

تبدیل شدن به ارتباط‌گیرنده عالی: مدیریت تعارض

راهنمای رشد و توسعه بر اساس

آموزه‌های انیاگرام (۸)

مترجم و مؤلف: جعفر واعظی

دیباچه به قلم دکتر بهزاد ابوالعلائی
مدرس دانشگاه در حوزه مدیریت منابع انسانی



راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیگرام (۸)

Enneagram Development Guide (8)

تبدیل شدن به ارتباط‌گیرنده عالی:

مدیریت تعارض

**Become an Excellent Communicator: Managing
Conflict**

نویسنده: جعفر واعظی

دیباچه به قلم دکتر بهزاد ابوالعلائی

مدرس دانشگاه در حوزه مدیریت منابع انسانی

تهران

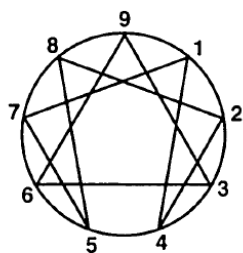
۱۴۰۳

فصل ۱:

آشنایی با سیستم تیپ‌های شخصیتی اینیاگرام و سه‌گانه‌ها

«اینیاگرام (با تلفظ اینی - ا - گرام) شکلی هندسی است که ۹ تیپ شخصیتی بنیادی طبیعت انسان و روابط متقابل پیچیده آن‌ها را ترسیم می‌کند. این نظریه پیشرفته که از تو سعه نظریه‌های روان‌شناسی مدرن حاصل شده است، ریشه در خرد معنوی بسیاری از سنت‌های مختلف باستانی دارد: واژه *Enneagram* (اینیاگرام) از ریشه یونانی *ennea* به معنای «نه» و ریشه یونانی *grammos* به معنای «شکل» آمده است. بنابراین، اینیاگرام به یک «شکل نه نقطه» اطلاق می‌شود که به طرز خاص^۳ به هم وصل شده‌اند.

اینیاگرام



THE ENNEAGRAM

اینیاگرام مدرن تیپ‌های شخصیتی ترکیبی از بسیاری از سنت‌های معنوی و مذهبی مختلف است. بخش اعظم آن، مجموعه تجمیع‌شده‌ای از حکمت جهانی، نوعی فلسفه جاودانی (پرنیال) است که مسیحیان، بوداییان، مسلمانان (به‌ویژه صوفیان) و یهودیان (در کابالا) در مدت هزاران سال معرفی کرده‌اند. قلب اینیاگرام این بینش جهانی

۱. نکته خیلی مهم: هر چند که قبلاً یادآوری کرده‌ایم برای شناخت بهتر سبک (تیپ شخصیتی) اینیاگرام خودتان، دفاتر دوم، سوم، و چهارم این مجموعه را مطالعه فرمایید، ولی در هر دفتر به تناسب موضوع، شناخت تیپ شخصیتی اینیاگرام نیز مدنظر بوده است و مطالبی غیر از آن‌هایی که در دفاتر دوم، سوم، و چهارم آمده است، می‌تواند ما را در شناخت بهتر خود و دیگران یاری‌رسان باشد. این فصل از بخش‌های مختلف کتاب زیر ترجمه شده است:

Riso, Don Richard and Russ Hudson; *The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types*

2. THE ENNEAGRAM (pronounced "ANY-a-gram")

3. "Nine-pointed figure"

4. Perennial philosophy

5. Christians, Buddhists, Muslims (especially the Sufis), and Jews (in the Kabbalah)

است که انسان‌ها حضورهای معنوی هستند که در دنیای مادی تجسم یافته‌اند و در عین حال به‌طور ا‌ سرآمیزی تجسم همان زندگی و جان، به مانند خالق هستند. در زیر تفاوت‌های سطحی و ظواهر، در پشت پرده‌های ایلوژن (خطاهای ادراکی)، نور ملکوت در هر فردی می‌درخشد. با این حال، نیروهای مختلف آن نور را پنهان می‌کنند و هر سنت معنوی، اسطوره‌ها و آموزه‌هایی دارد که توضیح می‌دهد چگونه بشر ارتباط خود را با ملکوت از دست داده است.

«استعاره‌های بزرگ از تمام سنت‌های معنوی - فیض، رهایی، تولد دوباره، بیداری از ایلوژن - گواهی می‌دهند که می‌توان از شرطی شدن گذشته خود فراتر رفت و کار جدیدی انجام داد.»

(سام کین)

یکی از نقاط قوت ایناگرام این است که از تمام تفاوت‌های اعتقادی کناره می‌گیرد. این فرایند به افراد تقریباً هر دین بزرگ کمک کرده است تا وحدت اساسی خود را به‌عنوان موجودات معنوی دوباره کشف کنند. بنابراین، ایناگرام می‌تواند در دنیای امروز بسیار ارزشمند باشد و نشان دهد اگر سفیدپوست و سیاه‌پوست، زن و مرد، کاتولیک و پروتستان، عرب و یهودی، ثروتمند و فقیر، لایه زیرین تفاوت‌های سطحی خود را که آن‌ها را از هم جدا می‌کند جست‌وجو کنند، سطح کاملاً جدیدی از انسانیت مشترک را پیدا خواهند کرد. با کمک ایناگرام، متوجه می‌شویم که شش‌ها مانند سایر شش‌ها هستند و ارزش‌های مشابهی با سایرین در تیپ خود دارند. آن‌هایی که سیاه‌پوست هستند بسیار بیش‌تر از آن‌چه تصور می‌کردند شبیه به سفیدپوستان

1. Beneath surface differences and appearances, behind the veils of illusion, the light of Divinity shines in every individual.

• «ایلوژن (Illusion) یعنی ادراک غلط یک محرک بیرونی حاضر (خطای ادراکی در حضور محرک بیرونی). دیلوژن (Delusion) یعنی یک باور غلط که پایه و اساس منطقی ندارد یا منطق پشت پرده آن بسیار ضعیف است. هالوسینیشن (Hallucination) یعنی ادراک حسی یک محرک بیرونی غایب (خطای ادراکی در غیاب محرک بیرونی). و دلیریوم (Delirium) وضعیتی است که می‌تواند هر سه این‌ها را به وجود آورد» (گنجی، مهدی؛ آسیب‌شناسی روانی بر اساس DSM-5، ج ۲، صص ۳۳۰ تا ۳۳۱). برای واژه‌های فوق، معادل‌های متفاوتی استفاده شده است: در مجموعه حاضر، ایلوژن یا خطای ادراکی برای (Illusion)، دیلوژن برای (Delusion)، توهم برای (Hallucination)، و هذیان برای (Delirium) استفاده شده است.

2. "The great metaphors from all spiritual traditions—grace, liberation, being born again, awakening from illusion—testify that it is possible to transcend the conditioning of my past and do a new thing."
(Sam Keen)

هستند و غیره. سطح جدیدی از اجتماع و شفقت ظاهر می‌شود که جهل و ترس قدیمی را از بین می‌برد.

«گریه نکن؛ عصبانی نشو. درک کن».

(اسپینوزا)

با این حال، ایناگرام یک دین نیست؛ و با جهت‌گیری مذهبی فرد نیز تداخلی ندارد. ایناگرام وانمود نمی‌کند که یک مسیر معنوی کامل است. با وجود این، به مؤلفه‌ای می‌پردازد که در همه مسیرهای معنوی موضوعی اساسی است: خودشناسی. بدون خودشناسی، در سفر معنوی خود نخواهیم توانست خیلی فراتر برویم و همچنین نمی‌توانیم پیشرفتی را که به دست آورده‌ایم، حفظ کنیم. یکی از خطرات بزرگ کار تحول‌آفرینی آن است که ایگو و سوسه می‌شود تا با فرض جهش خیلی زود به تعالی، از کار عمیق روان‌شناختی چشم‌پوشی کند. این به آن دلیل است که ایگو همیشه خود را بسیار «پیشرفته‌تر» از آنچه هست، تصور می‌کند. چه تعداد از تازه‌کارهای سال اول که خود را متقاعد کرده‌اند تقریباً برای قدیس شدن آماده هستند. چه تعداد از دانش‌جویان مدیتیشن مطمئن شده‌اند که در زمان رکوردشکنی تنفس به روشن‌گری دست یافته‌اند؟^۴

خودشناسی واقعی، پاسداری ارزشمند در برابر این خودفریبی است. ایناگرام ما را به مکان‌های دیگری می‌برد (و پیشرفت واقعی را ممکن می‌سازد)، زیرا از جایی که واقعاً هستیم شروع به کار می‌کند. ایناگرام به همان اندازه که ارتفاعات معنوی را که ما قادر به دستیابی به آن‌ها هستیم آشکار می‌کند، به وضوح و بدون قضاوت

1. "Do not weep; do not wax indignant. Understand." (Spinoza)

• نکته کاربردی: واژه‌های anger, rage, fury, ire, wrath, resentment و indignation (خشم، غضب، غیظ، رنجش، بغض، و عصبانیت)، هم‌معنی هستند: این‌ها درجات مختلفی از نارضایتی (displeasure) مشخص را نشان می‌دهند.

2. Self-knowledge

3.Sainthood

4How many meditation students have been certain that they attained enlightenment in record-breaking time?

5Real self-knowledge is an invaluable guardian against such self-deception.

جنبه‌هایی از زندگی ما را نیز که تاریک و غیر آزاد هستند روشن می‌کند. اگر قرار است به‌عنوان موجودات معنوی در دنیای مادی زندگی کنیم، این‌ها مناطقی هستند که بیش‌تر به کاوش آن نیاز داریم.

«اگر نتوانیم از ورطه‌ای (غرقابی، گردابی، آشوبی، منجلابی، پرتگاهی، مغاک) که ما را از خودمان جدا می‌کند عبور کنیم، با سفر به ماه چه چیزی می‌توانیم به دست آوریم؟»
(توماس مرتون)

حضور (آگاهی، مایندفولنس)، تمرین خودمشاهده‌گری (به دست آمده از خودشناسی)، و درک معنای تجربیات فرد (تفسیر دقیق ارائه شده یک زمینه بزرگ‌تر مانند جامعه یا سیستم معنوی) سه عنصر اساسی مورد نیاز است. برای کارهای تحول‌آفرین، هستی‌اولین مورد را تأمین می‌کند، شما دومی را تأمین می‌کنید و اینیگرام، سومی را در اختیار می‌گذارد. وقتی این سه با هم جمع شوند، همه چیز می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد.

معرفی ۹ تیپ شخصیتی

کار با اینیگرام زمانی شروع می‌شود که تیپ خود را شناسایی و شروع به درک موضوعات غالب آن بکنید. در حالی که ما رفتارهای هر ۹ تیپ را در خود تشخیص می‌دهیم، مشخص‌کننده‌ترین ویژگی‌های ما ریشه در یکی از این تیپ‌ها دارد.

اگر مردم خودشان را می‌شناختند، خداوند آن‌ها را شفا می‌داد و می‌بخشید.»
(پاسکال)

در حال حاضر، نام‌های تیپ‌های زیر و توضیحات مختصر را بخوانید تا ببینید کدام دو یا سه مورد را به‌عنوان تیپ خودتان شناسایی می‌کنید. به خاطر داشته باشید

1 "What can we gain by sailing to the moon if we are not able to cross the abyss that separates us from ourselves?" (Thomas Merton)

2 Presence (awareness, mindfulness)

3 The practice of self-observation (gained from self-knowledge)

4 Understanding what one's experiences mean (an accurate interpretation provided by a larger context such as a community or spiritual system)

5 "If men knew themselves, God would heal and pardon them." (Pascal)

ویژگی‌های ذکر شده در این جا صرفاً روشن‌گری‌های مختصر هستند و طیف کامل هر تیپ شخصیتی را نشان نمی‌دهند.

تیپ یک: اصلاح طلب. تیپ اصول‌گرا و ایده‌آل‌گرا. یک‌ها افرادی اخلاق‌مدار و وظیفه‌شناس، با حس قوی از درست و غلط هستند. آن‌ها نوعی از معلمان و جنگ‌جویان صلیبی محسوب می‌شوند که همیشه در تلاش برای بهبود اوضاع هستند اما از اشتباه کردن می‌ترسند. آن‌ها به‌خوبی سازمان‌دهی شده، منظم و سخت‌کوش هستند و سعی می‌کنند استانداردهای بالایی را حفظ کنند، اما می‌توانند به سمت انتقادگر و کمال‌گرا بودن گرایش پیدا کنند. آن‌ها معمولاً با خشم واپس‌رانده‌شده و ناشکیبایی مشکل دارند. در بهترین حالت، یک‌های سالم؛ عاقل، فهیم، واقع‌بین و نجیب و همچنین از نظر اخلاقی قهرمان هستند.

تیپ دو: کمک‌کننده. تیپ مراقبت‌کننده و میان‌فردی. دوها همدل، صمیمی و خون‌گرم هستند. آن‌ها دوستانه، سخاوتمند و فداکار می‌شوند، اما همچنین می‌توانند احساساتی (سانتی مانتال)، چاپلوس و مردم‌پسند باشند. آن‌ها به سمت نزدیک شدن به دیگران سوق داده می‌شوند و اغلب کارهایی را برای دیگران انجام می‌دهند تا مورد نیاز باشند. آن‌ها معمولاً در مراقبت از خود و تصدیق نیازهای خود مشکل دارند. در بهترین حالت؛ دوهای سالم، از خودگذشته و نوع‌دوست هستند و عشق بی‌قید و شرط به خود و دیگران دارند.

تیپ سه: توفیق‌طلب. تیپ سازگار و موفقیت‌گرا. سه‌ها با اعتمادبه‌نفس، جذاب و فریبنده هستند. جاه‌طلب (بلندپرواز)، شایسته و پرنرژی، آن‌ها همچنین می‌توانند از وضعیت، آگاه باشند و به شدت برای پیشرفت شخصی هدایت شوند. سه‌ها اغلب نگران تصویر خود و نظر دیگران در مورد خود هستند. آن‌ها معمولاً با اعتیاد به کار (خوره کار بودن) و رقابت مشکل دارند. سه‌های سالم در بهترین حالت خود؛ پذیرنده، اصیل و هر چیزی هستند که به نظر می‌رسد - مدل‌های نمونه‌ای که دیگران را الهام می‌بخشند.

1Type One: The Reformer. The principled, idealistic type.

2Type Two: The Helper. The caring, interpersonal type.

3Type Three: The Achiever. The adaptable, success-oriented type.

4Status-conscious

تیپ چهار: فردگرا. تیپ رمانتیک و درون‌نگر. چهارها خودآگاه، حساس، تودار و آرام هستند. آن‌ها خودآشکارا از نظر هیجانی صادق و شخصی هستند، اما همچنین می‌توانند مودی و خودهشیار باشند. به دلیل احساس آسیب‌پذیری و نقص، خود را از دیگران دریغ می‌کنند، همچنین ممکن است احساس حقارت کنند و خود را از شیوه‌های معمول زندگی معاف کنند. آن‌ها معمولاً مشکلاتی با غرق شدن در خود و ترحم به خود دارند. در بهترین حالت؛ چهارهای سالم، الهام گرفته و بسیار خلاق هستند و می‌توانند خود را نو کنند و تجربیات خود را تغییر دهند.

تیپ پنج: پژوهش‌گر. تیپ منقبض و مغزی. پنج‌ها هوشیار، با بینش و کنج‌گاو هستند. آن‌ها قادر به تمرکز و فوکوس بر توسعه ایده‌ها و مهارت‌های پیچیده هستند. مستقل و مبتکر، آن‌ها می‌توانند با افکار و سازه‌های خیالی خود مشغول شوند. آن‌ها منفصل می‌شوند و در عین حال محکم و منقبض باقی می‌مانند. آن‌ها معمولاً با انزوا، عجیب و غریب بودن و نیهیلیسم مشکل دارند. در بهترین حالت؛ پنج‌های سالم، پیش‌گامان رؤیایی هستند، اغلب جلوتر از زمان خود حرکت می‌کنند و قادرند دنیا را به روشی کاملاً جدید ببینند.

تیپ شش: وفادار. تیپ متعهد و امنیت‌محور. شش‌ها قابل اعتماد، سخت‌کوش و مسئولیت‌پذیر هستند، اما همچنین می‌توانند تدافعی، گریزان و بسیار مضطرب

1 Type Four: The Individualist. The romantic, introspective type. Fours are self-aware, sensitive, reserved, and quiet.

2 Moody and self-conscious

3 Self-indulgence and self-pity

4 Type Five: The Investigator. The intense, cerebral type.

5 They are able to concentrate and focus on developing complex ideas and skills.

• تفاوت بین concentration (کانسنتریشن، تمرکز) و focus (فوکوس): از لحاظ فنی، focus به وسعت جانبی (عرض/برد/پوشش، breadth/range/coverage) مربوط می‌شود، در حالی که concentration در مورد عمق (depth) است. به عبارت دیگر، با focus بیشتر و بیشتر، توجه شما به یک منطقه کوچک‌تر و کوچک‌تر محدود می‌شود. وقتی روی چیزی concentrate می‌کنید، عمق توجه (depth of your attention) شما بیشتر می‌شود.

6 They typically have problems with isolation, eccentricity, and nihilism.

7 Type Six: The Loyalist. The committed, security-oriented type.

8 Defensive, evasive, and highly anxious

• اضطراب (Anxiousness) در DSM-5-TR: در واکنش به انواع مختلف موقعیت‌ها و رویدادها، فرد احساس می‌کند عصبی شده است، تنش دارد، یا حالت پنیک (Furious) به او دست داده است. به‌طور فراوان درباره آثار منفی تجربه‌های ناخوشایند گذشته و رویدادهای منفی احتمالی آینده نگران است. از بلا تکلیفی و آینده نامعلوم می‌ترسد و خوف می‌کند و از بین چند رویداد احتمالی در آینده فکر می‌کند، بدترین آن‌ها روی خواهد داد.

باشند - آنها در حالی که در مورد استرس شکایت می‌کنند، به آن دچار می‌شوند. آنها اغلب محتاط و بلا تکلیف هستند، اما ممکن است واکنشی، سرکش و شورش‌گر نیز باشند. آنها معمولاً با خود تردیدی و سوءظن مشکل دارند. در بهترین حالت؛ شش‌های سالم از نظر درونی پایدار، با اعتماد به نفس و متکی به خود هستند و شجاعانه از افراد ضعیف و ناتوان حمایت می‌کنند.

تیپ هفت: مشتاق. تیپ پرمشغله و سازنده. هفت‌ها همه‌کاره، خوش‌بین و خودانگیخته هستند. بازیگوش، با روحیه بالا و عملی، هم‌چنین می‌توانند بیش از حد پراکنده و بی‌انضباط باشند. آنها دائماً به دنبال تجربیات جدید و هیجان‌انگیز هستند، اما با حرکت مستمر می‌تواند حواس‌شان پرت شود و به تحلیل بروند. آنها معمولاً با سطحی‌نگری و تکانش‌گری مشکل دارند. در بهترین حالت؛ هفت‌های سالم استعدادهای خود را بر روی اهداف ارزش‌مند متمرکز می‌کنند، شاد، بسیار موفق و سرشار از قدردانی می‌شوند.

تیپ هشت: چالش‌گر. تیپ قدرت‌مند و مسلط. هشت‌ها دارای اعتماد به نفس، قوی و قاطع هستند. آنها محافظ، مدبر و تصمیم‌گیر هستند، هم‌چنین می‌توانند مغرور و سلطه‌جو باشند. هشت‌ها احساس می‌کنند که باید محیط خود را کنترل کنند و اغلب متخاصم و مرعوب‌کننده به نظر می‌رسند. آنها معمولاً با اجازه دادن به خود برای نزدیک شدن به دیگران مشکل دارند. هشت‌های سالم در بهترین حالت بر خود تسلط دارند. آنها از قدرت خود برای بهبود زندگی دیگران استفاده می‌کنند و قهرمان، بزرگ‌منش و گاهی از نظر تاریخی بزرگ می‌شوند.

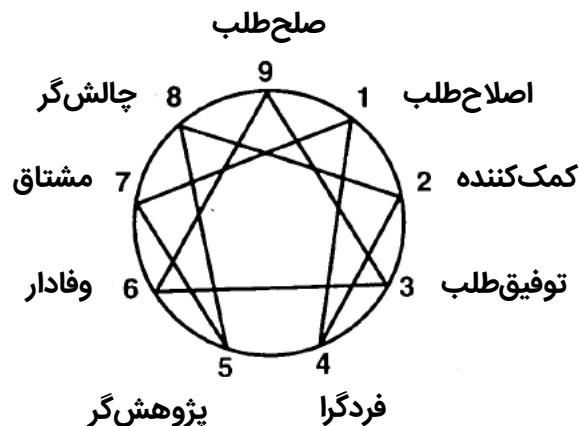
تیپ نه: صلح‌طلب. تیپ آسان‌گیر و خودمحوکن. نه‌ها پذیرنده، قابل اعتماد و پایدار هستند. آنها خوش‌اخلاق، مهربان، راحت و حامی هستند و می‌توانند برای حفظ آرامش با دیگران همراهی کنند. آنها می‌خواهند همه چیز بدون تعارض باشد، اما می‌توانند از خود راضی باشند و تنظیمات کار با دیگران را به حداقل برسانند. آنها معمولاً با انفعال و لجاجت مشکل دارند. در بهترین حالت؛ نه‌های سالم تسخیرناپذیر

1They typically

2Type Seven:

3Type Eight:

4Type Nine: 1



و همه‌جانبه هستند. آن‌ها می‌توانند افراد را دور هم جمع کنند و تعارض‌ها را التیام بخشند».^۱

۲

خود سه‌گانه

«اگر انسان‌ها می‌توانستند در وحدت ماهوی خود متمرکز بمانند، دیگر نیازی به ایناگرام وجود نداشت. اما بدون کار کردن روی خود، نمی‌توانیم متمرکز شویم. این یک برداشت جهانی از سنت‌های معنوی بزرگ است که طبیعت انسان تقسیم شده است - علیه خود و علیه ملکوت. در واقع، ویژگی واقعیت «عادی»، فقدان وحدت است تا وحدت ماهوی.»^۳

۵

به طرز شگفت‌انگیزی، نماد ایناگرام در وحدت خود (دایره) و در نحوه تقسیم آن (مثلث و شش ضلعی)، هر دو جنبه از طبیعت انسان را به نمایش می‌گذارد. هر بخش از ایناگرام، حقایق روانی و معنوی را در مورد این‌که ما چه کسی هستیم، آشکار می‌کند، درک ما از دشواری خود را عمیق‌تر می‌کند و هم‌زمان راه‌حلی برای آن دشواری پیشنهاد می‌کند.

1 Riso, Don Richard and Russ Hudson; The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types, pp. 9-12.

2THE TRIADIC SELF

3Essential unity

4Against itself, and against the Divine

5Our lack of unity is, in fact, more characteristic of our "normal" reality than our Essential unity.

در این قسمت، روش‌های عمده‌ای را بررسی خواهیم کرد که چگونه وحدت اولیه روان انسان به سه‌گانه‌ها، گروه‌های مختلف سه‌تایی، تقسیم شده است. ۹ تیپ اینیگرام مقوله‌های مجزا نیستند، بلکه به شیوه‌های بسیار غنی و عمیقی به هم مرتبط هستند و مفاهیمی فراتر از تیپ‌های روان‌شناختی فردی را به نمایش می‌گذارند.

سه‌گانه‌ها (تریادها)

۱

سه‌گانه‌ها برای کار تحول‌آفرینی، موضوع مهمی هستند، زیرا مشخص می‌کنند عدم تعادل اصلی ما کجاست. سه‌گانه‌ها سه دسته اصلی از مسائل و دفاع‌های خود ایگو را نشان می‌دهند و راه‌های اصلی را نشان می‌دهند که در آن آگاهی خود را منقبض و خودمان را محدود می‌کنیم.

اولین گروه‌بندی از تیپ‌ها، به سه مؤلفه اساسی روان انسان اشاره دارد: غریزه، احساس و تفکر. بر اساس نظریه اینیگرام، این سه کارکرد با «مراکز» ظریف بدن انسان مرتبط هستند و تثبیت شخصیت عمدتاً به یکی از این مراکز مرتبط است. تیپ‌های هشت، نه و یک، سه‌گانه غریزی را تشکیل می‌دهند. تیپ‌های دو، سه و چهار، سه‌گانه احساس را تشکیل می‌دهند؛ و تیپ‌های پنج، شش و هفت، سه‌گانه تفکر هستند.

شایان ذکر است که علم پزشکی مدرن نیز مغز انسان را به سه بخش اساسی تقسیم می‌کند: مغز ریشه یا مغز غریزی. سیستم لیمبیک یا مغز هیجانی؛ و قشر مغز یا بخش متفکر مغز. برخی از آموزگاران اینیگرام نیز از سه مرکز به ترتیب سر، قلب و گات یا مراکز تفکر، احساس و عمل یاد می‌کنند.

1THE TRIADS

2Defenses of the ego self

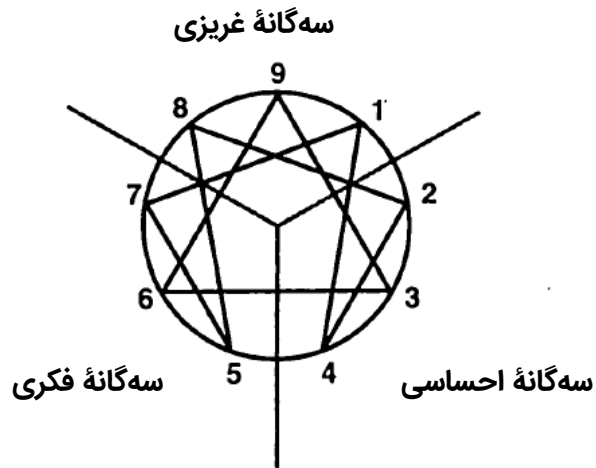
3Instinct, feeling, and thinking

4Subtle "Centers"

5Personality fixation

6The root brain, or instinctual brain; the limbic system, or emotional brain; and the cerebral cortex, or the thinking part of the brain

7Head, heart, and gut



فرقی نمی‌کند چه تیپ هستیم، شخصیت ما شامل هر سه بخش غریزه، احساس و تفکر است. هر سه با یکدیگر تعامل دارند و ما نمی‌توانیم روی یکی کار کنیم بدون این‌که روی دیگران تأثیر بگذاریم. اما برای اکثر ما که در دنیای شخصیت گرفتار هستیم، تشخیص این بخش‌های خودمان دشوار است. هیچ چیز در آموزش مدرن یاد نداده است که چگونه این کار را انجام دهیم.

هر یک از این سه‌گانه‌ها طیفی از ظرفیت‌ها یا عملکردهای ماهوی را نشان می‌دهند که مسدود یا مخدوش شده‌اند. سپس شخصیت سعی می‌کند شکاف‌هایی را که جوهر ما توسط آن‌ها مسدود شده است، پر کند و سه‌گانه‌ای که تیپ ما در آن قرار دارد، نشان می‌دهد که محدودیت‌های جوهر ما و پرکننده‌های مصنوعی شخصیت ما در کجا قویاً عمل می‌کنند. به‌عنوان مثال، اگر ما تیپ هشت هستیم، در کیفیت ماهوی قدرت مسدود شده‌ایم. بنابراین، شخصیت ما وارد عمل شده و سعی کرده است از قدرت واقعی تقلید کند و ما را به اعمال رفتار سخت و گاهی اوقات روش‌های نامناسب وادار کند. قدرت کاذب شخصیت ما انسداد قدرت واقعی را حتی از ما پنهان و مخفی کرده است. تا زمانی که این را درک نکنیم، نمی‌توانیم قدرت اصیل و ماهوی خود را تشخیص دهیم یا بازیابی کنیم.

به روشی مشابه، هر تیپ شخصیتی کیفیات ماهوی خودش را با تقلیدهایی جایگزین می‌کند که با آن‌ها همانندسازی می‌کند و سعی می‌کند هرچه بیش‌تر با آن‌ها یکی شود.

به طرز متناقضی، اگر تیپ کسی در سه‌گانه احساس با شد، بدان معنا نیست که آن‌ها احساسات بیش‌تری نسبت به سایر افراد دارند. به‌طور مشابه، اگر کسی در سه‌گانه تفکر باشد، این بدان معنا نیست که او از دیگران باهوش‌تر است. در واقع، در هر سه‌گانه، کارکرد مورد نظر (غریزه، احساس، یا تفکر) عملکردی است که ایگو به‌شدت پیرامون آن شکل گرفته است و بنابراین، جزئی از روان است که کم‌ترین توانایی را دارد آزادانه عمل کند.

➤ درون‌مایه‌های اصلی سه‌تریاد (سه‌گانه)

تریاد غریزی

تیپ‌های هشت، نه و یک با حفظ مقاومت در برابر واقعیت (ایجاد مرزهایی برای خود که بر اساس تنش‌های فیزیکی است) سروکار دارند. این افراد معمولاً با پرخاش‌گری و واپس‌رانی مشکل دارند. آن‌ها در زیر دفاع ایگوی خود، غضب زیادی را حمل می‌کنند.

تریاد احساسی

تیپ‌های دو، سه و چهار، دغدغه خودانگاره (وابستگی به خود کاذب یا شخصیت فرضی) دارند. آن‌ها بر این باورند که داستان‌های مربوط به خودشان و کیفیات مفروض آن‌ها هویت واقعی آن‌هاست. این تیپ‌ها در زیر دفاع ایگوی خود، شرم زیادی را به همراه دارند.

تریاد فکری

تیپ‌های پنج، شش و هفت، دغدغه اضطراب دارند (آن‌ها کمبود حمایت و راهنمایی را تجربه می‌کنند). آن‌ها رفتارهایی را انجام می‌دهند که معتقدند ایمنی و امنیت آن‌ها را افزایش می‌دهد. این تیپ‌ها در زیر دفاع ایگوی خود، ترس زیادی را به همراه دارند.

1 THE MAJOR THEMES OF THE THREE TRIADS

2 Aggression and repression

3 Underneath their ego defenses they carry a great deal of rage.

4 Self-image (attachment to the false or assumed self of personality)

5 Underneath their ego defenses these types carry a great deal of shame.

در سه‌گانه غریزی

تیپ‌های هشت، نه و یک، حول اعوجاج در غرایزشان که ریشه نیروی حیات و سرزندگی ما است، شکل گرفته‌اند. دغدغه سه‌گانه غریزی مربوط به هوش بدن، عملکرد اساسی زندگی و بقا است.

بدن نقش حیاتی در همهٔ اَشکال کار معنوی واقعی دارد، زیرا بازگرداندن آگاهی به بدن موجب لنگر انداختن کیفیت حضور می‌شود. دلیل آن نسبتاً واضح است: در حالی که اذهان و احساسات ما می‌توانند در گذشته یا آینده پرتاب شوند، بدن ما فقط می‌تواند این‌جا و اکنون، در لحظهٔ حال وجود داشته باشد. این یکی از دلایل اساسی است که چرا عملاً تمام کارهای معنوی معنادار با بازگشت به بدن و استقرار بیشتر در آن آغاز می‌شود.

تیپ‌های تریاد غریزی

- ۱ • دغدغه در رابطه با: مقاومت و کنترل محیط دارند.
- ۲ • مشکلاتی با: پرخاش‌گری و سرکوب دارند.
- ۳ • به دنبال: خودمختاری هستند.
- ۴ • احساس زیربنایی: غضب

علاوه بر این، غرایز بدن، قوی‌ترین انرژی‌هایی هستند که باید با آن‌ها کار کرد. هر تغییر و تحول واقعی باید آن‌ها را شامل شود و هر کاری که آن‌ها را نادیده بگیرد، قریب به یقین مشکلاتی را ایجاد می‌کند. بدن دارای هوش و حساسیت شگفت‌انگیزی است و همچنین زبان و روش شناخت خود را دارد. در جوامع قدیمی، مانند قبایل بومی استرالیا، مردم رابطهٔ بازتری با هوش بدن دارند. موارد مستندی وجود دارد که در آن بومیان در بدن خود می‌دانند که یکی از بستگان آن‌ها کیلومترها دورتر زخمی شده است. این دانش بدنی آن‌ها را قادر می‌سازد تا مستقیماً به سمت فرد آسیب دیده بروند و او را کمک کنند.

1 CONCERNED WITH: Resistance & Control of the Environment

2 HAVE ISSUES WITH: Aggression and Repression

3 SEEKS: Autonomy

4 UNDERLYING FEELING: RAGE

5 Almost certain

6 In indigenous societies, such as the aboriginal tribes of Australia

«تمام علایق معنوی با زندگی حیوانی پشتیبانی می‌شود».

(جورج سانتایانا)

اکثر ما در جوامع مدرن تقریباً به‌طور کامل نسبت به خرد بدن خود بیگانه هستیم. اصطلاح روان‌شناختی برای این مورد، گسست است که در زبان روزمره به آن چک کردن می‌گوییم. در یک روز پُر شغله و پُر استرس، به احتمال زیاد بدن خود را فقط در صورتی حس می‌کنیم که درد داشته باشد. به‌عنوان مثال، ما معمولاً متوجه نمی‌شویم که پا داریم مگر این‌که کفش‌هایمان خیلی تنگ باشند. با وجود این‌که کمر ما بسیار حساس است، معمولاً از آن بی‌خبر هستیم، مگر این‌که ماساژ دریافت کنیم، یا دچار آفتاب سوختگی یا آسیب‌دیدگی کمر شده با شیم - گاهی اوقات حتی در آن زمان‌ها هم خبری از آن نمی‌گیریم.

حضور در بدن

۴

در این لحظه که در حال خواندن واژه‌های این صفحه هستید، آیا می‌توانید بدن خود را احساس کنید؟ چه مقداری از آن را احساس می‌کنید؟ بدن شما در حال حاضر در کجا قرار دارد؟ چقدر عمیق آن را تجربه می‌کنید؟ چه چیزی به شما کمک می‌کند آن را عمیق‌تر تجربه کنید؟

هنگامی که واقعاً در مرکز غریزی خود - که بدن را به‌طور کامل اشغال می‌کند - زندگی می‌کنیم، حس عمیقی از پُر بودن، ثبات و خودمختاری یا استقلال را احساس می‌کنیم.

1 "All spiritual interests are supported by animal life". (George Santayana)

2 Dissociation

• گسست (dissociation) نوعی سازوکار (مکانیسم) دفاعی (defense mechanism) است که در آن تکانه‌های (ایمپالس‌های، impulses) متعارض (conflicting) از هم جدا نگه داشته می‌شوند (are kept apart) یا ایده‌ها و احساسات تهدیدآمیز از بقیه روان (psyche) جدا می‌شوند (are separated). برای توضیح بیشتر، دفتر دوم مجموعه حاضر را مطالعه فرمایید: راهنمای رشد و توسعه بر اساس آموزه‌های اینیگرام (۲): هنر تیپ‌شناسی، صص ۲۳۹ الی ۲۴۳.

3 Checking out

4 BEING PRESENT IN THE BODY

هنگامی که با جوهر خود در تماس نیستیم، شخصیت سعی می‌کند با ایجاد یک حس کاذب خودمختاری، آن فضا را «پر کند».^۱

شخصیت، برای این که این حس کاذب خودمختاری را به ما القا کند، چیزی را ایجاد می‌کند که روان‌شناسی مدرن آن را مرزبندی‌های ایگو می‌نامد. با مرزبندی‌های ایگو، می‌توانیم بگوییم: «این من هستم و آن من نیستم. آنچه بیرون است من نیستم، اما این حس (یا فکر، یا احساس) من هستم». ما معمولاً معتقدیم که این مرزبندی‌ها با پوست ما و در نتیجه با ابعاد بدن واقعی ما مطابقت دارد، اما این همیشه درست نیست.

این مورد به این دلیل است که ما معمولاً تنش‌های معمولی را حس می‌کنیم، نه الزاماً خطوط واقعی بدن مان را. همچنین ممکن است متوجه شویم تقریباً هیچ حسی در برخی از قسمت‌های بدن خود نداریم: آن‌ها خالی یا تهی احساس می‌شوند. حقیقت این است که ما همیشه حسی از خود را احساس می‌کنیم که ربطی به وضعیت واقعی بدن ما، محل قرارگیری آن یا کاری که انجام می‌دهیم، ندارد. مجموعه تنش‌های درونی که حس ناخودآگاه ما را از خود ایجاد می‌کند، لایه اول شالوده شخصیت است.^۴

در حالی که همه تیپ‌ها از مرزبندی‌های ایگو استفاده می‌کنند، تیپ‌های هشت، نه و یک این کار را به دلیل خاصی انجام می‌دهند - آن‌ها سعی می‌کنند از اراده خود برای تأثیرگذاری بر جهان استفاده کنند بدون این که تحت تأثیر آن قرار بگیرند. آن‌ها سعی می‌کنند بر محیط خود تأثیر بگذارند، آن را بازسازی کنند، آن را کنترل کنند، آن را مهار کنند، بدون این که حس از خود آن‌ها تحت تأثیر آن قرار گیرد. به بیان متفاوت، هر سه این تیپ‌ها در برابر تأثیرپذیری از واقعیت به روش‌های مختلف مقاومت

1 When we lose contact with our Essence, the personality attempts to "fill in" by providing a false sense of autonomy.

2 Ego boundaries

• مرزبندی ایگو (ego boundary) به این مفهوم است که افراد می‌توانند بین خود (self) و غیر خود (not-self) تمایز قائل شوند. در مورد کسی که گفته می‌شود مرزهای ایگوی روشنی ندارد، به این معنی است که تمایز بین خود و دیگران را با هم‌ذات‌پنداری (identifying) بسیار آسان و بیش از حد با آن‌ها محو می‌کند. در روان‌کاوی، مرز بین ایگو و id (مرز درونی) یا بین ایگو و واقعیت خارجی (مرز بیرونی) را مرزبندی ایگو می‌نامند.

3 Blank or empty

4 The set of internal tensions that create our unconscious sense of self is the foundation of the personality, the first layer.

می‌کنند. آن‌ها سعی می‌کنند با ایجاد یک «دیوار» بین آن‌چه خود می‌دانند و غیر خود، یک حس تمامیت و خودمختاری ایجاد کنند، هرچند که این دیوارها از تپیی به تپ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

«زمانی که در حال توصیف یا توضیح «خود» هستید یا حتی در درون، «خود» را احساس می‌کنید، آن‌چه در واقع انجام می‌دهید، چه بدانید چه ندانید، ترسیم یک خط ذهنی یا مرزی در سراسر حوزه تجربه‌تان و همه چیز درون آن مرزی است که «خود» احساس می‌کنید یا می‌نامید، در حالی که هر چیزی را که خارج از آن مرز است «غیر خود» احساس می‌کنید. به عبارت دیگر، هویت شما کاملاً به این بستگی دارد که آن خط مرزی را کجا ترسیم می‌کنید.»

(کن ویلبر)

مرزهای ایگوی ما به دو دسته تقسیم می‌شوند. اولین مرز به سمت بیرون هدایت می‌شود. آن معمولاً اگرچه نه همیشه با بدن قلیزکی ما مطابقت دارد. وقتی ناخن‌ها یا موهای خود را کوتاه می‌کنیم یا دندان‌ها را درمی‌آوریم، دیگر آن‌ها را بخشی از خود نمی‌دانیم. برعکس، ممکن است به‌طور ناخودآگاه افراد یا دارایی‌های خاصی را بخشی از خود بدانیم - خانه، همسر یا فرزندانمان - هرچند که البته این‌طور نیست. مرز دوم به سمت داخل هدایت می‌شود. مثلاً می‌گوییم «رؤیایی دیدیم»، اما فکر نمی‌کنیم که ما همان رؤیا هستیم. برخی از افکار یا احساسات ما نیز جدا از هویت ما دیده می‌شوند، در حالی که ما قطعاً با افکار یا احساسات دیگری هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم. البته افراد مختلف با احساسات و افکار متفاوت هم‌ذات‌پنداری می‌کنند. یک نفر ممکن است خشم را به‌عنوان بخشی از خود تجربه کند در حالی که دیگری خشم

1 They try to create a sense of wholeness and autonomy by building a "wall" between what they consider self and not self

2 "When you are describing or explaining or even just inwardly feeling your 'self,' what you are actually doing, whether you know it or not, is drawing a mental line or boundary across the whole field of your experience, and everything on the inside of that boundary you are feeling or calling your 'self' while everything outside that boundary you feel to be 'not-self.' Your self-identity, in other words, depends entirely upon where you draw that boundary line". . . . (Ken Wilber)

3The first boundary is directed outward.

4The second boundary is directed inward.

را چیزی بیگانه می‌بیند. با این حال، در همهٔ موارد، مهم است به یاد داشته باشید این تقسیم‌بندی‌ها خودسرانه و نتیجهٔ عادات ذهنی هستند.^۱

در تیپ هشت، مرز ایگو در درجهٔ اول به بیرون و بر علیه محیط فوکوس شده است. کانون توجه نیز به بیرون هدایت شده است. نتیجه، گسترش و سرازیر شدن سرزندگی هشت به جهان است. هشت‌ها دائماً انرژی مصرف می‌کنند تا چیزی نتواند خیلی به آن‌ها نزدیک شود و به آن‌ها آسیب برساند. تمام رویکرد آن‌ها به زندگی به گونه‌ای است که انگار می‌گویند: «هیچ چیز بر من برتری نخواهد داشت. هیچ‌کس قرار نیست از دفاع من عبور کند و به من آسیب برساند. من مراقب خودم هستم.» هر چقدر هشت در دوران کودکی بیش‌تر آسیب دیده باشد، مرز ایگوی او ضخیم‌تر می‌شود و دیگران سخت‌تر می‌توانند به او نزدیک شوند.

افراد تیپ یک نیز در برابر دنیای بیرون مرزبندی دارند، اما سرمایه‌گذاری آن‌ها برای حفظ مرز داخلی خود بسیار بیش‌تر است. همهٔ ما جنبه‌هایی از خودمان داریم که به آن‌ها اعتماد نداریم یا آن‌ها را تأیید نمی‌کنیم و این کار باعث می‌شود احساس اضطراب کنیم و بخواهیم از خود دفاع کنیم. یک‌ها انرژی بسیار زیادی را صرف تلاش برای مهار برخی تکانش‌های ناخودآگاه خود می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را از رسیدن به هوشیاری باز دارند. انگار یک‌ها با خود می‌گویند: «من آن احساس را نمی‌خواهم! من نمی‌خواهم آن واکنش یا آن تکانش را داشته باشم!» آن‌ها تنش فیزیکی زیادی ایجاد می‌کنند تا مرزهای درونی خود را حفظ کنند و جنبه‌های طبیعت درونی خود را در خلیج دورافتاده‌ای سوا نگه دارند.

تیپ نه، تیپ مرکزی در این سه‌گانه (تیپی که در بالای مثلث متساوی‌الاضلاع قرار دارد)، سعی می‌کند مرزهای ایگوی خود را در هر دو ناحیهٔ داخلی و خارجی حفظ کند. در قلمرو داخلی، نه‌ها نمی‌خواهند احساسات و حالات خاصی تعادل آن‌ها را به هم بزنند. آن‌ها مانند یک‌ها دیواری در برابر بخش‌هایی از خود می‌کشند و سائق‌ها و هیجانات غریزی قدرت‌مند را واپس می‌رانند. در عین حال، نه‌ها مرز قوی ایگو را در برابر دنیای بیرون حفظ می‌کنند تا مانند هشت‌ها آسیب نبینند. آن‌ها اغلب، رفتارهای منفعلانه - پرخاش‌گرانه انجام می‌دهند و چشم خود را بر هر چیزی که آرامش آن‌ها

1 These divisions are arbitrary and are the results of habits of the mind.

2 Equilibrium

3 Passive-aggressive

را تهدید می‌کند می‌بندند. جای تعجب نیست که نه‌ها گزارش می‌دهند که اغلب احساس خستگی مفرط (فتیگ) می‌کنند، زیرا مقاومت در برابر واقعیت در دو «جبهه» به انرژی فوق‌العاده‌ای نیاز دارد. اگر نه‌ها از نیروی حیاتی خود برای حفظ این مرزبندی‌ها زیاد استفاده کنند، برای زندگی و مشارکت کامل‌تر در جهان در دسترس نخواهند بود.

هر یک از این سه تیپ به نوعی با پرخاش‌گری مشکل دارند (در حالی که هر ۹ تیپ شخصیتی به طرق مختلف می‌توانند پرخاش‌گر باشند، انرژی پرخاش‌گری مؤلفه کلیدی در ساختار ایگوی تیپ‌های غریزی است.) گاهی اوقات پرخاش‌گری به سمت خود و گاهی به سمت دیگران هدایت می‌شود. در طول کار روانی یا معنوی، این انرژی پرخاش‌گر اغلب به‌عنوان یک حس قوی غضب ظاهر می‌شود. غضب، واکنش غریزی به احساس نیاز برای سرکوب خود - نیاز به بستن و محدود کردن سرزندگی خود است. هشت‌ها تمایل دارند غضب را به نمایش بگذارند، نه‌ها تمایل دارند آن را انکار کنند و یک‌ها تمایل دارند آن را واپس برانند.^۲

ما می‌توانیم عملکرد غضب را در تجربه یک کودک به وضوح درک کنیم. همه ما، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، احساس می‌کنیم که در دوران کودکی فضای لازم برای رشد کامل را نداشتیم. هنگامی که شروع به کاوش در قلمروی این تجربه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در زیر ظاهر بزرگ خود، خشم شدیدی را که ناشی از این توهین به یکپارچگی اساسی ما است، سرکوب می‌کنیم (یا حتی بیش‌تر، واپس می‌رانیم). (از جنبه مثبت، خشم راهی است برای گفتن به دیگران که «از من دوری کن تا بتوانم فضای خودم را داشته باشم! من می‌خواهم و نیاز دارم که کامل و مستقل باشم»). مشکل این‌جاست که اگر این مسائل را از دوران کودکی خود حمل کنیم، ما همچنان احساس خواهیم کرد نیاز داریم از «فضای شخصی» خود محافظت کنیم، حتی زمانی که هیچ تهدید واقعی برای آن وجود نداشته باشد. هنگامی که این مسائل برطرف شدند، آن انرژی که غضب ما را برمی‌انگیزد - و همچنین آن انرژی که آن را سرکوب

1 Feel fatigued

2 Eights tend to act out rage, Nines tend to deny it, and Ones tend to repress it.

3 When we start exploring this realm of experience, we will discover that beneath our grown-up veneer, we are suppressing (or even more so, repressing) an intense anger that has resulted from this insult to our Essential integrity.

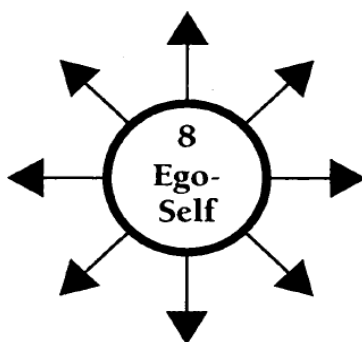
4 "Personal space"

می‌کند - می‌تواند آزاد شود و به سمت اهداف دیگر، از جمله تغییر و تحول ما، هدایت شود.

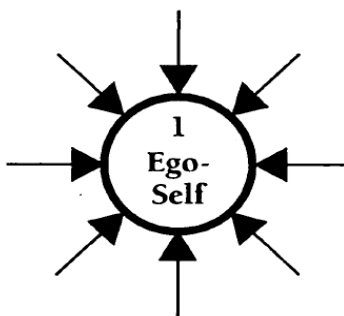
1

جهت‌بندی‌های مرزهای ایگو در سه‌گانهٔ غریزی

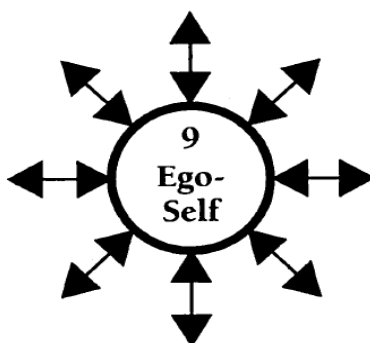
هشت‌ها: انرژی به بیرون بر علیه محیط هدایت می‌شود.



یک‌ها: انرژی به سمت داخل بر علیه تکانش‌های داخلی آن‌ها هدایت می‌شود.



نُه‌ها: انرژی بر علیه «تهدیدهای» درونی و بیرونی هدایت می‌شود.



در سه‌گانه احساسی

در سه‌گانه غریزی، دیدیم که چقدر به‌ندرت در بدن خود مقیم هستیم و چقدر اندک به طرزی واقعی حضور کاملاً سرزنده‌ای داریم. به همین ترتیب، ما به‌ندرت جرئت می‌کنیم کاملاً در قلب خود باشیم. وقتی هم در قلب خود حضور داریم، اغلب بیش از حد به تحلیل رفته‌ایم. بنابراین، انواع واکنش‌ها را جایگزین قدرت احساسات واقعی می‌کنیم. معضل (دایلمای) اصلی سه‌گانه احساسات یعنی تیپ‌های دو، سه و چهار همین مورد است.

در عمیق‌ترین سطح، ویژگی‌های قلبی منبع هویت شما هستند. وقتی قلب‌تان باز می‌شود، می‌دانید چه کسی هستید و این‌که «چه کسی هستید» هیچ ربطی به آن‌چه مردم در مورد شما فکر می‌کنند و ربطی به گذشته شما ندارد. شما نوعی کیفیت خاص، نوعی طعم و چیزی دارید که منحصر به فرد و به شما نزدیک است. از طریق قلب است که ماهیت واقعی خود را می‌شناسیم و از آن قدردانی می‌کنیم.

تیپ‌های تریاد احساسی

۲

• **دغدغه در رابطه با: عشق به خود کاذب و خودانگاره دارند.**

۳

• **مشکلاتی با: هویت و خصومت دارند.**

۴

• **به دنبال: توجه هستند.**

۵

• **احساس زیربنایی: شرم**

هنگامی که با قلب خود در تماس باشیم، احساس می‌کنیم که دوست داشته می‌شویم و ارزشمند هستیم. علاوه بر این، همان‌طور که سنت‌های معنوی بزرگ آموزش می‌دهند، قلب نشان می‌دهد که ما همان عشق و ارزش هستیم. مشارکت ما در طبیعت ملکوت نه تنها به این معنی است که مورد محبت خداوند هستیم، بلکه

1 You have a particular quality, a flavor, something that is unique and intimately you.

2 CONCERNED WITH: Love of False Self & Self-image

3 HAVE ISSUES WITH: Identity & Hostility

4 SEEKS: Attention

5 UNDERLYING FEELING: SHAME

نشان‌دهنده حضور عشقی است که در ما وجود دارد. ما کانالی هستیم که عشق از طریق آن در جهان جریان پیدا می‌کند. با این حال، وقتی قلب‌هایمان بسته شده و مسدود می‌شوند، نه تنها تماس خود را با هویت واقعی‌مان از دست می‌دهیم، بلکه احساس ارزش‌مندی یا عشق نمی‌کنیم. این فقدان غیرقابل تحمل است، بنابراین، شخصیت برای ایجاد هویت جایگزین و یافتن چیزهای دیگری که به ما حس ارزش‌مندی بدهد، معمولاً با جلب توجه و تأیید بیرونی از دیگران وارد عمل می‌شود.

مرکز احساس

همین الآن که در حال خواندن واژه‌ها در این صفحه هستید، توجه خود را به ناحیه قلب خود معطوف کنید. چند نفس عمیق و آسان بکشید و واقعاً درون سینه خود را حس کنید. چه حس‌هایی را در این ناحیه تجربه می‌کنید؟ به خود اجازه دهید استراحت کنید و نفس عمیق بکشید و ببینید در ناحیه قلب‌تان چه احساسی دارید. آیا احساس تیزی؟ نرمی؟ کرحتی؟ دردناکی؟ می‌کنید. دقیقاً چه احساسی را تجربه می‌کنید؟ اگر این احساس رنگ یا شکل یا طعمی داشت، چگونه بود؟ این تمرین چه تأثیری بر حس شما نسبت به خودتان دارد؟

بنابراین، سه تیپ تریاد احساس در درجه اول دغدغه توسعه خودانگاره دارند. آن‌ها عدم تماس عمیق‌تر با کیفیات اساسی قلب را با ایجاد هویتی جعلی و هم‌ذات‌پنداری با آن جبران می‌کنند. آن‌ها سپس این ایماژ را به دیگران (و همچنین برای خود) ارائه می‌دهند به این امید که بتوانند عشق، توجه، تأیید و حس ارزش‌مندی را به خود جلب کنند.

«تنها کاری که ما باید انجام دهیم این است که عادت خود به واقعی دانستن چیزهای غیر واقعی را کنار بگذاریم. تمام اعمال مذهبی صرفاً برای کمک به ما در انجام این کار است. وقتی ما از واقعیت تلقی نکردن غیر واقعی دست برداریم، واقعیت به تنهایی باقی خواهد ماند و ما آن خواهیم بود.»

1 Our share in the Divine nature means not only that we are loved by God, but that the presence of love resides in us.

2 Does it feel sharp? Tender? Numb? Aching?

(رامانا ماهارشی)

از نظر روان‌شناختی، دوها، سه‌ها و چهارها تیپ‌هایی هستند که بیش از همه دغدغه «آسیب‌های خود شیفتگی» دارند، یعنی آن‌ها به خاطر آنچه واقعاً در دوران کودکی بودند، ارزش داده نشده‌اند. از آنجایی که هیچ‌کس از دوران کودکی بدون درجاتی از آسیب‌های خودشیفتگی عبور نمی‌کند، در بزرگسالی، ما در اصل بودن نسبت به یکدیگر مشکل زیادی داریم. همیشه این ترس وجود دارد که وقتی همه چیز گفته و انجام می‌شود، ما واقعاً پوچ و بی‌ارزش هستیم. نتیجه تراژیک این است که صرف‌نظر از این‌که چه تیپی هستیم، تقریباً هرگز هم‌دیگر را نمی‌بینیم یا به خودمان اجازه دیده شدن نمی‌دهیم. به جای آن ایماژ دیگری را جایگزین می‌کنیم، گویی به دنیا می‌گوییم: «این است کسی که من هستم، این‌طور نیست؟ شما آن را دوست دارید، نه؟» ممکن است مردم، ما را (یعنی ایماژ ما را) تأیید کنند، اما تا زمانی که ما با شخصیت خود هم‌ذات‌پنداری کنیم، چیزی عمیق‌تر وجود دارد که هیچ‌وقت تأیید نمی‌شود.

تیپ‌های سه‌گانه احساس سه راه‌حل مختلف برای این دایلمه ارائه می‌دهند: رفتن به سمت دیگران برای رضی کردن آن‌ها تا شما را دوست داشته باشند (تیپ دو)؛ دستیابی به انواع چیزها و برجسته شدن به نحوی که مردم شما را تحسین و تأیید کنند (تیپ سه)؛ یا داشتن یک داستان مفصل درباره خود و پیوست کردن اهمیت فوق‌العاده به تمام ویژگی‌های شخصی خود (تیپ چهار).

دو مضمون اصلی در این سه‌گانه شامل موضوعات هویتی («من کیستم؟») و مشکلات مربوط به خصومت («از تو متنفرم که مرا آن‌طور که می‌خواهم دوست نداشته‌ای!») است. از آنجا که دوها، سه‌ها و چهارها به طرز ناخودآگاه می‌دانند که هویت آن‌ها بیانگر آن چیزی نیست که واقعاً هستند، هر زمان که شخصیت یا هویت آن‌ها تأیید نشود، با خصومت پاسخ می‌دهند. خصومت هم برای منحرف کردن

1 "All we need to do is to give up our habit of regarding as real that which is unreal. All religious practices are meant solely to help us do this. When we stop regarding the unreal as real, then reality alone will remain, and we will be that." (Ramana Maharshi)

2 "Narcissistic wounding"

افرادی است که ممکن است این هویت را زیر سؤال ببرند یا بی‌ارزش کنند و هم برای دفاع از این تیپ در برابر احساسات عمیق‌تر شرم و تحقیر است.¹

تیپ دو به دنبال ارزش در حُسن توجه دیگران است. دوها می‌خواهند خواستنی باشند؛ آن‌ها سعی می‌کنند با دادن انرژی و توجه به مردم، واکنش‌های مطلوب آن‌ها را به دست بیاورند. دوها به دنبال پاسخ‌های مثبت به پیش‌دستی‌های دوست‌تانه، کمک و خوبی هستند تا عزت نفس خود را تقویت کنند. فوکوس احساسات آن‌ها به بیرون، بر روی دیگران است، اما در نتیجه، آن‌ها اغلب در دانستن آنچه که احساساتشان به آن‌ها می‌گویند، مشکل دارند. آن‌ها همچنین اغلب احساس قدردانی نمی‌کنند، اگرچه، تا آنجا که ممکن است، باید احساسات خصمانه‌ای را که این امر ایجاد می‌کند، پنهان کنند.

تیپ چهار برعکس تیپ دو است: انرژی و توجه آن‌ها به درون می‌رود تا تصویری از خود بر اساس احساسات، فانتزی‌ها و داستان‌های گذشته حفظ کنند. هویت شخصیتی آن‌ها بر «متفاوت بودن» و شبیه دیگران نبودن متمرکز است و در نتیجه، اغلب احساس بیگانگی از مردم می‌کنند. چهارها به جای این‌که اجازه دهند هر احساسی که واقعاً وجود دارد ایجاد شود، به خلق و حفظ حُلق و مودهای خود تمایل دارند. چهارهای کمتر سالم اغلب خود را قربانی و زندانی گذشته خود می‌بینند. آن‌ها معتقدند به دلیل تمام فجایع و سوءاستفاده‌هایی که بر آن‌ها وارد شده است، امید به راه دیگری نیست. این همچنین روش آن‌ها برای جلب توجه و ترحم دیگران و در نتیجه درجاتی از اعتبار است.

تیپ سه، تیپ مرکزی این سه‌گانه (تیپی که روی مثلث متساوی‌الاضلاع قرار دارد)، توجه و انرژی را هم به داخل و هم به بیرون هدایت می‌کند. سه‌ها مانند دوها به فیدبک (بازخورد) مثبت و تأیید دیگران نیاز دارند. سه‌ها در درجه اول از طریق موفقیت به دنبال ارزش هستند؛ آن‌ها تصوراتی را در مورد این‌که یک فرد ارزشمند چگونه خواهد بود توسعه می‌دهند، سپس سعی می‌کنند به آن شخص تبدیل شوند. اما سه‌ها همچنین درگیر مقدار زیادی از «خودگفتاری» داخلی هستند و تلاش

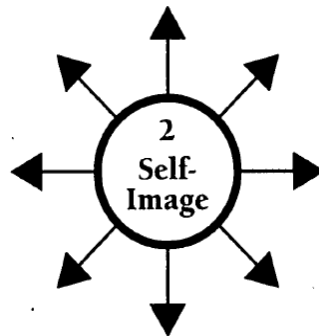
1 Shame and humiliation

2 Their personality-identity centers on being "different," being unlike anyone else, and as a result, they often feel estranged from people.

می‌کنند تا تصویر درونی ثابتی از خود مانند چهارها ایجاد و حفظ کنند. آن‌ها همیشه بیش از حد واقع در معرض خطر «باور به اطلاعاتی رسمی خود» هستند.^۱

به‌رغم تصاویر مختلفی که این تیپ‌ها ارائه می‌دهند، آن‌ها در اصل احساس بی‌ارزشی می‌کنند و بسیاری از برنامه‌های شخصیتی آن‌ها تلاش‌هایی برای پنهان کردن این موضوع از خود و دیگران است. دوها با گفتن این جملات که «من می‌دانم ارزش‌مندم چون دیگران مرا دوست دارند و برایم ارزش قائل هستند. من کارهای خوبی برای مردم انجام می‌دهم و آن‌ها از من قدردانی می‌کنند»، تلاش می‌کنند تا احساس ارزش‌مندی داشته باشند. دوها امدادگر هستند. در طرف مقابل طیف، چهارها نجات‌یافته هستند. چهارها به خود می‌گویند: «مَن می‌دانم ارزش‌مند هستم، زیرا منحصر به فرد هستم و شبیه هیچ‌کس دیگری نیستم. من خاص هستم به این دلیل، فرد دیگری برای نجات من زحمت کشیده است. فرد دیگری برای رسیدگی به دیسترس من زحمت می‌کشد. بنابراین، باید ارزش‌مند باشم.» سه‌ها نمونه‌های بی‌نظیری هستند که نیازی به نجات ندارند، مثل این‌که می‌گویند: «من می‌دانم ارزش‌مند هستم، زیرا کارم را انجام داده‌ام، هیچ اشکالی در من وجود ندارد. من به دلیل دستاوردهایم ارزش‌مند هستم.» به‌رغم روش‌های فردی آن‌ها برای «ایجاد عزت نفس»، هر سه تیپ، فاقد عشق نسبت به خود هستند. فوکوس خودانگاره در سه‌گانه^۲ احساس

دوها: خودانگاره به طرف بیرون و به طرف دیگران معطوف می‌شود.



1 But Threes also engage in a consistent internal picture of 2They are always in danger of 3Twos are rescuers.

4On the opposite side of the spectrum, Fours are rescuees.

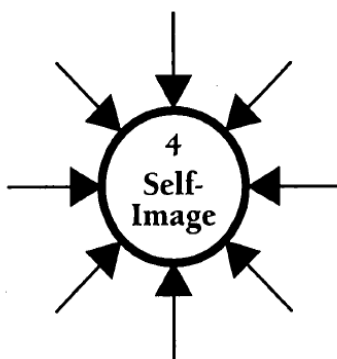
5Threes are paragons who do not need rescuing

6Despite their individual methods for "building self-esteem," all three of these types lack a proper love of self.

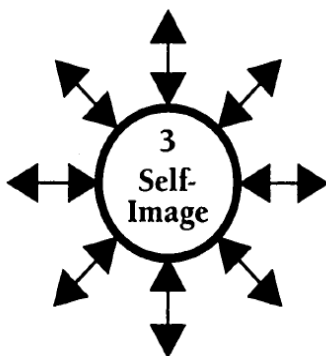
7FOCUS OF SELF-IMAGE IN THE FEELING TRIAD

tempting to create and sustain a picture of themselves that is more favorable than the truth.

چهارها: خودانگاره به سمت درون و به سمت خودشان معطوف می‌شود.



سه‌ها: خودانگاره هم به سمت خود و هم به سمت دیگران معطوف می‌شود.



مدیریت احساسات خشم

اگر تیپ‌های سه‌گانه غ

خود دارند، تیپ‌های سه‌گانه احساسی دو، سه و چهار سعی دارند با احساسات ناشی از شرم مقابله کنند. وقتی کیفیات اصیل و ماهوی ما در اوایل کودکی آیینگی نمی‌شوند، به این نتیجه می‌رسیم که مشکلی داریم. در این صورت، احساس حاصل، شرم است. این افراد با تلاش برای احساس ارزش‌مندی از طریق خودانگاره‌شان، امیدوارند از احساس شرم فرار کنند. دوها، فوق‌العاده خوب می‌شوند، سعی می‌کنند مراقب دیگران باشند و به دیگران خدمت کنند تا احساس شرم نکنند. سه‌ها در عملکرد خود عالی و

1 When our authentic, Essential qualities are not mirrored in early childhood, we come to the conclusion that something is wrong with us.

در دستاوردهای خود برجسته می‌شوند. بنابراین، می‌خواهند به این طریق در برابر احساس شرم مقاومت کنند. چهارها با نمایش تلفات و صدمات خود و با دیدن خود به‌عنوان قربانی از احساس عمیق شرمندگی اجتناب می‌کنند.^۱

در سه‌گانه فکری

اگر سه‌گانه غریزی در مورد حفظ حس درک شده از خود و سه‌گانه احساس در مورد حفظ هویت شخصی است، سه‌گانه تفکر در مورد یافتن حس هدایت و حمایت درونی است. احساسات غالب در تیپ‌های پنج، شش و هفت اضطراب و ناامنی است. به بیان دیگر، تیپ‌های سه‌گانه غریزی به مقاومت در برابر جنبه‌های زمان حال می‌پردازند. تیپ‌های سه‌گانه احساس همگی گذشته‌گرا هستند زیرا خودانگاره ما برگرفته از خاطرات و تفسیرهای گذشته است. تیپ‌های سه‌گانه فکری بیش‌تر دغدغه آینده را دارند و انگار می‌پرسند «چه اتفاقی قرار است برای من بیفتد؟ چگونه می‌خواهم زنده بمانم؟ چگونه می‌توانم خود را برای جلوگیری از اتفاقات بد آماده کنم؟ چگونه در زندگی به جلو حرکت کنم؟ چگونه کنار بیایم؟»

تیپ‌های تریاد فکری

- دغدغه در رابطه با: استراتژی‌ها و باورهای خود دارند.
- مشکلاتی با: ناامنی و اضطراب دارند.
- به دنبال: امنیت هستند.
- احساس زیربنایی: ترس

سه‌گانه تفکر، ارتباط خود را با جنبه‌ای از ماهیت واقعی که در برخی از سنت‌های معنوی ذهن آرام نامیده می‌شود، از دست داده است. ذهن آرام منبع هدایت درونی است که توانایی درک واقعیت را دقیقاً همان‌گونه که هست می‌دهد. آن به ما اجازه می‌دهد پذیرای نوعی دانش درونی باشیم که می‌تواند اعمال ما را هدایت کند. اما همان‌طور که به‌ندرت در بدن یا قلب خود حضور داریم، به‌ندرت به کیفیت آرام و وسیع

1Fours avoid deeper feelings of shame by dramatizing their losses and hurts and by seeing themselves as victims.

2Quiet mind

ذهن خود دسترس داریم. قضیه کاملاً برعکس است، برای بسیاری از ما، ذهن یک پیچ درونی است، به همین دلیل است که مردم سالها را در صومعه‌ها یا خلوتگاه‌ها می‌گذرانند و سعی می‌کنند ذهن ناآرام خود را آرام کنند. در وضعیت شخصیت، ذهن آرام نیست و به‌طور طبیعی «دانستگی» ندارد - همیشه سعی می‌کند یک استراتژی یا فرمولی ارائه دهد تا بتواند هر کاری را که فکر می‌کند به ما اجازه می‌دهد در جهان کارساز باشیم، انجام دهد.

مرکز تفکر

همین الان، به خود اجازه دهید آرامش داشته باشید و با حس‌ها و برداشت‌هایی که دارید بیشتر در تماس باشید. در واقع، حس کنید که در این زمان، با زنده بودن در بدنتان چه احساسی دارید. تجسم نکنید، فقط به خودتان اجازه دهید هر چیزی را که این‌جا است تجربه کنید. همان‌طور که ساکت‌تر و آرام‌تر می‌شوید، ممکن است متوجه شوید که در ذهن خود کمتر «سر و صدا» دارید. این روند را برای چند دقیقه ادامه دهید. با حس‌ها و برداشت‌های فوری خود در تماس باشید و ببینید چه تأثیری بر تفکر شما دارد. وقتی ذهن شما آرام‌تر می‌شود، ادراک شما واضح‌تر می‌شود یا مبهم‌تر؟ آیا ذهن شما تیزتر به نظر می‌رسد یا کسل‌تر؟

۵

پنج‌ها، شش‌ها و هفت‌ها نمی‌توانند ذهن‌شان را آرام کنند. این یک مشکل است، زیرا ذهن آرام به ما اجازه می‌دهد عمیقاً احساس حمایت کنیم؛ دانستگی درونی و راهنمایی در ذهن آرام پدید می‌آید و به ما اطمینان می‌دهد که در دنیا درست عمل کنیم. وقتی این کیفیات مسدود می‌شوند، احساس ترس می‌کنیم. واکنش آن‌ها به ترس، سه تیپ تریاد تفکر را متمایز می‌کند.

«ما باید حاضر باشیم از زندگی‌ای که برنامه‌ریزی کرده‌ایم خلاص شویم»

1 Inner chatterbox

2 In personality, the mind is not quiet and not naturally "knowing"

3 Sensations and impressions

4 As you become more grounded and calmer, you may begin to notice your mind becoming less "noisy."

5 As your mind becomes quieter, are your perceptions clearer or fuzzier? Does your mind seem sharper or duller?

تا زندگی‌ای را داشته باشیم که در انتظارمان است».

(جوزف کمپل)

تیپ پنج با عقب‌نشینی از زندگی و کاهش نیازهای شخصی خود به زندگی پاسخ می‌دهد. پنج‌ها بر این باورند که برای بقای ایمن در جهان بسیار ضعیف و شکننده هستند. و تنها مکان امن در ذهن آنهاست؛ بنابراین، آنها هر آنچه را که فکر می‌کنند به آنها کمک می‌کند برای پیوستن دوباره به جهان آماده شوند، ذخیره می‌کنند. پنج‌ها همچنین احساس می‌کنند که برای برآورده کردن خواسته‌های زندگی عملی به اندازه کافی «آمادگی» ندارند. آنها عقب‌نشینی می‌کنند تا زمانی که بتوانند چیزی بیاموزند یا بر مهارت‌هایی مسلط شوند که به آنها اجازه می‌دهد به اندازه کافی احساس امنیت کنند تا از مخفی‌گاه بیرون بیایند.

در مقابل، تیپ هفت وارد زندگی می‌شود و به نظر می‌رسد از هیچ چیز نمی‌ترسد. در ابتدا عجیب به نظر می‌رسد که هفت‌ها در سه‌گانه‌ای قرار دارند که تیپ‌های آن دچار ترس می‌شوند زیرا ظاهراً بسیار ماجراجو هستند. با این حال، به‌رغم ظاهر، هفت‌ها پُر از ترس هستند، اما نه از دنیای بیرون، آنها از دنیای درونی خود، از گرفتار شدن در درد هیجانی، غم و اندوه و به خصوص احساس اضطراب می‌ترسند. بنابراین، آنها به فعالیت و پیش‌دستی برای فعالیت فرار می‌کنند. هفت‌ها ناخودآگاه سعی می‌کنند ذهن خود را مشغول نگه دارند تا نگرانی‌ها و آسیب‌های اساسی آنها ظاهر نشوند.

در تیپ شش، تیپ مرکزی این سه‌گانه (تیپی که روی مثلث متساوی‌الاضلاع قرار گرفته است)، توجه و انرژی هم به داخل و هم به بیرون هدایت می‌شود. شش‌ها در درون خود احساس اضطراب می‌کنند و بنابراین، مانند هفت‌ها وارد کنش بیرونی و پیش‌بینی آینده می‌شوند. اما با انجام این کار، آنها در نهایت می‌ترسند که مرتکب اشتباه شوند و مجازات شوند یا تحت فشار خواسته‌های خود قرار گیرند، بنابراین، مانند پنج‌ها، «به داخل فرار می‌کنند». آنها دوباره از احساسات خود می‌ترسند و

1 "We must be willing to get rid of the life we've planned, so as to have the life that's waiting for us."
(Joseph Campbell)

2 Fives believe that they are too frail and insubstantial to safely survive in the world.

3 Fives also feel that they do not have enough to "bring to the table" to meet the demands of practical life.

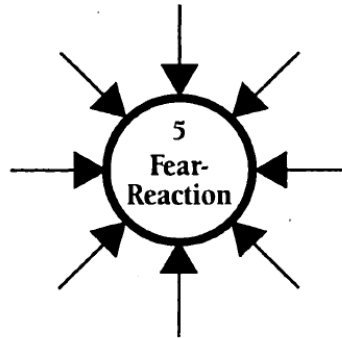
4 "Jump back inside."

چرخه واکنشی، با اضطرابی که باعث می‌شود توجه آن‌ها مانند توپ پینگ‌پنگ به
اطراف پرتاب شود، ادامه می‌یابد.^۱

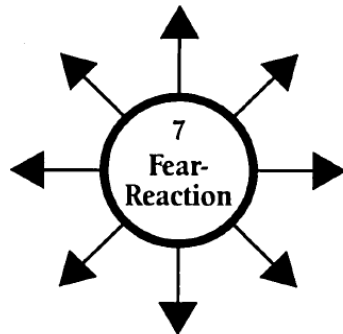
¹They get scared by their feelings again, and the reactive cycle continues, with anxiety causing their attention to bounce around like a Ping-Pong ball.

مسیرهای «فرار» برای سه‌گانه تفکر

پنج‌ها: به دلیل ترس از جنبه‌هایی از دنیای بیرون به داخل فرار می‌کنند.



هفت‌ها: به دلیل ترس از جنبه‌هایی از دنیای درون‌شان به بیرون فرار می‌کنند.



شش‌ها: برای اجتناب از تهدیدهای خارجی به سمت داخل و برای اجتناب از ترس‌های داخلی به بیرون فرار می‌کنند.

