoil) یا آشفتگی (ferment): ملت با شورش، خروش‌ان شد (seethed). شدیداً تهییج شدن یا سراسیمه شدن (agitated): از توهین، از خشم، خروش‌ان شدم (جوشیدم، seethed).
- **Vengeful** (انتقام‌جو): مشخصه یا ناشی از میل به انتقام (revenge): حمله انتقام‌جویانه (vengeful) توسط یک عاشق طرد شده. خشم انتقام‌جویانه (vengeful).

خشم با قدرت متوسط:

- **Agitated** (سراسیمه): ایجاد حرکت با خشونت یا نیروی ناگهانی
- **Aggressive** (پرخاش‌گر): تمایل به رفتار فعالانه خصومت‌آمیز (hostile): یک رژیم پرخاش‌گر (aggressive).
- **Belligerent** (جنگ‌طلب): مایل یا مشتاق به مبارزه؛ خصمانه (hostile) یا پرخاش‌گر (aggressive). جنگ‌طلب (Belligerent) به گرایش به رفتار خصمانه

- (hostile) اشاره دارد: یک گزارش‌گر جنگ‌طلب (belligerent)، سیاست‌مدار را اذیت کرد (badgered).
- **Disgusted** (منزجر): پر از انزجار (چندش، disgust) یا بی‌حوصلگی آزرده شده (irritated).
- **Frustrated** (ناکام، ناخرسند): جلوگیری (کسی) از رسیدن به هدفی یا برآوردن خواسته‌ای: وقتی سعی کردم برگ‌ها را چنگک بزنم، باد شدیدی مرا ناکام کرد (frustrated). ایجاد احساساتی حاکی از دل‌سردی (discouragement)، دل‌خوری (annoyance) یا عدم رضایت (fulfillment) در: وی از ناتوانی او در به‌خاطر سپردن روز تولدش ناخرسند بود (was frustrated).
- Frustration احساس ناراحتی (upset) یا آزرده‌گی (annoyed) در نتیجه ناتوانی در تغییر دادن یا در دست یافتن به چیزی، مثال: اشک‌های حاکی از frustration از گونه‌هایش پایین آمدند.
- **Indignant** (خشمگین): احساس یا نشان دادن نارضایتی مشخص: انکار خشمگینانه (indignant).
- Indignation (عصبانیت) عبارت است از خشم عادلانه (righteous) نسبت به چیزی نادرست، ناعادلانه یا شرّ (evil): «عصبانیت پابلیک (public indignation) در مورد تصاحب‌هایی که باعث از دست دادن شغل مردم می‌شود» (آلن اسلون، Allan Sloan).
- **Irritated** (آزرده): موجب احساس بی‌حوصلگی یا خشم (کسی)، آزار دادن (annoy): صدای بلند و رئیس‌مآبانه که شنوندگان را آزرده می‌کند (irritates).
- Irritate (آزرده کردن) تا حدودی خشم قوی‌تر است: من از وقفه‌های مداوم آن‌ها آزرده شدم (was irritated).
- **Resentful** (رنجیده، اوقات تلخ): پر از، مشخص شده با، یا تمایل به احساس سوءارادهٔ خشمگینانه (indignant ill will).
- رنجش (resentment) به عصبانیت (indignant) فروزان خشمناکی اشاره دارد که ناشی از حس شکایت (grievance) است: رنجش (resentment) عمیق در میان کارگران که در نهایت به اعتصاب منجر شد.

Resentment احساس خشم به این علت که مجبورتان کرده‌اند چیزی را که دوست ندارید قبول کنید، مثال: این تصمیم باعث **resentment** در بعضی معلمان شد.

○ **Revolted** (شوریده): احساس چندی (disgust) یا انزجار (repugnance): از فیلم جنایت‌آمیز، شوریده شد (was revolted).

خشم با قدرت پایین:

- **Bothered** (اذیت شدن): آشفته (agitated) یا گیج کردن (agitated); پریشان (upset): «جری می‌توانست ببیند... چقدر دکتر از شکست اولین جراحی، اذیت شده بود (had been bothered)» ریک باس (Rick Bass).
- **Bother** (اذیت) به معنای تحمیل است: در نهایت، شکایت او فقط سرپرست را اذیت می‌کند (bothered).
- **Cynical** (بدگمان): منفی یا بدبینانه: دیدگاه بدگمان (cynical) هوش رأی‌دهندگان متوسط.
- **Displeased** (ناراضی): ایجاد نارضایتی یا دل‌خوری (annoyance).
- **Dissatisfied** (ناخرسندی): احساس یا نشان دادن عدم رضایت (contentment) یا خرسندی (satisfaction).
- **Irked** (دل‌خور): آزرده‌کننده (irritating)، خسته‌کننده (wearisome) یا آزاردهنده (vexing) بودن.
- **Provoked** (تحریک شده): برانگیختن خشم یا رنجش (resentment): طعنه‌هایی (taunts) که رقیبان خود را تحریک کرده است (provoked).
- **Provoke** (تحریک کردن) مستلزم تحریک شدید و اغلب سنجیده به خشم است: رفتار او مرا تحریک کرد (provoked) تا کل تیم را توبیخ کنم (reprimand).
- **Peeved** (ناراحت): مود رنجیده (resentful mood): در ناراحتی (peeve) از تأخیرها. Peeve، که تا حدودی غیررسمی نیز هست، به یک اختلال خفیف، پاسخی شکوه‌آمیز (querulous) و همراه با رنجش (resentful) پیشنهاد می‌کند: پاسخ‌های تند شما من را ناراحت کرد (peeved).

- **Tense** (منقبض، عصبی): در حالت تنش عصبی (nervous tension) یا فشار روحی (mental strain): قبل از امتحان بسیار گرفته (tense) بود.
- **Upset** (مشووش): در حالت دیسترس [رنج سابجکتیو (شخصی/خصوصی)] هیجانی یا ذهنی؛ پریشان (distraught): والدین مشووش (upset).

بیاموزید که قدر چیزهای مثبت را در همه چیز بدانید - ایونت‌ها (رخدادها، رویدادها)، آهجت‌های بی‌جان و رفتار افراد دیگر^۱.

فعالیت مقدماتی

هر زمانی که شما عکس‌العمل‌های منفی را تجربه می‌کنید، به مقدار مساوی عکس‌العمل مثبت به آن اضافه کنید. اگر شما تلاش کنید احساسات یا افکار منفی خودتان را پاک و یا مخفی کنید،^۲ آن‌ها احتمالاً قوی می‌شوند یا به‌صورت موقت به لایهٔ زیرین عقب‌نشینی می‌کنند، و در آینده با قدرت بیشتری ظاهر می‌شوند. در عین حال، اگر شما عکس‌العمل‌های مثبت را هم اضافه کنید، شروع خواهید کرد بعضی از منفی‌گرایی‌های خودتان را خنثی کنید^۳ و توانایی خودتان برای دیدن مثبت‌ها را افزایش دهید.

فعالیت عمیق‌تر

در اولین روز این فعالیت، هر ساعت برای تمام چیزهای درستی که در جهان وجود دارد، به شکار گنج^۴ بروید؛ این فعالیت را هر ساعت به مدت دو یا سه دقیقه انجام دهید. شما ممکن است هنوز متوجه چیزهایی شوید که شامل موارد نادرست یا رفتاری باشند که مطابق استانداردهای شما نیست، ولی به‌جای آن‌ها سعی کنید به چیزهایی متمرکز شوید که جنبه‌هایی ظریف، زیبا و مثبت در آن‌ها مشاهده می‌کنید.^۵ به‌عنوان مثال، زمانی که یک ایمیل یا نامه را مطالعه و یک اشتباه‌تایی^۶ در آن مشاهده می‌کنید، توجه بیشتر خود را به کیفیت ایده و/یا تعالی انتخاب واژه‌هایی برگردانید که

1. Learn to appreciate what is positive in everything – events, inanimate objects, and the behavior of other people.
2. Submerge
3. Neutralize
4. Treasure hunt
5. But try to focus instead on the elegance, beauty, or positive aspects of what you observe.
6. Typographical error

در آن می‌بینید. به همین ترتیب، وقتی که در یک جلسه شرکت می‌کنید که به طرز کارآمد (پربازده، مقرون‌به‌صرفه، بهره‌ور)^۱ جلو نمی‌رود، دقت کنید و چیزی مثبت در مورد جلسه را تحسین کنید - به‌عنوان مثال، تلاشی که مدیر جلسه برای جلب مشارکت تک‌تک افراد گذاشته است.

به مدت سه هفته بعدی و یا بیشتر، هر روز این تمرین را تکرار کنید، به‌ویژه زمان‌هایی که خودتان را در تمرکز بیشتر به چیزهایی می‌بینید که منفی هستند - تا زمانی که تمرکز به مثبت^۲ حالت طبیعی فرایند تفکر شما بشود. وقتی که احساس می‌کنید آمادگی دارید، هر روز به مدت پنج دقیقه قبل از شروع کار، این تمرین را انجام دهید. شما همچنین می‌توانید این تمرین را استفاده کنید اگر متوجه می‌شوید که به‌صورت ناگهانی، به‌جای تحسین همزمان موارد مثبت، فقط به الگوهای عیب‌جویی برمی‌گردید.^۳ در این‌گونه موارد، پنج دقیقه شکار گنجینه مثبت‌ها، کمک خواهد کرد که شما تعادل (بالانس) خود را به دست آورید.

◀ توجه: توضیح و/یا: وقتی می‌گوییم: سازمان‌دهی مجدد کار و/یا مشاغل، منظورمان این است که سازمان‌دهی مجدد فقط کار، سازمان‌دهی مجدد فقط مشاغل، سازمان‌دهی مجدد هر دو، هم کار و هم مشاغل؛ مثالی دیگر: وقتی می‌گوییم: «استراتژی‌ها فقط زمانی تغییر پیدا می‌کنند که ناکارآمدی تاکتیک‌ها و/یا اهداف تأیید شود یا محیط به اندازه کافی تغییر پیدا کرده باشد». منظورمان این است که ناکارآمدی فقط تاکتیک‌ها تأیید شود، ناکارآمدی فقط اهداف تأیید شود، ناکارآمدی هر دو، تاکتیک‌ها و اهداف تأیید شود.

1. Efficient
2. Focusing on the positive
3. You can also use this exercise if you notice yourself suddenly reverting to a pattern of fault-finding only, rather than appreciating the positive as well.

تلاش‌های توسعه‌ای برای کار با سبک‌های بال‌ها و سبک‌های فلش‌ها (استرس - امنیت)^۱ با بال نه خودتان یکپارچه شوید^۲



زاویه‌دیدهای مختلف را با آغوش باز بپذیرید.^۳

نه‌ها معمولاً زاویه‌دیدهای (دیدگاه‌های) متنوع را درک می‌کنند،^۴ در حالی که یک‌ها بیشتر تمایل هستند که به باورها و ادراکات خودشان متمرکز شوند. زمانی که شما در موقع ابراز زاویه‌دید خودتان، مقاومت به خرج می‌دهید،^۵ از خودتان بپرسید: چه زاویه‌دیدهای دیگری در این موضوع وجود دارند که آن‌ها هم به همان اندازه معتبر هستند و بایستی شنیده شوند؟ در مورد چشم‌اندازهای دیگر، بدون قضاوت کردن در مورد آن‌ها، فکر کنید. نه‌ها، همچنین تمایل دارند در طول تعاملات بحث‌برانگیز، میانجی‌گری کنند و روند را تسهیل کنند، در حالی که یک‌ها، معمولاً در طول این زمان‌ها، مواضع قوی و مستحکمی اتخاذ می‌کنند. زمانی که مجادله^۶ اوج می‌گیرد و شما به سمت اتخاذ موضع محکم در آن ساجکت (subject) می‌روید، شروع به پرسش از افراد دیگر کنید که آن‌ها چگونه فکر می‌کنند و چرا.

1. Development Stretches for Working with Your Wings and Arrow (Stress-Security) Styles
2. Integrate your Nine wing
3. Embrace multiple points of view.
4. Nines usually perceive multiple points of view
5. When you become strident while expressing a point of view
6. Controversy

واژگان تخصصی:

subject (سابجکت، سوژه)

۱. به طور کلی، فرد انسان (individual human) یا حیوان غیر انسان (nonhuman) که در یک آزمایش یا مطالعه تحقیقاتی شرکت می‌کند و پاسخ‌ها یا پرفورمانس (performance، کیفیت عملکرد) آن‌ها گزارش (reported) یا ارزیابی می‌شود (evaluated). در موارد کمتر، "subject" «سابجکت» ممکن است یک مؤسسه، گروه یا موجودیت (entity) دیگر باشد. بسیاری در حال حاضر توصیه می‌کنند که اصطلاح شرکت‌کننده (participant) برای انسان‌ها استفاده شود، زیرا کلمه سابجکت (subject) را شخص‌زدایی (depersonalizing، دی‌پرسونالیزه کردن) می‌دانند که به معنای انفعال (passivity) و تسلیم بودن (submissiveness) از سوی آزمایش‌شونده است.

۲. در زبان‌شناسی (linguistics)، عبارت اسمی اصلی (principal noun phrase) در یک بند یا جمله که چیزی درباره آن بیان شده است (با خُبر (predicate) مقایسه کنید). subject (سابجکت، مُسند) معمولاً (اما نه همیشه) عامل (agent) عمل اصلی است و در زبان انگلیسی معمولاً می‌توان آن را به‌عنوان عبارت اسمی (noun phrase) که تعداد و شخص آن بر شکل فعل اصلی حاکم است، شناسایی کرد.

۳. یک حوزه (area) یا شاخه (branch) دانش یا یک دوره (course) تحصیلی.

مدارا کردن را تمرین کنید.^۱

نُه‌ها تمایل دارند که موقعیت خود و افراد دیگر را بدون ارزیابی بپذیرند؛ در مقابل، یک‌ها تمایل به قضاوت و تشخیص دارند. وقتی احساس کردید که می‌خواهید چیزی یا کسی را تغییر دهید، مثل نُه‌ها به سمت پذیرش بدون قضاوت بروید. اگر این کار سخت است، بعضی وقت‌ها دو تکنیک ذکر شده بعدی کمک می‌کند. شما می‌توانید از خودتان بپرسید: یک تیپ نُه چگونه در این موقعیت پاسخ می‌دهد؟ اجازه دهید که پاسخ، رفتار شما را هدایت کند. تکنیک دوم این است که ما درک کنیم چطور انسان می‌تواند کاملاً فاقد کمال باشد. این رویکرد می‌تواند یک‌ها را به سمت پذیرش (اکسپت کردن) و یکپارچگی^۲ نادرست و درست به‌عنوان بخشی از شرایط انسان هدایت کند.

1. Exercise tolerance.

2. Integration

یاد بگیرید استراحت کنید.^۱

وقتی اوضاع سخت پیش می‌رود، معمولاً نُه‌ها زمانی را برای خودشان اختصاص می‌دهند، و به‌وسیلهٔ تفریحات رضایت‌بخش، آرمیدگی^۲ را تجربه می‌کنند؛ در شرایط مشابه، یک‌ها تمایل دارند که خود را محکم‌تر به جلو ببرند و معمولاً در خود-تأملی (Self-reflection، بررسی، تعمق و تجزیه‌وتحلیل افکار، احساسات و اعمال خود) و خود-اتهامی (Self-recrimination، عمل یا مصداق سرزنش یا محکوم کردن خود)^۳ مشغول می‌شوند. وقتی شما در زیر یک فشار با مقدار بالا هستید، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه را برای انجام چیزی لذت‌بخش یا آرامش‌بخش اختصاص دهید. اگر برای این فعالیت یک محدودیت زمانی مشخص کنید؛ انجام این کار آسان خواهد بود؛ در هنگام این دورهٔ زمانی، به خودتان اجازه بدهید که از هر لحظه لذت ببرید.

روی افراد تمرکز (فوکوس) کنید.^۴

دو‌ها معمولاً ابتدا روی افراد دیگر تمرکز (فوکوس) می‌کنند، در حالی که یک‌ها تمایل دارند روی وظایفی (tasks) که باید انجام شود، تمرکز کنند. وقتی وظیفهٔ جدیدی را شروع می‌کنید که شامل افراد دیگر می‌شود، دنده‌ها را عوض کنید^۵ و ابتدا روی افراد و در مرحلهٔ بعد روی وظیفه تمرکز کنید. به‌جای این‌که مستقیماً وارد وظیفه شوید، مدتی را صرف درگیر کردن (مشغول کردن)^۶ افراد در یک مکالمهٔ سوشال (میان فردی)^۷ کنید. به‌جای ارائهٔ راهی برای سازمان‌دهی کار، ابتدا از دیگران ایده‌هایشان را بپرسید.

1. Learn to relax.
2. Relaxing
3. Self-reflection and Self-recrimination
4. Focus on people
5. Switch gears
6. Engaging
7. Social

با بال دو خودتان یکپارچه شوید^۱

به دیگران انگیزه بدهید.^۲

دوها تمایل دارند دیگران را برای انجام وظایف ترغیب کنند؛^۳ یک‌ها تمایل دارند خودشان کار را انجام دهند و بعد جلودار بشوند. کاری را که در قبال آن مسئولیت دارید بررسی کنید و از خودتان این را بپرسید: چه کس دیگری می‌توانست مقداری از این کار را انجام دهد؟ برای تشویق آن‌ها به انجام مشتاقانه آن کار، چه چیزی را می‌توانم انجام دهم؟

♣ جان مارشال ریو (John marshal Reeve)، نویسنده کتاب: درک و دریافت انگیزش و هیجان (Understanding Motivation and Emotion) می‌نویسد: «انگیزه (motive) یک فرایند درونی است که به رفتار انرژی می‌دهد و آن را هدایت می‌کند و به آن تداوم می‌بخشد. بنابراین، یک اصطلاح کلی برای شناسایی وجوه مشترک نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها است. ... نیازها، شناخت‌ها، و هیجان‌ها صرفاً سه نوع خاص انگیزه هستند. نیازها (needs) شرایطی در درون فرد هستند که برای حفظ زندگی و برای تقویت رشد و سلامت روانی - جسمی، لازمند. گرسنگی و تشنگی دو نمونه از نیازهای بیولوژیک هستند، زیرا وقتی که بدن به آب و غذا نیاز دارد به وجود می‌آیند. احساس لیاقت و کفایت (competence) و احساس تعلق (belongingness) دو نمونه از نیازهای روانی (پسیکولوژیک، psychologic) هستند که از نیاز فرد به تحت کنترل داشتن محیط

1. Integrate your Two wing
2. Motivate others
3. Twos tend to motivate others to accomplish tasks

اطراف و روابط میان فردی گرم ناشی می‌شوند. ... شناخت‌ها (cognitions) به رویدادهای ذهنی (مثل افکار، باورها، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، استراتژی‌ها، ارزیابی‌ها، اسنادها، و خودپنداره) اشاره دارند. منابع شناختی (cognitive, کاگنیتیو) انگیزش (motivation) روش‌های فکر افراد را شامل می‌شوند. ... هیجان‌ها (emotions) چنین تعریف می‌شوند: تجربه کردن احساسات شخصی - خصوصی (ساجکتیو)، که برای افراد، ارزش مثبت یا منفی دارند. این تجربه چهار جنبه دارد:

- Feeling, احساسات: توصیفات شخصی - خصوصی (ساجکتیو) از تجربه هیجانی، برداشت شخصی - خصوصی ما از هیجان چیست؟
- Arousal, برانگیختگی، یا Physiological preparedness, آمادگی زیستی: بسیج شدن بدن برای برطرف کردن نیازهایی که در یک موقعیت خاص به وجود آمده‌اند (مقابله با الزامات موقعیتی).
- Purpose, هدف یا نیت، که Function, کاربرد یا فایده نیز نامیده می‌شود: در آن لحظه خاص، نیت‌مان چیست و می‌خواهیم به چه هدفی دست یابیم.
- Expression, ابراز یا بیان: تجربه هیجانی خود را چگونه ابراز می‌کنیم و آن را به اطلاع دیگران می‌رسانیم. آگاه کردن دیگران از هیجان‌های خودمان به صورت غیرکلامی (nonverbal) است.

هیجان‌ها از طریق تولید و هماهنگ کردن این چهار جنبه از رویداد در حال تجربه شدن به ما اجازه می‌دهند رویدادهای مهم زندگی خود را پیش‌بینی کنیم و واکنش مناسبی نشان دهیم.^۱

جان مارشال ریو در ادامه می‌نویسد: «بحث emotion-biology به‌طور مستقیم یک سؤال مهم دیگر را مطرح می‌کند: چند نوع هیجان وجود دارد؟ هر جوابی به این سؤال داده شود، به این وابسته است که پاسخ‌دهنده طرف‌دار دیدگاه بیولوژیک است یا دیدگاه کاگنیتیو.» جان مارشال ریو، در ادامه تعداد هیجان‌های اصلی ۱۰ نظریه‌پرداز هیجان که گرایش بیولوژیک دارند را مشخص می‌کند که از ۲ هیجان تا ۸ هیجان تنوع

دارند و نانسی استین (Nancy Stein) و تام تراباسو (Tom Trabasso) در تعداد ۴ هیجان قرار می‌گیرند: happiness (شادی)، sadness (غم)، anger (خشم)، و fear (ترس). زیرا این هیجان‌ها منعکس‌کننده واکنش‌های افراد به رویدادهای کلیدی زندگی هستند:

- Attainment، دستیابی، نیل، حصول، اکتساب، که به happiness (شادی) منجر می‌شود.
- Loss، از دست دادن، فقدان، که به sadness (غم) منجر می‌شود.
- Obstruction، ممانعت، جلوگیری، که به anger (خشم) منجر می‌شود.
- Uncertainty، نامشخصی، شک، تردید، بلا تکلیفی، که به fear (ترس) منجر می‌شود.

نظریه پردازان شناختی (cognitive) هیجان به‌جای این‌که مثل نظریه‌پردازان بیولوژیک یک تعداد خاص و مشخص از هیجان‌های بیسیک ارائه دهند (به‌عنوان مثال، از ۲ تا ۸) می‌گویند که فعالیت شناختی یک پیش‌نیاز ضروری برای هیجان است و به همین علت، تعداد هیجان‌ها تقریباً نامحدود است.^۱

از صمیم قلب همراهی کنید.^۲

دوها می‌توانند همدلانه (همراه با امپاتی) و مشفقانه (compassionate)، همراه با کامپیشن) رفتار کنند،^۳ در حالی که یک‌ها احتمالاً تمایل دارند قضاوت‌گر و تحلیل‌گر باشند. وقتی شما پی بردید که کسی را دارید قضاوت یا تحلیل می‌کنید، تمرکز خود را منحرف کنید و فکر کنید او احتمالاً در آن لحظه چه چیزی را احساس می‌کند. به سرنخ‌های زبان بدن کاملاً توجه کنید. درباره این‌که این شخص احتمالاً نیازمند چه چیزی از شما است فکر کنید و اگر ممکن است، چیزی را بگویید و انجام دهید که نیازهای این شخص را جلو ببرد.

۱. ریو، جان مارشال؛ انگیزش و هیجان؛ صص ۳۳۸ تا ۳۴۳.

2. Come from your heart

3. Twos can be empathic and compassionate

واژگان تخصصی:

compassion (کامپشن)

۱. «به نظر ما، شفقت معادل خوبی برای compassion نیست، اما ظاهراً

معادل شفقت برای compassion در متون روان‌شناسی ایران جا افتاده است.

۲. یکی از معانی passion، مصیبت و رنج است. passion of Jesus به مصائب

مسیح ترجمه شده است. com به معنی در کنار هم، با هم، است. compassion

یعنی «رنج بردن با هم». Compassion داشتن یعنی شما قادرید درد دیگران را

احساس کنید. وقتی که رنج دیگران را می‌بینید، در شما نیز رنج به وجود می‌آید

و تمایل پیدا می‌کنید که به رنج آن فرد و در نتیجه رنج خودتان، پایان دهید (از

طریق بخشیدن تقصیر، کمک کردن به فرد، یا رسیدگی به او). اگر دل‌تان برای

کسی بسوزد، اما سعی نکنید به او کمک کنید تا رنج او از بین برود، هیجان

compassion در شما به وجود نیامده است. به عبارت دیگر، compassion یعنی

مهربانی + اقدام به از بین بردن رنج. در همدلی (empathy)، دل‌سوزی

(sympathy، سیمپاتی)، و مهربانی (kindness) شما رنج یک انسان دیگر را

احساس می‌کنید، اما در compassion، رنج یک انسان دیگر را احساس می‌کنید

«و» میل دارید که آن رنج به پایان برسد»^۱.

در امتداد فلش، با سبک چهار (نقطه استرس) یکپارچه شوید^۲

۱. ریو، جان مارشال؛ انگیزش و هیجان؛ صص ۴۳۳ تا ۴۳۴.

خود را خلاقانه ابراز کنید.^۱

بسیاری از یک‌ها خلاق (creative) هستند و آن‌ها اغلب اوقات با استفاده از مهارت‌های تحلیلی خودشان خلاقیت را به صحنه می‌آورند. برای مثال، یک‌ها ممکن است نویسندگی پیشه کنند یا نقاشی بکشند، و آن‌ها تمایل دارند آفریده‌های خودشان را در فواصل معین تحلیل کنند. چهارها، از طرف دیگر، به صورت خودجوش با استفاده از هیجان خودانگیخته به خلاقیت می‌پردازند؛ آن‌ها چیزی را که می‌خواهند بگویند یا نشان دهند، اول به صورت کامل ابراز می‌کنند و سپس به لحاظ کیفی بازبینی می‌کنند. این نقد با تأخیر اغلب آفریننده را قادر می‌سازد که آزادی و وسعت بیشتری را در توصیف خود داشته باشد. یک‌ها می‌توانند با نگه داشتن قضاوت‌هایشان تا پایان عمل خلاقانه، به صورت خلاقانه‌ای خود را آزاد بگذارند.

برای Creative سه معنی ذکر شده است:

۱. داشتن توانایی یا قدرت آفرینش (Having the ability or power to create):

انسان حیوانی خلاق (creative) است.

۲. تولیدکننده (Productive)؛ خلق‌کننده (creating).

۳. با اصالت (originality) و رسا بودن (expressiveness) مشخص می‌شود.

تخیلی (imaginative): نوشتن خلاق (creative).

به علاوه، چهارها تمایل دارند که هیجان‌ات خودشان را از طریق فرایندی خلاقانه ابراز کنند که روزه‌ای برای هیجان‌ات کامپلکس (چندعنصری، چندوجهی) آن‌ها فراهم می‌کند. در حالی که یک‌ها می‌توانند از هیجان‌ات خود به عنوان بستری برای تلاش‌های خلاقانه خودشان استفاده کنند. نوشتن، تحرک، و هنرهای بصری می‌توانند یک‌ها را کمک کنند تا مقداری از هیجان‌اتی را که در پشت عوامل بیرونی کنترل شده گیر افتاده‌اند، امتحان و ابراز کنند. در کلاس هنری شرکت کنید و یا یک چیز خلاقانه‌ای کشف کنید که واقعاً در آن استعداد دارید و هیجانی را انتخاب کنید که در حال حاضر عمیقاً آن را احساس می‌کنید. از طریق هنر خود، سعی کنید ریزه‌کاری‌های کامپلکس آن

احساسات و همچنین قدرت و ظرافت آن را بیان کنید.^۱ ابراز کردن خودتان (self-expression) را در اولویت اول قرار دهید.^۲

واژگان تخصصی:

self-expression (ابراز وجود)

بیان آزادانه (free expression) احساسات، افکار، استعدادها (talents)، نگرش‌ها (attitudes) یا ایмпالس‌های (تکانش‌های، impulses) خود از طریق وسایلی مانند ارتباط کلامی؛ هنرهای تجسمی، تزئینی، ادبی و نمایشی؛ و سایر فعالیت‌های رایج (مانند باغبانی، ورزش).

ارتباطات عمیق با دیگران را توسعه دهید.^۳

وقتی یک‌ها بتوانند ارتباطات عمیقی را با دیگران ایجاد کنند، تمایل آن‌ها به قضاوت می‌تواند در توسعه روابط مداخله ایجاد کند؛ وقتی دیگران احساس کنند دارند قضاوت می‌شوند تمایل پیدا می‌کنند که فاصله بگیرند. ولی چهارها، معمولاً به راحتی روابط میان فردی عمیقی را ایجاد می‌کنند. ایجاد روابط عمیق نیازمند این توانایی است که تمرکز خود را به سمت شخصی دیگر ببرید در حالی که با خودتان در ارتباط هستید. یک‌ها می‌توانند وقتی که با کسی در ارتباط هستند، با توجه کردن به احساسات و نیز افکار - خودشان و همچنین دیگر اشخاص - این را تمرین کنند و به‌طور همزمان^۴ بر خودشان و شخصی دیگر تمرکز کنند. برای انجام این کار، در میان گفت‌وگو نفس عمیق بکشید و به فاصله سه دقیقه از خودتان بپرسید: همین الان من چه چیزی را احساس می‌کنم؟ اطمینان حاصل کنید که پاسخ شما یک احساس است، نه یک فکر. بعد از این که درباره خود به این سؤال پاسخ دادید، بلافاصله از خودتان بپرسید: من فکر می‌کنم که شخص دیگر همین الان چه چیزی را احساس می‌کند؟ همزمان با گزینش کلمات، به زبان بدن و لحن صدای (تُن صدای) او به‌طور ویژه توجه کنید (Pay particular attention).^۵

1. Through your art, try to express the complex nuances of that feeling as well as its intensity and subtlety.

2. Make self-expression your first priority.

3. Develop deep connections with others.

4. Simultaneously

5. Pay particular attention to his or her body language and tone of voice, along with the words chosen.

واژگان تخصصی:

توجه (attention)

توجه (attention) حالتی (state) است که در آن منابع شناختی (cognitive)، کانگنیتیو) بر جنبه‌های خاصی از محیط به‌جای جنبه‌های دیگر متمرکز می‌شوند (are focused) و سیستم عصبی مرکزی در حالت آمادگی برای پاسخ به محرک‌ها (stimuli) است. از آن جایی که فرض بر این است که انسان ظرفیت بی‌نهایتی برای توجه (attend) به همه چیز ندارد - تمرکز (focusing) بر موارد خاص به قیمت دیگران - بسیاری از تحقیقات در این زمینه به تمیز (discerning) این‌که کدام عامل‌ها (factors، فاکتورها) بر توجه (attention) تأثیر می‌گذارند و به درک سازوکارهای عصبی (neural mechanisms) اختصاص یافته است (devoted)، سازوکارهایی که در پردازش انتخابی اطلاعات (selective processing of information) نقش دارند. به‌عنوان مثال، تجربه گذشته بر تجربه ادراکی (perceptual) تأثیر می‌گذارد (ما متوجه چیزهایی می‌شویم که برای ما معنی (meaning) دارند) و برخی از فعالیت‌ها (مثلاً خواندن) نیاز به مشارکت هشیارانه (conscious participation) دارند (یعنی توجه داوطلبانه (voluntary attention)). با این حال، توجه (attention) را می‌توان با کیفیت‌های محرک‌های موجود در محیط، مانند قدرت (intensity)، حرکت (movement)، تکرار (repetition)، تضاد (contrast) و تازگی (novelty) جلب کرد (captured) (یعنی به‌طور غیرارادی (involuntarily) هدایت کرد).

در سبک کاری خودتان روان تر باشید.^۱

یک‌ها تمایل دارند که در محل کار و نیز در منزل، زندگی خود را به‌صورت منطقی، خطی و روشی سازمان‌یافته سازمان‌دهی کنند،^۲ در حالی که چهارها اغلب ساختار طبیعی و روان‌تری را برای گذران روزهای خود ترجیح می‌دهند.^۳ یکی از راه‌هایی که چهارها به‌این منظور انجام می‌دهند، پرسیدن سؤالات زیر از خودشان در فواصل معین است:

1. Become more fluid in your working style.
2. Ones tend to organize their lives both at work and at home in a logical, linear, and organized fashion
3. Whereas Fours often prefer a more organic and fluid structure to their days.

همین الآن، احساس می‌کنم که دوست دارم چه کاری را انجام دهم؟ تجربه شخصی عمیق‌تر من چیست، و من چطور به آن پاسخ می‌دهم؟ چه چیزی است که به من معنا می‌دهد؟ وقتی یک‌ها شروع به پرسیدن این سؤالات مشابه از خودشان بکنند، این می‌تواند کمک کند که از چیزی که مجبورند انجام دهند یا بایستی انجام دهند آزاد شوند و کمک می‌کند آن‌ها به سمت شیوه‌ای از زندگی که کمتر ساختاریافته و بیشتر خودانگیخته (spontaneous) است، حرکت کنند.^۱

واژگان تخصصی:

Spontaneous (خودجوش، خودانگیخته)

Spontaneous در معانی زیر به کار می‌رود:

۱. وقوع یا به وجود آمدن بدون علت ظاهری خارجی؛ خود-تولیدشده (self-generated): میکروارگانیسمی (microorganism) که قادر به حرکت خودانگیخته (خودجوش) (spontaneous) است.

۲. برخاسته از میل (inclination) یا تکانش (impulse) طبیعی و نه از پیش فکر شده (forethought) یا تحریک شده (prompting): خنده خودانگیخته (خودجوش، spontaneous laughter)؛ اعتراض خودانگیخته (خودجوش، spontaneous).

۳. نامحدود (Unconstrained) و مطالعه نشده (unstudied) در شیوه (manner) یا رفتار (behavior): شخصیتی خودانگیخته (خودجوش، spontaneous).

در امتداد فلش، با سبک هفت (نقطه امنیت) یکپارچه شوید^۲



1. Help move them into a less structured, more spontaneous way of organizing their lives.
2. Integrate arrow style Seven (security point)

خودانگیختگی (خودجوشی) بیشتر را تجربه کنید.^۱

هفت‌ها تمایل دارند که خودانگیخته (خودجوش) باشند و تکانش‌های خودشان را دنبال کنند، در حالی که یک‌ها تمایل دارند که مهار شده و خودکنترل باشند.^۲ هفت‌ها چیزی را انجام می‌دهند که آن‌ها را به هیجان می‌آورد و اندیشه‌هایشان را به سرعتی که آن‌ها فکر می‌کنند بروز می‌دهد. یک‌ها، از طرفی دیگر، با حس مسئولیت‌پذیری اقدام می‌کنند و کلمات خود را قبل از آن‌که بگویند ارزیابی می‌کنند. برای تمرین خودانگیخته‌تر بودن، یک‌ها می‌توانند با انجام یک فعالیت در هر روز که کلاً برنامه‌ریزی نشده باشد، تجربه کسب کنند. شما می‌توانید این را به یکی از دو روش انجام دهید. اول، شما می‌توانید از خود بپرسید: احساس می‌کنم که همین الان چه کاری را دوست دارم انجام دهم؟ و بعد بلافاصله آن را انجام دهید. هر چیزی را که بر روی آن کار می‌کنید رها کنید و به راحتی در این فعالیت خودجوش مشغول شوید. گزینه (آپشن) دیگر این است که به کسی که یک دعوت تکانشی و بدون فکر را آغاز می‌کند، بله بگویید^۳ - برای مثال، برای پیاده‌روی کردن یا برای شام رفتن. پیشنهاد پایانی برای بالا بردن خودانگیختگی این است که سانسور کلامی‌تان را کمتر کنید (less verbally censored).^۴ هر روز برای گفتن هر چیزی که به ذهن‌تان می‌آید پنج دقیقه زمان بگذارید. به محض این‌که توانستید این کار را به راحتی انجام دهید، خودانگیختگی در کلام‌تان را به ده دقیقه افزایش دهید. این تمرین آخر، البته، بهتر است در حضور کسی که این تجربه را می‌فهمد و از آن حمایت می‌کند انجام شود.

واژگان تخصصی:

سانسور (censor)

در نظریه روان‌کاوی، عامل ذهنی (mental agency)، واقع در پیش‌هشیار (preconscious)، مسئول واپس‌رانی (repression) است. سانسور برای تعیین این است که کدام آرزوها، افکار و ایده‌ها ممکن است وارد هشیاری (consciousness) شوند و کدام‌یک باید ناهشیار (unconscious) نگه داشته شوند، زیرا وجدان (conscience) یا استانداردهای جامعه را نقض می‌کنند یا با

1. Become more spontaneous.

2. Sevens tend to be spontaneous and to follow their impulses, while Ones tend to be restrained and self-controlled.

3. The other option would be to say yes to someone who initiates a spur-of-the-moment invitation

4. A final suggestion for increasing your spontaneity is to be less verbally censored.

دیگر خواسته‌ها (wishes) یا ادراکات (perceptions) در تضاد هستند، یا به این دلیل که عاطفه مرتبط (affect associated) با آن‌ها آزاردهنده (disturbing) یا غافل‌گیرکننده (overwhelming) است. سانسور همچنین مسئول تحریف (distortion) خواسته‌هایی است که در رؤیایا (dreams) رخ می‌دهد. این ایده در نوشته‌های اولیه زیگموند فروید (Sigmund Freud) مطرح شد که بعداً آن را به کانسپت سوپرایگو (superego) تبدیل کرد.

کار و تفریح (فان) را یکپارچه کنید.^۱

قطعاً بیشتر یک‌ها می‌دانند که چگونه تفریح (فان: ادراک لذت و شادی ناشی از دستیابی به خواسته‌های فرد از یک فعالیت) کنند، ولی آن‌ها تمایل دارند که کار را از تفریح جدا کنند. وقتی که کار می‌کنند، واقعاً کار می‌کنند، و وقتی که کار نمی‌کنند یا دیگر مسئولیت‌های خود را دنبال نمی‌کنند، به خود اجازه می‌دهند که از زمان خود لذت^۲ ببرند. از طرفی دیگر، بیشتر هفت‌ها، تلاش می‌کنند که تفریح را با هر چیزی که انجام می‌دهند همراه داشته باشند، از جمله کار. یک‌ها می‌توانند با یکپارچه‌سازی آگاهانه لذت با کاری که انجام می‌دهند، بیاموزند که تفریح بیشتری در محیط کار داشته باشند - برای مثال، آوردن غذا به جلسه کارکنان، قرار دادن لوح فشرده مورد علاقه در هنگام کار، یا قرار دادن تصویر مورد علاقه در مقابل دید. به علاوه، یک‌ها می‌توانند در کار با پیدا کردن چیزی جذاب یا شگفت‌انگیز درباره هر فرد با دیگران تفریح کنند. همچنین یک‌ها می‌توانند بیاموزند که چطور برای لذت بردن در زندگی روزانه خود اولویت بالایی قرار دهند، نه فقط وقتی که در تعطیلات^۳ هستند یا از محیط عادی خود دور هستند.

برای تمرین رضایت‌مندی، فهرستی از بیست چیزی که انجام آن‌ها برای شما لذت‌بخش است تهیه کنید. هر هفته، دست‌کم یک فعالیت از این فهرست را انجام دهید. اگر به خاطر زمان گذاشتن صرف برای لذت بردن خود شروع به احساس عذاب وجدان کردید،^۴ می‌توانید با اندیشه زیر دوباره به خود اطمینان بدهید: وقتی که شما

1. Integrate work and fun.

2. Enjoyment

3. Vacation

4. If you start to feel guilty for taking time just to enjoy yourself

هر روز زمانی را برای لذت بردن خود اختصاص می‌دهید، این احتمالاً موجب پیشرفت کار شما می‌شود و به‌طور محسوسی سلامت شما را افزایش می‌دهد.

راه‌حل‌های ممکن را مورد بررسی قرار دهید.^۱

هفت‌ها تمایل دارند که خوش‌بین و منعطف باشند، در حالی که یک‌ها تمایل دارند که ساختارگرا و واقع‌بین باشند.^۲ وقتی شما شروع به فکر کردن به این می‌کنید که فقط یک راه عالی برای سازمان‌دهی کار وجود دارد و/یا شما شروع به کاستن ایده‌ها یا جایگزین‌ها (آلترناتیوها) می‌کنید، زیرا خیلی غیرعملی به نظر می‌آیند، خودتان را با انجام موارد زیر به چالش بکشید: به حداقل سه راه کاملاً متفاوت برای سازمان‌دهی کار مشابه فکر کنید و ارزش چیزی را که ممکن است در ظاهر به‌عنوان ایده‌ای غیرعملی به نظر برسد، بیان کنید. برای انجام هر چه بیشتر این کار، از دیگران بپرسید که آن‌ها فکر می‌کنند که این کار چگونه می‌تواند سازمان‌دهی شود و سعی کنید بیشترین ایده‌های ممکن را از دیگران بیرون بکشید (elicit).^۳

توضیح Elicited

کلمه Elicited از ریشهٔ elicitus می‌آید که در واقع ex+ licere است. ex یعنی «بیرون» (“out”) و licere یعنی فریب دادن، گول زدن، جذب کردن از طریق امید دادن، علاقه‌مند کردن، یا مشتاق کردن. اصطلاح فارسی «با زبان خوش مار را از لانه بیرون کشیدن» دقیقاً به همین معناست. مار در داخل «سوراخ» وجود دارد و شما با تحریک کردن او (provoke) او را از سوراخش «بیرون می‌کشید» (draw out). «تحریک کردن» یعنی عرضه کردن «محرک» و عرضه کردن یعنی در معرض گذاشتن. شما با ارائهٔ محرکی به نام «وعده و وعید»، رفتاری به نام «بیرون آمدن از سوراخ» را در مار «فعال» می‌کنید. به این ترتیب، رفتار Elicited رفتاری است که از ارگانیزم «بیرون کشیده» می‌شود.^۴

1. Explore possibilities.

2. Sevens tend to be flexible and optimistic, while Ones tend to be more structured and realistic.

3. And try to elicit from others as many ideas as possible.

۴. فایست و دیگران؛ نظریه‌های شخصیت؛ ص ۷۴۵.