

سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی

انیاگرام



ترجمه و تألیف:
جعفر واعظی

سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی

انیاگرام

ترجمه و تألیف:
جعفر واعظی

بر اساس کتاب

انیاگرام تصویری؛ سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی

انتخاب واژه‌ها: آینه نیچیلای

بر اساس کارهای دان ریسو و راس هادسون

و

ارائه‌های راس هادسون برای تیپ‌های نه‌گانه

(فایل‌های صوتی)

و

تصدیق‌ها و تأکیدهای عمومی برای تمام تیپ‌های شخصیتی

انتخاب از کتاب: تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های انیاگرام

تألیف دان ریچارد ریسو

ویراستاران:

احمد آخوندی - محسن جاوید مؤید



انتشارات بازارپایه

سرشناسه	: واعظی، جعفر، ۱۳۳۱ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: سفری کوتاه همراه ۹ تپ شخصیتی ایناگرام / ترجمه و تألیف جعفر واعظی؛ ویراستاران احمد آخوندی، محسن جاویدمؤید.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات بازاریابی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۱ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: 978-622-6689-25-3
وضعیت فهرست نویسی	: قیاس
یادداشت	: کتاب حاضر بر اساس کتاب گنیاگرام تصویری، سفری کوتاه همراه ۹ تپ شخصیتی اثر دان ریسو و رلس هادسون و نیز کتاب تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های ایناگرام اثر دان ریچارد ریسو می‌باشد.
موضوع	: تپ‌های شخصیتی نه‌گانه
موضوع	: Emeagram
موضوع	: شخصیت
موضوع	: Personality
شناسه افزوده	: آخوندی، احمد، ۱۳۳۱ - ویراستار
شناسه افزوده	: جاویدمؤید، محسن، ۱۳۶۱ - ویراستار
شناسه افزوده	: ریزو، دن، ریچارد
شناسه افزوده	: Riso, Don Richard
شناسه افزوده	: هادسن، رلس
شناسه افزوده	: Hudson, Russ
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ و ۲ الف/۳۵/۶۹۸BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۵۹۹۶۶



فاکس: ۶۶۴۳۴۶۱ (۰۲۱)

تلفن: ۶۶۴۲۳۶۶۷ (۰۲۱) و ۶۶۴۳۴۰۵۵ (۰۲۱)

WWW.MARKETINGPUBLISHER.IR

WWW.MARKETINGBOOKS.IR

چاپ اول ۱۳۹۸ / تیراژ ۱۱۰۰

چاپخانه و صحافی: طرح و نقش نوین

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات بازاریابی است.

مراکز توزیع:

شرکت توسعه مهندسی بازار گستران آتی (TMBA)

تهران؛ صندوق پستی: ۱۳۳۴۵ / ۱۳۳۴۵ تلفن: ۴ - ۰۲۸۴۰۱ / ۶۶۰۲۸۴۰۵ (۰۲۱) فکس: ۶۶۰۲۸۴۰۵ (۰۲۱)

پخش انتشارات بازاریابی: خیابان انقلاب، ابتدای خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۵، مجتمع کتاب فروردین، طبقه همکف،

واحد یکد تلفن: ۰۲۱/۶۶۴۰۸۲۵۱ و ۰۲۱/۶۶۴۰۸۲۷۱ (۰۲۱)

قیمت: ۳۸/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر ۹

مقدمه ۱۱

بخش اول:

انیاگرام تصویری؛ سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی ۲۵

بخش دوم:

ارائه‌های راس هادسون برای تیپ‌های نه‌گانه ۴۷

بخش سوم:

تصدیق‌ها و تأکیدهای عمومی برای تمام تیپ‌های شخصیتی ۶۱

کتابنامه ۸۳

آشنایی با فعالیتهای شرکت توسعه مهندسی بازار گستران اتی (TMBA) ۸۷

سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی انیاگرام

ویژگی این کتاب - سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی انیاگرام - در صفحات اندک آن است که ما را به سرعت با این نظام تشخیصی و درمانی یعنی انیاگرام آشنا می‌سازد.

مترجم و مؤلف این اثر - جناب جعفر واعظی - به دلیل تمرکز فراوانی که در سالهای اخیر بر روی این موضوع داشته کوشیده است تا ضمن حفظ ناب بودن مفاهیم و آگاهی‌هایی که لازم است، از تصاویر و اشکال کتاب کمک گرفته تا وجوه یادگیری در حوزه‌ی انیاگرام تعمیق و تحکیم یابد.

از دیگر امتیازات این کتاب و دو کتاب دیگر مترجم و مؤلف ارزشمند آن است که فراتر از ترجمه، کتاب سبک و سیاق پژوهشی دارد و آن استفاده از فرهنگ غنی ادبیات ایران زمین بویژه اشعار پارسی‌گویان ایرانی نظیر فردوسی، حافظ، سعدی، مولانا و از شاعران معاصر ایرانی نظیر شفیعی کدکنی، هوشنگ ابتهاج (ه. ا. سایه) است.

پیشنهاد می‌کنم علاقه‌مندان برای بهره‌مندی بیشتر، پس از مطالعه‌ی این کتاب کم‌صفحه اما پر از دانایی، به دو کتاب پیشین همین مترجم و مؤلف ارزشمند مراجعه کنند:

۱- تغییر و تحول بر اساس آموزه‌های انیاگرام (چاپ دوم)، ۲۴۸ صفحه

۲- درک و دریافت انیاگرام چاپ اول، ۹۲۷ صفحه

همچنین از همکاران عزیزم آقایان احمدآخوندی، مدیر توانا و دانای انتشارات بازاریابی، و محسن جلودم‌مؤید سردبیر پرتلاش "دوملنامه‌ی توسعه مهندسی بازرگانی" بابت ویراستاری و تمام مراحل چاپ و نشر کتاب سپاسگزاری کنم. تقاضا می‌کنم توصیه و نظرات خود را برای در نظر گرفتن چاپ‌های بعدی کتاب از طریق زیر به ما برسانید:

■ سایت شخصی پرویز درگی: www.Dargi.ir

■ نشانی اینترنتی: Info@TMBA.ir

■ سایت انتشارات بازاریابی: www.MarketingPublisher.ir

■ نشانی اینترنتی: Info@MarketingPublisher.ir

■ نشانی انتشارات بازاریابی: تهران، خیابان آزادی، بعد از خوش شمالی، کوچه‌ی نمایندگی، پلاک ۱، واحد ۱۰

■ با شماره‌ی تلفکس: ۶۶۴۳۱۴۶۱ (۰۲۱)

■ با شماره‌ی تلفن‌های: ۶۶۴۲۳۶۶۷ (۰۲۱) و ۶۶۴۳۴۰۵۵ (۰۲۱)

■ با شماره‌ی تلفن همراه شخصی‌ام: ۰۹۱۳۱۹۹۴۲۸۱

نیک جویای حقایق باشید
بس برازنده و لایق باشید
عالم عامل عاشق باشید

گر بخواهید در این یکدم عمر
و به چشم همه نیکان جهان
هدفی ناب بیابید و در راه وصال

سبز باشید

پرویز درگی

«سفر بخیر»

- «به کجا چنین شتابان؟»

گون از نسیم پرسید.

«دل من گرفته زین جله»

هوس سفر نداری

ز غبار این بیابان؟»

- «همه آرزویم اما

چه کنم که بسته پایم...»

- «به کجا چنین شتابان؟»

- «به هر آن کجا که باشد بجز این سره سرایم.»

سفرت به خیر! اما، تو و دوستی، خدا را

چو از این کویر وحشت به سلامتی گذشتی،

به شکوفه‌ها، به باران،

برسان سلام ما را.»^۱

سفری از «کویر وحشت»، و «زمین چرکین»،

سفری از «غبار عادت‌ها»، و «فضای مه‌آلود ضمیر»،

- سفری از «مرده زیستن»، و «نوعی از زندان»،
 سفری از حالت «خواب و بیداری»، و «شخصیت اتوماتیک و مصنوعی» خودمان،
 سفری در مسیر «خلاف آمد عادت»، و «آشنایی زدایی»،
 سفری از «عادت‌های هیجانی» و «الگوهای ذهنی تثبیت شده»:^۱
- ۱- خشه و رنجش
 - ۲- غرور، و تملق
 - ۳- فریب و خودبینی
 - ۴- حسد، و خیالپردازی
 - ۵- طمع، و حساست
 - ۶- ترس، و تردید
 - ۷- شکمبارگی، و برنامه‌ریزی مداوم
 - ۸- شهوت، و انتقام‌جویی
 - ۹- تن‌پروری، و راحت‌طلبی.^۲

این سفر، سفری برای کردن خرابی‌هایی است که بر سر راه نشانده شده است:

«خارین دان هر یکی خوی بدت
 بارها در پای خار آخر زدت
 بارها از خوی خود خسته شدی
 حس نداری سخت بی حس آمدی
 گر ز خسته گشتن دیگر کسان
 که ز خلق زشت تو هست آن رسان
 غفلی باری ز زخم خود نه‌ای
 تو عذاب خویش و هر بیگانه‌ای
 یا تبر برگیر و مردانه بزن
 تو علی‌وار این در خیبر بکن
 یا به گلبن وصل کن این خار را

1. Passions and Fixations

2. 1. Anger, and Resentment, 2. Pride, and Flattery, 3. Deceit, and Vanity, 4. Envy, and Melancholy, 5. Avarice, and Stinginess, 6. Fear, and Cowardice, 7. Gluttony, and Planning, 8. Lust, and Vengeance, 9. Sloth, and Indolence.

وصل کن با نار نور یار را
تا که نور لو کشد نار تو را
وصل لو گلشن کند خار تو را.^۱

سفری به سوی سرزمین «شکوفه‌ها و باران»،
سفری به سمت «آگاهی‌های متعالی»، و «بلورهای متعالی»،
سفری در مسیر شکوفایی «جوهر وجود»، و رقص «هستی»،
سفری مالا مال از «ندای ملکوتی»، و رایحه‌ی «جان جان»،
سفری با سرودی «سرشار از ترانه‌های شیرین»، و «بهانه‌های زرین»،
سفری به سوی «فضیلتها»، و «اندیشه‌های متعالی»:^۲

۱- آرامش و حلم

۲- فروتنی و تواضع

۳- صداقت و راستگویی

۴- استواری و بردباری

۵- عدم دلبستگی و بخشندگی

۶- شجاعت و دلیری

۷- متانت و وقار

۸- معصومیت و سادگی

۹- پویایی و عمل.^۳

در این سفر از فضای مه‌آلود و غبار عاداتهای شخصیت به سرزمین آزادی و رهایی در حرکت هستیم و زندگی در جوهر وجود^۴ را تجربه می‌کنیم:
«خوبش را صافی کن از لوصاف خود
تا ببینی ذات پاک صاف خود»^۵

۱- مثنوی سنوی/۲۲۹-۲۳۰

2. Virtues and Holy Ideas

3. 1. Serenity, and Holy Perfection, 2. Humility, and Holy Will & Holy Freedom, 3. Truthfulness, and Holy Law & Holy Hope, 4. Equanimity, and Holy Origin, 5. Non-Attachment, and Holy Omniscience & Holy Transparency, 6. Courage, and Holy Faith, 7. Sobriety, and Holy Wisdom & Holy Plan, 8. Innocence, and Holy Truth, 9. Action, and Holy Love.

4. Essence

۵- میناگر عشق/۲۳۶

در خود سفر می‌کنیم و فضاها و سرزمینهای درون خود را می‌نوردیم و طی طریق می‌کنیم:

«که باشم من؟ مرا از خود خبر کن

چه معنی دارد اندر خود سفر کن؟

...

چو هست مطلق آید در اشارت

به لفظ من کنند از وی عبارت

حقیقت کز تعین شد معین

تو او را در عبارت گفته‌ای من

...

مسافر چون بود؟ رهرو کدام است؟

که را گویم که لو مرد تمام است؟

...

دگر گفתי مسافر کیست در راه

کسی کو شد ز اصل خویش آگاه

مسافر آن بود کو بگذرد زود

ز خود صافی شود چون آتش از دود.^۱

و بقای خودمان را در نو شدن جستجو می‌کنیم:

«هر نفس نو می‌شود دنیا و ما

بی‌خبر از نو شدن اندر بقا.»^۲

در این سفر در لحظه‌ی حال، اینجا و اکنون^۳ رحل اقامت می‌فکنیم و برای حرکت دادن، و تغییر و تحول خودمان،

خورشید آگاهی^۴ را به کمک می‌طلبیم و با تابش نور آفتاب آگاهی؛ ساحت وجود خودمان را در صحنه‌های فکر، عمل،

و احساس مقدس می‌کنیم، و گلبرگهای گل ما یکی یکی باز می‌شوند و به کمال شکوفایی می‌رسند.

در قدم بعدی آگاهی منجر به حضور^۵ می‌شود، و برای حضور نیازمند بیدار شدن هستیم: «برای کمک به اینکه

۱- مفاتیح‌الاصحاح فی شرح گلشن رز / ۱۸۶ و ۲۰۴-۲۰۵
۲- متنوی متنوی/ ۵۴

3. Here and Now

4. Awareness

5. Awareness Leads to Presence

بفهمیم کی بینار هستیم، سه ویژگی را باید جستجو کنیم:

- ۱- ما به صورت کامل، حضور خود را به عنوان یک هستی زنده اینجا و اکنون تجربه می‌کنیم.
- ۲- ما بدون قضاوت و عکس‌العمل هیجانی، تأثیر محیط درونی و بیرونی را به صورت کامل دریافت می‌کنیم.
- ۳- ما، به صورت کامل، در لحظه شرکت می‌کنیم و به خودمان اجازه می‌دهیم با تأثیرات محیطی، لمس بشویم و به صورت کامل، غنا و لطافت زندگی خودمان را می‌چشیم و تجربه می‌کنیم.^۱

ما در این سفر، همراه همراهان سفر، مسیرهای تغییر و تحول را طی می‌کنیم:

۱- پذیرش واقعیتها

۲- رسیدگی به نیازهای خویش

۳- صداقت و راستگویی

۴- بخشندگی

۵- درک و فهم

۶- شجاعت

۷- رضایتمندی

۸- تسلیم به واقعیتها

۹- یادآوری خویشتن^۲

و به سرزمین طلایی جوهر وجود وارد می‌شویم؛ و کیفیتهای اصلی خودمان را تجربه می‌کنیم، و گفته‌اند که «آن گوهر مقصود گنجی است که اندر قدم راهروان است،
گر مرد رهی غم مخور از دوری و دیری
دانی که رسیدن هنر گام زمان است.»^۲

سفری همراه نه تیپ شخصیتی انیاگرام

«ما از نقطه‌ی هشت، قدرت و نیرومندی اصلی^۳ را تجربه می‌کنیم. قدرت و نیرومندی یک انرژی بسیار وسیعی است که هنگام شکوفایی و بروز آن، احساس می‌کنیم بزرگ و با عظمت، استوار و قوی، لایق و توانا، و سرزنده و فعال

1. The Wisdom of the Enneagram, 46 - 47

2. The Paths of Transformation: 1. Acceptance, 2. Self-nurturing, 3. Authenticity, 4. Forgiveness, 5. Understanding, 6. Courage, 7. Gratitude, 8. Self-Surrender, 9. Self-Remembering.

۳- آینه در آینه / ۱۹۸-۱۹۹

4. Essential Strength

هستیم. تعجبی ندارد که قدرت و نیرومندی ذاتی به دفاع از روحهای ما برمی‌خیزد - آن، فرایند زندگی ما و یکپارچگی آن را حمایت می‌کند. آن شالوده و بستری را فراهم می‌کند که ما توان تمیز و تشخیص لحظه‌ی حال را پیدا می‌کنیم و از تجربه‌ی واقعی فراقنی‌ها و بازتابهای گذشته آگاه می‌شویم و همچنین می‌توانیم موقعیتهای رنج‌آور، حساس و ظریفه تهی و منفی را تحمل کنیم. بدون این کیفیت، ممکن است که ما تجربه‌های ژرف و عمیقی داشته باشیم، اما قادر نخواهیم بود که آنها را به‌طور معنی‌دار درک کنیم و محفوظ بداریم.^۱

«وقتی که فردی از ترس اصلی و تمایل اصلی خود آزاد می‌شود یک تغییر بزرگ برعکس در همه‌چیز در لایه‌های پایین رشد و توسعه‌ی او اتفاق افتاده است. اعتمادبه‌نفس و خودابرازگری^۲ ساختار شخصیت هشت برطرف شده، و فضایی برای طلوع قدرت و نیرومندی اساسی واقعی خلق می‌شود. این موضوع هشت‌ها را قادر می‌سازد که به یک طرح بزرگتر از آنی که آنها برای خود داشتند، تسلیم شوند. هشت‌هایی که چنین باشند، می‌توانند قهرمان فوق‌العاده‌ای باشند، شبیه چیزی که مارتین لوترکینگ جونیور، نلسون ماندلا، یا فرانکلین روزولت تجربه کردند.»^۳

«ز نیرو بود مرد را راستی / ز سستی دروغ آید و کاستی.»^۴

«ما از نقطه‌ی نه احساس وحدت و یگانگی با کل هستی^۵ را تجربه می‌کنیم. ما می‌دانیم که در این جهان هستی، نه تنها با هر چیزی در ارتباط هستیم بلکه یک موجود منفصل نیستیم. ما به‌طور مستقیم یک احساس وحدت با واقعیت و اتحاد با کل خلقت را تجربه می‌کنیم. علاوه بر این، ما درک می‌کنیم که این یک اتحاد پویا، زنده و دائماً در حال دگرگونی است. ما می‌فهمیم عشق نیرویی است که از تمام مرزها و هویت‌های مصنوعی عبور می‌کند تا تجربه‌ی وحدت واقعی را محقق کند. درک و دریافت این کیفیت رضایت و خرسندی عمیق هدیه می‌کند و یک احساس عمیق خوب زیستن. در این صورت ما خود را در صلح با واقعیت و با جهان پیرامون می‌بینیم. می‌توانیم در جهان عملکردی مؤثر داشته باشیم، درحالی‌که می‌دانیم ماورای این جهان هستیم.»^۶

«نه‌های واقع‌گرا، با داشتن این تجربه‌ی وحدت و یگانگی، تبدیل به نیروهایی تسخیرناپذیر، دلپذیر، و قدرتمند شده و با اراده‌ی ملکوتی یگانه می‌شوند. ما این کیفیات را در نه‌های فوق‌العاده‌ای مثل آبراهام لینکلن، یا حضرت مقدس دلایی لا‌ما می‌توانیم ببینیم. ... نه‌هایی که به رهایی و آزادی رسیده‌اند اتحاد معنایی و تقیضی ضدین^۷ را پذیرا هستند - لذت و درد غم و طرب، یکی شدن و جدایی، خیر و شر، زندگی و مرگ، شفافیت و رازآلودی، سلامتی و بیماری، فضیلت و علات هیچانی، حکمت و حماقت، آرامش و اضطراب - همگی به‌صورت غیرقابل

۱- درک و دریافت انیاگرام/ ۴۹۹-۵۰۰

2. Self-Reliance and Self-Assertion
3. The Wisdom of the Enneagram, 312

۴- شاهنامه‌ی ابوالقاسم فردوسی، ۷/ ۱۴۸

5. Unity or Wholeness

۶- درک و دریافت انیاگرام، ۵۰

7. Paradoxical union of opposites

انکاری به هم مرتبط هستند.^۱

«به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست

عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست.»^۲

«ما از نقطه‌ی یک خرد و حکمت^۳ را تجربه می‌کنیم. این کیفیت همان است که در مفهوم بودایی، عمل درست نامیده می‌شود. خرد و حکمت به عنوان یک هوشمندی درخشان ظاهر می‌شود. یک توانایی برای دیدن آنچه به صورت دقیق در لحظه‌ی حال مورد نیاز است و مطابق آن باید عمل شود. این هشیاری بر اساس مجموعه‌ای از اصول، دستورالعملها یا قوانین بنا نشده است بلکه، هر کجا لازم باشد به صورت خودکار ظهور می‌کند. این خرد و حکمت به ما توانایی می‌دهد که در موقعیتهای مختلف به صورت کارآمد عمل کنیم، با مقدار مناسبی از انرژی - نه خیلی زیاد و نه خیلی کم. علاوه بر این، وقتی ما این کیفیت را تجربه می‌کنیم، در این صورت، صبور و بردبار، استوار و محکم، شایسته و قابل، و تابان و درخشان هستیم.»^۴

«خرد به ما اجازه می‌دهد که واقعیت را دقیقاً به همان صورت که هست ببینیم، نه به صورتی که آرزو داریم باشد. خرد از درست و غلط چشم‌پوشی نمی‌کند یا انکار نمی‌کند که انتخابهای بهتر یا بدتری وجود دارد که انسان باید انجام دهد بلکه، خرد به انتخابهایی نگاه می‌کند که اینجا و اکنون موجود هستند و بهترین چیز را برای انجام، مورد توجه قرار می‌دهد. خرد همیشه چیزی را می‌بیند که نیاز است و در عین حال بهترین است - اگرچه آن فقط می‌تواند در لحظه‌ی حال اتفاق بیفتد و از نبود ارزشها، باورها، و قضاوتهای پیش‌بینی شده به منصفی ظهور می‌رسد و طلوع می‌کند.»^۵

«خرد چشم جان است چون بنگری

تویی چشم شادان جهان نسپری.»^۶

«ما از نقطه‌ی دو، عشق و محبت بدون قید و شرط^۷ را تجربه می‌کنیم. این کیفیت، به شکلی خارق‌العاده ما را از نیازمندی و درخواست ذاتی ایگو آزاد و رها می‌کند. فهم این نکته که ما به منبع بیکران عشق متصل هستیم و آن را از دست نخواهیم داد، به ما اجازه می‌دهد که با دیگر انسانها بدون نگرانی از پذیرش یا عدم پذیرش آنها،

1. The Wisdom of the Emmeagm, 339

۲- کلیات سده‌ی ۱۰۱۷

3. Wisdom

4. Right Action

۵- درک و دریافت ایواگرام/۵۰۰-۵۰۱

6. The Wisdom of the Emmeagm, 122

۷- شاهنامه‌ی لیواقاسم فردوسی/۲۸

8. Unconditional Love

بر طبق مقتضیات لحظه‌ی حال تعامل کنیم. علاوه بر این، وقتی که ما عشق را به صورت واقعی و درست، به عنوان قسمتی از طبیعت اصلی و اساسی خود تجربه می‌کنیم، می‌فهمیم که عشق به صورت انحصاری به هیچ‌کس حتی خود ما متعلق نیست بلکه، هر موجودی در پیرامون ما، مظهری از عشق است. در این صورت می‌فهمیم که وظیفه‌ی ما نیست برای اظهار دوستی نسبت به دیگران، به آنها مراجعه کنیم بلکه، باید در حضور عشق زندگی کنیم، همان‌طور که دیگران در حضور عشق زندگی می‌کنند. همچنین، عشق یک نیروی بی‌نهایت قدرتمندی است که تمام ناراستیهای ما را درست می‌کند. مقدار کمی از توهومات ما در مورد خودمان و دیگران، توانایی دارند به مدت طولانی، با حضور عشق مقاومت کنند. در این رابطه ما می‌فهمیم که عشق چگونه جنبه‌ی فعال و پویای حقیقت را نمایندگی می‌کند و درک می‌کنیم که عشق و حقیقت چقدر صمیمانه در ارتباط هستند.^۱

«یگانگی، گناختن مرزهای مزاحم شخصیت است، که منجر به حسی از یکی بودن با دیگری یا خود هستی است. آن حالتی از عاشقی بودن است، ترکیب شدن و ذوب شدن در یکی شدن با معشوق خود است. دوما به این نوع از یگانگی اشتیاق دارند، باور به تماس صمیمی، فیزیکی یا هیجانی، چیزی است که آنها بیشترین نیاز را دارند.»^۲

«هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و عیب کلی پاک شد.»^۳

«ما از نقطه‌ی سه، ارزشمندی ذاتی و واقعی^۴ را تجربه می‌کنیم، وقتی که ما این کیفیت جوهر وجود را به نمایش می‌گذاریم، نیاز نداریم که کاری انجام بدهیم تا ارزشمند و قابل توجه باشیم. در این صورت، ما نیاز نداریم برای توسعه‌ی عزت نفس خود، کاری بکنیم؛ چون ارزش ذاتی خود را به صورت کامل تجربه می‌کنیم. ما رضایتمندی و لذت متعالی وجود را احساس می‌کنیم، احساس لذتی که تمام وجود ما را فرا می‌گیرد. این وضعیت، زمینه‌ای را فراهم می‌کند که با دیگران، کریمانه رفتار کنیم؛ با تجربه‌ی ارزش ذاتی و واقعی خود، نیازی نیست که ما دیگران یا محیط خود را دستکاری کنیم تا در پرتو نور آن خود را ببینیم. ما خودمان را یک وجود درخشان، ستاره‌مانند، و منبع پرتوهای نور در دنیا می‌بینیم.»^۵

«جوهر وجود شخصی، وضعیت هستی یک شخص است که هشیاری، زندگی، و عملکردهای او از طریق هستی بزرگ شکل گرفته است. آن حالتی از استقلال حقیقی، آزاد از تمام ارتباطات ملای و ساختارهای ذهنی است که مدافع این هستند که شما چه کسی هستید و آن، وضعیت هستی یک شخص واقعی است - تجسم فردی طبیعت اصلی.»^۶

۱- درک و دریافت انیاگرام/۵۰۱

2. The Spiritual Dimension of the Enneagram, 290

۲- متوی منوی ۶/۲

4. Essential Value

۵- درک و دریافت انیاگرام/۵۰۱-۵۰۲

6. The Spiritual Dimension of the Enneagram, 290

«هر آن چیزی که تو گویی که آنید
به بالاتر نگر بالای آنیم.»^۱

«ما از نقطه‌ی چهار، تعادل فکری و بردباری^۲ را تجربه می‌کنیم، وقتی که ما با روی باز به سرچشمه‌ی قلب و احساس خود متصل باشیم و معجزه‌های شگفت‌انگیز پایان‌ناپذیر زندگی در واقعیت را تجربه کنیم. زندگی ما لحظه به لحظه و به‌طور روزافزون با احساسات عواطف و ادراکات قدرتمندی تغذیه و سرشار خواهد شد. تعادل فکری و بردباری، ظرفیتی را به ما می‌دهد تا بتوانیم دارای این کیفیات همیشه در حال تغییر باشیم بدون اینکه در دام عکس‌العمل‌های دفاعی در مورد آنها بیفتیم؛ چون طبیعت جان و روان در حال تغییر است، تجربه‌ی ما از زندگی نیز در حال تغییر دائمی است. تعادل فکری و بردباری، اجازه می‌دهد ما خود حقیقی خویش را شناسایی کنیم و در شاخه‌های مختلف تجربه‌ها و کیفیات درونی، بدون چسبیدن به آنها و یا ترس از آنها، مشارکت کنیم، و افسوسی از گذر آنها نداشته باشیم. در این صورت احساسمان نسبت به خویشتن به صورت پیوسته عمیقتر می‌شود و می‌توانیم تجربه‌های قدرتمندی را تجربه کنیم بدون اینکه هویت اساسی خود را در هم بشکنیم. ما می‌توانیم لوج وجد و شادی، و شدت رنج و غم را احساس کنیم، بدون آنکه در آنها غرق بشویم.»^۳

«تجربه‌ی اصل، درک و فهم خود است»^۴ - شناخت اینکه شما در جوهر وجود چه کسی هستید. تجربه‌ی واقعی بعضی مواقع مثل ستاره‌ی درخشانی است که از میان فضای پهناور تاریک طلوع کرده است. روشنی‌بخش و تابناک، با حسی از معنی، ارزش، اهمیت و تقدیر از منحصره فردی شخص ما.»^۵

«خیز تا از در میخانه گشادی طلبیم / به ره دوست نشینیم و مرادی طلبیم

زاد راه حرم وصل ندلریم مگر / به گدایی ز در میکده زادی طلبیم

چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد / ما به امید غمت خاطر شادی طلبیم»^۶

«مولوی در مثنوی چند بار از قبض و بسط سخن گفته است یکی از آن موارد در ابتدای داستان عاشق بخارایی

است که می‌گوید:

چون که قبضی آیدت ای راهرو / آن صلاح توست آتش دل مشو

زآنکه در خرجی در آن بسط و گشاد / خرج را دخلی بیاید ز اعتداد»^۷

۱- غزلیات شمس تبریز ۵۷۰/۲۲

2. Equanimity

۲- درک و دریافت ایناگرام/۵۰۲

4. Self - Realization

5. The Spiritual Dimension of the Enneagram, 291

۶- حافظ به سنی سایه/۲۵۸

۷- قمار طائفانه/۶۸ به نقل از مثنوی، دفتر سوم، ایات ۲۷۳۳ - ۲۷۳۵

«ما از نقطه‌ی پنجم کیفیت اساسی دانش مستقیم^۱ را تجربه می‌کنیم. این کیفیت اساسی، با فرم تفکر صرف ایگو معمولاً با گفت‌وگوی درونی و یا تجسم درونی توصیف می‌شود و به‌صورت غالب با فرایندی از دسته‌بندی اطلاعات و «بازیابی دله‌ها» همراه است، کاملاً متفاوت است. به‌هرحال، در دانستن مستقیم، ذهن آرام و باز است و ما با یک آگاهی و معرفتی حمایت می‌شویم که هر چیزی که لازم است بدانیم و هر موقع که لازم است می‌دانیم. حتی دریافت اطلاعات، مهارتها و یا تجربیات جدید از سوی یک دانایی درونی هدایت می‌شود که از احساس عدم بی‌کفایتی ایگو سرچشمه نمی‌گیرد. آگاهی مستقیم از تجربه‌های مستقیم نو و تازه‌ی فضای خالی ذهن حاصل می‌شود: این به ما اجازه می‌دهد که از وابستگی به هر چشم‌انداز خاصی آزاد بشویم. در این صورت ما، درک می‌کنیم که در زمانها و موقعیتهای متفاوت، چشم‌اندازهای مختلفی می‌توانند مناسب باشند و اینکه جوهر وجودمان، ما را به چشم‌اندازهای مناسبتری هدایت می‌کند. این وضوح درونی، به ما این اجازه را می‌دهد که نسبت به جهان بیرون، وابسته نباشیم؛ وقتی ما با این ظرفیت عمل می‌کنیم، تمام چیزها و رویدادها، درون یک راز بزرگ و ژرف، به وجود می‌آیند و ناپدید می‌شوند در این صورت ما دنیا را رقص حرکات و اشارات دلپسند و مطبوع در یک فضای روشن خالی می‌بینیم.»^۲

«دانایی که ما، در مورد آن صحبت می‌کنیم، باید آئی و بلافاصله باشد. به این خاطر است که شما نه تنها باید آگاه باشید شما باید به‌صورت کامل حضور داشته باشید. هشیاری شما در مورد چیزی که تجربه می‌کنید، باید تمام حوزه‌ی آگاهی شما را پر کند. آن باید تمام چیزی را که آنجا هست، بدون پرده یا فیلتر، احساس کند هر چیزی که شما احساس می‌کنید - نفرت، طرد، مقابله، خشم، شلامانی، گشایش - شما اجازه می‌دهید که تمام فضای آگاهی شما را پر کند، تا شما آن را به‌صورت مستقیم و کامل احساس کنید. و احساس کردن آن، تجربه‌ی چیزی که در حال طلوع است، از دانایی نسبت به آن جدایی‌پذیر نیست - برای اینکه شما نمی‌توانید طبیعت حقیقی را به‌صورت مفهومی، از طریق ذهن استدلالی، درک کنید.»^۳

«جان نباشد جز خبر در آزمون
هرکه را افزون خبر جانش فزون.»^۴

«ما از نقطه‌ی شش، اراده‌ی ذاتی^۵ را تجربه می‌کنیم. این کیفیت، نشان می‌دهد که ما در جهان واقعیت وجود داریم و به‌طور روزافزونی از جانب هستی حمایت می‌شویم. آن به ما ظرفیت و توان تحمل و پایداری در کارمان را می‌دهد، و همچنین قدرت رویارویی بدون اضطراب با موقعیتهای مختلف را پیدا می‌کنیم. ما احساسی شبیه به این داریم که از سوی اقیانوسی بزرگ از حضور حمایت می‌شویم. علاوه بر این، نیازی نیست که ما ذهن خود را با طرحها

1. Direct Knowing

۲- درک و دریافت انیاگرام/۵۰۲-۵۰۳

3. The Unfolding Now, Realizing Your True Nature through the Practice of Presence, 122

۴- مشوی منوی/۳۱۶

5. Essential Will

و استراتژیهای مختلف انباشته کنیم؛ زیرا به وسیله‌ی اراده‌ی درونی خودمان راهنمایی می‌شویم که در هماهنگی با شرایط و محیط پیرامون ما است. این اراده یک اعتماد به نفس راسخ و یک راهنمای روشن برای ما به لرمغان می‌آورد. هر چه بیشتر به این کیفیت آگاه باشیم بیشتر در دنیای پیرامون فعال خواهیم شد و ما را راهنمایی خواهد کرد که راههای رشد و توسعه‌ی خود را بیشتر و بهتر تجربه کنیم.^۱

«اراده‌ی ذاتی، تجربه‌ی حمایت درونی است که به ما حسی از اعتماد به توانایی خودمان می‌دهد تا هنگامی که با مشکلات مواجه می‌شویم، از خودمان صیانت بکنیم و استقرار پیدا کنیم. اراده ما را با حسی از استقامت، قطعیت، استقرار، استواری، تعهد، مقومت و ماندگاری تقویت می‌کند.»^۲

«روزی که بجنبند نفس باد بهاری / بینی که گل و سبزه کران تا به کرن است.»^۳

«ما از نقطه‌ی هفت، سرور و طرب ذاتی^۴ را تجربه می‌کنیم، وقتی این کیفیت اساسی سرور و طرب در ما طلوع می‌کند، سرشار از حضوری آفتابمانند و فراگیر می‌شویم که سبب می‌شود بفهمیم در جهت صحیح حرکت می‌کنیم. ما به خاطر هدیه‌ی شگفت و رازآلود زندگی خود سپاسگزار می‌شویم و حیرت و اشتیاق عمیقی را در مورد سفر زندگی تجربه می‌کنیم. ما از ژرفای وجود خود، حضور معنوی راستین خود را احساس می‌کنیم و درک می‌کنیم که ما را فرا می‌خواند. وقتی که سرور و طرب ذاتی در ما طلوع می‌کند، درک می‌کنیم که ارزشهای واقعی کجا هستند، و ما نیروی لازم را برای انجام آنچه جان و دل ما آرزو دارد، به دست خواهیم آورد. در این صورت ما عاشقانه و طربناک جنبه‌های عمیق هستی واقعی خود را با آغوش باز پذیرا خواهیم بود.»^۵

«تجربه‌ی سرور، طرب، قلدانی و شادمانی سلاسه است. آن حرارت قلب است که باید شعله‌ور و جوشان یا آرام و عمیق باشد. هفت‌ها می‌خواهند به جای پوچی درونی خشک و تفتیده این شادمانی نجیب را احساس کنند بنابراین آنها در جستجوی ایده‌ها و چیزهای مهیج هستند تا در مورد آنها به وجد بیایند، و اسلوب آنها، طلوع انواعی از تجربه‌های خوشبینانه، حیات‌بخش، مشتاقانه، و بالاتر از همه بسیار خوب^۶ است.»^۷

«راهی به سوی شادمانی وجود ندارد، شادمانی، خود راه است.»^۸

«من طربم، طرب منم، زهره زند نوای من

عشق میان عاشقان شیوه کند برای من.»

۱- درک و دریافت لیاگرام/۵۰۲

2. The Spiritual Dimension of the Enneagram, 292

۳- آینه در آینه/۱۹۹

4. Essential Joy

۵- درک و دریافت لیاگرام/۵۰۲-۵۰۴

6. Okay

7. The Spiritual Dimension of the Enneagram, 293

8. Thich Nhat Hanh: There is no way to happiness, happiness is the way.

«گفت که «سرمست نه‌ای، رو که از این دست نه‌ای»
رفتم و سرمست شدم، وز طرب آکنده شدم.»^۱

«در این سفر، همراه همسفران نه‌گانه در حرکت به سمت آزادی و رهایی:

- ۱- تیپ یک‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود لوج بگیرند و پذیرای عمیق واقعیتها باشند و هوشمندانه با آنها مدارا کنند.
- ۲- تیپ دوها می‌توانند در مسیر رشد خود اوج بگیرند و صرف‌نظر از واکنش دیگران نسبت به خود عشق بدون قید و شرط نسبت به خود و دیگران را تجربه کنند.
- ۳- تیپ سه‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود لوج بگیرند و ارزشهای واقعی خود را هوشمندانه پذیرا باشند و صلاحانه درک کنند واقعا چه کسی هستند.
- ۴- تیپ چهارها می‌توانند در مسیر رشد خود اوج بگیرند و پیوند خویش با واقعیتها، و خلاقیت خارق‌العاده‌ی خود را احیا کنند.
- ۵- تیپ پنج‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود لوج بگیرند و به درک و دریافت عمیق و عینی از واقعیتها برسند.
- ۶- تیپ شش‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود اوج بگیرند و به راهنمای درونی خود، متکی باشند و حمایت بی‌انتهایی را احساس کنند.
- ۷- تیپ هفت‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود لوج بگیرند و آسایش در لحظه‌ی حال را تجربه کنند و زندگی در جریان را شامانه جشن بگیرند.
- ۸- تیپ هشت‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود لوج بگیرند و تسلیم راستین واقعیتی بزرگتر و جاودانه‌تر از خودشان باشند.
- ۹- تیپ نه‌ها می‌توانند در مسیر رشد خود اوج بگیرند و خویشتن خویش را به‌یاد بیاورند و بتوانند تواناییها، ارزشها و سرزندگی خود را احیا بکنند.»^۲

و بدین‌گونه است که سفر شروع می‌شود و ما خودمان را به‌عنوان حضوری معنوی و اصلی تجربه می‌کنیم، سفری به سوی «کوچه‌باغهای» ملکوت و سرزمین رنگین‌کمان زیباییها، سفری به سوی:

- ۱- «خوبی و قداست: تجربه‌ی عقلانیت، واقعیت‌گرایی، خرد و حکمت. سفری در جستجوی حقیقت، سفری به سوی آرامش، و مشاهده‌ی کمال ذاتی و طبیعی در همه‌چیز. پذیرش چیزهایی که نمی‌توان تغییر داد، تغییر چیزهایی که می‌شود تغییر داد، و یافتن بینشی برای تمایز ملین این دو مقوله.

۲- عشق و مهربانی: سفری همراه با داد و دهش طبیعی و غیرمشروط، عشق بدون قید و شرط به خود و دیگران، جواب همه‌چیز است. تجربه‌ی همدلی، نوع دوستی، وقار، خیرخواهی، فروتنی، متانت و بخشش. آزاد و رها در پرواز به سوی جانِ جانِ جانِ جان.

۳- ارزش و درخشش: تجربه‌ی خصوصیات سالمی مثل عزت‌نفس، بلندهمتی، اعتمادبه‌نفس، سازگاری، تحول‌پذیری. ما همه معجزه‌ی هستی هستیم مثل ستاره‌های آسمان. شکوفایی استعدادها حق طبیعی ما است. الهام‌بخش و الهام‌گیر، خویشتن‌پذیر، واقعی و اصیل.

۴- هویت و ژرفا: شیرجه زدن در دریای ژرف روان و یافتن معنی و مفهوم زندگی و به مشارکت‌گذاری با دیگران. تجربه‌ی منحصره‌فردی، خلاقیت، ظرافت، صداقت عاطفی، مهربانی و خودآگاهی. آفرینش هنری، به نمایش گذاشتن زیباییهای ذهن، احساس و رفتار.

۵- روشنگری و شفافیت: تجربه‌ی زیباییهای فراسته دانش، تمرکز، اصالت، درک و فهم. ارتباط با دنیا از طریق ذهن، احساس، و عمل. مشاهده‌ی عینی واقعیت و فداکاری در یافتن آن. خبرگی و پذیرش تفاوتها. دنیا رنگین‌کمان زیباییها و کمال است.

۶- بیداری و راهنمایی: نورافشانی خرد و راهنمای درونی، موهبت برقراری ارتباط مثبت با دیگران. تجربه‌ی ترانه‌های شیرین تعهد و فاداری، فداکاری، باورمندی، همکاری. اتکا به خود و زندگی در امنیت و ایمنی، چشم‌حضور در لحظه‌ی حال، بودن متین و آرام، و دلیر و شجاع.

۷- آزادی و شادمانی: تجربه‌ی بهانه‌های زرین اشتیاق، انعطاف‌پذیری، عملگرایی، شادی‌آفرینی، آفرینش. ساکن شدن در لحظه به‌صورت کامل، لذت بردن از اکنون و اینجا، و یافتن سرچشمه‌های منحصره‌فردی از خوشی، حیرت و شگفتی. موهبت خرسندی، و سپاسگزاری.

۸- قدرت، سرزندگی و فوریت: حفاظت از خویشتن، و سخاوتمند شدن، خودتسلیمی، شجاعت، بخشندگی، و بعضی مواقع قهرمانی. تجربه‌ی دریوار و کوه‌سان عظمت خودباوری، قاطعیت مدیریت. لمس عشق و لطافت قلب و دیدن قدرت در کمک به دیگران.

۹- یگانگی، وحدت و سرمستی: تجربه‌ی صبوری، پذیرش، هارمونی، صلح. رسیدن به ثبات درونی و

آرامش ذهن با ارتباط واقعی با خود و دیگران. تجربه‌ی حضور در اینجا و اکنون به دلیل موهبت خودشکوفایی،
خویشتن‌داری، پویایی، متانت، و رقص با آهنگ هستی.»^۱

جعفر واعظی
بهار ۱۳۹۸

1. Goodness & Sacredness, 2. Love & Sweetness, 3. Value & Glory, 4. Identity & Depth, 5. Illumination & Clarity, 6. Awakeness & Guidance, 7. Joy & Freedom, 8. Strength, Aliveness & Immediacy, 9. Wholeness, Unity & Being.

بخش اول

انیاگرام تصویری؛
سفری کوتاه همراه ۹ تیپ شخصیتی



انیاگرام^۱ یک سیستم شخصیت‌شناسی بر اساس تلفیقی از **خرد باستانی**^۲ و روانشناسی مدرن روز است.

انیاگرام به ما نشان می‌دهد که انواعی از **نه** نوع مختلف از مردم در دنیا وجود دارند: **نه تیپ شخصیتی**^۳.

ما ممکن است جنبه‌هایی از تمام تیپ‌ها را در خودمان ببینیم، ولی همیشه یکی از **نه تیپ** **منزل اصلی**^۴ ما است، از شکم مادر تا سینه‌ی خاک.

کشف تیپ شخصیتی، کمک می‌کند تا ما ببینیم واقعاً شبیه چه چیزی هستیم و **چرا ما چیزها را به صورتی که انجام می‌دهیم، انجام می‌دهیم**^۵.

ما می‌توانیم این بینشها را برای رشد و توسعه‌ی خود مورد استفاده قرار دهیم، در این صورت، **بهترین ویرایش از خودمان**^۶ می‌شویم که احتمالاً می‌توانستیم.

1. Enneagram
2. Ancient Wisdom
3. Nine Personality Types
4. Home Base
5. Why We Do The Things We Do
6. Best Version Of Ourselves



تپ یک: اصلاح طلب^۱

یک‌ها، به این دلیل اینجا هستند که همه چیز را به ما در مورد **خوبی**^۲ و **قداست**^۳ آموزش دهند.

یک‌ها، پایبند به اصول و هدفمند هستند و تمایل دارند به ایده‌آلهایی که در تلاش برای دستیابی به آنها هستند، **وظیفه شناس**^۴ باشند.

یک‌ها، می‌خواهند با احترام و **صداقت**^۵ عمل کنند، و **نیروی برای استقرار خوبی**^۶ در دنیا باشند.

یک‌ها، زمانی که کمال طلب می‌شوند، به مشکل می‌افتند، برای برطرف کردن عیبها و اشتباهاتی که در اطراف خودشان می‌بینند، احساس **اجبار اخلاقی**^۷ می‌کنند.

دل مشغولی با احساسات پنهانی حاکی از ناکامی و **رنجش**^۸، موضوع بزرگی برای یک‌ها است.

یک‌ها، همیشه می‌توانند به موهبت **عینی**^۹ و واقعی بودن خودشان و داشتن رویکرد قابل لمس به یک موقعیت تکیه و اعتماد کنند.

زمانی که آنها یاد بگیرند استراحت کنند و **قضاوت کردن را به فراموشی بسپارند**^{۱۰}، و به خودشان اجازه بدهند که خوبی ذاتی و طبیعی را در خودشان و دنیای پیرامون خود مشاهده کنند، رشد و توسعه پیدا می‌کنند.

-
1. Type One: The Reformer
 2. Goodness
 3. Sacredness
 4. Dutiful
 5. Integrity
 6. Force For Goods
 7. Moral Obligation
 8. Resentment
 9. Objectivity
 10. Let Go Of Judgment



در جستجوی

حقیقت

صداقت

انصاف

عدالت



استانداردهای پایه



- باوقسار
- باشکسوه
- متین

خوبی و قداست

1

سختگیر نسبت به خودشان

نیاز دارند که استراحت کنند و خوبی ذاتی و طبیعی را ببینند



نمی توانند آن را تولید کنند

وظیفه شناس. شایسته

بخشده می شوند



دنیا کامل و خوب است

طبیعت به آنها

یادآوری می کند همه

چیز خوب است

دنیا نیاز به

درست کردن دارد!

110%

تحت استرس



اقدام عملی

لازم است ناراضایی خودشان را مدیریت کنند

من می دانم چه چیزی برای شما خوب است



دیگی از خشم ابراز نشده

منتقد. کمال طلب

در بهترین حالتشان. آنها

آرامش را در

آغوش می گیرند

تیپ دو: یاری دهنده^۱

دو‌ها به این خاطر اینجا هستند که همه چیز را به ما در مورد **عشق**^۲ و **مهربانی**^۳ یاد بدهند.

دو‌ها مراقب و بخشنده هستند و تمایل دارند نسبت به اصول فداکاری، و عشق و مهربانی، **فرماتبردار**^۴ باشند.

دو‌ها، می‌خواهند که **دوست داشته شوند**^۵ و **دوست بدارند**^۶، و به صورت اصیل احساس کنند در زندگی خودشان با مردم **وصل هستند**^۷.

دو‌ها زمانی که حس ارزشمندی خودشان را بر این مبنا قرار می‌دهند که چقدر از سوی دیگران مورد تحسین قرار می‌گیرند یا از سوی دیگران مورد نیاز هستند^۸، به مشکل دچار می‌شوند.

یادگیری اینکه چگونه از خودشان مواظبت کنند^۹، به همان مقدار که از دیگران مواظبت می‌کنند موضوع بزرگی برای دو‌ها می‌باشد.

دو‌ها می‌توانند همواره به موهبت **همدلی**^{۱۰} اصیل خود تکیه کنند و خودشان را به صورت واقعی متصل نگه دارند.

وقتی که آنها بهترین علایق خود را در درجه‌ی نخست اهمیت^{۱۱} قرار می‌دهند، خودشان را چنان ارزشمند می‌بینند که زمان و توجه دریافت کنند، و قلبهای خودشان را به دایره‌ی مراقبت عاشقانه می‌آورند رشد و توسعه پیدا می‌کنند.

1. Type Two: The Helper
2. Love
3. Sweetness
4. Dutiful
5. Loved
6. Loving
7. Connected
8. Needed By Others
9. Care For Themselves
10. Empathy
11. Own Best Interests First



تیپ سه: موفقیت طلب^۱

سه‌ها، به این خاطر، اینجا هستند که همه چیز را به ما در مورد **ارزش**^۲ و **درخشش**^۳ آموزش بدهند.

سه‌ها، موفقیت محور و انطباق پذیر هستند، و تمایل دارند در پیگیری اهداف خود، **جسور**^۴ باشند.

سه‌ها، می‌خواهند **احساس ارزشمندی کنند**^۵ و به خاطر رهاوردها و استعدادهای خود مورد تحسین قرار بگیرند.

سه‌ها، وقتی که به تصویر بیرونی و عملکرد خود تمرکز می‌کنند، و به صورت دائم در تعقیب موفقیت و دریافت توجه **خودشان را هل می‌دهند**^۶، به مشکل می‌افتند.

فقدن تماس با **احساسات و تمایلات اصیل**^۷، موضوع خطیری برای سه‌ها است.

سه‌ها، نسبت به **توجه مثبت دیگران**^۸ ارزش قائل هستند و آنها می‌توانند به این تکیه کنند تا از گریزان شدن دیگران که نتیجه‌ی رقابت‌جویی آنها است جلوگیری کنند.

آنها، با رها کردن نقاب ساختگی خود، رشد و توسعه پیدا می‌کنند، در این صورت **تماس با احساسات واقعی**^۹، و تکانشهای خلاق خود را تجربه می‌کنند و به ارزشی در درون خود دست پیدا می‌کنند که به صورت واقعی و اصیل متعلق به خودشان است.

1. Type Three: The Achiever

2. Value

3. Glory

4. Assertive

5. Feel Valuable

6. Driving Themselves

7. Authentic Feelings

8. Positive Attention Of Others

9. In Touch With Their True Feeling



تیپ چهار: فردگرا^۱

چهارها، به این خاطر، اینجا هستند که همه چیز را به ما در مورد **هویت**^۲ و **ژرفا**^۳ آموزش بدهند.

چهارها، حساس و درون‌نگر هستند و تمایل دارند از دنیا **کناره‌گیری کنند**^۴ تا بتوانند احساسات خودشان را پردازش و تجربه کنند.

چهارها، می‌خواهند **همان‌طور که واقعاً هستند، دیده شوند**،^۵ ولی به دلیل نگرانی از تصویر خود نزد دیگران، برای آنها خیلی سخت است که آرامش داشته باشند و صرفاً **خودشان باشند**.^۶

زمانی که چهارها با احساسات خود به صورت افراطی هویت‌یابی می‌شوند و **در تخیلات گم می‌شوند**،^۷ دچار مشکل می‌شوند.

مدیریت هیجانات، مخصوصاً **حسادت**،^۸ موضوع بزرگی برای چهارها است.

چهارها همیشه می‌توانند به موهبت خود آگاهی و **صداقت هیجانی**^۹ خود تکیه کنند.

چهارها، زمانی که در زندگی خود **ساختار ایجاد می‌کنند**،^{۱۰} رشد و توسعه پیدا می‌کنند؛ آنها در این صورت قدم به دنیای بیرون می‌گذارند تا موهبت‌های منحصر به فرد و استعدادهای خلاق خود را به مشارکت بگذارند.

-
1. Type Four: The Individualist
 2. Identity
 3. Depth
 4. withdraw
 5. Seen For Who They Really Are
 6. Being Themselves
 7. Lost In Fantasy
 8. Envy
 9. Emotional Honesty
 10. Create Structures



تیپ پنج: پژوهشگر^۱

پنج‌ها، به این خاطر اینجا هستند که همه چیز را به ما در مورد **روشنگری^۲** و **شفافیت^۳** آموزش دهند.

پنج‌ها، ذهنی و ادراکی هستند و تمایل دارند که از دنیا **کناره‌گیری کنند^۴** تا چیزهای مختلف را کشف کنند.

پنج‌ها، **با استعداد^۵** هستند و **شایستگی^۶** دارند و دوست دارند که به لحاظ هیجانی و فیزیکی **نیازهای خودشان را در حداقل نگاه دارند^۷**.

پنج‌ها، زمانی که در حاشیه‌های زندگی می‌ایستند و فکر می‌کنند می‌توانند **همه چیز را صرفاً با مشاهده کردن درک کنند^۸**، به مشکل دچار می‌شوند.

احساسات دائمی حاکی از **انفصال^۹** و **بیگانگی^{۱۰}** چالش بزرگی برای پنج‌ها است.

پنج‌ها، می‌توانند همیشه به موهبت **مشاهده‌ی عینی^{۱۱}** و **فداکاری در یافتن حقیقت^{۱۲}** تکیه کنند.

پنج‌ها، زمانی که **جسم خودشان را مورد استفاده قرار می‌دهند^{۱۳}** و **احساسات خودشان را احساس می‌کنند^{۱۴}**،

با دنیا از طریق هیجانات و اعمال خودشان، نه فقط از طریق ذهن خودشان، ارتباط برقرار می‌کنند، رشد و توسعه پیدا می‌کنند.

-
1. Type Five: Investigator
 2. Illumination
 3. Clarity
 4. Withdraw
 5. Capable
 6. Competent
 7. Needs To Minimum
 8. Understand Everything By Simply Observing
 9. Disconnection
 10. Alienation
 11. Objective Observation
 12. Dedication To The Truth
 13. Use Their Bodies
 14. Feel Their Feeling