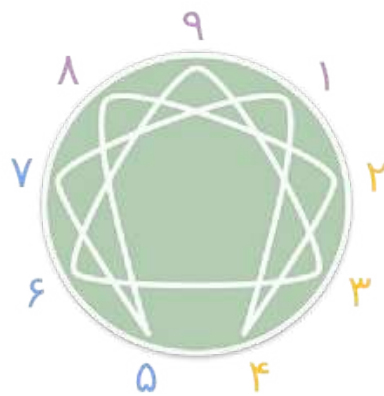




# آشنایی با انیاگرام

ابزار شخصیت شناسی نه گانه

جلد اول

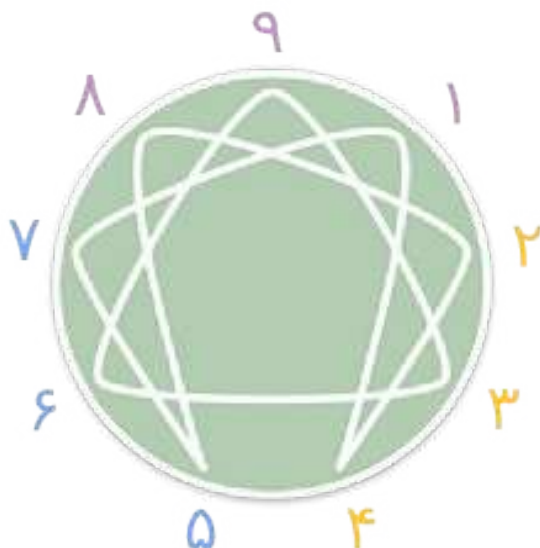


bitful.ir



انیا گرم چیت؟

انیاگرم ابزاری برای درک ابعاد شخصیتی ماست که علاوه بر شناخت خصوصیات شخصیتی روش‌های مؤثری برای تحول فردی و گروهی در اختیار ما قرار می‌دهد. واژه انیاگرم از ترکیب دو واژه یونانی ennea به معنی نه (عدد ۹) و grammos به معنی یک چیز نوشته یا رسم شده، به دست آمده است. انیاگرام نه تیپ شخصیتی را برای انسان تعریف می‌کند که این تیپ‌ها همگی در یک مدل هندسی (۹ نقطه روی محیط یک دایره که با خطوطی به هم وصل شده‌اند) نمایش داده می‌شوند (شکل زیر).



انیاگرم در زبان انگلیسی به شکل Enneagram نوشته می‌شود و در فارسی آن را به صورت‌های انیگرام و اناگرام هم ترجمه کرده‌اند.

## نه تیپ شخصیتی انیاگرم

برای هر تیپ شخصیتی در انیاگرم بیش از یک نام ارائه شده است لذا برای سادگی معمولاً هر تیپ را با شماره آن مشخص می‌کنند (مثلاً می‌گویند: تیپ یک، تیپ پنج و...). در اینجا نام‌های پرکاربرد هر تیپ به همراه شماره آن و خلاصه‌ای از ویژگی‌هایش آورده شده است:

### ۱. اصلاح‌گر، کمال‌گرا، واعظ

تأثیر گذار قوی، نکته بین، عدم بروز احساسات ظاهری، ناظم، تصحیح کننده دیگران، اصلاح طلب، کمال‌گرا، منطقی، هدفمند، خوددار

### ۲. مددکار، یاری‌رسان، دهنده

بدون چشم داشتی به دیگران خدمت می‌کند، به خوبی به حرف دیگران گوش می‌دهد، تسلی دهنده دیگران، بازگو کننده جزئیات زندگی، مبلغ خوب، مهربان و دلسوز

### ۳. موفقیت طلب، بازیگر، ایفا کننده

روابط عمومی عالی، امتیاز گیرنده قوی، مقایسه‌گر، افراط در مدیریت و استرس‌زا، وفاداری کم، شهرت

طلب

**۴. رمانتیک، فردگرا، تراژیک، هنری، خیال پرداز**

درونگرا، علاقه به عشق و احساسات، خلاق، هنر دوست، هنرمند، توانا در کاهش دردهای دیگران، توجه زیاد به همدردی، احساس عدم درک شدن توسط دیگران

**۵. کنجکاو، مشاهده گر**

عاشق مطالعه، کم حرف و متفکر، ضعیف در حضور جمع، آرشیو ساز، بسیار مطلع، گوشه گیر و محقق، دوست ندارد برای کسی وقت و انرژی خود را صرف کند اما خود و دلنش خود را در خدمت بشریت می گذارد

**۶. شکاک وفادار، پرسش گر**

بیزار از جنگ و دعوا، تمایل به یک رنگی، تمایل به داشتن کاری مشخص، قابل اطمینان و وفادار و دوست یاب خوب، امنیت خواه، کارآمد در موقعیتهای اجتماعی

**۷. خوش باش، خوش گذران**

دارای غم پنهان ولی شاد و سرحال، بیزار از محیط افسرده و یکنواخت، چند کاره، دوستدار شور و شوق و هیجان

**۸. حامی، رئیس، مبارز**

با شهامت، شجاع، اهل مشاجره و مجادله، تلاش در احقاق حقوق دیگران، رک گویی و رک خواهی، تمایل به مطلع شدن از عقاید دیگران، تمایل به کسب و کار مستقل، قدرت طلب، سلطه گر

**۹. میانجی، مصلح**

حفظ کننده آرامش به هر قیمتی، خوش بیان، دید آسان به زندگی، دارای حس همدردی بدون توقع، مشاور و میانجی خوب

هر تیپ انیاگرم الگوی متفاوتی از تفکر، احساس و عمل دارد که از جهان بینی و انگیزه های درونیش ناشی می شود لذا هر تیپ در ارتباط با خود، دیگران و دنیا استراتژی متفاوتی دارد.

هر شخصی سه مرکز هوش و ادراک دارد:

سر (ذهن، تفکر)

قلب (احساس)

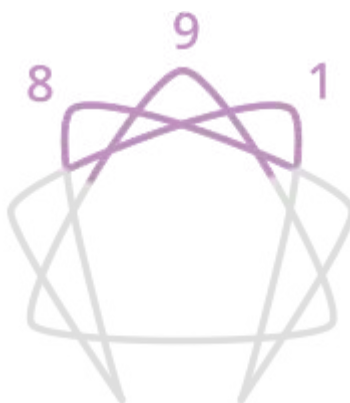
بدن (جسم، غریزه)

هر کسی توانایی استفاده از هر کدام از این مراکز هوشمندی و ادراک را دارد و برقراری تعادل در استفاده از این ۳ مرکز هوشمندی و ادراک سبب تعادل در زندگی شخصی و اجتماعی ما خواهد شد اما در هر تیپ شخصیتی یکی از این مراکز در اولویت قرار دارد به بیان دیگر هر کسی (هر گونه شخصیتی) از یکی از این مراکز بیشتر استفاده می کند و از این نظر ۹ تیپ انیاگرم به سه دسته زیر تقسیم می شوند:



تمرکز بر هر یک از این مراکز هوشمندی و ادراک بر میزان آگاهی ما از محیط اطرافمان و چگونگی گسترش توانایی‌هایمان تأثیر می‌گذارد.

## بدن



تیپ‌های بدن محور تحرک، آگاهی حسی و آگاهی درونی خود را با جسم خود به دست می‌آورند. غرایز در این تیپ‌ها مرکزیت دارند و تمرکز آنان بر امنیت شخصی، کنترل، تعلق اجتماعی و انجام عمل درست قرار دارد.

### تیپ ۸) حامی

قوی، دستور دهنده، عمل‌گرا، به دنبال عدالت می‌تواند بیش از حد تأثیرگذار، افراط‌کننده و انگیزه دهنده باشد

### تیپ ۹) میانجی

صلح‌بان (مدافع صلح)، آسان‌گیر، به دنبال توازن و راحتی ممکن است خودش را فراموش کند، از مناقشه و برخورد دوری کند، کله شق و سر سخت باشد

### تیپ ۱) اصلاح‌گر

وظیفه‌شناس، مسئولیت‌پذیر، بهبودگرا (کمال‌گرا)، خوددار (خود کنترل) ممکن است منتقد (و نکوهش‌کننده) و بی‌میل باشد و خود را قضاوت کند

## قلب



تیپ‌های احساس محور در

مورد احساسات مثبت و منفی، همدلی و توجه به دیگران، عشق و از خود گذشتگی، بر قلب تأکید می‌کنند. عواطف در این تیپ‌ها مرکزیت دارد و تمرکز آنان بر موفقیت و رابطه برقرار کردن با دیگران و انجام وظیفه مطابق با انتظارات دیگران و یا ملزومات کاری است.

### تیپ (۲) مددکار

مراقب، کمک کننده، گرم، رابطه مدار  
ممکن است مغرور، فضول و سخت‌گیر باشد

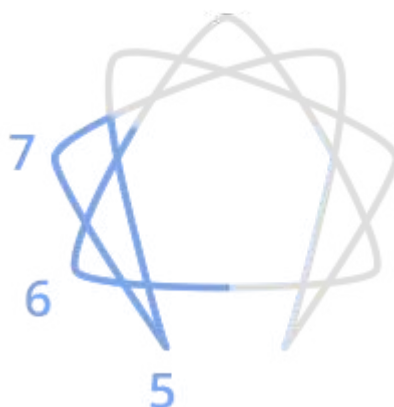
### تیپ (۳) موفقیت طلب

کوشا، کارآمد، هدف‌گرا، تند راه می‌رود  
ممکن است به احساسات بی‌توجه باشد، بی‌صبر و بی‌حوصله باشد و تصویر محور

### تیپ (۴) رومانتیک

احساسات عمیق، قابل اعتماد، اشاره کننده (اکسپرسیو) و هنری  
ممکن است نمایشی، بد اخلاق و اندیشناک (در فکر فرورفته) باشد

سر



تیپ‌های تفکر محور با ایده‌ها، جمع‌آوری اطلاعات، دانستن همه چیز و تصمیم‌گیری منطقی پیش از انجام کار، هدایت می‌شوند.

فکر در این تیپ‌ها مرکزیت دارد و تمرکز آنان بر به دست آوردن اطمینان و امنیت و یا پیدا کردن گزینه‌های متعدد است.

## تیپ (۵) کنجکاو

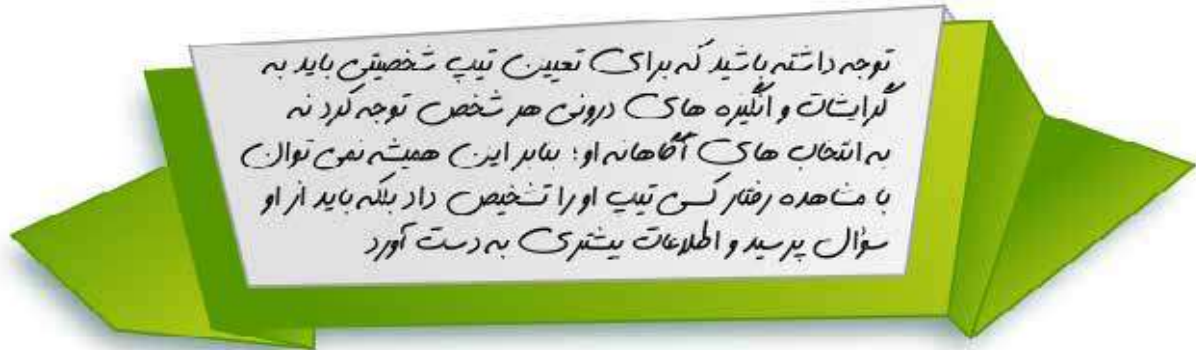
تحلیلی، مستقل، متفکر، محبوب  
ممکن است منع کننده، جدا (طالب انزوا) و بیش از حد خصوصی باشد

## تیپ (۶) شکاک وفادار

قابل اعتماد، پرسش کننده، حلال مسأله، حسی  
ممکن است شکاک، اتهام زننده و ترسان باشد

## تیپ (۷) خوش باش

خوش بین، حادثه جو، به دنبال فرصت‌ها و لذت  
ممکن است از زحمت کشیدن اجتناب کند، غیر متعهد باشد و در خدمت خودش باشد



ممکن است افراد یک تیپ تفاوت‌هایی داشته باشند اما ویژگی‌های مشترک آنان بیش‌ترست. برای مثال میزان درونگرایی و برونگرایی تربیت خانوادگی و فرهنگ هر کدام از ما، ممکن است متفاوت باشد. در انیاگرم برای پوشش این تفاوت‌ها از مفاهیم تیپ فرعی، بال، تیپ استرسی و تیپ ایمنی استفاده می‌شود.

## تیپ اصلی

هر کسی ویژگی‌های یکی (و فقط یکی) از تیپ‌های انیاگرم را بیش‌تر از بقیه تیپ‌ها دارد لذا باید گفت آن تیپ، تیپ اصلی (غالب) اوست.

## تیپ فرعی

هر کسی برای بقا در این دنیا ۳ استراتژی اصلی دارد: حفظ جان، روابط اجتماعی و روابط خصوصی.  
هر تیپ انیاگرم در هر کدام از این استراتژی‌ها خصوصیات خاص خودش را نشان می‌دهد که به آن تیپ فرعی می‌گویند.  
(در مورد تیپ‌های فرعی و همچنین رابطه بین تیپ‌های اصلی، در جلد دوم این کتاب توضیح داده خواهد شد)

## بال

اصطلاحاً به تیپ‌های همسایه یک تیپ، بال آن تیپ می‌گویند.

هر تیپی دو بال دارد اما بیشتر افراد می‌توانند یکی را به عنوان بال اصلی خود تشخیص دهند و این بدین معنی است که ویژگی‌های آن بال در آنان بیشتر است. مثلاً ممکن است کسی تیپ ۹ باشد و بال سمت تیپ ۱ او بال اصلی او باشد بنابراین این برخی از اصلی‌ترین ویژگی‌های تیپ ۱ در او که تیپ ۹ است، نیز دیده می‌شود.

## تیپ استرسی

هر تیپی وقتی در شرایط خاصی از فشار روحی (استرس) قرار می‌گیرد خصوصیات از یک تیپ دیگر را نشان می‌دهد که به آن تیپ دیگر، تیپ استرسی او می‌گویند.

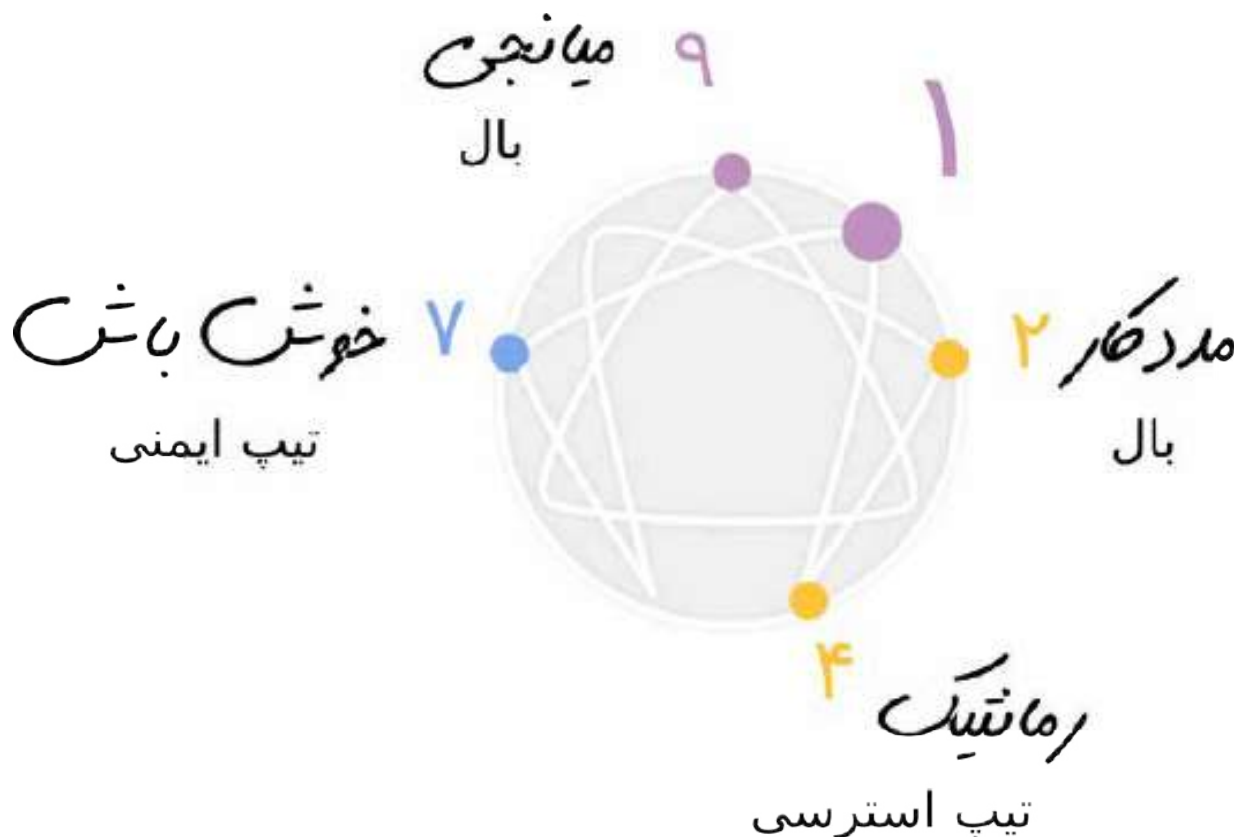
## تیپ ایمنی (امنیتی)

هر کسی وقتی احساس ایمنی و امنیت کند، مثلاً در یک رابطه نزدیک و خودمانی، خصوصیات تیپ دیگری را نشان خواهد داد که به آن تیپ ایمنی یا تیپ امنیتی وی می‌گویند.

## آیا تیپ‌های انیاگرم نسبت به یکدیگر برتری خاصی دارند؟

شاید هر کدام از ما تصور کنیم که بهترین تیپ انیاگرم را داریم و یا اینکه بدترین آن را، اما حقیقت این است که هر تیپ شگفتی و پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد، همان‌طور که هر کدام از ما این‌گونه هستیم. پس بنابر این هیچ کدام از این تیپ‌ها نشانه برتری بر دیگران نیستند بلکه آن‌ها فقط توصیف زیبایی از ویژگی‌ها، خلیات و رفتار ما ارائه می‌دهند و تا حدی دلایل و انگیزه‌های پنهان ویژگی‌ها، خلیات و رفتار ما را نیز مشخص می‌کنند؛ لذا بهتر است انیاگرم را به چشم یک ابزار شخصیت‌شناسی نگاه کرد و از آن برای خودشناسی (چرا که خودآگاهی ناشی از آن باعث گسترش توانایی‌ها و بهبود نقاط ضعف ما می‌شود) و همچنین برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، بهره برد.

معرفی تپ ها



## تَیپ ۱) اِصْلَاحْ گَر

افراد تَیپ ۱ یا اِصْلَاحْ گَر که به آن کمال گرا و واعظ هم می گویند، اعتقاد دارند برای باارزش بودن باید بدون اشتباه باشند. شعارشان این است:

من هر کاری را به روش درستش انجام می دهم

افرادی وظیفه شناس و با اخلاق، با حسی قوی از بایدها و نبایدها هستند، معلمان و طرفداران تغییر هستند. این افراد پیوسته در تلاش برای بهبود مسائل هستند اما از انجام هرگونه اشتباه در هراس می باشند. با سازماندهی منظم، نظم و وسواس زیاد سعی می کنند تا استانداردهای بسیار بالایی را در کار خویش حفظ کنند اما خطر لغزش بسوی نگاه انتقادی و آرمان گرایی دارند. این افراد معمولاً عصبی و بی صبر هستند. این افراد در بهترین حالت عاقل، فهیم، واقع گرا و ممتاز هستند و حتی می توانند از نظر اخلاقی یک قهرمان باشند.

به یکها اِصْلَاحْ گَر می گویند چون «احساس وظیفه» می کنند و به همین دلیل آنان می خواهند همه چیز را بهبود دهند و تا جایی که بتوانند این کار را انجام می دهند. آنان به شدت خواهان بهبود اوضاع فلاکت بار هستند، به خصوص فلاکت اخلاقی، تا در نهایت انسان ها بتوانند بدرخشند، به تعالی برسند و زندگی بهتری داشته باشند. آنان

حتی به قیمت قربانی شدن خودشان خواهان ارزش‌های والا هستند.

تاریخ پر از یک‌هایی‌ست که زندگی راحت خود را رها کرده و به دنبال چیزی خارق العاده رفتند چرا که احساس می‌کردند یک چیز برتر آنان را فرا می‌خواند. راثول والنبرگ در زمان جنگ جهانی دوم، یک زندگی راحت طبقه متوسط را رها کرد تا از هزاران اروپایی یهودی در برابر نازی‌های مهاجم، حمایت کند. در هند گاندی همسر، خانواده و شغل موفق و کالتش را رها کرد تا طرفدار دوره‌گرد استقلال هندوستان و تغییرات اجتماعی مسالمت‌آمیز، شود. ژاندارک زندگی در روستا را رها کرد و به جنگ انگلیسی‌ها رفت تا تخت پادشاهی را به فرانسویان باز گرداند. آرمان‌گرایی هر یک از این یک‌ها، میلیون‌ها نفر را در طول تاریخ، تحت تأثیر قرار داده است.

یک‌ها اهل عمل هستند، آنان دوست دارند به بهترین وجه ممکن کارها را انجام دهند. بعضی از آنان احساس می‌کنند وظیفه‌ای بر عهده دارند و برای انجام آن کافی‌ست تمام توان خود را در کاهش بی‌نظمی‌هایی که در اطراف خود می‌بینند، به کار گیرند.

علاوه بر این یک‌ها خیلی هدف‌گرا هستند و همچنین احساس می‌کنند باید اعمال خود را برای خودشان و بیشتر اوقات برای دیگران نیز، توجیه کنند. یک‌ها زمان زیادی را به تفکر در مورد عواقب اعمالشان و چگونگی جلوگیری از انجام اعمالی بر خلاف اعتقاداتشان، اختصاص می‌دهند. به همین دلیل یک‌ها معمولاً خودشان را متقاعد می‌کنند که از تیپ تفکر محور هستند، آنان خود را خردگرایانی می‌بینند که فقط بر مبنای منطق و حقیقت عینی حرکت می‌کنند. اما حقیقت چیز دیگری‌ست: آنان افرادی هستند اهل عمل که به دنبال دلیلی منطقی برای آنچه احساس می‌کنند باید انجام دهند، می‌گردند. آنان از اعتقادات و قضاوت کردن برای کنترل و هدایت خود و اعمال خود، استفاده می‌کنند.

یک‌ها در تلاش برای پایبند ماندن به اصولشان، در برابر تأثیر پذیرفتن از غرایزشان مقاومت می‌کنند و آگاهانه از انجام و یا بیان آزادانه آنها خودداری می‌کنند. نتیجه این کار تیپ شخصیتی است که با سرکوب، مقاومت و تجاوز مشکل دارد. معمولاً دیگران آنان را خیلی خوددار و حتی خشک و نرم نشو، می‌بینند در صورتی که از نظر خود اینگونه نیستند. از نظر خودشان به‌ترست هوس‌ها و آرزوهای خود را بیان نکنند تا مبادا کسی حسرت بخورد.

یک‌ها اعتقاد دارند که در صورت سخت‌گیری بر خود (و در نهایت کامل شدن) تصدیق خود و دیگران را به دست خواهند آورد. اما تلاش آنان در کمال‌گرایی، آن هم به شکلی که خود تعریف می‌کنند، زندگی شخصی‌شان را خیلی سخت می‌کند. یک‌ها دنیا و کارهایی که انجام می‌دهند را کامل نمی‌دانند و اعتقاد دارند قطعاً اشتباهاتی وجود دارد و این باعث می‌شود آنان به راهنمایی‌های درونی خود و در نتیجه به زندگی، اعتماد نداشته باشند و به جای آن به وجدان خود (صدای درونی که از کودکی یاد گرفته‌اند و آنان را به سوی کمال، همان چیزی که می‌خواهند، فرا می‌خواند) متکی هستند.

اگر یک‌ها کاملاً شیفته شخصیت خود شوند تفاوت ناچیزی بین آنان و آن صدای سخت‌گیر و بی‌رحم باقی می‌ماند. جدا شدن از آن صدا و توجه به نقاط قوت و محدودیت‌های خود، عامل رشد شخصیتی یک‌هاست.

تیپ‌های یک معمولاً در کودکی مورد انتقاد شدید قرار گرفته‌اند و این باعث شده آنان برای انجام کارها به شیوه درست، وسواس پیدا کنند تا مورد انتقاد قرار نگیرند. وضعیت خانوادگی از آنان بچه‌ای حرف شنو ساخته و در عین حال باعث شده انتقادات پدر و مادرشان به یک صدای درونی تبدیل شود. بعضی از آنان در کودکی مسئولیت سنگینی به عهده گرفته‌اند و خود به پدر و مادر خود تبدیل شده‌اند.

## یک‌ها در کودکی

- در مورد انتقادهایی که ممکن است از دیگران بشنوند، خود را نکوهش می‌کنند.
- از انجام کارهایی که فکر می‌کنند ممکن است بی‌عیب و نقص انجام نشود، خودداری می‌کنند.
- وظیفه شناس هستند.

## یک‌ها به عنوان پدر و مادر

- به فرزندان خود مسئولیت‌پذیری و ارزش‌های اخلاقی قوی را یاد می‌دهند.
- پایدار و منصف هستند.
- نظم و ترتیب شدیدی برقرار می‌کنند.



## تیپ ۱ از نظر جسمی

یک‌ها به عنوان یکی از تیپ‌های جسم محور، معمولاً انرژی فیزیکی زیادی دارند، اما آنان کنترل درونی شدیدی روی احساسات و غرایز خود به وجود آورده‌اند. ممکن است این ویژگی آنان به گرفتگی و سفت شدن عضلاتشان به خصوص در اندام‌های فک، گردن، شانه‌ها، دیافراگم و کف لگن منجر شود. یک‌ها آگاهی خوبی از اندام‌های شکمی خود دارند ولی ممکن است ضمیر خودآگاه آنان متوجه این موضوع نباشد. چون معمولاً آنان در دیافراگم خود احساس گرفتگی (سفتی) می‌کنند ممکن است تنفس برای آنان مشکل باشد.

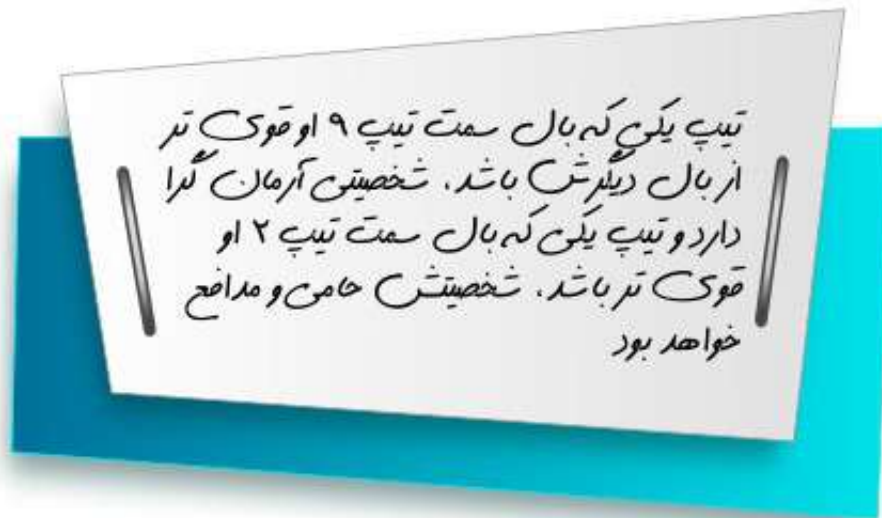
## تیپ ۱ از نظر معنوی

سفر معنوی تیپ یک برای پذیرفتن کمال ذاتی در دنیا و در وجود خودشان است. وقتی که تیپ یک رابطه خود با خشم را تغییر دهد و اشتباهاتش را به عنوان بخشی از مراحل رشد و یادگیری خود بپذیرد، باوقار و متین خواهد شد. تیپ یک وقتی به آرامش می‌رسد که به جای نیاز به بر حق بودن (درست بودن) اشتباهات، تفاوت‌ها، علائق ذاتی و ابهامات را بپذیرد.

## تیپ ۱ از نظر روانی

یک‌ها منتقد درونی قوی‌ای دارند و تمایل دارند دنیا را سیاه و سفید ببینند. آنان معمولاً نیازها و علائق شخصی خود را نادیده می‌گیرند که ممکن است به عصبانیت و یا احساس گناه در برابر

رفتارها و گفتارهایی که به نظرشان غلط است، منجر شود. یک‌ها آرمان‌گرا هم هستند و برای بهبود شرایط محیط خود تلاش زیادی می‌کنند. ممکن است آنان به جنبش‌های سیاسی یا اجتماعی بپیوندند و یا اینکه در نقش یک مصلح اجتماعی ظاهر شوند.



## مکانیزم دفاعی

**واکنش وارونه** - ابراز احساساتی متناقض با احساس واقعی

دستورات بی‌رحمانه منتقد درونی آنان معمولاً باعث نادیده گرفته شدن نیازها و احساسات آنان می‌شود لذا یک‌ها از واکنش وارونه برای کنترل خشم و احساسات و غرایز خود استفاده می‌کنند. درواقع آنان با کمک این روش تصویری که از خود به عنوان یک موجود درستکار دارند را حفظ می‌کنند.

## حالت سالم تیپ ۱

۱. فوق العاده عاقل و فهمیده می‌شوند. با قبول کردن هر چیز به همان شکلی که هست به نهایت واقع‌گرایی می‌رسند و در هر لحظه بهترین واکنش ممکن را درک خواهند کرد. مهربان، الهام بخش و امیدوار هستند و حقیقت را خواهند شنید.

۲. فردی وظیفه شناس با اعتقادات شخصی قوی (حس شدیدی از درستی و نادرستی، اعتقادات مذهبی شخصی و ارزش‌های اخلاقی). در آرزوی منطقی، معقول، منظم، بالغ و میانه رو بودن در همه موارد.

۳. بسیار اصولی هستند و همیشه می‌خواهند با انصاف، عینی و اخلاقی باشند. ارزش‌های اصلی آنان حقیقت و عدالت است. احساس مسئولیت، کمال شخصی و داشتن هدفی والا از آنان معلمان و شاهدان حقیقت ساخته است.

در حالت سالم رفتار یک‌ها با «احساس نیاز به محق بودن» کنترل می‌شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به محق بودن ← جستجوی حقیقت ← انجام کار درست ← نیاز به محق بودن

در حالت سالم نیاز به محق بودن باعث می‌شود یک‌ها به دنبال حقیقت بگردند و کار درست را انجام دهند. وقتی آنان کار درست را انجام دادند نیازشان برطرف شده و به تعادل می‌رسند.

## حالت متوسط تیپ ۱

۱. از واقعیت راضی نیستند و آرمان‌گرایانی بزرگ‌منش می‌شوند و احساس می‌کنند بهبود دادن همه چیز به عهده آنان است (جنگجویان مذهبی، جمعیت‌های طرفداری و منتقدان).

۲. از اشتباه کردن می‌ترسند و همه چیز باید با ایده‌آل‌های آنان سازگار باشد. منظم و سازمان یافته می‌شوند و در عین حال غیر شخصی، از نظر عاطفی محدود می‌شوند و به شدت احساسات و انگیزه‌های خود را زیر نظر می‌گیرند. معمولاً معتاد به کار، وقت شناس، دقیق و مشکل‌پسند هستند.

۳. از خود و دیگران خیلی انتقاد می‌کنند، قضاوت کننده و کمال‌گرا هستند. در مورد همه چیز خیلی خود رأی هستند، از دیگران ایراد می‌گیرند و آنان را برای انجام درست کارها (آنگونه که خود می‌پندارند) تحت فشار قرار می‌دهند. بی‌صبر هستند و از هیچ چیزی راضی نمی‌شوند مگر آنکه به همان شکلی که آنان می‌خواهند انجام شده باشد. روی اخلاقیات حساس شده و سرزنش می‌کنند و عصبانی می‌شوند.

در حالت متوسط وقتی آنان برای یافتن حقیقت به سختی تلاش نکنند و کار درست را انجام ندهند، نیاز به محق بودن افزایش یافته و به آنان کمک می‌کند تا برای یافتن حقیقت، بیشتر کار کنند. بنابر این در حلقه تعادل سالم قرار خواهند گرفت و وضعیتشان بهبود پیدا خواهد کرد.

## حالت ناسالم تیپ ۱

۱. ممکن است خیلی کوتاه فکر، متعصب و انعطاف ناپذیر بوده و خود را عادل و پرهیزکار بدانند. به طور مطلق فکر می‌کنند (یعنی حقیقت را فقط آنان می‌دانند و دیگران در اشتباهند). در قضاوت خیلی سخت‌گیرند در حالی که اعمال خود را توجیه می‌کنند.

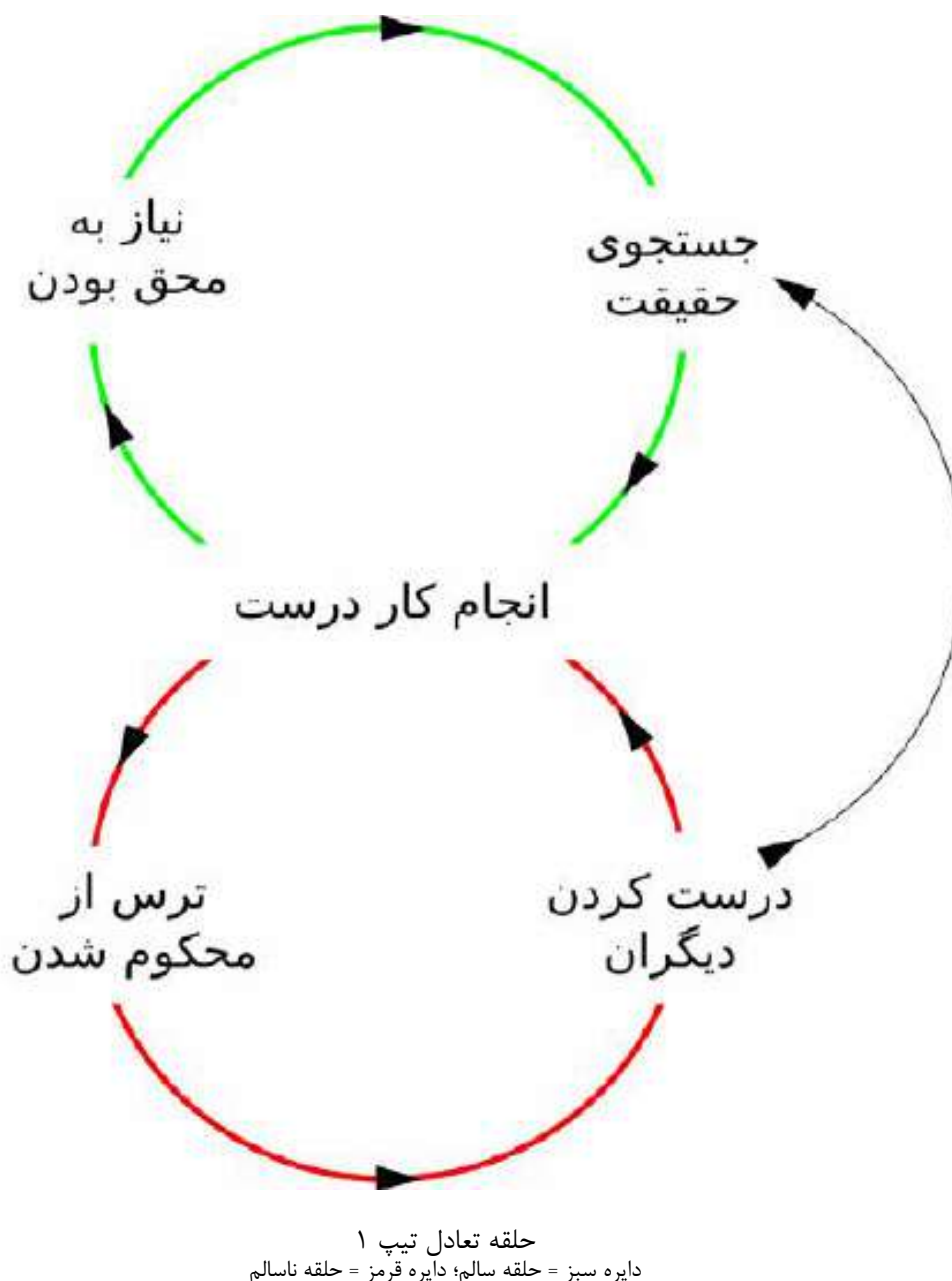
۲. در مورد عیب و نقص و اشتباهات دیگران عقده‌ای هستند گرچه ممکن است به شکلی ریاکارانه اعمالی برخلاف نصایح خود به دیگران، انجام دهند.

۳. دیگران را محکوم و مجازات می‌کنند و کسانی که اشتباه می‌کنند را به شکلی خشن از خود دور می‌کنند. احتمال دارد به افسردگی شدید، ضعف اعصاب مبتلا شوند و حتی اقدام به خودکشی کنند. اختلالات شخصیتی و سواسی و افسردگی در تیپ یک ناسالم زیاد دیده می‌شود.

در حالت ناسالم رفتار یک‌ها با «ترس از محکوم شدن» کنترل می‌شود.  
ترس از محکوم شدن ← ایراد گرفتن از دیگران ← انجام کار غلط ← ترس از محکوم شدن

در حالت ناسالم ترس از محکوم شدن باعث می‌شود یک‌ها در اقدامی دفاعی دیگران را محکوم کرده و تلاش کنند تا آنان را درست کنند که معمولاً منجر به انجام شدن کار درست، نمی‌شود بنابر این ترس آنان بیشتر خواهد شد.

همانطور که در شکل صفحه بعد (حلقه تعادل تیپ ۱) دیده می‌شود یک‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از درست کردن و محکوم کردن دیگران دست برداشته و خود به دنبال حقیقت بگردند. این جستجو به آنان در انجام کار درست کمک خواهد کرد و احساس ترس از محکوم شدن را در آنان کم و کمتر خواهد کرد.



## اعتیادهای تیپ ۱

استفاده بیش از حد از رژیم‌های غذایی، ویتامین‌ها و تکنیک‌های پاکسازی (روزه، قرص‌های رژیمی و پرهیز غذایی). زیاد و یا کم خوردن غذا برای کنترل نفس که در حالت افراطی به شکل کم‌اشتهائی و یا پرخوری عصبی دیده می‌شود. مصرف الکل برای از بین بردن تنش‌های روانی.

## شیوه سخن گفتن

دقیق، شفاف، رک و صادقانه صحبت می‌کنند و به جزئیات می‌پردازند. ممکن است دیگران احساس کنند آنان قضاوت کننده، منتقد، موعظه کننده و تنگ نظر هستند.

## یک‌ها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- من منتقد درونی قوی‌ای دارم که افکار، اعمال و گفتار مرا کنترل می‌کند.
- من تلاش می‌کنم بی‌نقص باشم و احساس می‌کنم وظیفه دارم کارها را به درستی انجام دهم.
- تمرکز من روی خوب بودن است در حالی که انگیزه و علاقه خود برای لذت بردن را سرکوب (کنترل) می‌کنم.
- وقتی قوانین و استانداردهای مهم نادیده گرفته می‌شوند یا نقض می‌شوند، عصبانی می‌شوم.
- من با خوب و درستکار بودن تأیید و محبت دیگران را به دست می‌آورم.
- من منظم هستم و از عهده انجام کارهای بزرگ بر می‌آیم.
- به سختی کار می‌کنم تا دنیا جای بهتری شود.
- من استانداردها و اصول اخلاقی سطح بالایی دارم تا خودم را به خطر نیاندازم.
- در مورد کاری که انجام می‌دهم معقول و مسئول هستم و تمرکز دارم.
- من می‌توانم حقایق را کنار هم قرار دهم و به درک خوبی برسم و راه حل معقولی پیدا کنم.
- من بهترین کسی که می‌توانم باشم، هستم و دیگران را نیز به بهترین کسی که می‌توانند باشند، تبدیل می‌کنم.
- وقتی انتظاراتم برآورده نشود از خودم و دیگران ناامید می‌شوم.
- احساس می‌کنم مسؤولیت‌های زیادی به من تحمیل شده است.
- همیشه فکر می‌کنم کارم را به اندازه کافی خوب انجام نداده‌ام.
- احساس می‌کنم قدر کارهایی که برای دیگران انجام داده‌ام، دانسته نشده است.
- از اینکه دیگران با جدیت من کار نمی‌کنند، ناراحت هستم.
- نگران کاری هستم که انجام دادم و یا باید انجام می‌دادم.
- عصبی و دلواپس هستم و همه چیز را خیلی جدی می‌گیرم.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۱

- نگرانی‌های او را جدی بگیرید.
- به کمال‌گرایی او احترام بگذارید.
- وظیفه شناس باشید.
- به تعهدات خود پایبند باشید (خلاف گفته خود عمل نکنید - زیر حرف خود ننزید)
- اشتباهات خود را بپذیرید.
- توجه داشته باشید که او خیلی نسبت به انتقاد حساس است.
- از دستاوردهای او قدردانی کنید.
- به او بگوئید که قدر نصیحت‌ها و توصیه‌های او را می‌دانید.
- منصف و باملاحظه باشید، درست مثل خود او.
- اگر کاری را بدون فکر انجام دادید، عذرخواهی کنید؛ این موضوع کمک می‌کند که او زودتر دلخویش را فراموش کند.

## نقاط قوت

راست‌گو، مسئولیت‌پذیر، وظیفه شناس، سخت‌کوش، قابل اعتماد، اهل عمل، متکی به خود

## چالش‌ها

زود رنج، خشک، قضاوت کننده، ناسازگار، بیش از حد منتقد

## ترس‌ها

فاسد بودن، معیوب بودن و بد بودن

## اهداف

خوب بودن، کامل بودن و متعادل بودن

## انگیزه‌های کلیدی

حق طلبی، تلاش برای رسیدن به مراتب بالاتر، بهبود همه مسائل، پایداری در راستای عقاید خود، خود را ذیحق می‌داند، نقد ناپذیر است بطوریکه هر کسی نمی‌تواند او را محکوم کند

## تمرکز توجه

راست یا دروغ بودن و درست یا غلط بودن

## درس زندگی

تغییر دادن هر آنچه می‌توان تغییر داد، پذیرفتن هر آنچه نمی‌توان تغییر داد و به دست آوردن توانایی تشخیص آن‌ها

## پیشنهاد اساسی

ارزش شما به خوب و درستکار بودن شماست

## اگر شما یک هستید:

باید تمرینات آرامش (ریلکسیشن) فیزیکی انجام دهید، به خودتان اجازه دهید که در هنگام نفس کشیدن، لذت را حس کنید. این کار ممکن است باعث بروز اضطراب و احساسات غیر قابل قبول در شما بشود. در این لحظات باید آرام باشید و آهسته نفس بکشید و به آرامی دیافراگم و قفسه سینه را بکشید. سپس بازدم را بدون فشار دادن و یا نگه داشتن، انجام دهید. اگر دچار اضطراب شدید، سعی کنید انرژی و احساسات را در همه بدن خود پخش کنید و یا اینکه تنفس شکمی آرام انجام دهید.

افراد تیپ یک برای این کار می‌توانند به نکات زیر توجه کنند:

- چیزی برای درست کردن و بهبود دادن وجود ندارد. همه چیز همان‌طوری که هست خوب است.

- تفاوت‌ها بخشی از زندگی هستند.
- هر کدام از ما ذاتاً بالارزش هستیم.
- بخشش خود و دلسوزی برای خود، آرامش درونی به همراه دارد.
- آرامش وقتی می‌آید که ما عیب و نقص را جدی نگیریم، قضاوت نکنیم و هر چیز را به همان شکل که هست بپذیریم.

## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید.  
در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- چطور خود را قضاوت می‌کنم؟
- چطور خود را سرزنش می‌کنم؟
- چطور خود را با دیگران مقایسه می‌کنم؟
- چطور شرایط را به عنوان خوب یا بد، درست یا نادرست تلقی می‌کنم؟
- منتقد درونی من روی احساساتم چه تأثیری می‌گذارد؟
- در این لحظه چه چیزی درست است؟

## برخی یک‌های مشهور

کنفوسیوس، افلاطون، صلاح الدین ایوبی، ژاندارک، توماس مور، مهاتما گاندی، پاپ ژان پل دوم،  
نلسون ماندلا، مارگارت تاچر، پرنس چارلز، کیت میدلتون، جیمی کارتر، میشله اوباما، ال گور،  
هیلاری کلینتون، اسامه بن لادن، جرج برنارد شاو، نوآم چامسکی، هریسون فورد



## تیپ ۲) مددکار

دوها اعتقاد دارند برای دوست داشته شدن باید زیاد به دیگران کمک کنند. بنابر این آنان مراقب، کمک کننده، حامی و رابطه‌گرا بوده و ممکن است مغرور، فضول و سخت‌گیر نیز باشند. شعارشان این است:

من باید به دیگران کمک کنم

افرادی همدل، صادق، و بسیار مهربان هستند. آنان بسیار دوستانه برخورد می‌کنند و سخاوتمند و فداکار هستند. ممکن است احساساتی، چاپلوس و مردم‌نواز نیز باشند. این افراد بسیار خوش نیت بوده و به طرف دیگران جذب می‌شوند. اما ممکن است کمکشان فقط به این دلیل باشد که دیگران به آنان نیاز داشته باشند. این افراد معمولاً در بیان نیازهای خود مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت خودخواه نبوده و بشر دوست هستند. آنان معمولاً بسیار به دیگران عشق می‌ورزند.

به دوها مددکار می‌گویند چون آنان واقعاً به دیگران کمک می‌کنند. ویژگی‌بخشنده بودن و کمک کردن به دیگران باعث شده دوها احساس کنند روش آنان ارزشمندترین و بهترین روش زندگی کردن است. عشق و توجهی که آنان احساس می‌کنند (و کارهای واقعا خوبی که انجام می‌دهند) باعث احساس ارزشمند بودن، در وجود آنان می‌شود. دوها به چیزهایی که احساس می‌کنند در زندگی خیلی خیلی خوب هستند (مثل عشق، صمیمیت، اشتراک، خانواده و دوستی) علاقه زیادی دارند.

وقتی دوها در حالت سالم و در تعادل باشند، واقعاً دوست داشتنی، کمک کننده، بخشنده و با ملاحظه خواهند بود و مردم جذب آنان می‌شوند. دوهای سالم دیگران را از صمیم قلب دلگرم می‌کنند. آنان با قدردانی و توجه خود به دیگران انرژی می‌دهند و به آنان کمک می‌کنند تا جنبه‌های مثبتی که تا به حال در وجود خود کشف نکرده بودند را ببینند. دوهای سالم تجسم بهترین پدر و مادری هستند که هر کسی دوست دارد داشته باشد: پدر و مادری که او

را به همان شکل که هست می‌بینند، او را با دلسوزی بی‌انتها درک می‌کنند، صبورانه او را کمک و تشویق می‌کنند و همیشه پشتیبان او هستند (در حالی که می‌دانند چه زمانی کنار بکشند تا او روی پای خودش بایستد). دوهای سالم ما را دل گرم می‌کنند چون خودشان همیشه دل گرم هستند و به ما راه اینکه چگونه انسان بهتری باشیم را نشان می‌دهند.

با این وجود ممکن است زوایای پنهان شخصیتی دوها (غرور، خودفروبی، تمایل به دخالت بیش از حد در زندگی دیگران و همچنین تمایل به اداره کردن دیگران برای رسیدن به نیازهای عاطفی خودشان) پیشرفت درونی آنان را محدود کند. لازمه تحول، پیدا کردن جنبه‌های تاریک وجود خودمان است که این برخلاف ساختار شخصیتی دوهاست چون آنان ترجیح می‌دهند خود را به شکلی مثبت و درخشان ببینند.

شاید بزرگترین مانع پیش روی دوها (و همچنین سه‌ها و چهارها) در پیشرفت شخصیتی همین رو به رو شدن با ترس اصلی آنان یعنی بی‌ارزش بودن، باشد. این سه تیپ شخصیتی در درون خود از اینکه بی‌ارزش باشند و مجبور شوند برای به دست آوردن و دوستی و تصدیق دیگران چیزی خارق العاده باشند و یا کاری خارق العاده انجام دهند، می‌ترسند. دوهای در سطح بین متوسط و ناسالم، تصویر غلطی از خود نشان می‌دهند و خود را کاملاً بخششده، ایثارگر و بدون توقع نشان می‌دهند، در صورتی که آنان در واقع انتظارات و نیازهای عاطفی برآورده نشده زیادی دارند.

دوهای در سطح بین متوسط و ناسالم تأیید ارزش خود را با پیروی از دستورات وجدان خود در فداکاری برای دیگران، می‌بینند. آنان اعتقاد دارند که همیشه باید دیگران را بر خود مقدم بدانند و هر وقت که دیگران به محبت نیاز داشتند آنان باید دوست داشتنی و ایثارگر باشند. مشکل اینجاست که مقدم دانستن دیگران باعث می‌شود دوها به طرز مرموزی عصبی و بی‌حوصله شوند و احساس کنند که به سختی کار کرده‌اند تا نادیده گرفته شوند. با این اوصاف در نهایت آنان به اشکال گوناگونی جوش خواهند آورد، ارتباطات آنان گسسته خواهد شد و نادرستی ادعای آنان در مورد خودشان آشکار خواهد شد. اما دوهای سالم کاملاً متفاوت هستند. آنان کسانی هستند که بهترین لحظات زندگی خود را زمان‌هایی می‌دانند که به دیگران کمک می‌کردند.

تیپ‌های دو کودکانی بودند که چون همه را راضی می‌کردند، دوستشان می‌داشتند. آنان به سرعت این ویژگی را در خود تشخیص دادند و بر مبنای آن با بزرگ‌ترها رابطه برقرار کردند. آنان کودکان مورد محبتی بودند که می‌دانستند چگونه این عشق و علاقه را همیشه داشته باشند. احتمالاً دلیل حساسیت آنان به نیازهای دیگران، حداقل در مواردی، این بوده باشد که آنان می‌بایست از نظر عاطفی پشتیبان پدر و مادر خود می‌بوده باشند. در بعضی موارد دوها جریان امور را طوری برنامه‌ریزی می‌کردند که کار دیگران بدون کمک آنان پیش نرود و برای دریافت آنچه از دیگران می‌خواستند از توانایی‌های اغواگرانه خود استفاده می‌کردند.

## دوها در کودکی

- نسبت به انتقاد و تأیید نشدن خیلی حساس هستند.
- به سختی تلاش می‌کنند که پدر و مادر خود را با کمک کردن و درک کردن، راضی کنند.
- در ظاهر سازگار هستند.
- بین دیگر بچه‌ها محبوب هستند و یا اینکه تلاش می‌کنند محبوب باشند.
- برای جلب توجه خجالتی، باهوش و نمایشی (دراماتیک) هستند.
- اگر خیلی برونگرا باشند: شوخ و دلچک هستند.
- اگر خیلی درونگرا باشند: ساکت و خجالتی هستند.

## دوها به عنوان پدر و مادر

- شنوندگان خوبی هستند، فرزندان‌شان را بدون شرط دوست دارند، صمیمی و مشوق هستند (و اگر اینگونه

- نباشند احساس گناه می کنند).
- بسیار با فرزندانشان بازی می کنند.
- ممکن است به شدت حامی شوند.



## تیپ ۲ از نظر جسمی

دوها به عنوان یک تیپ احساسی (احساس محور) پراثری هستند و بالا تنه خود را بهتر احساس می کنند (و احساس کردن پایین تنه برای آنان دشوار است). ممکن است آنان در هنگامی که منتظر پاسخ دیگران هستند تنفس خود را همدلانه و هماهنگ با دیگران کم کنند.

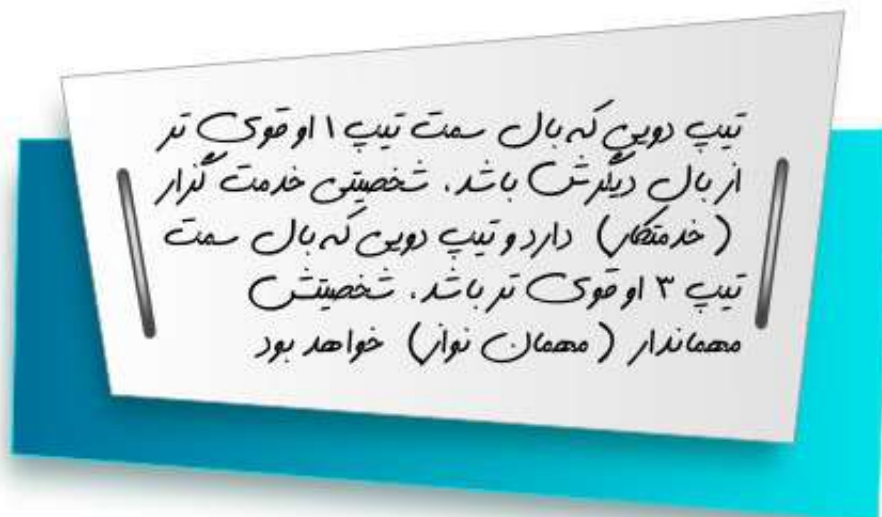
## تیپ ۲ از نظر معنوی

سفر معنوی دوها برای به دست آوردن آن آزادی است که آنان در استبداد دنیایی که برای دوست داشته شدن و پذیرفته شدن در آن باید نیازهای دیگران را برآورده کنند، از دست می دهند. هنگامی که آنان توجه کردن به نیازهای خود، دریافت کمک دیگران و بخشش آنچه که واقعاً مناسب است را یاد بگیرند، آزادانه و عاشقانه لذتی که در خود بخشش وجود دارد را تجربه خواهند کرد.

## تیپ ۲ از نظر روانی

دوها نسبت به دیگر تیپها در برقراری ارتباط با دیگران و همدلی کردن با نیازها و احساسات آنان، بهتر هستند. تمرکز آنان روی رابطه با دیگران است و به خوبی از دیگران پشتیبانی می کنند اما توجه کردن به خود و نیازهای

خودشان برای آنان دشوارست. از نظر عاطفی حساس هستند و هدفشان پذیرفته شدن و دوست داشته شدن توسط دیگران است و برای رسیدن به این هدف، به راحتی تغییر می‌کنند و خود را با شرایط وفق می‌دهند. تعیین حریم خصوصی برای آنان دشوارست و بعضی اوقات آنان با طغیان‌های عاطفی، فشار روانی خود را کاهش می‌دهند.



## مکانیزم دفاعی

**واپس‌رانی** - سرکوب احساسات غیر قابل قبول و تبدیل آن‌ها به اشکال قابل قبول‌تر انرژی عاطفی

دوها از سرکوب نیازها و احساسات شخصی خود برای دوری از نیازمند بودن و داشتن تصویری کمک‌کننده از خود، استفاده می‌کنند. نیاز آنان به داشتن ارتباط با دیگران به شکل «تو به من نیاز داری» خود را نشان می‌دهد. ممکن است دوها برای تأیید شدن توسط دیگران، در ارتباطات خود اعتماد را به دلیل تمایل به تغییر شکل (رفتار یا اخلاق) با بیش از حد مهربان بودن، به طور سرسری دوستانه بودن و چاپلوسی؛ از دست بدهند. معمولاً احساس می‌کنند چاره‌ای ندارند و همچنین ممکن است حالتی حق به جانب داشته باشند.

## حالت سالم تیپ ۲

۱. خیلی ایثارگر، فروتن و نوع دوست هستند و عشق بدون شرط خود را نثار خود و دیگران می‌کنند. احساس می‌کنند بودن در زندگی دیگران یک مزیت است.

۲. همدل و مهربان هستند و به احساسات دیگران توجه می‌کنند. مراقب و نگران نیازهای دیگران هستند. متفکر، خون‌گرم، بخشنده و صمیمی هستند.

۳. مشوق و قدرشناس هستند و می‌توانند خوبی‌های دیگران را ببینند. کمک کردن به دیگران برای آنان مهم است اما مراقب خودشان نیز هستند. پرورش دهنده، سخاوتمند و بخشنده هستند (یک انسان واقعاً دوست داشتنی).

در حالت سالم رفتار دوها با «احساس نیاز به دوست داشته شدن» کنترل می‌شود.

در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به دوست داشته شدن ← کمک به دیگران ← دوست داشته شدن ← نیاز به دوست داشته شدن

در حالت سالم نیاز به دوست داشته شدن باعث می‌شود آنان به دیگران کمک کرده و دوست داشته شوند و وقتی آنان احساس کنند که دیگران آنان را دوست دارند، نیازشان برآورده شده و به تعادل می‌رسند.

## حالت متوسط تیپ ۲

۱. می‌خواهند بیشتر به دیگران نزدیک شوند لذا تلاش می‌کنند دیگران را از خود راضی کنند، در این حالت رفتارشان بیش از حد دوستانه شده، رفتارهای عاطفی نمایش می‌دهند و پر از نیت خیر برای هر چیزی خواهند شد.

۲. بیش از حد صمیمی و فضول خواهند شد. آنان نیاز دارند که مورد نیاز دیگران باشند لذا به اسم دوست داشتن در زندگی دیگران فضولی و مداخله کرده و آنان را کنترل می‌کنند. دوست دارند دیگران به آنان وابسته شوند بنابر این از بخشش خود انتظار جبران دارند و پیام‌های دو پهلوی ارسال می‌کنند. با کمک‌های خود مزاحم دیگران می‌شوند. برای دیگران نیازهایی می‌سازند تا خود آنها را انجام دهند.

۳. به تدریج از خود راضی‌تر شده و احساس می‌کنند وجودشان ضروری است و در مورد کارهایی که برای دیگران انجام داده‌اند مبالغه می‌کنند و مغرور و خودبین خواهند شد.

در حالت متوسط وقتی دوها به دیگران کمک نکنند و دوست داشته نشوند نیازشان به دوست داشته شدن بیشتر خواهد شد و این باعث می‌شود آنان برای کمک کردن به دیگران بیشتر تحریک شده و در حلقه حالت سالم به تعادل برسند.

## حالت ناسالم تیپ ۲

۱. ممکن است خودخواه باشند و گفتن میزان بدهکاری دیگران به آنان و رنجاندنشان در دیگران احساس گناه ایجاد می‌کنند. با زیاده روی در مصرف غذا و دارو، حس همدردی دیگران را به دست می‌آورند. انرژی دیگران را می‌گیرند، آنان را تحقیر کرده و توهین می‌کنند. در مورد انگیزه‌های خود و رفتارهای خشونت‌آمیز و خودخواهانه خود، بی‌نهایت خود را فریب می‌دهند.

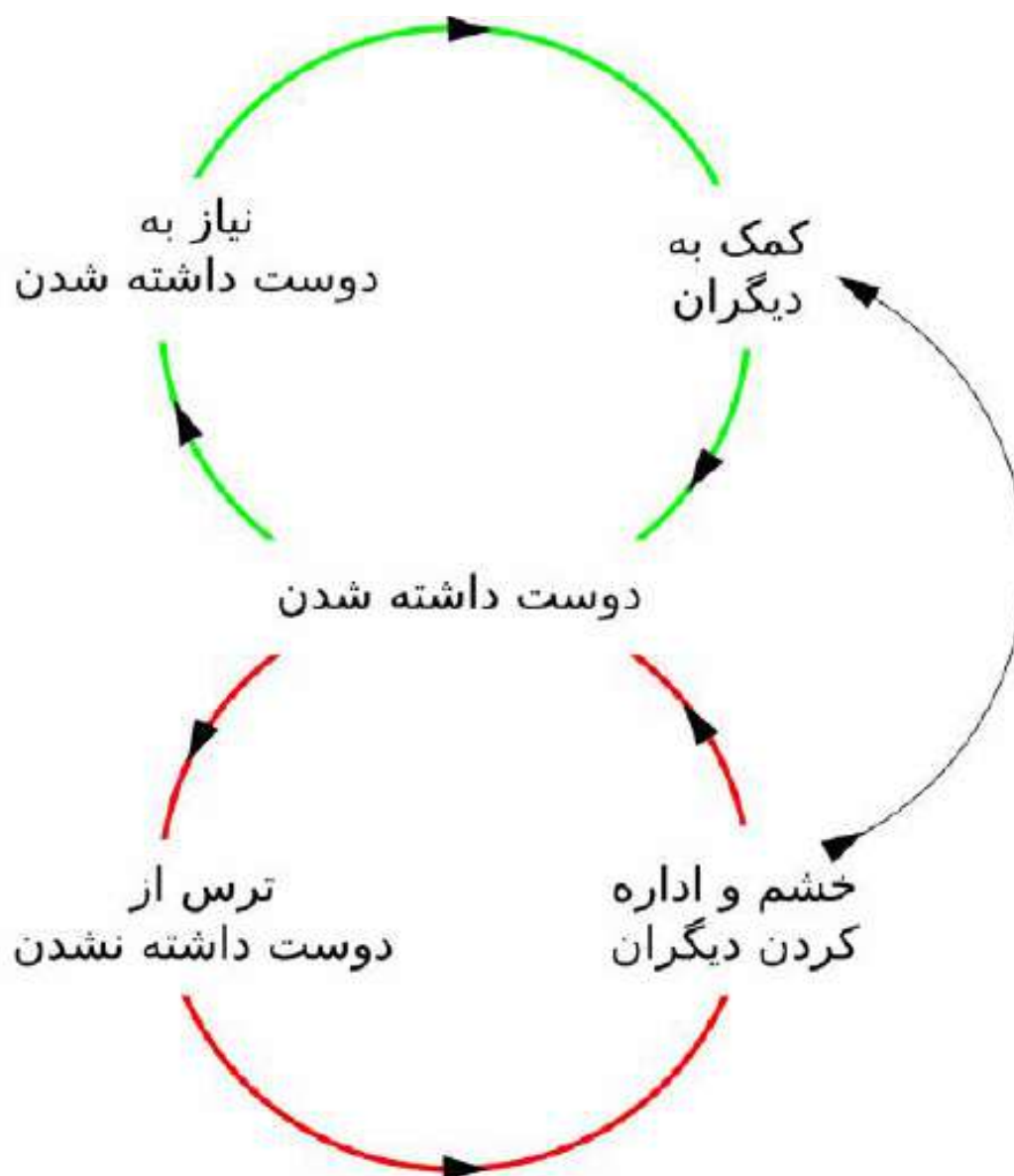
۲. سلطه‌گر و زورگو هستند. احساس می‌کنند حق دارند هر چیزی از دیگران بخواهند (تصویه حساب بدهی‌های قدیمی، خدمات جنسی و ...).

۳. کارهایی که انجام می‌دهند را با این بهانه توجیه می‌کنند که مورد سوء استفاده دیگران قرار گرفته‌اند و در واقع قربانی اصلی خود آنان هستند. به شدت بی‌حوصله و عصبانی هستند. نتیجه تهاجم‌های جسمی آنان مشکلات مزمن سلامتی خواهد بود چون آنان با جدا شدن و ایجاد مزاحمت برای دیگران، از خود دفاع می‌کنند.

رفتار دوها در حالت ناسالم با «ترس از دوست داشته نشدن» کنترل می‌شود.  
ترس از دوست داشته نشدن ← خشم و اداره کردن دیگران ← دوست داشته نشدن ← ترس از دوست داشته نشدن

در حالت ناسالم، ترس از دوست داشته نشدن باعث می‌شود دوها عصبی شده و سعی کنند دیگران را مجبور به دوست داشتن خود کنند، که این باعث می‌شود دیگران آنان را کمتر از پیش دوست بدارند و در نتیجه ترس آنان بیشتر خواهد شد.

همانطور که در شکل زیر (حلقه تعادل تیپ ۲) دیده می‌شود دوها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از عصبانیت و تلاش برای اداره کردن دیگران دست برداشته و به جای آن سعی کنند واقعاً به دیگران کمک کنند. این کار باعث می‌شود مردم آنان را واقعاً دوست داشته باشند و در نتیجه ترس از دوست داشته نشدن از بین خواهد رفت.



حلقه تعادل تیپ ۲  
دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

## اعتیادهای تیپ ۲

زیاده روی در مصرف غذا و دارو.  
افراط در خوردن شیرینی و کربوهیدرات‌ها.  
حالت افسردگی برای دریافت همدردی.

## شیوه سخن گفتن

دوها دوستانه، گشاده رو، بیان کننده، متمرکز روی دیگران و سریع در حمایت و موعظه کردن هستند. دیگران ممکن است دوها را بیش از حد کمک کننده، نق نقو، کنترل کننده و بی حوصله و بی میل بدانند.

### دوها معمولاً درباره خود این گونه می گویند:

- من گرفتار نیازهای دیگران هستم.
- از اینکه می بخشم و کمک می کنم به خودم می بالم.
- بعضی وقت ها احساس می کنم مردم از من سودمند می شوند.
- به سختی می توانم نیازهای خودم را بیان کنم.
- من می توانم چگونگی معرفی خود به دیگران را تغییر بدهم.
- به راحتی می توانم با دیگران ارتباط برقرار کرده و دوست پیدا کنم.
- می دانم دیگران چه چیزی نیاز دارند و می توانم زندگی بهتری برای آنان بسازم.
- بخشنده، با احساس و صمیمی هستم.
- به راحتی متوجه احساسات دیگران می شوم.
- پرانرژی و شوخ هستم.
- نمی توانم نه بگویم.
- عزت نفس کمی دارم.
- از ترس اینکه مبدا دیگران فکر کنند که من خودخواه هستم، نمی توانم آن کارهایی که دوست دارم را برای خودم انجام دهم.
- خودم را به این دلیل که به اندازه ای که فکر می کنم باید دوست داشته شوم ولی نشدم، سرزنش می کنم.
- از اینکه دیگران آنگونه که من خودم را با آنان سازگار می کنم، خود را با من وفق نمی دهند، ناراحت می شوم.
- خیلی تلاش می کنم تا بانزاکت و باملاحظه باشم و برای این احساسات خودم را سرکوب می کنم.

### چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۲

- در برقراری تماس پیش قدم شوید، هر وقت امکانش بود از آنان ستایش و قدردانی کنید.
- همیشه به نیازها و مشکلات آنان توجه کنید.
- در برقراری ارتباطی گرم و شخصی با آنان همراهی کنید.
- از آنان انتقاد نکنید و همیشه آنان را در نظر داشته باشید.
- اگر خواستید از آنان انتقاد کنید این کار را با ملایمت انجام دهید.
- وقتی با آنان هستید شوخی کنید و خوش بگذرانید.
- به آنان بگویید که چقدر برای شما مهم و ویژه هستند.

و در ارتباطات صمیمی تر:

- به آنان بگویید که چقدر جذاب هستند و شما از بودن با آنان خوشحال هستید.
- به آنان بگویید که چقدر دوستشان دارید.

## نقاط قوت

با توجه، کمک کننده، رابطه‌گرا، بخشنده، حساس به احساسات دیگران، حمایت کننده، پربركت

## چالش‌ها

مغرور، وابسته به تأیید شدن از طرف دیگران، فضول، سخت‌گیر، دارای امتیاز ویژه

## ترس‌ها

دوست داشته نشدن، طرد شدن، بی‌ارزش بودن

## اهداف

احساس عاشق بودن

## انگیزه‌های کلیدی

دیگران دوستش داشته باشند، بیان احساسات خود برای دیگران، مورد نیاز و قدردانی واقع شدن، پاسخگویی به دیگران، مدافع ادعاهای خود

## تمرکز توجه

نیازها، احساسات و علائق دیگران

## درس زندگی

افزایش فروتنی که از اجازه دادن به خود برای دوست داشته شدن بدون توقع و داشتن نیازهای شخصی می‌آید

## پیشنهاد اساسی

شما محبت و تأیید دیگران و همچنین برآورده شدن نیازهای شخصی خود را از طریق بخشش به دیگران به دست می‌آورید

## اگر شما دو هستید:

وظیفه شما توجه به نیازها، احساسات و دریافت‌های درونی خودتان است. ممکن است این کار خودخواهانه به نظر برسد اما برای تعیین حریم خصوصی و جدا کردن نیازها و احساسات خود از نیازها و احساسات دیگران، به شما کمک خواهد کرد.

تنفس خود را حس کنید. آهسته و عمیق و شکمی نفس بکشید و همزمان انرژی خود را به سمت پاهای خود انتقال دهید. چنانچه احساس می‌کنید در افکار خود غرق شده‌اید (و بیش از حد به فکر فرو رفته‌اید) به محیط اطراف خود توجه کنید و یا اینکه بلند شده و قدم بزنید.

اصولی که دوها باید به آن‌ها توجه کنند:

- عشق از بخشیدن و گرفتن به دست نمی‌آید بلکه از درون خود آدم می‌آید.
- اجازه دادن به دیگران برای بخشیدن به ما، هدیه‌ای برای آنان است.
- جدایی فقط در ابتدا حس از دست دادن دارد و دردناک است.
- ما همه در مورد خودمان مسئولیت داریم.
- خوشی در رفاه و خوشحالی دیگران پیدا می‌شود، جدای از آنچه ما برای آنان انجام می‌دهیم.

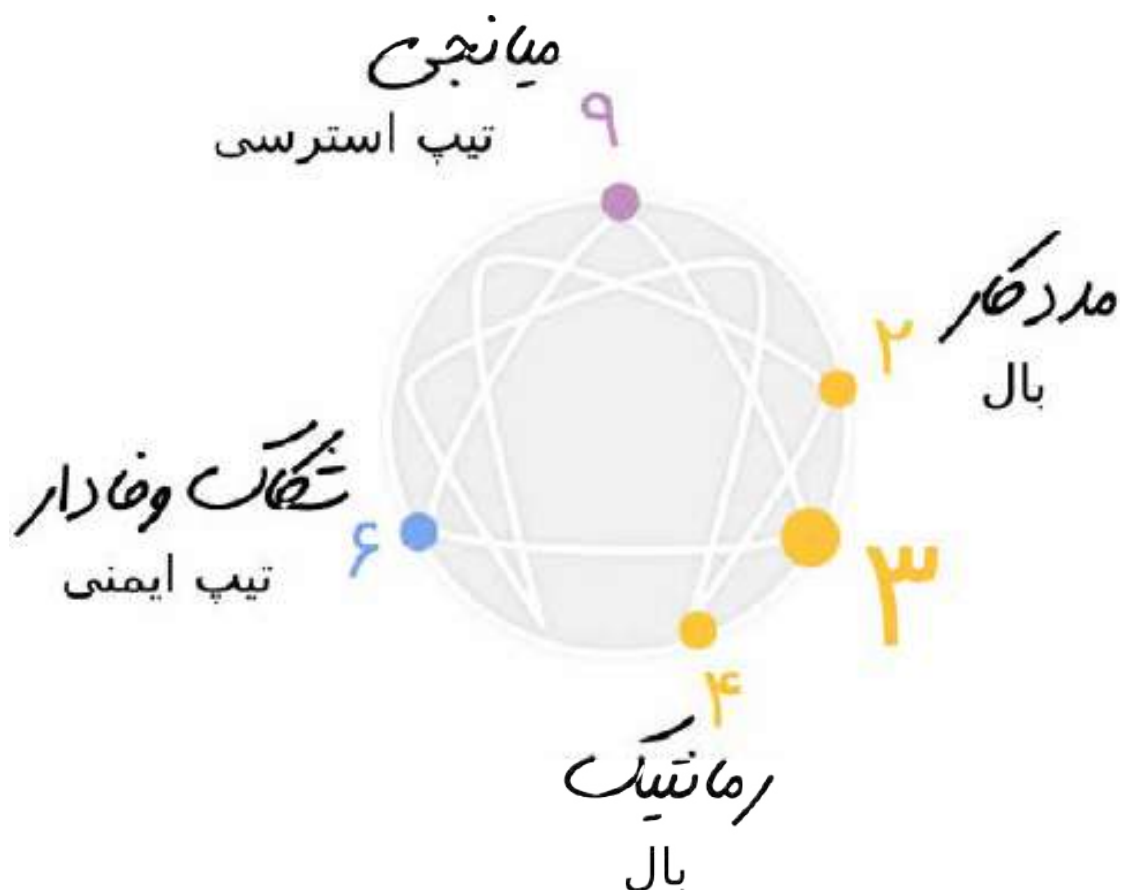
## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید. در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- چگونه توجه و انرژی من به سمت نیازهای دیگران می‌رود؟
- من واقعاً چه چیزی می‌خواهم و نیاز دارم؟
- چگونه خودم را پرورش دهم و از خودم پشتیبانی کنم؟
- چگونه به دیگران اجازه دهم که از من پشتیبانی کنند؟
- چطور می‌شود که احساس می‌کنم چاره دیگری ندارم؟
- چطور می‌شود که از اینکه به من نیاز داشته باشند احساس غرور می‌کنم؟
- چگونه خودم را برای تطابق با آنچه فکر می‌کنم دیگران می‌خواهند، تغییر می‌دهم؟
- فروتنی را چگونه تعریف می‌کنم؟

## برخی دوهای مشهور

پاراماهازا یوگاناندا، پاپ ژان بیست و سوم، آنا النور روزولت، نانسی ریگان، مونیکا لوینسکی، ریچارد سیمونز، لوچیانو پاواراتی، لیونل ریچی، بری مانیلو، دالی پارتون، جاش گروبان، الیزابت تیلور، جری لوئیس، مادر ترزا



## تیپ ۳) موفقیت طلب

سه‌ها اعتقاد دارند شما باید کاری انجام دهید و موفق شوید تا دوست داشته شوید. بنابر این آنان پرتلاش، سریع، کارآمد و هدف‌گرا هستند، همچنین ممکن است آنان تصویر محور (بصری)، ناشکیبا (بی‌صبر) و نسبت به احساسات بی‌توجه باشند. شعارشان این است:

### من به موفقیت نیاز دارم

سه‌ها از خود مطمئن هستند، جذاب و دلربا، جاه طلب، شایسته، و پر انرژی هستند. این افراد می‌توانند هوشیار و بسیار خود محور در جهت پیشرفت، باشند. آنان سیاستمدار و آماده به خدمت هستند. اما بیش از حد علاقمند به تصویر خودشان و آنچه که دیگران درباره آنان فکر می‌کنند، می‌باشند. مشکل آنان معمولاً مسائلی چون اعتیاد به کار و رقابت با دیگران است. این افراد در بهترین حالت پذیرنده خود، قابل اعتماد و هر چیزی که بنظر می‌رسد باشند (مثلاً مدلی برای الهام بخشی به دیگران) هستند.

به سه‌ها موفقیت طلب می‌گویند چون آنان در حالت سالم تیپ شخصیتی خود می‌توانند به موفقیت‌های بزرگی برسند و چیزهای مهمی را به دست آورند. آنان به قدری موفق هستند که ستاره می‌شوند و به خاطر دستاوردهای شخصی خود همیشه مورد توجه دیگران هستند. سه‌های سالم می‌دانند که پیشرفت شخصی چه احساس خوبی دارد و آنان از اینکه به دیگران در پیشرفت و موفقیت انگیزه بدهند، لذت می‌برند. آنان معمولاً افراد مشهوری هستند و دیگران دوست دارند با آنان ارتباط داشته باشند. سه‌های سالم در فرهنگ خود تجسم بهترین‌ها هستند و دیگران امیدها و آرزوهای خود را در آنان می‌بینند.

سه‌ها معمولاً موفق هستند به این دلیل که در بین همه تیپ‌ها آنان بیشترین اعتماد به نفس را داشته و اعتقاد

دارند که باید استعدادها و توانایی‌های خود را گسترش دهند. سه‌ها تجسم خارق العاده ارزش‌های هر جامعه هستند و به این دلیل دیگران به چشم الگو و سرمشق به آنان نگاه می‌کنند. سه‌های سالم می‌دانند که ارزش این را دارند تا برای رسیدن به بهترین کسی که می‌توانند باشند، تلاش کنند و موفقیت آنان به دیگران برای تلاش بیشتر، انگیزه می‌دهد.

سه‌ها می‌خواهند مطمئن باشند که انسان‌های موفق هستند گرچه این موفقیت را خانواده، فرهنگ و جامعه آنان تعیین می‌کند. در بعضی خانواده‌ها موفقیت یعنی پول بیشتر، خانه بزرگتر، ماشین آخرین مدل و گران قیمت و دیگر مواردی در حالی که دیگران ممکن است به آرمان‌ها بهای بیشتری بدهند و موفقیت را به معنی به دست آوردن رتبه‌های علمی و دانشگاهی بالاتر بدانند.

در محیط‌های دیگر ممکن است موفقیت به معنی شهرت (به عنوان یک بازیگر، مدل، نویسنده و یا دیگر چهره‌های اجتماعی مثل سیاستمداران و...) باشد.

ممکن است فرزندان در یک خانواده مذهبی برای روحانی مذهبی (خاخام، کشیش، آخوند و...) شدن تشویق شوند، به این دلیل که این مشاغل در نظر آن خانواده و جامعه ارزش و احترام خاصی دارند.

فرقی نمی‌کند که موفقیت چطور تعریف شود، در هر صورت سه‌ها تلاش می‌کنند به فرد مورد توجهی تبدیل شوند. آنان نمی‌توانند هیچ چیزی نباشند.

سه‌ها برای موفق شدن راه‌های به دست آوردن ستایش و توجه دیگران را یاد می‌گیرند. آنان در زمان کودکی فعالیت‌هایی که برای پدر و مادر و دیگر کودکان، دارای ارزش باشد را شناسایی کرده و انرژی خود را صرف بهتر شدن در آن زمینه‌ها می‌کنند. علاوه بر این سه‌ها چگونگی پرورش و گسترش آن مواردی که برای خودشان جالب و چشمگیر است را نیز یاد می‌گیرند.

هر کسی برای پیشرفت کردن به توجه، تشویق و تأکید بر ارزش‌هایش نیاز دارد و سه‌ها بهترین مثال از این نیاز انسان‌ها هستند. سه‌ها موفقیت را برای آنچه که با موفقیت به دست می‌آید (مثل هفت‌ها) و یا برای رسیدن به قدرت و استقلال (مثل هشت‌ها)، نمی‌خواهند بلکه آنان موفقیت را به دلیل ترسی که از پوچی و بی‌ارزش بودن دارند می‌خواهند. بدون افزایش توجه دیگران و احساس به دست آوردن، که پس از موفق شدن به وجود می‌آیند، سه‌ها از اینکه هیچ چیزی نباشند و هیچ ارزشی نداشته باشند، می‌ترسند.

مشکل اینجاست که در عجله‌ای که آنان برای به دست آوردن آنچه که فکر می‌کنند باعث ارزشمندتر شدنشان می‌شود، ممکن است با خود بیگانه شوند طوریکه حتی ندانند واقعاً چه می‌خواهند و یا احساسات و علائق خود را تشخیص ندهند. در این وضعیت آنان به سادگی طعمه فریب، خودفریبی و نادراستی از هر نوعی، می‌شوند. این مشکل وقتی جدی‌تر می‌شود که جستجوی آنان در به دست آوردن ارزش، آنان را از ارزش‌های ذاتی خود غافل کند.

سه‌ها در سال‌های اولیه زندگی و با وابسته شدن خود به توجه دیگران و ارزشی که دیگران به عنوان پاداش به آنان می‌دهند، رفته رفته ارتباط با خود را از دست می‌دهند و آنان به تدریج علائق ذاتی خود را فراموش کرده و دیگر نمی‌توانند آنها را تشخیص دهند.

بنابر این با وجود اینکه سه‌ها در مرکز تیپ‌های احساس محور قرار دارند اما به عنوان افرادی احساسی شناخته نمی‌شوند و بلکه برعکس آنان انسان‌هایی اهل عمل و نتیجه هستند. سه‌ها از احساسات خود جدا هستند بنابر این ممکن است از آنچه که واقعاً می‌خواهند، غافل شوند. سه‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که عواطف مزاحم کارائی آنان است لذا آنان تفکر، کار و فعالیت بدنی را جایگزین احساسات کرده‌اند.

وقتی سه‌ها می‌فهمند که تا چه اندازه زندگی خود را بر مبنای انتظارات دیگران قرار داده‌اند معمولاً این پرسش برای آنان مطرح می‌شود: «خب! پس، من چی می‌خوام؟»

و در بیشتر موارد آنان پاسخ این پرسش را نمی‌دانند چون پیش از این هیچ وقت چنین چیزی از خود نپرسیده بودند. بنابر این مسئله اصلی سه‌ها اینست که آنان اجازه نداشتند آن کسی که واقعاً هستند باشند و استعدادها و واقعی خود را نشان دهند. پیامی که آنان در سال‌های جوانی دریافت می‌کردند این بود که آنان اجازه ندارند احساسات خود را نشان دهند و آنچه که هستند، باشند بلکه باید آدم دیگری باشند تا پذیرفته شوند. البته این مشکلی است که همه تیپ‌های شخصیتی با آن درگیر بوده‌اند اما سه‌ها به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خود نه فقط آن را شنیدند بلکه پذیرفتند و به همان شکل زندگی کردند. آنان به توجهی که از این طریق به دست می‌آوردند مثل اکسیژن برای تنفس، نیاز داشتند و متأسفانه هزینه زیادی برایش پرداخت کردند.

سه‌ها کودکانی بودند که به خاطر دستاوردهایشان دوست داشته می‌شدند و کم‌کم یاد گرفتند که راه تأیید و پذیرفته شدن توسط دیگران این است که کارها را با موفقیت انجام دهند و خصوصیات ایده‌آل یک نقش را از خود نشان دهند.

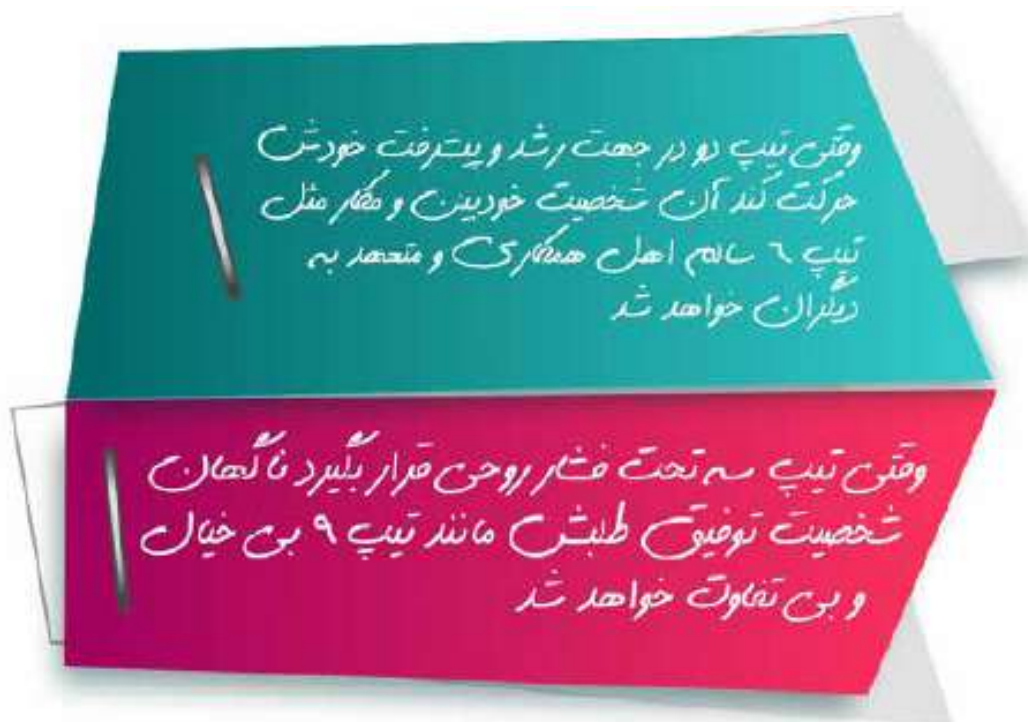
سه‌ها در کودکی به خاطر موفقیت‌هایشان تحسین می‌شدند. پرسش‌های دیگران در مورد نمره دروسشان بود نه احساسات آنان (به جای ارتباطات عاطفی و درگیری عمیق در زندگی دیگران، در مورد وجهه و کارآمدی دیگران صحبت می‌شد). به همین دلیل آنان یاد گرفتند که احساسات خود را نادیده گرفته و فقط به کسب مقامی که دوست داشته شدنشان را تضمین می‌کرد، فکر کنند و برای شکست نخوردن هر کاری بکنند زیرا مردم فقط برنده‌ها را دوست دارند.

## سه‌ها در کودکی

- به سختی کار می‌کنند تا برای دستاوردهایشان تحسین شوند.
- بچه‌های دیگر و بزرگ‌ترها، آنان را دوست دارند.
- جزء تواناترین و مسئولیت‌پذیرترین بچه‌ها در کلاس و مدرسه هستند.
- در مدیریت مدرسه و باشگاه، فعال هستند و یا اینکه سرگرم پروژه‌های خود هستند.

## سه‌ها به عنوان پدر و مادر

- استوار، قابل اعتماد و وفادار هستند.
- هم می‌خواهند با فرزندانشان وقت بگذرانند و هم می‌خواهند کار کنند و بین این دو موضوع کشمکش دارند.
- از فرزندانشان انتظار دارند مسئولیت‌پذیر و منظم باشند.



## تیپ ۳ از نظر جسمی

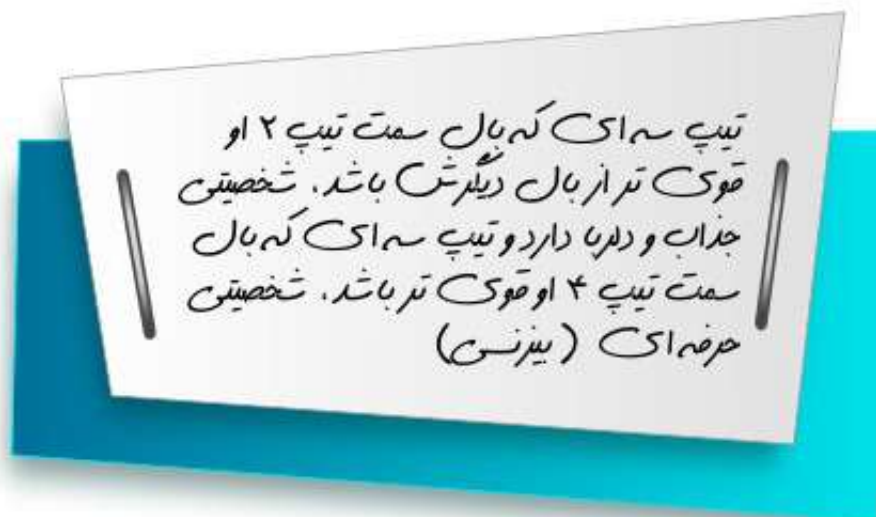
به عنوان یک تیپ احساسی سه‌ها انرژی و تنش زیادی در ناحیه اطراف قلب خود احساس می‌کنند، اما به جای درک احساسات خود ترجیح می‌دهند همه چیز را به عملکرد، بهره‌وری و نتایج ربط دهند. با انرژی زیادی که آنان دارند برایشان خیلی سخت است که یک جا ساکن بنشینند. فشار عاطفی ایجاد می‌شود اما رویش سرپوش گذاشته می‌شود (فرونشاندن می‌شود). سه‌ها شور زندگی قوی‌ای دارند ولی معمولاً نمی‌دانند چگونه از آن بدون انرژی جلو برنده استفاده کنند. آنان تمایل دارند انرژی و تنش را در سینه خود نگه دارند، و معمولاً برای تجربه کردن ریتم طبیعی بدن خود به اندازه کافی سرعت خود را کم نمی‌کنند.

## تیپ ۳ از نظر معنوی

سفر معنوی سه‌ها اجتناب از خلاصه کردن زندگی در وظایف است. آنان باید همیشه به خاطر داشته باشند که ربات (ماشین، ماشین کار) نیستند بلکه انسان هستند. برای این مهم ساده‌ترین کاری که می‌توانند برای خودشان انجام دهند این است که سرعتشان را کم کرده و به احساساتشان اجازه ظهور بدهند و درک این واقعیت که برای دوست داشته شدن و پذیرفته (تأیید) شدن کفایت فقط خودشان باشند.

## تیپ ۳ از نظر روانی

سه‌ها انرژی عاطفی خود را به انجام کارها مربوط می‌کنند. آنان ابتکار عمل را به دست گرفته و برای دستیابی به اهدافشان به سختی کار می‌کنند. روی تصویر (واقعیت) و موفقیت تمرکز می‌کنند، بسیار تطبیق‌پذیر هستند و در برخورد با انتظارات دیگران برتر هستند. سه‌ها دوست دارند فعال و در حال حرکت باشند لذا برای آنان خیلی سخت است که متوقف شوند و یا اینکه سرعتشان را کم کنند. خطری که برای سه‌ها وجود دارد این است که روی ستایش دیگران و پاداش‌های مادی به جای احساسات و نیازها و سلامت خود، تمرکز کنند.



## مکانیزم دفاعی

هماندسازی - نقش بازی کردن به گونه‌ای که کاملاً با آنچه واقعاً هستند، فاصله بگیرند

سه‌ها از همانندسازی برای دوری از شکست و داشتن تصور موفقیت، استفاده می‌کنند. فشار داشتن تصور برنده

بودن جلوی دیده شدن احساسات و نیازهای شخصی را می‌گیرد و نمی‌گذارد آنان قدردان آنچه هستند باشند (قدر خودشان را بدانند) و به خاطر آنچه هستند خودشان را دوست داشته باشند و به جای آن شخصیت خود را با کاری که انجام می‌دهند، می‌سنجند.

## حالت سالم تپ ۲

۱. سه‌ها در بهترین حالت خود را می‌پذیرند و از درون خود هدایت می‌شوند. فروتن، سخاوتمند، نجیب و خیراندیش هستند. شوخی‌هایشان متوجه خودشان است و معصومیتی کودکانه دارند.

۲. از خود مطمئن هستند، پرانرژی بوده و شایستگی همراه با عزت نفس بالایی دارند (به خود و ارزش‌های خود اعتماد دارند). سازگار، خواستنی، جذاب و دلپذیر هستند.

۳. برای پیشرفت کردن و تبدیل شدن به بهترین چیزی که می‌توانند باشند، جاه طلب هستند (معمولاً ممتاز و الگوی دیگران می‌شوند). بسیار تأثیرگذار هستند و دیگران دوست دارند ویژگی‌های مثبت آنان را داشته باشند.

در حالت سالم رفتار سه‌ها با «نیاز به تحسین شدن» کنترل می‌شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به تحسین شدن ← اصلاح خود ← تحسین شدن ← نیاز به تحسین شدن

در حالت سالم نیاز به تحسین شدن سبب می‌شود سه‌ها استعدادها، توانایی‌ها و امکانات خود را گسترش داده و موفق شوند که نتیجه این کار معمولاً تشویق و تحسین اطرافیان است. وقتی آنان احساس کنند که تحسین شده‌اند، به تعادل روحی خواهند رسید.

## حالت متوسط تپ ۳

۱. نگران کارایی خود هستند، کارهایشان را به خوبی انجام می‌دهند و همیشه به خود برای رسیدن به اهداف، انگیزه می‌دهند، چرا که ارزش خود را وابسته به موفق شدن، می‌دانند. از شکست خوردن وحشت دارند. در جستجوی موفقیت خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. وقت و انرژی خود را صرف ترقی اجتماعی و برنده بودن، می‌کنند.

۲. نسبت به وجهه خود حساس شده و نگران طرز فکر دیگران در مورد خودشان می‌شوند. خود را متناسب با انتظارات دیگران و آنچه برای موفقیت لازم دارند، تغییر می‌دهند. اهل کار و باکفایت هستند و عمداً احساسات خود را نادیده می‌گیرند. با صمیمیت مشکل پیدا می‌کنند و فریب کار می‌شوند.

۳. می‌خواهند دیگران را با برتری خود تحت تأثیر قرار دهند لذا به طور مداوم خودشان را ترویج کرده و بهتر از چیزی که واقعاً هستند، نشان می‌دهند. خودشیفته هستند و تصویری اغراق‌آمیز از خود و استعدادهایشان دارند. با تکبر و تحقیر دیگران در واقع می‌خواهند از احساس حسادت که نسبت به آنان و موفقیت‌هایشان دارند، فرار کنند.

در حالت متوسط وقتی کاری برای بهبود خود انجام نمی‌دهند، تحسین دیگران را نیز دریافت نکرده و نیاز به تحسین شدن در آنان افزایش پیدا می‌کند. این موضوع باعث می‌شود آنان فعال‌تر شده و تلاش بیشتری برای بهبود خود انجام دهند.

## حالت ناسالم تیپ ۳

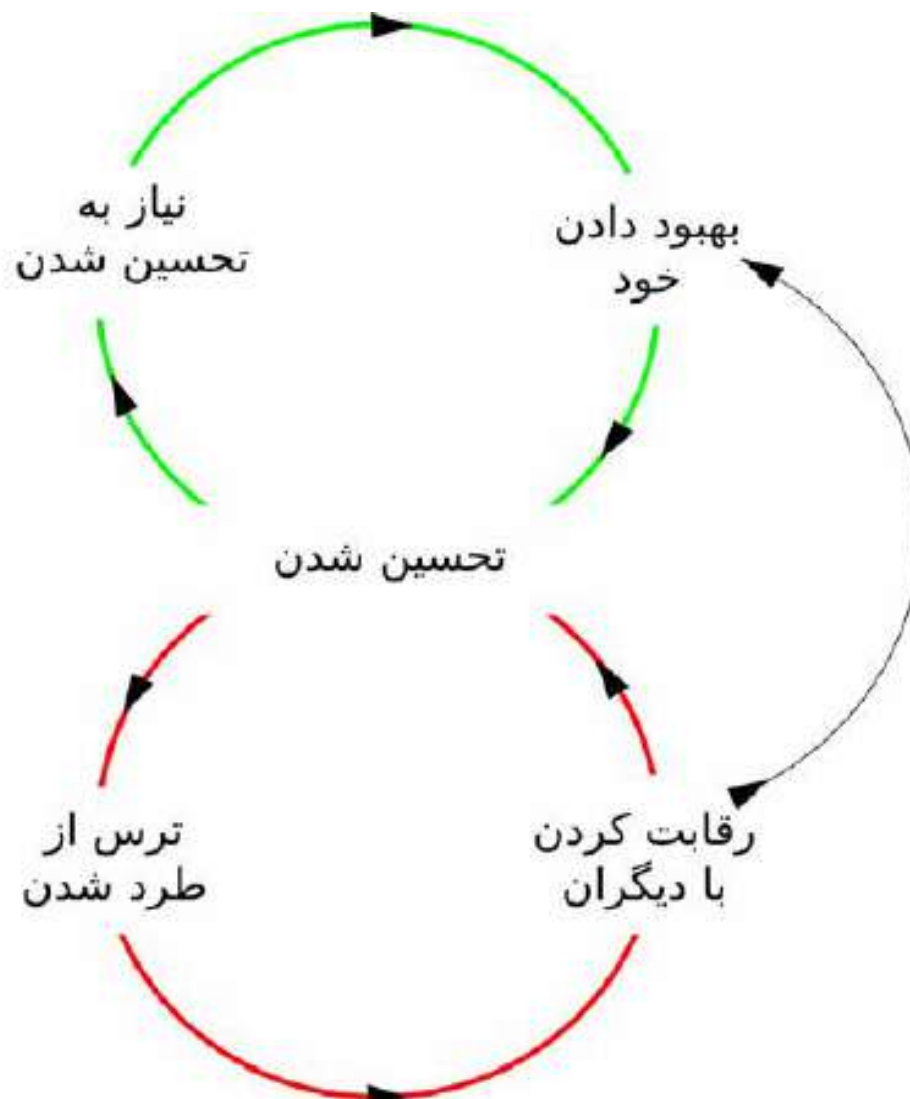
۱. از شکست خوردن و تحقیر شدن می‌ترسند. ممکن است فرصت طلب شوند و از دیگران بهره‌کشی کنند و به موفقیت‌های آنان طمع کنند و می‌خواهند هر کاری انجام دهند تا توهم برتری خود را حفظ کنند.

۲. گمراه کننده و غیر صریح (رک) هستند تا اشتباهاتشان آشکار نشود. غیر قابل اعتمادند و برای برتری یافتن بر دیگران به آنان خیانت کرده و زیرآب زنی می‌کنند. به شکلی توهم‌آمیز به دیگران حسادت می‌کنند.

۳. کینه‌ای می‌شوند و سعی می‌کنند شادی دیگران را از بین ببرند. هر چیزی که یاد آور شکست‌هایشان باشد را از بین می‌برند. به طور کلی اختلال شخصیت خودشیفتگی در آنان دیده می‌شود و در شرایط حاد ممکن است قاتلانی جامعه ستیز باشند.

رفتار سه‌ها در حالت ناسالم با «ترس از طرد شدن» کنترل می‌شود.  
 ترس از طرد شدن ← رقابت ← تحسین نشدن ← ترس از طرد شدن

در حالت ناسالم، ترس از طرد شدن باعث می‌شود سه‌ها برای دفاع از خود با دیگران رقابت و حتی دشمنی کنند و در نتیجه کمتر تحسین خواهند شد و این نیز باعث افزایش ترس آنان از طرد شدن، می‌شود.



حلقه تعادل تیپ ۳  
 دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

همانطور که در شکل صفحه پیش (حلقه تعادل تیپ ۳) دیده می‌شود سه‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از رقابت با دیگران دست برداشته و به جای آن سعی کنند خود را بهبود دهند. در نتیجه این کار تحسین واقعی دیگران را دریافت خواهند کرد و میزان ترس آنان از طرد شدن، کاهش خواهد یافت.

## اعتیادهای تیپ ۳

معتاد توجه دیگران هستند و برای به دست آوردنش، فشار بیش از اندازه‌ای بر بدن خود وارد می‌کنند. به کار اعتیاد دارند و تا حد فرسودگی و خستگی کامل کار می‌کنند. پرهیزهای غذایی شدیدی (رژیم گرسنگی) دارند. مصرف بیش از اندازه قهوه، مشروبات الکلی، آمفی‌تامین‌ها، کوکائین، استروئیدها. جراحی‌های زیاد برای زیبایی.

## شیوه سخن گفتن

سه‌ها مشتاق، رک، موضوع محور، سریع و بی‌پروا هستند. ممکن است دیگران فکر کنند آنان بی‌صبر، بیش از حد کارآمد و محدود کننده و تغییر دهنده دیدگاه دیگران هستند.

## سه‌ها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- من با دستاوردها و موفقیت‌هایم شناخته می‌شوم.
- تصور من باعث نیاز من به کار سخت و خوب به نظر رسیدن، می‌شود.
- من پذیرفته و تأیید شدن را با داشتن کارایی جستجو می‌کنم.
- من خیلی رقابتی هستم و دوست دارم برنده باشم.
- من فشار متناوبی برای کار کردن احساس می‌کنم.
- خوش‌بین، صمیمی و شاد هستم.
- به خوبی به خانواده خودم می‌رسم.
- می‌توانم به سرعت بر شکست‌ها و موانع غلبه کنم و آماده چالش بعدی شوم.
- از همه چیز باخبر هستم.
- می‌توانم به خوبی رقابت کنم و از هر چیز بهترین کارائیش را بگیرم.
- می‌توانم به دیگران انگیزه بدهم.
- مجبورم بی‌عرضگی و بی‌کفایتی را تحمل کنم.
- از موفق نبودن (و یا موفق به نظر نرسیدن) می‌ترسم.
- خودم را با افرادی که کارها را به خوبی انجام می‌دهند، مقایسه می‌کنم.
- برای ادامه موفقیت‌هایم، مبارزه می‌کنم.
- همیشه فعال هستم. این خسته کننده است.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۳

- اجازه دهید آنان بدانند که شما بدون توجه به کاری که انجام می‌دهند به آنان توجه می‌کنید.

- آنان را تشویق کنید تا به احساسات اهمیت بدهند (توجه کنند).
- به آنان نشان دهید که واقعاً چه چیزی برای شما مهم است.
- از آنان در مورد کارهایی که انجام می‌دهند، قدردانی کنید.
- در انجام کارها، به دست آوردن نتایج و به رسمیت شناخته شدن، به آنان بپیوندید.
- وقتی مشغول کار هستند، مزاحمتان نشوید.
- نظر خود را در مورد آنان، کارها و موفقیت‌هایشان صادقانه به آنان بگویید و از انتقاد و قضاوت بی‌جا پرهیز کنید.
- در هماهنگی و آرام نگه داشتن محیط به آنان کمک کنید.
- در مورد عواطف منفی با آنان حرف نزنید.
- به آنان بگویید که دوست دارید در کنارشان باشید.
- به آنان بگویید که چه زمانی در مورد آنان و دستاوردهایشان احساس غرور می‌کنید.

## نقاط قوت

مشتاق، عمل‌گرا، حلال مشکل، موفق، کارآمد، اهل عمل و رقابت کننده

## چالش‌ها

تصویر محور، کار بیش از حد، بی‌صبر، رقابتی، بی‌توجه به احساسات

## ترس‌ها

طرد شدن، بی‌ارزش بودن

## اهداف

تحسین شدن، احساس ارزشمند و ارزنده بودن

## انگیزه‌های کلیدی

تأیید شدن توسط دیگران، متمایز کردن خود از دیگران، توجه داشتن، تحسین شدن و تحت تاثیر قرار دادن دیگران

## تمرکز توجه

وظایف، اهداف و به رسمیت شناختن دستاوردها

## درس زندگی

بازیابی این حقیقت که عشق به آنچه شما هستید ربط دارد نه آن کاری که انجام می‌دهید

## پیشنهاد اساسی

شما با کارایی، عمل کردن و موفق شدن دوست داشته و به رسمیت شناخته می‌شوید

## اگر شما سه هستید:

وظیفه شما کم کردن سرعتتان و تمرین چگونگی تمرکز توجه روی آنچه در درونتان اتفاق می‌افتد است. ممکن است فکر کنید این کار هدر دادن وقت است اما با انجام این کار امکان شناخت احساسات خود و گسترش ارتباط با خود را به دست خواهید آورد. تنفس خود را احساس کنید و روی انجام تنفس شکمی به جای سینه‌ای، تمرکز کنید. این مهم است که موضع قاطعانه خود را نرم کنید و انرژی را در سراسر بدن خود پخش کنید. تا جای ممکن آرام باشید و به خود اجازه بیرون رفتن بدهید.

اصول زیر را همواره به یاد داشته باشید:

- ارزش ذاتی ما ربطی به اینکه دیگران ما را چگونه می‌بینند، ندارد.
- احساسات بخشی از زندگی هستند.
- دوست داشته شدن همانگونه که به رفتار ما بستگی دارد به آنچه در درون ما است (آنچه که ما واقعاً هستیم) نیز بستگی دارد.
- شکست‌ها فرصت‌هایی برای آموختن و رشد کردن هستند.
- همه چیز به تلاش ما بستگی ندارد. وقتی ما سرعتمان را کم کنیم و اجازه دهیم هر چیز همانگونه که هست باشد آنگاه می‌توانیم واقعاً در خدمت خود و دیگران باشیم.

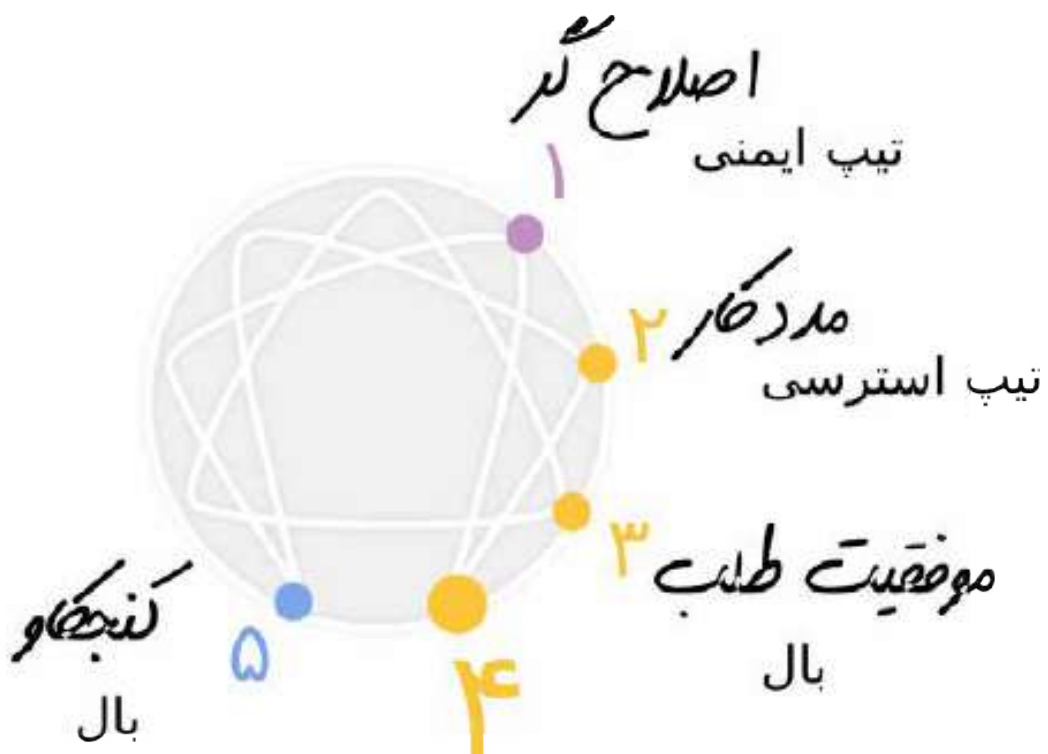
## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید. در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- چگونه خودم را با دیگران مطابق می‌کنم؟
- چگونه می‌خواهم به رسمیت شناخته شوم؟
- چگونه خودم را گول می‌زنم؟
- چگونه دیگران را گول می‌زنم؟
- چگونه از شکست دوری می‌کنم؟
- چگونه روی عمل کردن به جای بودن، تمرکز می‌کنم؟
- وقتی احساساتی می‌شوم چه اتفاقی می‌افتد؟
- الان چه احساسی دارم؟

## برخی سه‌های مشهور

آگوستوس سزار، بیل کلینتون، تونی بلر، پرنس ویلیام، کاندولیزا رایس، آرنولد شوارتزنگر، محمد علی (کلی)، تونی (آنتونی) رابینز، مایکل جردن، تایگر وودز، لانس آرمسترانگ، لویس پریسلی، مدونا، لیدی گاگا، تیلور سوئیفت، جاستین بیبر، تام کروز، ویل اسمیت



## تیپ (۴) رمانتیک

رمانتیک‌ها اعتقاد دارند می‌توان عشق گم شده و یا فرصت از دست رفته را با پیدا کردن عشق و موقعیتی بی‌همتا، ویژه و عملی دوباره به دست آورد. بنابر این رمانتیک‌ها خیلی آرمان‌گرا، احساساتی، همدلانه و قابل اعتماد هستند. همچنین ممکن است آنان دراماتیک، دمدمی مزاج، اخمو و در خود (فکر) فرو رفته باشند. شعارشان این است:

### من منحصر به فرد هستم

چهارها خودآگاه، حساس، کم حرف و قابل اعتماد هستند. از نظر احساسی صادق و خلاق می‌باشند. در عین حال ممکن است دمدمی مزاج و اخمو باشند. این افراد ممکن است به دلیل احساس آسیب‌پذیری و یا ناقص بودن از برقراری ارتباط با دیگران دوری کنند. همچنین ممکن است آنان احساس کنند متکبر هستند و از روش‌های معمولی زندگی، معاف. این افراد بطور معمول با سودا، خود بزرگ بینی، ترحم به خود مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت پذیرنده خود، الهام بخش و خلاق هستند، آنان قادرند خود را از نو بسازند و تجربیات خود را منتقل کنند.

چهارها درونگراترین تیپ هستند و به این دلیل به آنان فردگرا می‌گویند چون آنان هویت خود را در داشتن تفاوت بنیادی با دیگران، جستجو می‌کنند. چهارها احساس می‌کنند شبیه انسان‌های دیگر نیستند بنابر این هیچ کس نمی‌تواند آنان را درک کند و به اندازه کافی دوست داشته باشد. آنان در خود ویژگی و استعدادی منحصر به فرد می‌بینند و در عین حال به همان اندازه خود را محروم شده و ناقص می‌بینند. چهارها بیشتر از تیپ‌های دیگر به تفاوت‌های شخصی و کمبودهای خود توجه داشته و به شدت از آنها آگاهی دارند.

چهارهای سالم با خود صادق هستند: آنان به همه احساسات خود اشراف داشته و می‌توانند انگیزه‌ها، تناقضات و تضادهای عاطفی خود را بدون انکار و سرپوش گذاشتن، ببینند. در این مورد الزاماً چیزی که کشف می‌کنند را دوست نخواهند داشت اما آن را توجیه نیز نکرده و از خود و دیگران پنهان نمی‌کنند. چهارهای سالم دوست دارند مسائل خیلی خصوصی و حتی شرم‌آور خود را فاش کنند چون می‌خواهند حقیقت تجربیات خود را درک کنند (تا

بتوانند خود را کشف کرده و عواطف خود را بپذیرند). این توانایی باعث می‌شود آنان بتوانند مصیبت‌ها را با قدرتی آرام تحمل کنند. آشنایی با بخش‌های تاریک وجودشان پردازش تجربیات دردناکی که ممکن است تیپ‌های دیگر را از پای درآورد، برای آنان ساده کرده است.

با این وجود چهارها معمولاً از چیزی که در وجود خود گم کرده‌اند حرف می‌زنند گرچه نمی‌توانند آن چیز را به خوبی مشخص کنند.

آیا قدرت اراده است؟ اجتماعی بودن است؟ اعتماد به نفس است؟ آرامش عاطفی است؟

و یا چیزهای دیگری که فکر می‌کنند دیگران زیاد دارند.

معمولاً چهارها در صورتی که به اندازه کافی زمان بگذارند و خود را از هر لحاظ بررسی کنند خواهند فهمید که در مورد همه جنبه‌های تصویری که از خود دارند (شخصیت و ساختار نفس خود)، مطمئن نیستند. آنان احساس می‌کنند هویتی مشخص و پایدار ندارند، به خصوص از نظر اجتماعی.

علی‌رغم اینکه چهارها احساس می‌کنند با دیگران تفاوت دارند ولی آنان نمی‌خواهند تنها باشند. ممکن است آنان احساس کنند از نظر اجتماعی بی‌دست و پا و خجالتی هستند اما آرزو دارند با کسانی که آنان و احساساتشان را درک می‌کنند در ارتباط باشند. به همین دلیل به آنان رمانتیک می‌گویند. آنان در آرزوی کسی هستند که به زندگیشان بیاید و قدر جنبه‌های پنهان آنان که به دور از چشم دیگران پرورش داده‌اند را بداند.

آنان در صورتی که به این آرزوی خود نرسند، به تدریج و با گذر زمان هویت خود را حول تفاوتی که با دیگران دارند، بنا خواهند کرد و در نتیجه کم‌کم فردگراتر شده و سعی می‌کنند هر کاری را به تنهایی و به روش خاص خودشان انجام دهند.

ورد زبان چهارها اینست که «من خودم هستم. هیچ کس مرا درک نمی‌کند. من متفاوت و خاص هستم» در حالی که در باطن آرزو دارند از داشتن اعتماد به نفسی که فکر می‌کنند دیگران دارند، لذت ببرند.

چهارها با تصور منفی که از خود دارند و با عزت نفس بسیار کمشان مشکل دارند. آنان تلاش می‌کنند با شخصیت فانتزی (تصوری ایده‌آل بر مبنای خیالات) که برای خود می‌سازند، این کمبود را جبران کنند. برای نمونه یکی از چهارها تعریف می‌کرد که در بیشتر اوقات فراغتش موسیقی کلاسیک گوش می‌دهد و در همان حال خود را پیانیست بزرگی در یک گروه کنسرت می‌بیند. متأسفانه تلاش او در تمرین نواختن پیانو کمتر از خیالاتش بود و هنگامی که دیگران از او می‌خواستند که برایشان پیانو بزند، اغلب خجالت زده می‌شد و توانایی اصلی او که کم‌هم نبود، باعث شرم‌ساریش می‌شد.

ممکن است چهارها در طول زندگی خود هویت‌های متفاوتی که فکر می‌کنند برای دیگران جذاب است را آزمایش کنند. اما در درون خود از اینکه واقعاً چه کسی هستند، اطمینان ندارند. مشکل اینجاست که آنان هویت خود را بر مبنای احساساتشان قرار داده‌اند. وقتی چهارها به درون خود نگاه می‌کنند واکنش‌های عاطفی جورواجور و متفاوتی می‌بینند. در واقع چهارها حقیقت درستی را در مورد طبیعت انسان (پویایی و تغییر) فهمیده‌اند. اما به این دلیل که آنان می‌خواهند هویتی پایدار و قابل اتکا بر مبنای عواطف خود بسازند، تلاش می‌کنند احساسات مشخصی را پرورش داده و بقیه را نادیده بگیرند. به همین دلیل بعضی از احساساتشان را «خود» (یا خودی) و بقیه را «غیر خود» (یا غیر خودی) می‌دانند. چهارها با تلاش در حفظ یک حالت مشخص و توصیف کردن بقیه، فکر می‌کنند با خودشان صادق هستند.

یکی از سخت‌ترین چالش‌ها برای چهارها یادگیری رها کردن احساسات گذشته‌شان است، آنان تمایل دارند احساسات منفی که در اثر آزار دیگران داشته‌اند را در خود نگه دارند. ممکن است چهارها چنان به این احساسات منفی بچسبند که دیگر چیزهای خوبی که در زندگی دارند را تشخیص ندهند.

تا زمانی که چهارها فکر کنند ایراد دارند نمی‌توانند از امکانات و استعدادهای خوبی که دارند لذت ببرند. آنان باید احساس قربانی بودن را رها کنند تا بتوانند از توانایی‌های خود استفاده کنند. پیشرفت چهارها وقتی شروع می‌شود که قبول کنند داستان‌هایی که در مورد خودشان می‌بافند درست نیست (حداقل دیگر درست نیست و مربوط به گذشته است). وقتی دیگر آن افسانه قدیمی را برای خود بازگو نکنند، احساسات بد و کهنه‌شان از بین خواهد رفت (چون آن گذشته بد هیچ ربطی به کسی که الان هستند ندارد).

در زمان کودکی چهارها، فردی که در زندگیشان اهمیت زیاد و خاصی داشته آنان را ترک کرده و تنها گذاشته است و یا اینکه آنان در بزرگسالی از همسر خود جدا شده‌اند و در نتیجه آن، از احساس محرومیت و فقدان رنج می‌برند. در درون خود مثل کسی هستند که با وجود ثروت و معروفیت هنوز درگیر عشق از دست رفته، عشق غیر ممکن و

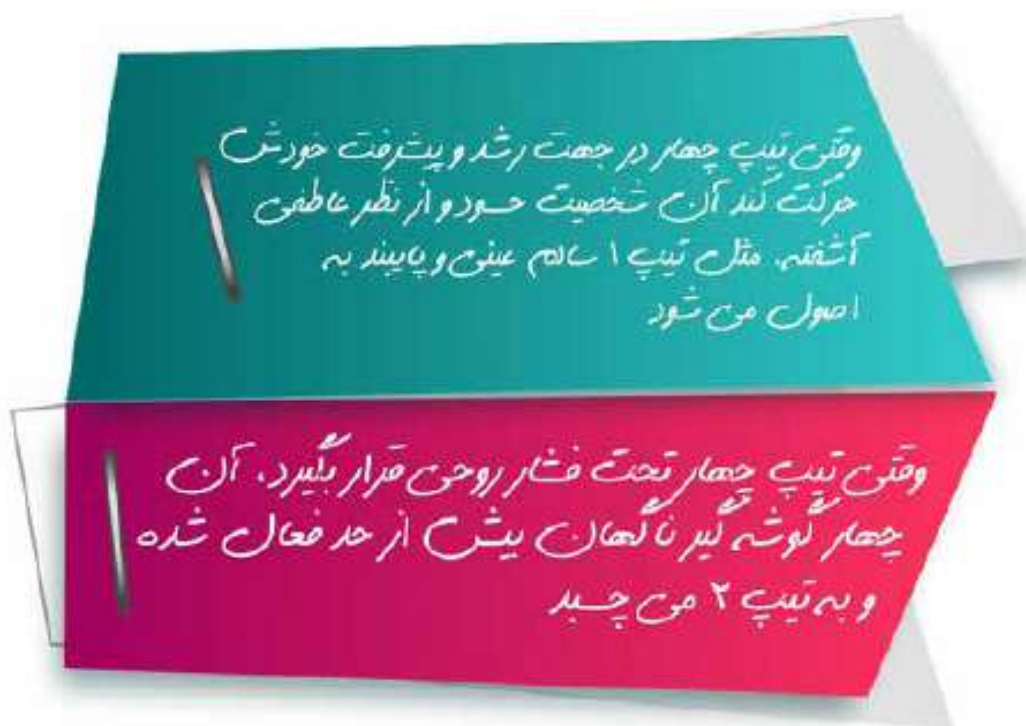
یا عشق آینده هستند و تصویری که از خوشبختی دارند فقط به وسیله عشق به دست می‌آید. آنان تصمیمات خود را بر اساس حال و هوای خود می‌گیرند و نه بر اساس واقعیات. این تیپ خیلی زیاد به افسردگی دچار می‌شود و بعضی از آنان این افسردگی را قبول کرده و ممکن است حتی چند روز در رختخواب بمانند و به اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اند فکر کنند، در صورتی که بعضی دیگر از چهارها با فعالیت‌های بیش از حد، با افسردگی می‌جنگند.

## چهارها در کودکی

- تخیل فعالی دارند (در تنهایی بازی‌های خلاقانه انجام می‌دهند و در بازی با دیگران به خوبی آنان را سازماندهی می‌کنند).
- خیلی حساس هستند.
- احساس می‌کنند مناسب چیزی نیستند.
- فکر می‌کنند چیزی که دیگران دارند را از دست داده‌اند.
- خود را به معلم، قهرمانان و هنرمندان ایده‌آلشان می‌چسبانند.
- اگر درک نشوند و یا از آنان انتقاد شود، ضد استبدادی و سرکش خواهند شد.
- احساس تنهایی می‌کنند و یا اینکه احساس می‌کنند ترک شده‌اند (شاید به دلیل مرگ یکی از نزدیکان و یا طلاق پدر و مادر).

## چهارها به عنوان پدر و مادر

- به فرزندانشان کمک می‌کنند تا آن کسی شوند که واقعاً هستند.
- از ابتکار و خلاقیت فرزندانشان پشتیبانی می‌کنند.
- به خوبی به فرزندانشان کمک می‌کنند که با احساسات خود ارتباط برقرار کنند.
- بعضی وقت‌ها بیش از حد انتقاد می‌کنند و یا اینکه بیش از حد پشتیبانی.
- معمولاً وقتی که در خود فرو نرفته باشند، با بچه‌ها بسیار خوب رفتار می‌کنند.



## تیپ ۴ از نظر جسمی

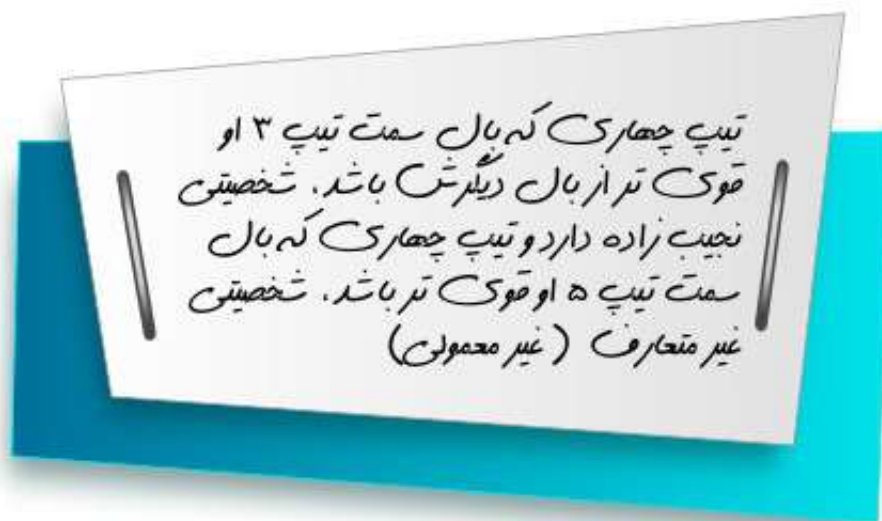
چهارها به عنوان یک تیپ احساسی زندگی‌ای به شدت عاطفی دارند، که منجر به بالا و پایین‌های شدیدی می‌شود. آنان بین کوشش برای به رسمیت شناخته شدن توسط دیگران و رفتن درون دنیای خود (و گوشه‌گیری) در نوسان هستند. به عنوان آرمان‌گرایان رمانتیک آنان به دنبال ارتباط شخصی و معنادار با دیگران و کار خود هستند. اما وقتی شرایط مناسب نباشد آنان به سادگی ناامید شده و به کنار کشیدن گرایش پیدا می‌کنند. از طرف دیگر هنگامی که هیجان زده، دلوپس و مضطرب یا پر از احساس باشند، تمایل دارند که به محیط اطرافشان ملحق شوند.

## تیپ ۴ از نظر معنوی

سفر معنوی چهارها درک این حقیقت است که سلامت و کمال از مقبولیت و ارزش آن چیزی که اینجا و در این لحظه وجود دارد می‌آید (از درون به بیرون نه از بیرون به درون - به ذات انسان ربط دارد). ناامیدی قسمتی از زندگی‌ست نه نشانه کمبود وجودی.

## تیپ ۴ از نظر روانی

چهارها معمولاً احساس هوس (آرزو، اشتیاق)، سودا یا حسادت آنچه از دست رفته را دارند. آنان به دنبال معنی و عمق روابط و کار خود هستند و در جستجوی خلاقیت شخصی خود هستند. خیلی از آنان هنرمندانی هستند که در بیان عواطف عمومی انسانی برتر هستند. با اینکه آنان به خوبی تصویرسازی می‌کنند اما قابل اعتماد بودن برای آنان بیشترین اهمیت را دارد. چهارها به عنوان کسانی که قلباً فردگرا هستند به زمانی برای تنها بودن نیاز دارند. برای شفا یافتن و رشد کردن آنان باید بین غم و غصه و شادی و رضایت تعادل ایجاد کنند.



## مکانیزم دفاعی

درون فکنی - ترکیب ناآگاهانه خصوصیات یک شخص یا شیء در روان خود

چهارها از درون فکنی برای دوری از معمولی بودن و داشتن تصویری از خود به عنوان فردی قابل اعتماد، استفاده می‌کنند. درون فکنی مثبت کمک می‌کند افراد بر احساس کمبود خود از طریق جستجوی ارزش در یک رابطه یا تجربه ایده‌آل، فائق آیند. چهارها با استفاده از درون فکنی منفی خود را در مورد اشتباهاتشان در روابط شخصی سرزنش می‌کنند.

## حالت سالم تیپ ۴

۱. واقعاً خلاق هستند و معمولاً خود و دنیا را به شکلی هنری توصیف می کنند. می توانند تجربیاتشان را به چیزی ارزشمند تبدیل کنند و خود را از نو بسازند.

۲. درونگرا هستند و آگاهی خوبی از خود دارند و احساسات و انگیزه های درونی خود را می شناسند. نسبت به خود و دیگران حساس و حسی هستند (نجیب، بانزاکت و مهربان).

۳. خیلی زیاد فردگرا هستند ولی به راحتی درباره خودشان صحبت می کنند و عواطفشان را صادقانه ابراز می کنند. نگاهی طعنه آمیز به خود و زندگی دارند و می توانند در کنار جدی بودن، شوخ هم باشند و علاوه بر آسیب پذیر بودن، از نظر عاطفی قوی باشند.

در حالت سالم رفتار چهارها با «نیاز به درک خودشان» کنترل می شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به درک خود ← آزمایش خود ← درک خود ← نیاز به درک خود

در حالت سالم نیاز به درک خود سبب می شود چهارها به عواطف خود اجازه ظهور بدهند و آنها را آزمایش کنند تا بتوانند خود را بهتر درک کنند. پس از اینکه خود را درک کردند، نیاز اصلی آنان برطرف شده و به تعادل می رسند.

## حالت متوسط تیپ ۴

۱. گرایشی هنری و رمانتیک به زندگی دارند. محیطی ظریف و زیبا برای خود می سازند تا بتوانند احساسات شخصی خود را طولانی تر کرده و پرورش دهند. واقعیت را با فانتزی، احساسات شهوانی و تخیل ترکیب می کنند.

۲. برای در تماس ماندن با احساسات خود همه چیز را درونی و شخصی می کنند اما در خود فرو رفته و درونگرا می شوند، دمدمی مزاج و خیلی حساس می شوند، کمرو و خجالتی می شوند، نمی توانند به خودشان انگیزه بدهند و از این حالت خارج شوند.  
گوشه گیر می مانند تا بتوانند از تصویری که از خود دارند محافظت کنند و برای بررسی احساسات خود زمان کافی داشته باشند.

۳. رفته رفته به این نتیجه می رسند که با دیگران تفاوت دارند و احساس می کنند که نباید مثل دیگران زندگی کنند. حساس می شوند و در دنیایی خیالی زندگی خواهند کرد. خیلی روئیاپرداز، متکبر می شوند و کم کم رو به تباهی خواهند رفت. احساس ترحمی که نسبت به خود دارند و حسادت که نسبت به دیگران دارند باعث می شود در زندگی افراط کنند و کم کم دست از کار کردن بکشند.

در حالت متوسط وقتی آنان عواطف خود را آزمایش نکنند، خود را کمتر درک کرده و نیازشان به درک خود افزایش می یابد و این باعث می شود دوباره به آزمایش عواطف خود بپردازند و در حلقه سالم قرار گرفته و کم کم به تعادل برسند.

## حالت ناسالم تیپ ۴

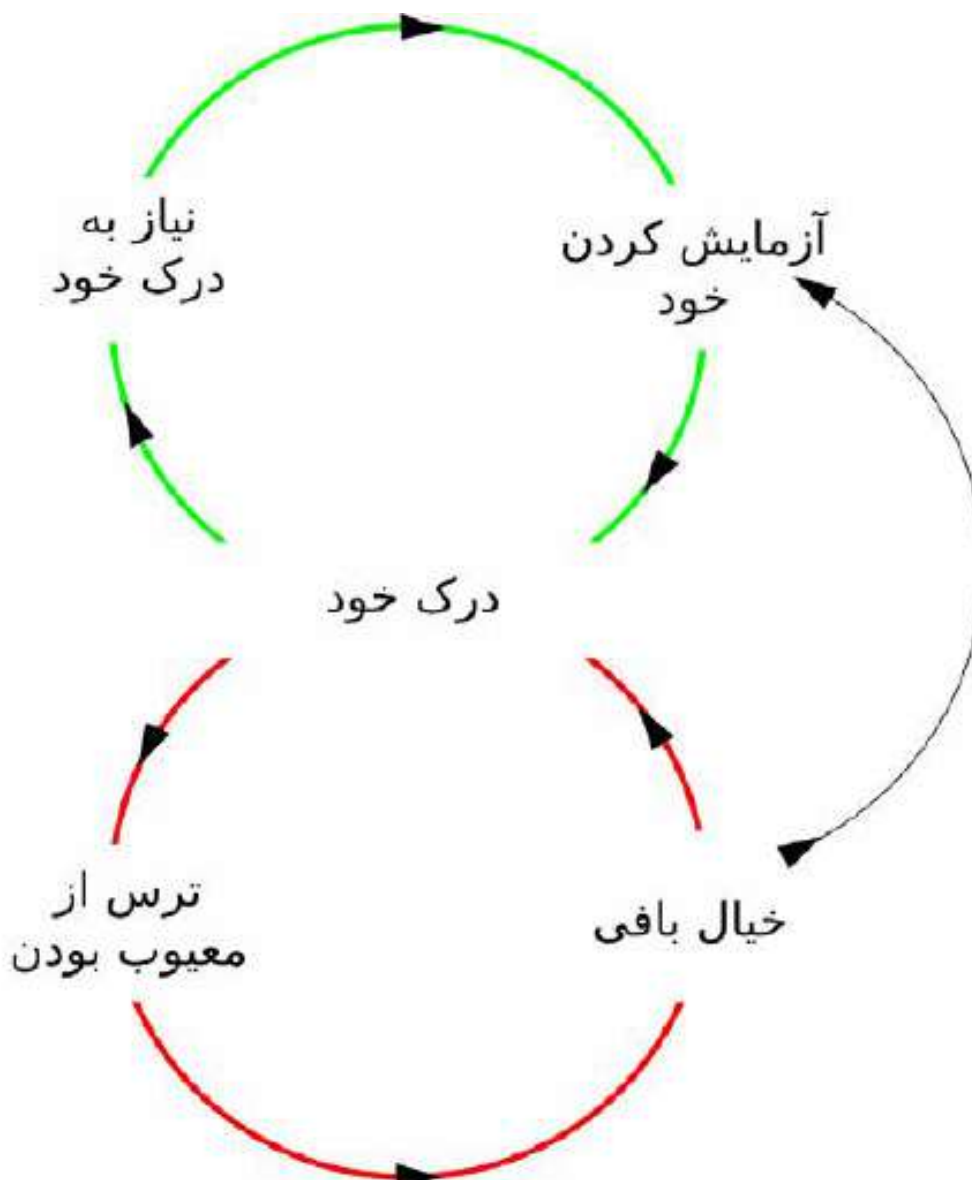
۱. اگر روئیاهايشان محقق نشوند خودخوری خواهند کرد و از دست خودشان عصبانی خواهند شد، افسرده شده و با خود و دیگران بیگانه می شوند، گوشه گیر می شوند و از نظر عاطفی فلج. از خودشان شرمنده خواهند شد، درمانده شده و نمی توانند کار کنند.

۲. خود را تحقیر و سرزنش خواهند کرد، از خود متنفر خواهند شد و افکار بیمارگونه آنان را عذاب خواهد داد (هر چیزی منبع عذاب خواهد شد). دیگران را مقصر می‌دانند و هر کسی که قصد کمک داشته باشد را از خود دور خواهند کرد.

۱. مأیوس شده و احساس ناامیدی خواهند کرد و برای فرار از این احساس به الکل و مواد مخدر پناه خواهند برد. در حالت شدید دچار شکست عاطفی شده و حتی اقدام به خودکشی خواهند کرد.

رفتار چهارها در حالت ناسالم با «ترس از معیوب بودن» کنترل می‌شود.  
ترس از معیوب بودن ← افراط در خیال بافی ← درک نکردن خود ← ترس از معیوب بودن

در حالت ناسالم، ترس از معیوب بودن باعث می‌شود چهارها خود واقعیشان را نادیده گرفته و عواطف را بر خود مسلط کنند و توهمات بدی در مورد خود داشته باشند. در نتیجه آنان کمتر و کمتر خود را خواهند شناخت و ترس بیشتری از معیوب بودن پیدا خواهند کرد.



حلقه تعادل تیپ ۴  
دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

همانطور که در شکل صفحه پیش (حلقه تعادل تیپ ۴) دیده می‌شود چهارها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از خیال بافی خودداری کنند و به جای آن خودشان را آزمایش کنند. آنان می‌توانند در نتیجه این کار خود را بهتر درک کنند و این باعث می‌شود ترسشان از معیوب بودن کمتر شود.

## اعتیادهای تیپ ۴

افراط کردن در مصرف غذاهای غنی، شیرینی و الکل برای تسلی عاطفی و تغییر دادن حال و حوصله خود و همچنین برای اجتماعی‌تر شدن. نداشتن فعالیت بدنی.

پر خوری.

افسردگی.

مصرف دارو، تنباکو و هروئین به دلیل اضطراب اجتماعی.

جراحی زیبایی برای از بین بردن آن ویژگی‌هایی که دوست ندارند.

## شیوه سخن گفتن

چهارها خیلی درباره خودشان و احساساتشان حرف می‌زنند، تمرکز آنان روی خودشان است و استعداد خوبی در تشخیص اصالت دارند. دیگران ممکن است فکر کنند چهارها بیش از حد پرحرف هستند، از واکنش‌ها ناراضی هستند و شدیداً عاطفی.

## چهارها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- من خیلی در آرزوی آن چیزی هستم که از دست رفته، دور و دست‌نیافتنی است (چیزهای معمولی در مقایسه با آنها به حساب نمی‌آیند).
- پس از احساسات شدیدی که بعد از دست دادن تجربه کردم فهمیدم که آرزوی من هیچ وقت عملی نخواهد شد.
- من نسبت به چیزهایی که دیگران دارند ولی خودم ندارم حسودی می‌کنم.
- تجربیات معتبر و پرمعنی برای من خیلی مهم هستند.
- رنج‌های من مرا از دیگران جدا می‌کنند.
- معنی زندگی را می‌فهمم و می‌توانم احساسات را عمیقاً تجربه کنم.
- می‌توانم با دیگران روابط گرم و صمیمی برقرار کنم.
- هر چیز اصیل، حقیقی و زیبا در زندگی را تحسین می‌کنم.
- خلاق و شوخ‌طبع هستم و بینش خوبی دارم.
- منحصر به فرد هستم و دیگران نیز مرا منحصر به فرد می‌دانند.
- احساسات زیبایی دارم.
- به سادگی می‌توانم احساسات اطرافیانم را بهتر کنم.
- احساس پوچی و ناامیدی می‌کنم.
- احساس کسی که از خودش متنفرست را دارم و فکر می‌کنم دوست داشتنی نیستم.
- از مخالفت با دیگران احساس گناه می‌کنم.
- وقتی کسی مرا درک نمی‌کند احساس می‌کنم به من حمله کرده و آسیب رسانده است.
- از خودم و از زندگی انتظارات زیادی دارم.

- احساس می‌کنم ترکم کرده‌اند.
- نگران خشم بیش از حد هستم.
- اشتیاق زیادی به چیزهایی که ندارم، دارم.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۴

- از حساسیت عاطفی، خلاقیت و آرمان‌گرایی آنان قدردانی کنید.
- احساسات و واکنش‌های خود را بروز دهید، از اینکه بیش از حد منطقی باشید اجتناب کنید.
- وقتی آنان ناراحت هستند روی آنچه که به طور تحت‌اللفظی (لفظ به لفظ) می‌گویند حساب نکنید چرا که ممکن است در حال بیان احساسات زودگذر (موقت) خود باشند.
- به لحظه حال اهمیت دهید و مثبت سخن بگویید و همزمان به احساس آنان از چیزی که گم کرده‌اند احترام بگذارید.
- به دنبال تفاهم و همدلی باشید ولی لازم نیست حتماً با آنان موافق باشید.
- از آنان زیاد تعریف کنید، این به آنان انرژی می‌دهد.
- از آنان حمایت کنید و کمکشان کنید که ارزش خود را بدانند و خود را بیشتر دوست داشته باشند.
- هیچ وقت به آنان نگویند که زیاد از حد حساس هستند.

## نقاط قوت

خلاق، همدل، آرمان‌گرا، دلسوز، توانایی درک عمق احساسات

## چالش‌ها

دمدمی مزاج (احمو)، گوشه‌گیر، در خود فرو رفته، بیش از حد حساس، سخت‌گیر، ناراضی از شرایط

## ترس‌ها

معیوب و ناقص بودن، کمبود داشتن، بی‌هویتی

## اهداف

پیدا کردن خود و اهمیت خود، شناختن هویت خود، درک کردن خود

## انگیزه‌های کلیدی

برای زیبا کردن خود و احاطه کردن خود با زیبایی، حفظ احساسات و خلق و خویهای خاص، فراموش کردن تصور بدی که از خود دارند، محافظت از نیازهای احساسی قبل از توجه کردن به چیزی دیگر و جذب کردن یک نجات دهنده؛ می‌خواهند خود و فردیت خود را ابراز کنند

## تمرکز توجه

چه چیزی گم شده است. چه چیزی را از دست داده‌ام

## درس زندگی

درک کردن خود به همان صورتی که هستید با شکرگذاری از چیزهایی که اکنون دارید، احساس تجربیات فیزیکی به جای خیال بافی و پذیرش خود همانگونه که هستید و بدون احساس نیاز به خاص و منحصر به فرد بودن

## پیشنهاد اساسی

شما دوست داشته شدن، سالم و کامل بودن را وقتی که عشق ایده‌آل یا شرایط آرمانی خود را پیدا کردید، احساس خواهید کرد

## اگر شما چهار هستید:

شما وظیفه دارید بین عواطف و روابط خود تعادل ایجاد کنید و متوجه این باشید که چه هنگامی عواطف خود را با خیال بافی برانگیزاننده یا دراماتیک تقویت می‌کنید. تمرکز بر سکوت، تنفس پیوسته و گوش دادن به بدن خودتان به شما کمک می‌کند که با نیروی غرایز خود ارتباط برقرار کنید. فعالیت‌های تجسمی (بیانگر) مثل رقصیدن، آواز خواندن، هنر و... انرژی عاطفی را منتقل می‌کنند و همزمان به شما کمک می‌کنند که با بدن خود در تماس باشید.

اصول زیر را همواره به یاد داشته باشید:

- کمال هم‌اکنون وجود دارد، اینجا و در این لحظه.
- داشتن عواطف شدید برای کمال عاطفی لازم نیست.
- ارزش انسان‌ها ذاتی‌ست (نه اینکه به خاص بودن آنان ربط داشته باشد).
- هنگامی که روی آنچه از دست داده‌ایم تمرکز کنیم، قدر آنچه را که داریم نخواهیم فهمید.
- ترویج خوشحالی دیگران به ما کمک می‌کند که بر حسادت و هوس خود غلبه کنیم.

## تمرین آگاهی

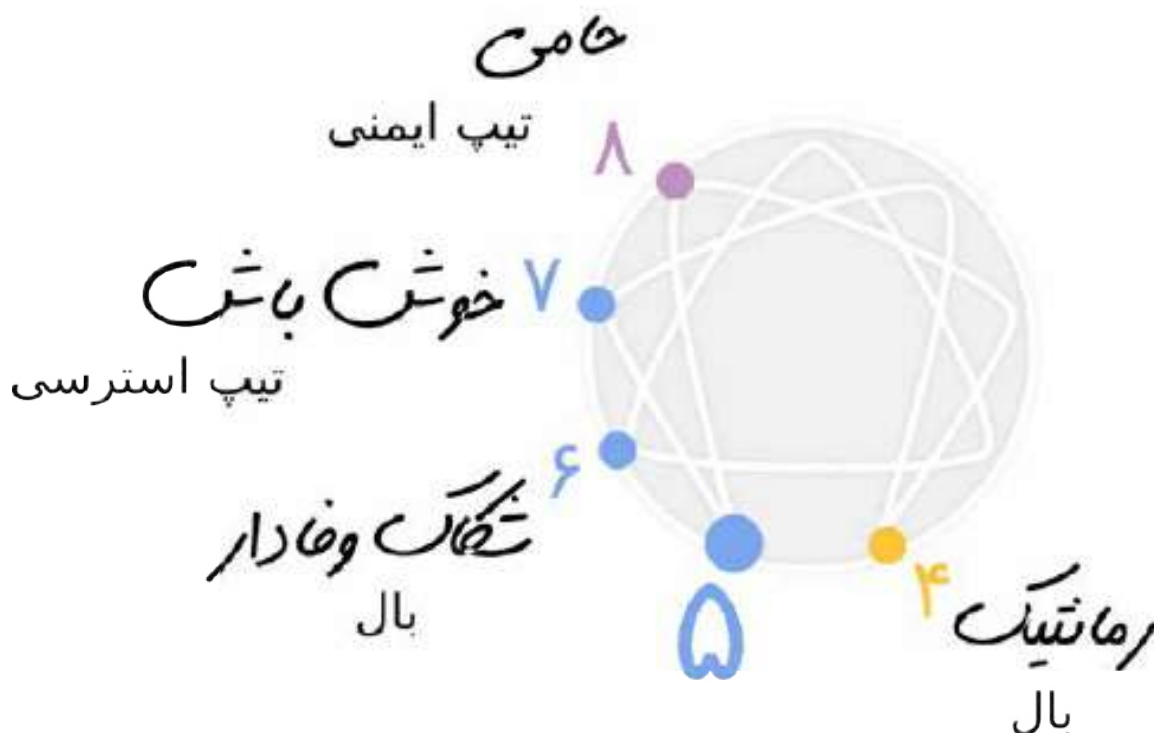
در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید.

در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- من چگونه توجه و انرژی خودم را روی چیزی که از دست داده‌ام متمرکز می‌کنم؟
- در چه شرایطی حس اشتیاق (آرزو، هوس) و یا حسادت را تجربه می‌کنم؟
- من چگونه امور معمولی یا مادی را پست و حقیر می‌شمارم؟
- آیا از خاص و منحصر به فرد بودن احساس غرور می‌کنم یا از اینکه از شرایط آرمانی خودم فاصله دارم احساس شرم می‌کنم؟
- در چه شرایطی احساس درک نشدن می‌کنم؟

## برخی چهارهای مشهور

مولوی، ادگار آلن پو، یوکیو میشیما، ویرجینیا وولف، باب دیلن، لئونارد کوهن، مارلون براندو،  
یوسف اسلام (کت استیونز)، آنجلینا جولی، نیکلاس کیج، جانی دپ، کریس آنجل



## تیپ (۵) کنجاو

کنجاوها اعتقاد دارند که باید در دنیایی که زیاد دستور می‌دهد و کم می‌بخشد از خود محافظت کنند. بنابر این آنان به دنبال خودکفایی هستند، دستور دهنده نیستند، تحلیل‌گر، متفکر و محبوب هستند. همچنین ممکن است آنان منع‌کننده، جدا (از دیگران) و بیش از حد خصوصی باشند. شعارشان این است:

من نیاز دارم دنیا را بشناسم

پنچ‌ها هوشیار، روشن‌گر و مشاهده‌گر هستند. آنان می‌توانند روی گسترش ایده‌ها و مهارت‌های بسیار پیچیده تمرکز کنند. این افراد مستقل، خلاق و مبتکر بوده و می‌توانند سرگرم افکار و تصورات خیالی خود شوند. آنان از دیگران جدا، به شدت عصبانی و قوی هستند. معمولاً این افراد با بی‌قاعدگی، پوچ‌گرایی، و انزوا مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت پیشرو، روئایی و جلوتر از زمان خود هستند و می‌توانند دنیا را به روشی کاملاً جدید ببینند.

به پنچ‌ها کنجاو (و محقق) می‌گویند چون آنان بیشتر از دیگر تیپ‌های شخصیتی به دنبال فهمیدن چرایی و چگونگی اشیاء و پدیده‌ها (در کهکشان‌ها، دنیای میکروسکوپی، حیوانات، گیاهان، معادن و... و حتی دنیای درونی شخصیت خودشان) هستند. آنان می‌خواهند بدانند که دنیا چگونه کار می‌کند. آنان همیشه در حال جستجو، پرسش و تعمق در چیزهای گوناگون هستند. آنان اصول و نظریه‌های دیگران را به راحتی قبول نمی‌کنند و نیرویی قوی در درون خود احساس می‌کنند که آنان را به سمت آزمایش فرضیه‌ها می‌کشاند.

پشت این پیگیری شدید پنچ‌ها برای کسب دانش احساس ناامنی عمیقی در مورد توانایی خود در داشتن عملکردی موفقیت‌آمیز، وجود دارد. پنچ‌ها احساس می‌کنند مثل بقیه قادر به انجام کارها نیستند. اما به جای انجام دادن کارهایی که باعث افزایش اعتماد به نفسشان شود ترجیح می‌دهند یک گام به عقب و درون ذهن خود، یعنی جایی

که احساس می‌کنند توانایی بیشتری دارند، برگردند. در واقع آنان اعتقاد دارند که با امنیتی که در ذهن خود دارند بهتر می‌توانند چگونگی انجام کارها را بفهمند (و سپس به دنیای واقعی برگردند).

پنج‌ها زمان زیادی را صرف مشاهده و فکر کردن، می‌کنند. آنان با فرو بردن خود در مشاهداتشان می‌توانند دانش خود را درونی کرده و احساس اعتماد به نفس کنند. پس از آن به دنیای واقعی بازگشته و کارهایی که یاد گرفته‌اند را به دیگران نشان می‌دهند و در مورد چیزهایی که فهمیده‌اند با دیگران صحبت می‌کنند. وقتی آنان تأیید دیگران در مورد مشاهدات و فرضیه‌های خود را ببینند و یا اینکه ببینند دیگران کاری که انجام داده‌اند را درک می‌کنند، آن را نشانه تأییدی بر صلاحیت خود خواهند دانست و نیازشان (توانا و شایسته بودن) برطرف خواهد شد.

دانش، فهم، بینش و بصیرت برای پنج‌ها ارزش زیادی دارد چون هویت آنان حول داشتن ایده و اینکه کسی باشند که حرف خاصی برای گفتن دارد، شکل گرفته است و به همین دلیل آنان علاقه‌ای به بررسی چیزهایی که قبلاً کشف شده، ندارند و به جای آن به چیزهای غیر معمولی، نادیده گرفته شده، مرموز، غیبی، عجیب و غریب، خیالی و حتی چیزهایی که نمی‌شود درباره آنها فکر کرد، توجه دارند. کاوش در دنیای ناشناخته‌ها (و فهمیدن چیزی که هیچ کس نمی‌داند و یا ساختن چیزی که کسی تا به حال ندیده) به آنان امکان می‌دهد که قلمروی خصوصی داشته باشند. آنان اعتقاد دارند که با گسترش این قلمرو، استقلال و اعتماد به نفس به دست می‌آورند.

بنابر این پنج‌ها برای داشتن امنیت و عزت نفس به موضوعی که در آن درجه‌ای از تخصص را داشته باشند، نیاز دارند تا احساس کنند شایسته هستند و با دنیا در ارتباط. پنج‌ها فکر می‌کنند «من باید چیزی یا کاری پیدا کنم که آن را به خوبی می‌دانم و انجام می‌دهم، سپس می‌توانم با چالش‌های زندگی رو در رو شوم. من نباید چیزی داشته باشم که حواسم را پرت کند». بنابر این آنان به شدت روی چیزی که می‌توانند در آن استاد شوند و به آنان احساس امنیت می‌دهد، تمرکز می‌کنند. آن چیز ممکن است دنیای ریاضیات، رقص راک اند رول، موسیقی کلاسیک، مکانیک خودرو، داستان‌های علمی تخیلی و یا دنیایی کاملاً خیالی باشد. همه پنج‌ها دکتر و دانشمند نیستند بلکه آنان نسبت به توانایی و امکانات خود تلاش می‌کنند تا در زمینه‌ای که به آن علاقه دارند، استاد شوند.

بد یا خوب، موضوعی که پنج‌ها به دنبالش می‌روند به تأیید اطرافیان بستگی ندارد، حتی ممکن است تأیید سریع آنان پنج‌ها را به شک بیاندازد که نکند آن موضوع معمولی و پیش پا افتاده باشد. تاریخ پرست از پنج‌هایی که روش معمول و مقبول جامعه را تغییر دادند (مثل داروین، انیشتین، نیچه و...)، اما بیشتر پنج‌ها در پیچیدگی‌های دنیای تفکرشان گم و از جامعه جدا شده‌اند.

تمرکز زیاد پنج‌ها ممکن است باعث کشف یا اختراعی قابل توجه شود اما اگر ویژگی‌های شخصیتی آنان تثبیت شده باشد، ممکن است برای خود مشکلاتی به وجود آورند. به این دلیل که تمرکز توجه آنان ناخواسته آنان را از مشکلات اصلی‌ترشان، دور می‌کند. منبع نگرانی آنان هر چه باشد (روابط اجتماعی، ضعف جسمی، بیکاری و...) پنج‌های متوسط نمی‌توانند از عهده آن برآیند و به جایش سرگرم موضوع دیگری که حس شایستگی به آنان می‌دهد، می‌شوند. موضوع این است که علی‌رغم مهارت و استادی که در زمینه تخصصی خود به دست می‌آورند، نمی‌توانند مشکلات ساده روزمره خود را حل کنند.

ممکن است انجام فعالیت‌های بدنی برای پنج‌ها بسیار دلهره‌آور و سخت باشد و آنان با وجود مهارت و توانایی زیادی که در انجام فعالیت‌های ذهنی دارند، از انجام فعالیت‌های بدنی فرار کنند. ممکن است آنان زودتر از سایر کودکان خواندن و نوشتن را یاد بگیرند و در مدرسه شاگرد ممتاز باشند و رتبه‌های خوبی در رشته‌های دانشگاهی و انجام کارهای علمی و تحقیقی کسب کنند اما در مورد ورزش کاملاً برعکس باشند.

بنابر این بیشتر وقت پنج‌ها صرف جمع‌آوری و گسترش ایده‌ها و توانایی‌هایی می‌شود که فکر می‌کنند به آنان احساس اطمینان و شایستگی می‌دهد. آنان می‌خواهند هر چه یاد گرفته‌اند را حفظ کرده و همیشه و همه جا در ذهن خود داشته باشند، مشکل اینجاست که با وجود علاقه‌ای که در انجام این کار دارند ممکن است نسبت به اطرافیان و همچنین یاد گرفتن مهارت‌های بدیهی‌تر زندگی، بی‌علاقه باشند.

پس مشکلی که پنج‌ها با آن درگیر هستند درک این واقعیت است که می‌توان هم به دنبال فهم چگونگی کارکرد پدیده‌ها رفت و هم روابط اجتماعی داشت، به خود توجه کرد و کارهای دیگری که نشانه یک زندگی سالم است را انجام داد.

پنج‌ها خود را از محیط جدا می‌کنند، تماس‌ها را به حداقل می‌رسانند، نیازها را کم و ساده می‌کنند و هر کار دیگری که لازم بدانند انجام می‌دهند تا بتوانند از حریم خصوصی خود محافظت کنند. وقتی کسی خیلی به آنان نزدیک شود وسیله دفاعی اصلیشان را از دست می‌دهند پس حتی ممکن است آنان راه‌هایی برای حفظ فاصله با دیگران ابداع کنند.

معمولاً کودکان در دو نوع وضعیت خانوادگی چنین روشی در پیش خواهند گرفت:

- در وضعیت اول کودکانی هستند که چنان تنها گذاشته شده‌اند که سرنوشت خود را قبول کرده ولی یاد گرفته‌اند که خود را از احساساتشان جدا کنند تا بتوانند به زندگی ادامه دهند.
- در وضعیت دوم که شایع‌ترست، خانواده چنان در دنیای کودک دخالت کرده است که او برای فرار از این وضعیت خود را از نظر عاطفی فرو بسته است.

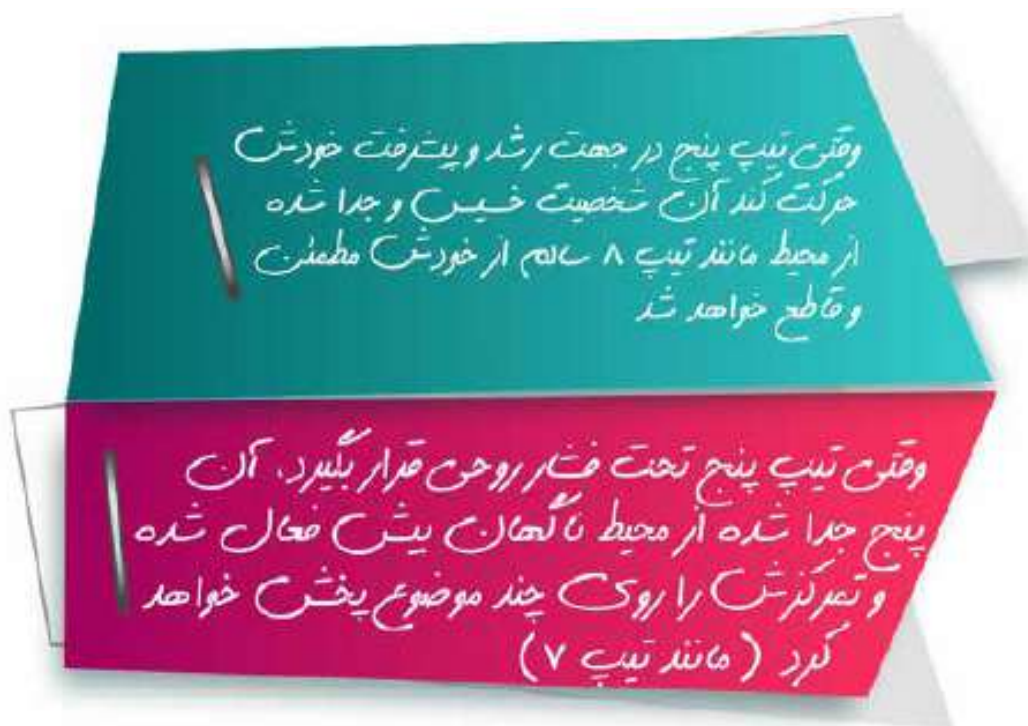
یکی از راه‌هایی که این کودکان برای فرار از وضعیت نامطلوب خود پیدا می‌کنند ماندن در اتاق است و راه دیگر اینست که با فاصله گرفتن از احساسات، دیواری از فاصله عاطفی بنا کنند. اینان بالاخره یاد می‌گیرند که در زیر نگاه کنجکاو و تجاوزگر دیگران هیچ گونه واکنشی نشان ندهند.

## پنج‌ها در کودکی

- وقت زیادی را در تنهایی به خواندن و جمع‌آوری یک مجموعه و کارهایی مانند اینها، می‌گذرانند.
- دوستان کمی دارند.
- خیلی باهوش و کنجکاو هستند و در مدرسه نمرات خوبی می‌گیرند.
- ذهن مستقلی دارند و معمولاً از پدر و مادر و معلمان خود پرسش‌های زیادی می‌پرسند.
- به رویدادها از بیرون نگاه می‌کنند و اطلاعات جمع‌آوری می‌کنند.
- حساس هستند و از اختلافات میان فردی دوری می‌کنند.
- احساس می‌کنند در کارشان دخالت می‌شود و تحت کنترل هستند و یا اینکه احساس می‌کنند دیده نمی‌شوند و ترک شده‌اند.

## پنج‌ها به عنوان پدر و مادر

- معمولاً مهربان، حساس، باهوش و فداکار هستند.
- بعضی وقت‌ها اقتدارگرا و سخت‌گیر هستند.
- ممکن است انتظار دستاوردهای فکری نامتناسب با سن فرزندان خود، داشته باشند.
- ممکن است زیر بار ابراز احساسات قوی فرزندان خود نروند.



## تیپ ۵ از نظر جسمی

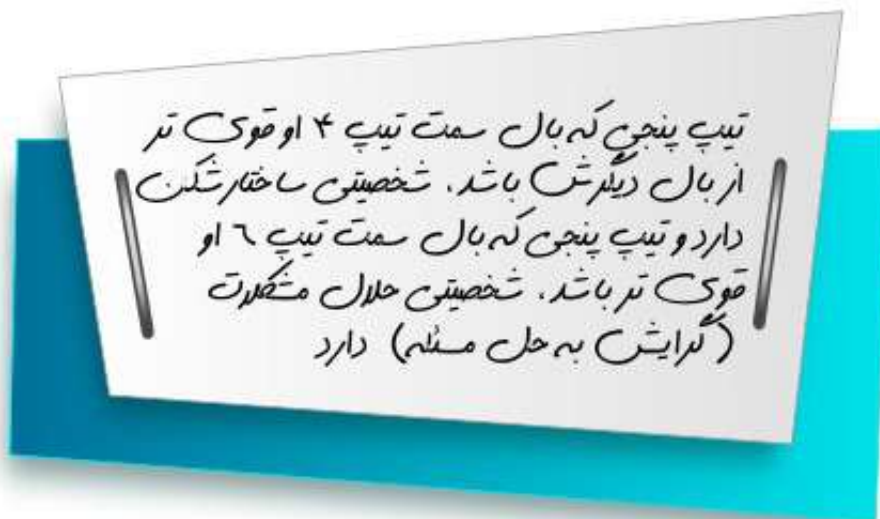
پنج‌ها به عنوان یک تیپ فکری، به دنبال گسترش دانش و خبرگی (تخصص) خود و همزمان محافظت از حریم شخصی و استقلال فردی خود هستند. آنان گرایش دارند همه چیز را در ذهن خود ببینند و از تجربه کردن احساسات فیزیکی و عاطفی دوری می‌کنند. آنان تنش را با حساسیتی که روی صدا، لمس و فضولی دارند در دل و روده خود (به جای ساختمان عضلانی) نگه می‌دارند.

## تیپ ۵ از نظر معنوی

سفر معنوی پنج‌ها اتصال دوباره به احساساتشان و به دست آوردن انرژی زندگی بخش، است. در حالی که هر کسی نگرانی‌هایی در زمینه کمبود ارتباطات عاطفی یا تدارکاتی برای حفظ زندگی و تندرستی دارد، این موضوع برای پنج‌ها اهمیت بسیار بیشتری دارد. واکنش پنج‌ها ذهنی‌ست و بدون توجه به احساسات و عواطف، آنان انرژی خود را از طریق کم کردن نیازهایشان و جستجوی خودکفایی، ذخیره می‌کنند. پنج‌ها باید بدانند که با گسترش توجه به احساسات، تجربه‌ها و ارتباطات انرژی بیشتری برای زندگی به دست می‌آید.

## تیپ ۵ از نظر روانی

پنج‌ها با تمرکزی که روی هوش و جمع‌آوری دانش دارند، معمولاً کارشناسان فنی و پژوهشگرانی با درک بالا و توانایی خوب تحلیل هستند. آنان به حریم شخصی و خودمختاری شخصی نیاز دارند به این دلیل که معمولاً فکر می‌کنند دیگران فضول هستند. جدا بودن آنان از دیگران و از فشارهای احساسی باعث می‌شود احساس آزادی شخصی داشته باشند اما ممکن است همین ویژگی‌ها باعث تنهایی آنان شود. پنج‌ها باید بین گرایش خود به کنار کشیدن یا دریغ کردن و ارتباط داشتن با دیگران تعادل برقرار کنند حتی اگر این باعث ناراحتی و کشمکش شود.



## مکانیزم دفاعی

**انزوا** - ممکن است به شکل جدائی فیزیکی از دیگران باشد و یا به شکل نادیده گرفتن احساسات کسی

پنج‌ها از انزوا برای دوری از احساس پوچی درونی و داشتن تصویری از خود به عنوان یک فرد آگاه، استفاده می‌کنند. جمع کردن اطلاعات راهی برای ساخت امنیت و ارزش فردی است اما تأکید بیش از حد آنان بر عقل باعث می‌شود از اتصال آنان به نیروی حیات در بدنشان جلوگیری شده و حمایت موجود در ارتباط با دیگران را از دست بدهند.

## حالت سالم تیب ۵

۱. متفکر هستند و در حالی که خود را از دنیا جدا نکرده‌اند به خوبی آن را درک کرده و می‌فهمند. فکر بازی دارند و کلیت هر چیز را در شرایط درست خودش می‌بینند. چیزهای جدیدی کشف می‌کنند و روش‌های جدیدی برای انجام کارها و دیدن پدیده‌ها می‌سازند.

۲. همه چیز را با بینش و درکی خارق العاده مشاهده می‌کنند. ذهنی آگاه، کنجکاو، هوشیار و پرسشگر دارند و هیچ چیز نمی‌تواند از نگاه تیزبین آنان فرار کند. می‌توانند تمرکز کنند و مجذوب چیزی شوند که توجه‌شان را جلب کرده است.

۳. در چیزی که به آن علاقه دارند، مهارت زیادی کسب می‌کنند. دانش آنان را به هیجان می‌آورد و معمولاً در یک زمینه متخصص خواهند شد. خلاق و نوآور هستند و کارهایی ارزشمند و اصیل انجام می‌دهند. خیلی مستقل و خاص هستند.

در حالت سالم رفتار پنج‌ها با «نیاز به درک دنیا» کنترل می‌شود.

در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:

نیاز به درک دنیا ← مشاهده ← تحلیل ← درک دنیا ← نیاز به درک دنیا

در حالت سالم نیاز به درک دنیا سبب می‌شود پنج‌ها به مشاهده و تحلیل اشیاء و پدیده‌ها بپردازند و در نتیجه دنیا را بهتر بشناسند و در نهایت نیاز آنان به درک دنیا برطرف شود.

## حالت متوسط تیپ ۵

۱. پیش از عمل کردن مفهوم‌سازی کرده و هر چیز را به طور دقیق بررسی خواهند کرد (در واقع فرآیند عمل کردن را از ذهن خود و با مدل‌سازی، آماده‌سازی، تمرین و جمع‌آوری اطلاعات، آغاز می‌کنند). درس خوان هستند. روی یک زمینه خاص متمرکز شده و درباره آن فکر کرده و روش‌های پذیرفته شده را به چالش می‌کشند.

۲. به تدریج و با هر چه بیشتر درگیر شدن در ایده‌های پیچیده و دنیای ذهنی، از محیط خود بیشتر و بیشتر جدا خواهند شد. به جای واقعیت مشغول دیدگاه‌ها و تفاسیر خود می‌شوند. مسحور پدیده‌های نامتعارف و مرموز حتی موارد پلید، می‌شوند. از دنیای عملی جدا می‌شوند (ذهن جدا از جسم).

۳. در برابر هر چیزی که در دنیای خصوصی آنان دخالت کند حالتی پرخاشگرانه می‌گیرند. با اتخاذ دیدگاه‌هایی افراطی و رادیکال، دیگران را عصبانی می‌کنند. بدبین هستند و با دیگران جر و بحث می‌کنند.

در حالت متوسط وقتی پنچ‌ها دنیا را کمتر مشاهده و تحلیل کنند، آن را کمتر خواهند فهمید و در نتیجه نیازشان به درک کردن دنیا بیشتر شده و برای مشاهده و تحلیل آن بیشتر تحریک خواهند شد. بنابر این در حلقه سالم قرار گرفته و کم کم به تعادل خواهند رسید.

## حالت ناسالم تیپ ۵

۱. از واقعیت جدا می‌شوند. منزوی، غیر عادی و پوچ‌گرا خواهند شد. روحیه ناپایداری دارند و از دخالت‌های دیگران می‌ترسند لذا از دیگران دور می‌شوند و ارتباطات اجتماعی خود را قطع می‌کنند.

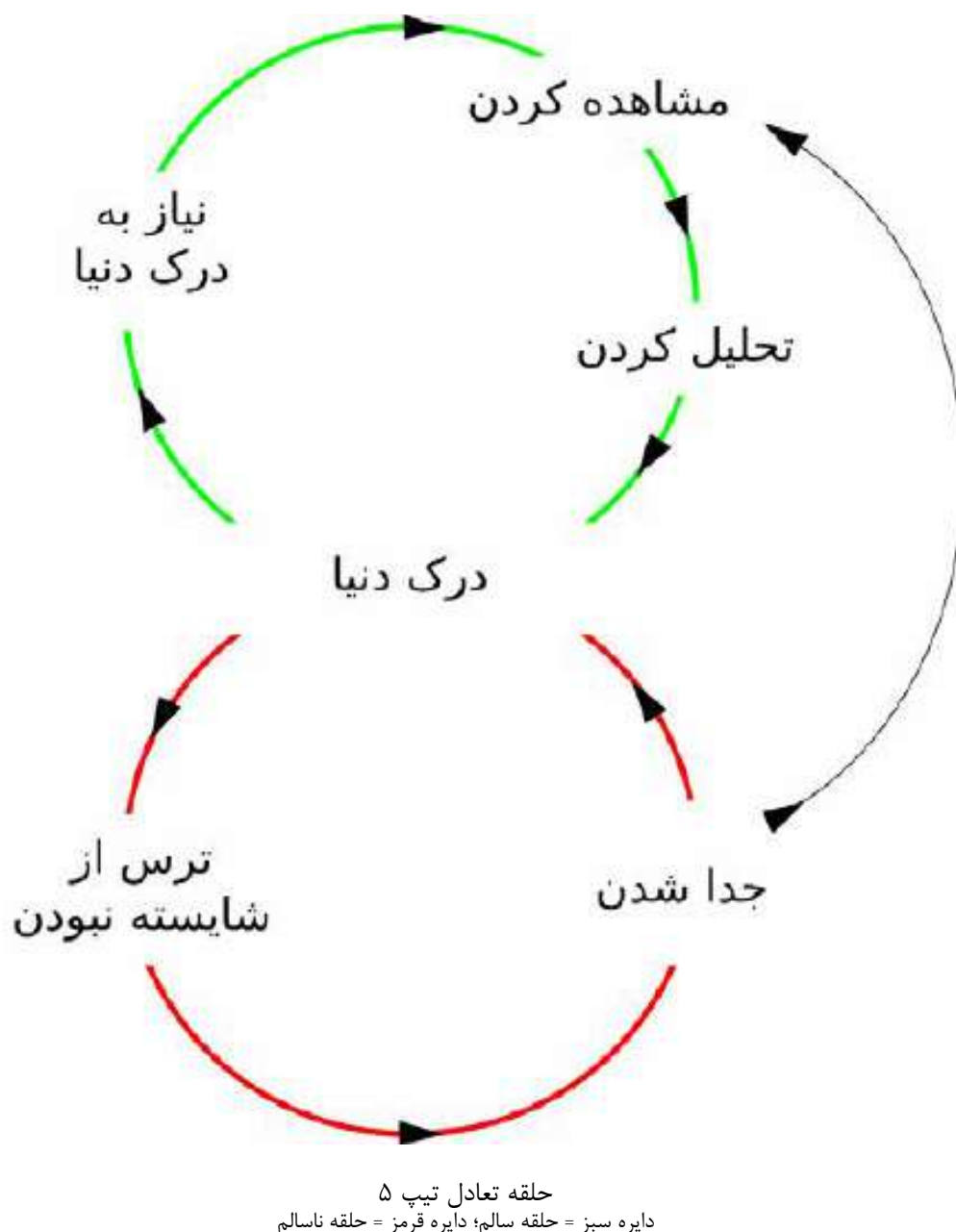
۲. غرق در افکار تهدیدآمیز خود شده و در عین حال از این افکار وحشت زده نیز خواهند شد، حتی ممکن است هذیان بگویند و دچار فوبیا (هراس: ترس شدید یا بیمارگونه) شوند.

۳. به دنبال راهی برای فراموشی می‌گردند و حتی ممکن است اقدام به خودکشی کنند و یا اینکه ارتباط روانی خود با واقعیت را قطع کنند. آشفته شده و رفتارهای اسکیزوفرنی از خود نشان خواهند داد. اختلالات روانی اسکیزوئید اجتنابی و اسکیزوتایپال در این تیپ شایع است.

رفتار پنچ‌ها در حالت ناسالم با «ترس از شایسته نبودن» کنترل می‌شود.  
ترس از شایسته نبودن ← جدا شدن ← درک نکردن دنیا ← ترس از شایسته نبودن

در حالت ناسالم، ترس از شایسته نبودن باعث می‌شود پنچ‌ها از محیط و اطرافیانشان فاصله بگیرند و در نتیجه با دنیا بیگانه‌تر خواهند شد لذا از اینکه حرف خاصی برای گفتن نداشته باشند و کسی به آنان اهمیت ندهد، نگران می‌شوند و این را به نداشتن توانایی و شایستگی خود ربط داده و از عدم شایستگی بیشتر خواهند ترسید.

همانطور که در شکل صفحه بعد (حلقه تعادل تیپ ۵) دیده می‌شود پنچ‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از حریم امن خود بیرون آمده و نباید خود را از محیط و دیگران جدا کنند. آنان باید دنیا را بیشتر مشاهده و تحلیل کنند تا بتوانند آن را بهتر بشناسند.



## اعتیادهای تیپ ۵

خوراک و خواب نامناسب، به دلیل اینکه نیازهای خود را کم کرده‌اند. غفلت از بهداشت و تغذیه و کمبود فعالیت بدنی. مصرف داروهای روان گردان برای شبیه‌سازی ذهنی و فرار. مصرف مواد مخدر به دلیل اضطراب.

## شیوه سخن گفتن

تمرکز پنج‌ها روی محتوای سخن است، واضح و تحلیلی حرف می‌زنند و دایره لغات گسترده‌ای دارند اما در سخنرانی‌های کوتاه از لغات زیادی استفاده نمی‌کنند. ممکن است دیگران فکر کنند که آنان از نظر عاطفی سرد و خشک هستند، گوشه‌گیر، غیر صمیمی و بیش از حد تحلیل‌گر هستند.

## پنج‌ها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- حریم خصوصی من باید مشخص باشد.
- من دخالت کسانی که انتظارات بیش از حدی از من دارند را محدود می‌کنم.
- من زمان، فضا، انرژی، دانش خودم را ذخیره می‌کنم.
- من احساساتی نمی‌شوم و به جای درگیر شدن فقط مشاهده می‌کنم.
- من مینیمالیستی هستم.
- من چیزها را کاملاً می‌فهمم و دلایل و نتایج را درک می‌کنم.
- آنچه که فکر می‌کنم درست است را انجام می‌دهم و تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرم.
- من به مقام و مادیات اهمیت نمی‌دهم.
- در هنگام بحران، آرام هستم.
- در عمل کردن به دانسته‌هایم کند هستم.
- وقتی با کسانی هستم که نمی‌خواهم، احساس می‌کنم تحت فشار هستم.
- دیدن افرادی که مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند اما هوش و مهارت‌های فنی کمتر دارند، مرا آزار می‌دهد.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۵

- به نیاز آنان برای داشتن حریم خصوصی احترام بگذارید (و بدانید که ترجیح آنان به تنهایی به معنی طرد کردن شما نیست).
- اجازه دهید آنان به راحتی اظهار نظر کنند به‌خصوص درباره احساساتشان، فضا و زمان لازم را به آنان بدهید.
- به آهستگی و با تفکر به آنان نزدیک شوید و هیچ وقت برای سریع‌تر تماس گرفتن و یا سریع‌تر تصمیم گرفتن به آنان فشار نیاورید.
- وقتی درباره ایده‌ها و زندگی درونی صحبت می‌کنند به آنان بپیوندید.
- درباره اتفاقاتی که برای آنان افتاده هیچ پیش‌فرضی نداشته باشید.
- از آنان بخواهید که ارتباط مستقیم داشته باشند.
- مستقل باشید، به خود اتکا کنید، صریح و رک حرف بزنید.
- به خاطر داشته باشید که ممکن است دلیل گوشه‌گیری و گستاخی آنان این باشد که احساس راحتی نمی‌کنند.
- بدانید که ممکن است دلیل عصبانیت آنان از تکرار حرفشان فشاری باشد که برای بیان افکارشان احساس می‌کنند.

## نقاط قوت

علمی، باهوش، متفکر، متکی به خود، قابل اعتماد، قابل احترام، آرامش در بحران

## چالش‌ها

جدا از دنیا و دیگران، گوشه‌گیر، بیش از حد فکری، منع کننده، احتکار

## ترس‌ها

از بی‌مصرف بودن، درماندگی و ناتوانی

## اهداف

توانا و شایسته بودن

## انگیزه‌های کلیدی

نیاز به دانش، درک محیط، همه چیز را به عنوان راهی برای دفاع از خود در برابر تهدیدات محیط زیست دیدن

## تمرکز توجه

درک ذهنی، جمع‌آوری اطلاعات و فضولی کردن در مورد اهداف، نیازها و احساسات دیگران

## درس زندگی

فهمیدن اینکه برای اتصال دوباره به سرزندگی و انرژی زندگی و احساسات قلبی خود، انرژی و منابع فراوانی موجود است

## پیشنهاد اساسی

شما می‌توانید با داشتن حریم خصوصی، خودکفایی، محدود کردن خواسته‌ها (قنات) و کسب دانش، بقاء خود را تضمین کرده و از منابع ناکافی و حریم خصوصی خود محافظت کنید

## اگر شما پنج هستید:

وظیفه شما تماس برقرار کردن با بدن و عواطف خودتان است. در حالی که ما برای دوری از احساسات ترسناک نفس خود نگه می‌داریم (به عنوان یک استراتژی دفاعی مژمن) این کار باعث کم شدن انرژی شما شده و شما را در دنیای ذهنی نگه می‌دارد. ممکن است این کار امن به نظر برسد اما در تماس بودن با بدن خود نوع جدیدی از امنیت را به شما نشان می‌دهد. روی نفس‌های آرام و عمیق تمرکز کنید در حالی که دیافراگم شما به آهستگی منبسط می‌شود. ممکن است در ابتدا کمی ناراحت کننده باشد. اما با نگه داشتن نفس خود در واقع چگونگی تحمل کردن احساسات افزایش یافته را یاد خواهید گرفت. با ادامه تمرین به انرژی فراوان غرایز خود دسترسی پیدا خواهید کرد، ظرفیت لذت و احساسات خود را بالا خواهید برد و چگونگی برقراری ارتباط بهتر با دیگران و دنیای فیزیکی را یاد خواهید گرفت.

اصول زیر را همواره به یاد داشته باشید:

- یک زندگی پربار به معنی استقبال از طیف گسترده‌ای از تجربیات انسانی است.
- در ارتباط بودن با دیگران منابع در دسترس ما را گسترش می‌دهد.
- سخاوت، دریافت کردن را نیز به همان اندازه بخشیدن، شامل می‌شود.

- دانش چیزی بیشتر از جمع‌آوری حقایق و ایده‌هاست، خرد واقعی از درون می‌آید.

## تمرین آگاهی

- در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید.  
در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:
- هنگامی که احساس می‌کنم کسی مزاحمم شده چگونه واکنش نشان می‌دهم؟
  - چگونه احساس امنیت را با کشیدن حصار دور خودم و محدود کردن ارتباطم با دیگران، به دست می‌آورم؟
  - چگونه از عواطف دوری می‌کنم (و در ذهن خود می‌مانم)؟
  - کی در تجزیه و تحلیل دچار رخوت می‌شوم؟
  - من چگونه خواسته‌ها و علایقم را کم می‌کنم؟
  - چگونه منع کننده و خسیس می‌شوم؟

## برخی پنج‌های مشهور

گوتاما بودا، آلبرت انیشتن، استیفن هاوکینگ، وینسنت فن گوگ، سالوادور دالی، امیلی دیکینسون،  
فردریش نیچه، آگاتا کریستی، آلفرد هیچکاک، دیوید لینچ، بابی فیشر، جولیان آسانژ



## تیپ ۶) شکاک وفادار

شکاک وفادار اعتقاد دارد که شما باید امنیت و اطمینان را در دنیایی خطرناک که نمی‌توانید به آن اطمینان کنید، به دست آورید. بنابر این شش‌ها بصری، کنجکاو، قابل اعتماد، دوستانه و حلال مشکلات خوبی هستند و در عین حال ممکن است شکاک، اتهام زننده و هراسان باشند. شعارشان این است:

### من مهربان و دیرباور هستم

شش‌ها متعهد و مبتنی بر امنیت، قابل اعتماد، کوشا و مسئولیت‌پذیر هستند. عیوب را به خوبی پیدا می‌کنند و مسائل را پیش‌بینی می‌کنند و همکاری پرورش دهنده دارند و می‌توانند حالت دفاعی، گریزان، و مضطرب بگیرند و در حالیکه شاکی از استرس زیاد هستند اما در حالت استرس کار می‌کنند. ممکن است آنان محتاط و دودل باشند اما در عین حال انفعالی، جسور، و مبارز نیز باشند. این افراد به طور معمول با شک و سوء ظن به خود مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت از نظر درونی پایدار و متکی به خود می‌باشند و شجاعانه از خود و دیگران دفاع می‌کنند.

شش‌ها بیشتر از دیگر تیپ‌های شخصیتی به دوستان و اعتقادات خود وفادار هستند. آنان خود را با دیگران تطبیق می‌دهند و نسبت به دیگر تیپ‌ها، روابطی (از هر نوع) بلند مدت‌تر برقرار می‌کنند. شش‌ها به ایده‌ها، سیستم‌ها و عقاید نیز وفادارند (حتی آن عقایدی که ایده‌ها و قدرت‌ها را زیر سؤال برده و به چالش می‌کشد). در واقع همه شش‌ها وضع موجود را قبول نمی‌کنند و ممکن است اعتقادات آنان سرکشانه و ضد اقتدارگرایی و حتی انقلابی باشد. در هر صورت آنان از عقاید، خانواده و جامعه خود بیشتر از خودشان محافظت می‌کنند.

دلیل وفاداری شش‌ها به دیگران اینست که آنان نمی‌خواهند طرد و بدون پشتیبان شوند (ترس اصلی آنان). بنابر

این کمبود اعتماد به نفس مشکل اساسی شش‌هاست. شش‌ها به این باور رسیده‌اند که قدرت درونی لازم برای رو به رو شدن با چالش‌های زندگی به تنهایی را ندارند و روز به روز بیشتر بر دوستان، اعتقادات، ساختارها و راهنمایی‌های دیگران تکیه خواهند کرد.

با اینکه شش‌ها مرکز تیپ‌های متفکر هستند ولی بیشترین مشکل را در برقراری ارتباط با راهنمای درونی خود دارند و در نتیجه آنان به فکر و قضاوت خود اعتماد ندارند.

این به آن معنی نیست که آنان فکر نمی‌کنند بلکه برعکس آنان زیاد فکر می‌کنند (و زیاد نگران می‌شوند). همچنین آنان از گرفتن تصمیم‌های مهم می‌ترسند و در عین حال به هیچ کس اجازه نمی‌دهند که برای آنان تصمیم‌گیری کند. آنان نمی‌خواهند تحت کنترل باشند اما با این وجود از قبول مسئولیت نیز می‌ترسند. ضرب‌المثل قدیمی ژاپنی «برگ علفی که خیلی بلند شود، تکه تکه خواهد شد» دقیقاً بیان همین طرز فکر شش‌هاست (احتمالاً سازنده این ضرب‌المثل یک تیپ شش بوده باشد).

شش‌ها همیشه از نگرانی‌های خود آگاهی دارند و همیشه سعی می‌کنند با روابط اجتماعی سنگری در برابر آنها بسازند. اگر آنان احساس کنند که از پشتیبانی کافی برخوردار هستند می‌توانند با اعتماد به نفس جلو بروند. اما اگر اینگونه نباشد، نگران شده و به خودشان شک می‌کنند («تنهام! حالا چی کار کنم؟»). سوال خوبی که شش‌ها باید از خود بپرسند اینست: «من چه وقت احساس امنیت می‌کنم؟» و یا اصلاً «امنیت یعنی چه؟». شش‌ها بدون داشتن راهنمایی‌های درونی لازم و احساس حمایت شدن ناشی از آن، همیشه در حال کوشش برای یافتن تکیه‌گاهی مستحکم هستند.

شش‌ها تلاش می‌کنند شبکه‌ای از اعتماد روی پس‌زمینه‌ای از بی‌ثباتی و ترس بنا کنند. معمولاً نگرانی ناشناخته‌ای وجود آنان را فرا گرفته و آنان تلاش می‌کنند برایش دلیلی پیدا کنند و یا بسازند. آنان می‌خواهند چیزی واضح و روشن در زندگی خود احساس کنند و می‌توانند به توضیحات و موقعیت‌هایی که وضعیتشان را بیان کند، بچسبند. چون برای شش‌ها سخت است که به باور (اعتماد، ایمان و عقیده) برسند و همچنین به این دلیل که برای داشتن حس پایداری و ثبات در آنان، خیلی مهم است که وقتی باور قابل اعتمادی به وجود آوردند، هیچ کس (نه خودشان و نه دیگران) نتواند آن را زیر سؤال ببرد. همین موضوع برای افرادی که در زندگی آنان حضور دارند نیز صادق است، یعنی وقتی آنان فهمیدند که می‌توانند به کسی اعتماد کنند حتی حاضرند راهی طولانی را طی کنند تا بتوانند با کسی که برای واکنش‌های عاطفی و رفتاری آنان در نقش الگو و مربی است، ارتباط برقرار کنند و سپس برای حفظ آن رابطه حاضرند هر کاری انجام دهند («اگه نمیتونم به خودم اعتماد کنم باید کسیو پیدا کنم که بتونم به اون اعتماد کنم»).

تا زمانی که آنان با راهنمای درونی خود در تماس نباشند وضعیتی مثل توپ پینگ پونگ خواهند داشت و ممکن است با هر اتفاقی از این رو به آن رو شوند. به دلیل این ویژگی آنان هیچ فرقی نمی‌کند که ما درباره آنان چطور فکر کنیم چون خلاف آن نیز درست است. آنان هم قوی و هم ضعیف، ترسو و شجاع، قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد، شیرین و ترش، تهاجمی و انفعالی، قلدر و بی‌بنیه، در حال دفاع و در حال حمله، ذهن‌گرا و عمل‌گرا، اهل کار گروهی و اهل تک‌روی، معتقد و شکاک، مهربان و بدجنس، بخشنده و خسیس، ... هستند. شش‌ها جمیع اضداد هستند و این ویژگی در واقع «اثر انگشت» شخصیت آنان است.

بزرگترین مشکل شش‌ها اینست که بدون حل کردن ناامنی‌های عاطفی خود تلاش می‌کنند محیط امنی برای خود بسازند. وقتی آنان چگونگی رو به رو شدن با نگرانی‌های خود را یاد بگیرند، می‌توانند در هر حال آرام و شجاع باشند حتی در شرایط متغیر و نامعلوم.

تیپ شش را پارانوئید هم می‌گویند و دو نوع دارند: تشویشی (فوبیک) و غیر تشویشی (ضد فوبیک). شش تشویشی از زندگی می‌ترسد و نسبت به آن خشمگین است، بالا و پایین‌های زیادی دارد، تجزیه و تحلیل را جایگزین عمل می‌کند و آکنده از شک نسبت به خود است. شش غیر تشویشی هم همین کارها را می‌کند و هدفش فهمیدن نیت دیگران است و وقتی مردم از بازجوئی‌های او ناراحت می‌شوند او به شک خود اطمینان پیدا می‌کند و آن وقت است که به طور مستقیم درون خطرات می‌پرد تا بر ترس خود غلبه کند. هر دو نوع شش‌ها یک ریشه روانشناختی دارند.

کسانی که تیپ شش را در کودکی بزرگ کرده‌اند افراد قابل اعتمادی نبوده‌اند، رفتارشان قابل پیش‌بینی نبوده و معمولاً آنان را تنبیه و یا تحقیر کرده‌اند. آن دسته از شش‌ها که بیش از حد مراقب اطراف و نیت اطرافیان خود هستند، کودکانی بوده‌اند که نه به خاطر بدرفتاری‌های خود بلکه به علت ناراحتی‌های روانی سرپرستان خود، تنبیه می‌شده‌اند. تیپ شش در کودکی بدون حفاظ، بدون یک جای امن و بدون حامی بوده است.

تیپ شش در جوانی اعتماد خود را به صاحبان قدرت از دست داده است. در کودکی از کسانی که بر او قدرت و تسلط داشته‌اند می‌ترسیده و قادر به دفاع از خود نبوده است. این حالت در بزرگسالی هم همراه او می‌ماند و او را نسبت به دیگران مشکوک می‌کند. تیپ شش تلاش می‌کند با این احساس ناامنی خود یا از طریق یافتن یک حامی قدرتمند و یا مخالفت با صاحبان قدرت و حمایت از ضعیفان، برخورد کند.

عدم اعتماد تیپ شش به صاحبان قدرت یا باعث می‌شود او به یک صاحب قدرت وابسته شوند تا از او حمایت کند و یا اینکه علیه آن صاحب قدرتی که سعی می‌کند از ضعفش سوء استفاده کند، طغیان کند. این افراد برخلاف جریان آب شنا می‌کنند و می‌توانند برای دوستی که در محصله افتاده است فداکاری‌های قهرمانانه‌ای انجام دهند.

## شش‌ها در کودکی

- دوستانه، دوست داشتنی و وابسته هستند و ممکن است سرسخت، ارباب منش نیز بوده و با طعنه و کنایه با دیگران برخورد کنند.
- نگران هستند و بیش از حد مراقب؛ خطرات را پیش‌بینی می‌کنند.
- با بهترین دوستان یا پدر و مادرشان گروهی به شکل «ما در برابر آنان» می‌سازند.
- برای داشتن حامی به دنبال صاحبان قدرت و گروه‌ها می‌روند یا اینکه صاحبان قدرت را به چالش کشیده و شورش می‌کنند.
- توسط پدر و مادر غیر قابل پیش‌بینی یا معتاد، مورد بی‌مهری و یا سوء استفاده قرار گرفته‌اند و یا اینکه ترس پدر و مادری بیش از حد نگران را به ارث برده‌اند.

## شش‌ها به عنوان پدر و مادر

- به شدت احساس وظیفه می‌کنند و معمولاً عاشق فرزندانشان بوده و به خوبی آنان را پرورش می‌دهند.
- بعضی اوقات مخالف دادن استقلال به فرزندانشان هستند.
- بیش از حدی که واقعاً ممکن است به فرزندانشان آسیبی برسد، نگران آنان هستند.
- بعضی اوقات در گفتن نه و تعیین مرزها مشکل دارند.



## تیپ ۶ از نظر جسمی

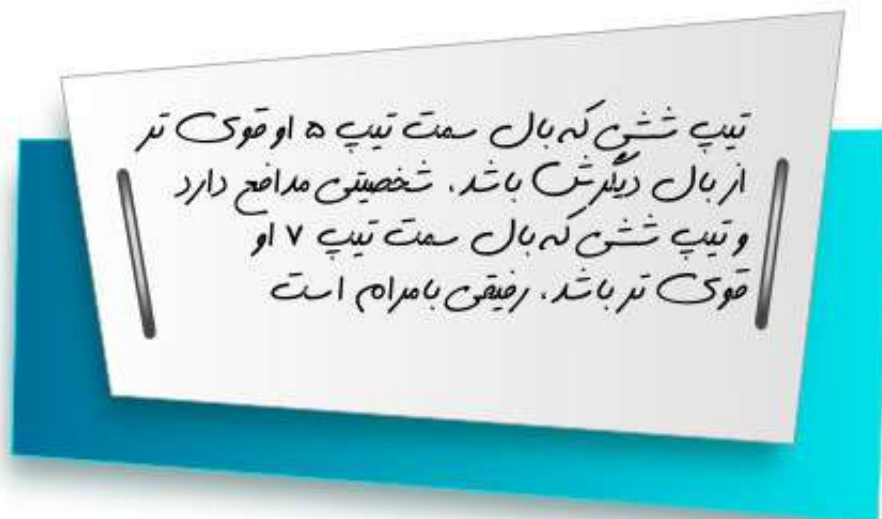
شش‌ها به عنوان یک تیپ ذهنی، از قوه درک خود برای پیش‌بینی کردن مشکلات، پیدا کردن راه حل‌ها و ایجاد قواعد و روندهایی که باعث برقراری ایمنی و امنیت می‌شوند، استفاده می‌کنند. بعضی از شش‌ها محتاطند در حالی که بعضی دیگر به استقبال خطرات می‌روند. اما همه آنان سیستم هشدار عصبی حساسی دارند که در صورت حس کردن خطر به سرعت هشدار می‌دهد، حتی اگر آن خطر ذهنی باشد و یا اینکه بزرگ‌نمایی شده باشد. شش‌های تشویشی (محتاط) به کنار کشیدن متمایل هستند، یا به شکل فیزیکی و یا با رفتن به تخیلات خود. شش‌های غیر تشویشی به انباشتن تنش و سختی عضلانی گرایش دارند.

## تیپ ۶ از نظر معنوی

سفر معنوی شش‌ها نسبت به دیگر تیپ‌ها مشخص‌تر و واضح‌تر است. بچه‌ای که دنیا را به شکلی تهدیدآمیز و غیر قابل پیش‌بینی تجربه کرده و دچار ترس و شک شده باید یقین و اعتماد به نفس، دیگران و دنیا را دوباره به دست بیاورد. به یقین رسیدن کمک بزرگی برای انسان شکاک وفادار است چرا که یقین پیش از اثبات می‌آید (بعد از یقین اثبات است).

## تیپ ۶ از نظر روانی

شش‌ها از ادراک و هوش خود برای فهمیدن دنیا و دوست یا دشمن بودن دیگران، استفاده می‌کنند. تمرکز آنان روی حفظ امنیت گروه، پروژه یا جامعه است. شش‌ها در پیش‌بینی مشکلات و پیدا کردن راه حل‌ها خیلی خوب عمل می‌کنند. آنان بین شک و اطمینان، مؤمن واقعی یا سرکشی در نوسان هستند. شش‌ها در حالت تشویشی محتاط، مردد و نگران هستند و کارها را عقب می‌اندازند و در حالت غیر تشویشی فعال بوده و خود را برای پیروزی بر ترس‌هایشان آماده می‌کنند. اگر شش‌ها یاد بگیرند که به خود و دیگران اعتماد کنند انعطاف بیشتری به دست می‌آورند و شجاعت عمل کردن را به دست می‌آورند، حتی با وجود داشتن شک و تردید.



## مکانیزم دفاعی

**بیرون فکنی (فرافکنی) -** نسبت دادن نگرانی‌ها و ترس‌های درونی به دیگران و موقعیت‌های بیرونی

شش‌ها از فرافکنی برای فرار از ترس از طرد شدن و وفادار تصور کردن خود، استفاده می‌کنند. آنان برای تضمین امنیت و توجیه وفاداری، احساسات مثبت را به یک رابطه یا یک شکل اقتدار بیرونی نسبت می‌دهند. آنان برای توجیه احساس ترس و بی‌اعتمادی درونی احساسات منفی را به دیگران نسبت می‌دهند و سپس به دنبال اثبات منفی بودن آنها می‌روند (اثبات ادعایشان).

## حالت سالم تیب ۶

۱. خود را قبول دارند و به خود و دیگران اعتماد دارند، در عین اینکه مستقل هستند خواهان همکاری و همزیستی به شکلی برابر هستند. اعتماد به نفسشان باعث می‌شود شجاع و مثبت‌اندیش باشند و خصوصیات رهبری داشته باشند و به راحتی احساسات خود را بیان کنند.

۲. می‌توانند در دیگران پاسخ‌های عاطفی قوی ایجاد کنند. جذاب، محترم، دوست‌داشتنی و مهربان هستند. اعتماد برای آنان مهم است. دوست دارند با دیگران درآمیزند و ارتباط و اتحاد پایدار ایجاد کنند.

۳. خود را وقف تک‌تک افراد و جنبش‌هایی که به آنها اعتقاد دارند، می‌کنند. گروه‌سازی می‌کنند (وظیفه‌شناس، قابل‌اتکاء و قابل‌اعتماد هستند). به سختی کار می‌کنند و در کارشان پشتکار دارند. برای دیگران فداکاری می‌کنند. در محیط اطراف خود امنیت و ثبات به وجود می‌آورند. در گروه روح همکاری به وجود می‌آورند.

در حالت سالم رفتار شش‌ها با «نیاز به داشتن امنیت» کنترل می‌شود. در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به داشتن امنیت ← وفاداری ← امنیت ← نیاز به داشتن امنیت

در حالت سالم نیاز به داشتن امنیت سبب می‌شود شش‌ها به دیگران به خصوص قدرتمندان، وفادار باشند و از این طریق امنیت بیشتری نسبت به دیگران به دست آورده و نیازشان برطرف شده و به تعادل برسند.

## حالت متوسط تیپ ۶

۱. وقت و انرژی خود را هزینه چیزی می‌کنند که از ایمنی و پایداری آن اطمینان دارند. در سازماندهی و تعیین ساختارها برای داشتن امنیت و ثبات به دنبال اتحاد و قدرت می‌گردند. به طور مداوم مراقب بوده و مشکلات را پیش‌بینی می‌کنند.

۲. واکنش آنان در برابر دستورات دیگران به شکل کنش‌پذیری پرخاشگرانه است (تن به کار نداده و متزلزل، دو دل، محتاط، خیال پرداز و دمدمی می‌شوند). واکنش بسیار سریعی نشان می‌دهند، نگران می‌شوند، شکایت می‌کنند و پیام‌های متناقض ارسال می‌کنند. تناقض درونی آنان باعث می‌شود به شکلی غیر قابل پیش‌بینی واکنش نشان دهند.

۳. آنان برای جبران ناامنی حالتی متخاصم پیدا می‌کنند و طعنه‌آمیز صحبت می‌کنند، دیگران را به خاطر مشکلاتشان مذمت می‌کنند و با غریبه‌ها خوب برخورد نمی‌کنند. بسیار واکنش‌پذیر و دفاعی هستند و مردم را به دوست و دشمن تقسیم می‌کنند و در جستجوی هر چیزی که امنیتشان را تهدید می‌کند، هستند. با وجود اینکه از قدرت می‌ترسند ولی اقتدارگرا هستند. خیلی مشکوک می‌شوند و در عین حال توطئه‌آمیز و برای کم کردن ترس خود دیگران را می‌ترسانند.

در حالت متوسط وقتی شش‌ها به دیگران آنچنان وفادار نباشند احساس ناامنی خواهند کرد و این باعث می‌شود آنان به دنبال قدرت باشند و خود را به آن وفادار کنند و یا اینکه به اطرافیان خود بیشتر وفادار شوند. لذا در چرخه مثبت به تعادل خواهند رسید.

## حالت ناسالم تیپ ۶

۱. از ترس اینکه امنیت خود را از بین برده باشند، هراسان و دستپاچه می‌شوند و خود را با احساس حقارت شدیدی تحقیر می‌کنند. خود را بی‌دفاع می‌بینند و به دنبال قدرت و یا اعتقاد قوی‌تری برای حل همه مشکلات می‌گردند. دیگران را خیلی زیاد تحقیر و سرزنش کرده و بین آنان تفرقه می‌اندازند.

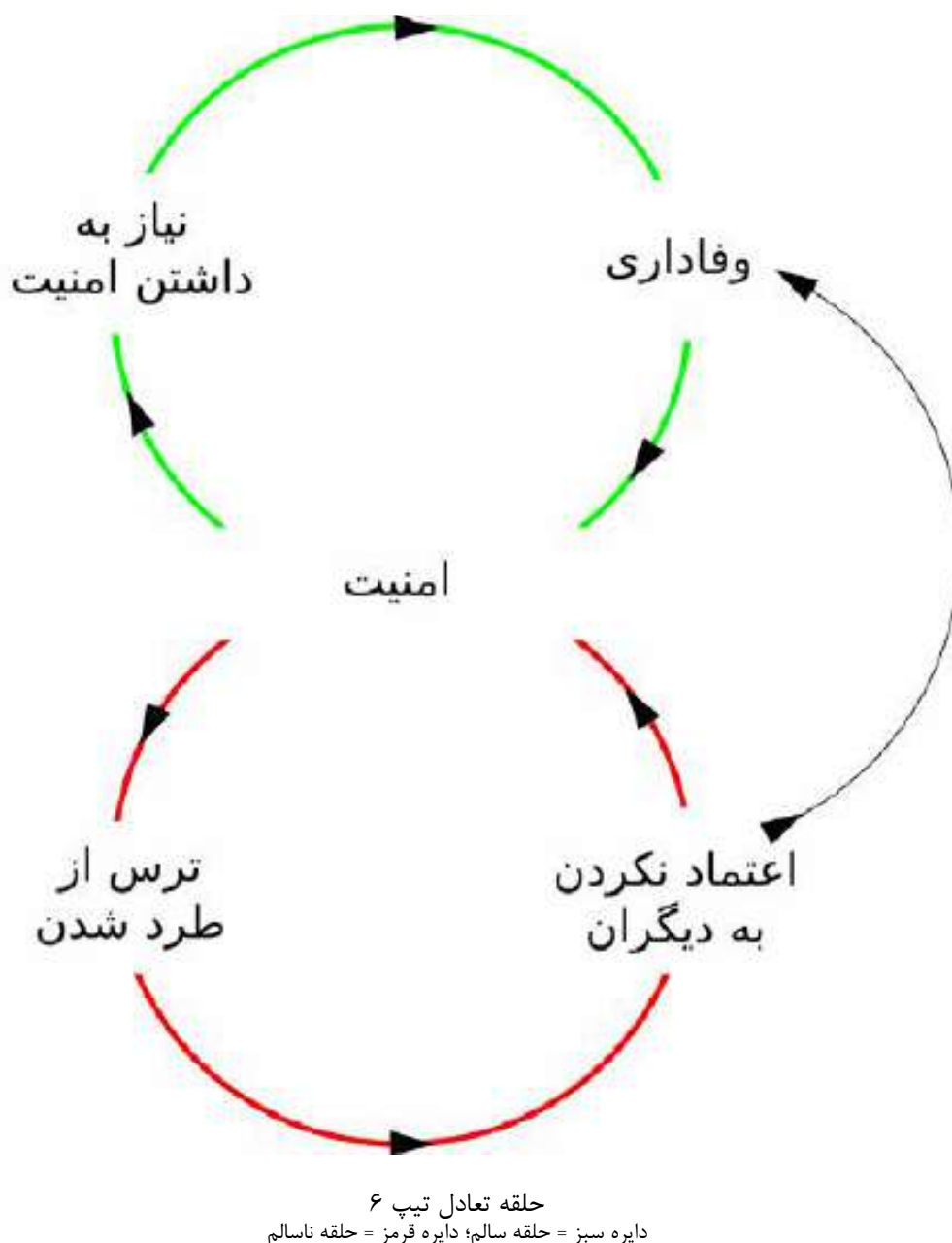
۲. احساس می‌کنند مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند و تحت تعقیب دیگران هستند. با انجام کارهای ناگهانی و غیر منطقی باعث می‌شوند ترس‌هایشان اتفاق بیفتد. خرافاتی و خشونت‌طلب هستند.

۳. هیستریک شده و از مجازات فراری، خودخوری می‌کنند و به خودکشی تمایل پیدا خواهند کرد. معتاد به الکلی می‌شوند، در مصرف دارو زیاده روی می‌کنند و با رفتارشان خود را پست و حقیر می‌کنند. اختلالات شخصیتی کنش‌پذیر پرخاشگر (passive-aggressive) و پارانوئید در آنان شایع است.

رفتار شش‌ها در حالت ناسالم با «ترس از طرد شدن» کنترل می‌شود.  
ترس از طرد شدن ← اعتماد نکردن به دیگران ← عدم امنیت ← ترس از طرد شدن

در حالت ناسالم، ترس از طرد شدن باعث می‌شود شش‌ها به دیگران مشکوک شده و به آنان اعتماد نکنند و در نتیجه کمتر احساس امنیت کنند و به دنبال آن احساس ترس آنان از طرد شدن نیز بیشتر خواهد شد.

همانطور که در شکل صفحه بعد (حلقه تعادل تیپ ۶) دیده می‌شود شش‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از شک بی‌جا به دیگران و اعتماد نکردن به آنان دست برداشته و به جای آن باید به دیگران وفادارتر شوند. به این ترتیب امنیت بیشتری به دست خواهند آورد و ترس از طرد شدن، در آنان از بین خواهد رفت.



## اعتیادهای تیپ ۶

رژیم غذایی سخت‌گیرانه آنان باعث عدم تعادل تغذیه‌ای در آنان می‌شود («سبزی دوست ندارم»). بیش از حد کار می‌کنند. از کافئین و آمفی‌تامین‌ها برای بالا بردن استقامت خود استفاده می‌کنند و همچنین از الکل و آرامبخش‌ها برای از بین بردن نگرانی و تشویش. نسبت به تیپ‌های دیگر احتمال بیشتری در اعتیاد به الکل دارند.

## شیوه سخن گفتن

متفکرانه، پرسشگر، متعهد و اطلاعات‌گرا. ممکن است دیگران فکر کنند شش‌ها بدبین، مخالف، چالش برانگیز، شکاک و کنترل‌کننده هستند.

## شش‌ها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- من مشغول نگرانی‌های ایمنی و امنیتی هستم.
- من با هر چیزی با تفکری مخالف و ذهنی شکاک برخورد می‌کنم.
- مراقبت، تصور فعال و بینش من به من کمک می‌کند تا مشکلات را پیش‌بینی و از آنها دوری کنم.
- پیش از اعتماد کردن به دیگران دقیقاً بررسی می‌کنم.
- وقت تلف می‌کنم و کارهایم را با تأخیر انجام می‌دهم چون از گرفتن تصمیم اشتباه می‌ترسم.
- به خانواده و دوستانم متعهد و باوفا هستم.
- مسئولیت‌پذیر هستم و به سختی کار می‌کنم.
- با دیگران مهربان هستم.
- از کسی تقلید نمی‌کنم.
- با خطرات شجاعانه برخورد می‌کنم.
- من صریح، رک و قاطع هستم.
- می‌ترسم طرد شوم و یا اینکه از من سوء استفاده شود.
- دوست دارم یک کتاب قانون کار داشته باشم تا هر کاری را با مراجعه به آن به درستی انجام دهم.
- وقتی انتظارات خودم را برآورده نکنم خیلی خودم را سرزنش می‌کنم.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۶

- پایدار و قابل اعتماد باشید.
- افکار و احساساتتان را فاش کنید.
- از توجه آنان به مشکلات قدردانی کنید و با قواعد و روندها موافقت کنید.
- پیش از شروع با تصدیق مشکلاتی که ممکن است رخ دهد، به آنان بپیوندید.
- تا جای ممکن صریح و رک باشید (مبهم رفتار نکنید).
- به آنان با دقت گوش کنید.
- درباره نگرانی‌های او قضاوت نکنید.
- به او در مورد ارتباطی که با یکدیگر دارید، اطمینان دهید.
- لطیفه تعریف کنید و با او بخندید.
- او را به آرامی وارد تجربه‌های جدید کنید.
- در مورد واکنش‌های بیش از حد او، بیش از حد واکنش نشان ندهید.

## نقاط قوت

حساس و باهوش، وفادار، گرم و صمیمی، شوخ، شجاع، تفکر استراتژیک

## چالش‌ها

دلواپس، بیش از حد مراقب، بدبین، مخالف، تخیل بیش از حد فعال

## ترس‌ها

از طرد شدن، عدم حمایت و راهنمایی

## اهداف

داشتن امنیت و آرامش

## انگیزه‌های کلیدی

خواهان امنیت، احساس حمایت از سوی دیگران، یقین و اطمینان داشتن، تست کردن نگرش دیگران نسبت به خود، مبارزه با اضطراب و نا امنی

## تمرکز توجه

چه اشتباهی ممکن است رخ دهد، بدترین سناریو و راه برخورد با آن چیست

## درس زندگی

بازیابی اعتماد به خود، دیگران و دنیا، داشتن زندگی آرام با وجود عدم قطعیت

## پیشنهاد اساسی

شما زندگی و قطعیت را با دوری از ضرر و زیان (حالت تشویشی) یا مواجه شدن با آن (حالت غیر تشویشی) از طریق مراقبت، پرسش و جنگ یا فرار از خطرات احتمالی، بیمه خواهید کرد

## اگر شما شش هستید:

باید در خودتان احساس امنیت به وجود آورید. با متمرکز شدن روی بدن خود شروع کنید. آرام و عمیق نفس بکشید و عضلات دیافراگم را کشیده و سپس تا جای ممکن هوای درون شش‌ها را بیرون دهید. خیلی مهم است که بدانید چه هنگامی سیستم هشدار شما برای فرار، برخورد یا بی‌خیالی فعال می‌شود. برای بازیابی آرامش و کم کردن اضطراب، تنفس شکمی آرام و عمیق انجام دهید و اجازه دهید احساسات لذت‌بخش به وجود بیایند. اگر برای برخورد با چالش‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارید، تنفس سینه‌ای را تمرین کنید. و هرگاه متوجه شدید که نگران شده و نفس خود را حبس کرده‌اید، به طور یکنواخت و آرام نفس بکشید.

اصول زیر را همواره به یاد داشته باشید:

- ناامنی بخشی از زندگی است.
- فرار، برخورد و بی‌خیالی واکنش‌های متفاوتی در برخورد با ترس‌ها هستند.
- شجاعت به معنی نترسیدن نیست بلکه یعنی پیشروی کردن با وجود ترس.

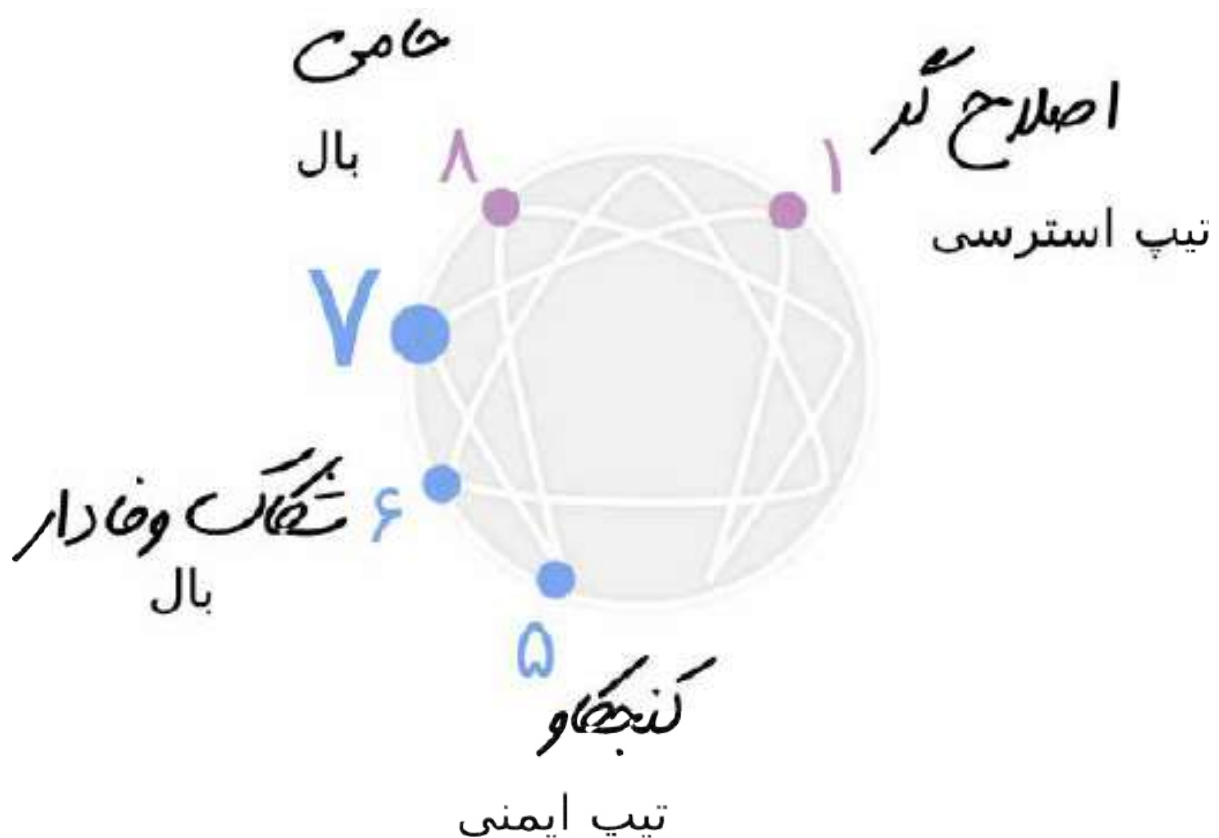
- وقتی از احتیاط خود کم کنیم و در لحظه حال زندگی کنیم متوجه خواهیم شد که همه چیز خوب است.
- هنگامی که ایمان خود را بیشتر کنیم (به جای به دست آوردن اطمینان) در حقیقت به روند زندگی اعتماد کرده‌ایم.

## تمرین آگاهی

- در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید.
- در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:
- چگونه ترسان، نگران و دلواپس می‌شوم؟
  - شک خودم را چگونه در گفتگوهای درونی خودم (حرف‌هایی که با خودم می‌زنم) ابراز می‌کنم؟
  - چه پرسش‌هایی از خودم می‌پرسم؟
  - موقعیت‌ها را چگونه در ذهن خودم بزرگ می‌کنم؟
  - چگونه احساسات منفی یا مثبت خودم را به دیگران نسبت می‌دهم؟
  - چه هنگامی ترس از گرفتن تصمیم غلط مرا عقب می‌اندازد؟

## برخی شش‌های مشهور

کریشنامورتی، مارک تواین، زیگموند فروید، ریچارد نیکسون، رابرت اف کندی، مالکوم ایکس،  
مایک تایسون، امینم، اولیور استون، مایکل مور، مریلین منرو، رابرت د نیرو، داستین هافمن،  
وودی آلن، مل گیبسون، تام هنکس، جنیفر آلیستون، الن پیج، سارا جسیکا پارکر، بن افلک،  
الن دیجنرس



## تیپ ۷) خوش باش

خوش باش‌ها اعتقاد دارند که باید خوش‌بین بود و برای داشتن یک زندگی خوب از همه امکانات استفاده کرد. بنابر این آنان به دنبال گزینه‌های لذت‌بخش هستند و خوش‌بین و ماجراجو هستند و از رنج و زحمت دوری می‌کنند. همچنین ممکن است آنان غیر متعهد و در خدمت خودشان باشند. شعارشان این است:

**من شاد هستم و آماده تجربه کردن چیزهای جدید**

هفت‌ها برون‌گراترین تیپ انیاگرم هستند، آنان خوش‌بین، با استعداد، و با انگیزه، صبور، جسور و عمل‌گرا هستند اما ممکن است استعدادهای آنان هرز رود چون ممکن است فکر آنان بیش از حد پراکنده شده و نامنظم شوند. این افراد مرتب به دنبال تجربه‌های جدید و جالب هستند، اما با این وجود ممکن است با ادامه دادن، پریشان و خسته شوند. آنان معمولاً با مسائلی چون بی‌صبری و عجله کردن، مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت بر استعدادها و اهداف ارزشمند خود تمرکز می‌کنند، قدر دان، شاد و راضی هستند.

به هفت‌ها «علاقه‌مند» نیز می‌گویند چون آنان به هر چیزی که توجه‌شان را جلب می‌کند، علاقه پیدا می‌کنند. آنان با زندگی با کنجکاوی، خوش‌بینی و حالتی ماجراجویانه برخورد می‌کنند. آنان جسور و پررو هستند و شاد و سرحال به دنبال آنچه می‌خواهند می‌روند.

هفت‌ها با اینکه یکی از تیپ‌های فکرمحور هستند اما چیزی که در فکر دارند را بلافاصله بیان نمی‌کنند چون آنان به شدت فعال هستند و در هر لحظه درگیر چند پروژه متفاوت. طرز فکر آنان مقدماتی است: آنان رویدادها را می‌بینند و به سرعت ایده‌پردازی می‌کنند، طرفدار فعالیت‌هایی هستند که ذهنشان را تحریک می‌کند (که در نتیجه چیزهای بیشتری برای فکر کردن و کارهای بیشتری برای انجام دادن، خواهند داشت). هفت‌ها لزوماً فکری و درس خوان نیستند ولی معمولاً باهوشند و ممکن است خیلی کتاب خوان و پرحرف باشند. ذهن آنان به سرعت از یک ایده به ایده دیگر می‌پرد و این ویژگی آنان باعث شده که برای جلسات چالش فکری بسیار مناسب باشند و

همچنین در کار ترکیب اطلاعات موفق عمل کنند. هفت‌ها از داشتن ایده‌های بسیار و لذت خودانگیز بودن، بسیار راضی هستند. آنان داشتن دیدگاه‌های وسیع و مراحل هیجان‌انگیز ابتدائی فرآیندهای خلاقانه را به بررسی عمیق یک موضوع، ترجیح می‌دهند.

هفت‌ها ذهنی سریع و چابک دارند و خیلی سریع یاد می‌گیرند. آنان واقعاً در دریافت اطلاعات (زبان، حقایق، روندها و...) و یادگیری مهارت‌های فنی (تایپ، نواختن پیانو، تنیس و...) مهارت دارند. آنان هماهنگی عصبی-عضلانی فوق العاده‌ای دارند. این ویژگی‌های آنان باعث شده هفت‌ها تعداد زیادی از چهره‌های اصلی رنسانس شوند.

از قضا کنجکاو و توانایی یادگیری سریع برای هفت‌ها مشکل‌ساز هم می‌شود. با توجه به اینکه آنان مهارت‌های گوناگونی را به سادگی فرا می‌گیرند، به سختی می‌توانند در مورد کاری که باید برای خود انجام دهند، تصمیم بگیرند. همچنین آنان ارزش مهارت‌هایی که برای به دست آوردنشان سختی کشیده‌اند را نمی‌دانند. وقتی هفت‌ها زندگی متعادلی داشته باشند، تطبیق‌پذیری، کنجکاو و توانایی یادگیری سریع آنان باعث می‌شود دستاوردهای فوق العاده‌ای داشته باشند.

ریشه مشکلات آنان مانند دیگر تیپ‌های فکرمحور، در تماس نبودن با راهنمای درونی خود است. این موضوع درست مانند پنج‌ها و شش‌ها، باعث ایجاد نگرانی و اضطراب در هفت‌ها می‌شود. آنان فکر نمی‌کنند کاری که باید برای خود انجام دهند را بدانند و همچنین فکر می‌کنند چگونگی گرفتن تصمیمات مفید برای خود و دیگران را نمی‌دانند. هفت‌ها از دو طریق با این نگرانی برخورد می‌کنند.

در روش اول آنان تلاش می‌کنند ذهن خود را همیشه مشغول نگه دارند. تا زمانی که بتوانند ذهن خود را مشغول نگه دارند، به خصوص با پروژه‌ها و ایده‌های مثبت درباره آینده، تا حدی می‌توانند نگرانی و احساسات منفی را از ضمیر خود آگاه خود خارج کنند. به همین ترتیب از آنجا که فکر آنان با انجام فعالیت تحریک می‌شود، آنان مجبورند همه جا باشند و از یک تجربه به تجربه دیگری بروند و به دنبال انگیزه‌های جدید باشند. آنان از فعال بودن و انجام دادن کارها لذت می‌برند.

در روش دوم آنان از «سعی و خطا» استفاده می‌کنند: آنان هر چیزی را آزمایش می‌کنند تا مطمئن شوند که بهترین گزینه را می‌دانند. هفت‌ها در اعماق وجود خود احساس می‌کنند که نمی‌توانند آن چیزی که واقعاً در زندگی می‌خواهند را پیدا کنند. بنابر این آنان هر چیزی را امتحان می‌کنند و در نهایت از شاخه‌ای به شاخه دیگر رفتن را جایگزین آنچه واقعاً می‌خواهند، می‌کنند. («اگر واقعاً نمیتونم چیزی که راضیم میکنه رو داشته باشم، حداقل میتونم شاد باشم. میتونم تجربه‌های متفاوتی داشته باشم. این طوری از اینکه به آرزوم نرسیدم ناراحت نیستم»)

این مشکل آنان را حتی در جزئی‌ترین مسائلشان می‌توان دید. مثلاً نمی‌توانند از بین بستنی وانیلی، شکلاتی و میوه‌ای یکی را انتخاب کنند، یک هفت ممکن است هر سه را بخواهد فقط برای اینکه مطمئن شود که انتخاب درست را از دست نداده است. اگر آنان بخواهند در تعطیلات دو هفته‌ای خود به مسافرت خارج از کشور بروند، نمیدانند دقیقاً کدام کشور و شهر را انتخاب کنند و در آنجا به کدام مکان دیدنی بروند؛ بنابر این تا جایی که بتوانند به کشورها، شهرها و مکان‌های مختلف سر می‌زنند و در پایان وقتی از هیجان تجربیات سفرهای خود سیر شده باشند، خواسته قلبی آنان در اعماق ضمیر ناخودآگاهشان پنهان شده و هرگز نمی‌فهمند که آن خواسته دقیقاً چیست.

از این گذشته وقتی هفت‌ها به دنبال آنچه به نظر می‌رسد به آنان آزادی و رضایت می‌دهد، می‌روند ممکن است انتخاب‌های بدتری انجام دهند به این دلیل که به خاطر سرعت پردازش فیلترهای ذهنی آنان، هر چیزی به شکلی غیر مستقیم تجربه خواهد شد. در نتیجه هفت‌ها با کمتر شدن منابع فیزیکی، عاطفی و مالی خود نگران، ناامید و عصبانی خواهند شد و در نهایت ممکن است سلامتی، روابط و پول خود را در جستجوی شادی از دست بدهند.

از طرف دیگر آن روی مثبت قضیه اینست که هفت‌ها افراد خیلی خوش‌بینی هستند. آنان انرژی فراوانی دارند و هر روز زندگی خود را زندگی می‌کنند. آنان ذاتاً شاد و خوش‌خلق هستند. خواسته اصلی آنان اینست که خوشحال و راضی باشند و وقتی روحیه متعادلی داشته باشند با اشتیاقی که به زندگی دارند و لذتی که از زندگی می‌برند، اطرافیان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنان ما را به یاد لذت حقیقی زندگی می‌اندازند.

تیپ هفت از کودکیش خاطرات خوشی دارد و معمولاً چیز بدی را از این دوران به خاطر نمی‌آورد. توجه او معطوف به خاطرات خوش است و حتی اگر از خانه فرار کرده باشد دلایل آن را کوچک جلوه داده و بر هیجانات فرار از خانه

تأکید دارد (این حالت برخلاف تیپ شش است که فقط خاطرات بد را به یاد می‌آورد). تیپ هفت در هنگام یادآوری خاطرات دوران کودکی متوجه می‌شود که مادرش را بیشتر از پدرش دوست داشته و طغیان پارانوئیدوار او در برابر قدرت مردانه حالت ضدیت خفیف با صاحبان قدرت را به خود می‌گیرد. تیپ هفت می‌خواهد قدرت را متوازن کند لذا موقعیت‌هایی را ترجیح می‌دهد که کسی بالاتر یا پایین‌تر از او نباشد. او در ابتدا تصور می‌کند که از صاحبان قدرت برترست و آنان نیز در مقابل رفتار دوستانه او واکنش مثبت نشان می‌دهند ولی حقیقت اینست که تیپ هفت یک تیپ ترس بنیاد است که برای خلع سلاح صاحبان قدرت تماس‌های دلیزیر برقرار می‌کند.

## هفت‌ها در کودکی

- ماجراجو و اهل کار هستند.
- هیجانات را بزرگ‌نمایی می‌کنند.
- بودن در کنار دیگر بچه‌ها را به تنهایی ترجیح می‌دهند.
- در مورد رابطه خود با بزرگ‌ترها دقیق هستند.
- در مورد آزادی که پس از بزرگ شدن خواهند داشت، خیال‌پردازی می‌کنند.

## هفت‌ها به عنوان پدر و مادر

- معمولاً بخشنده و علاقمند (مشتاق) هستند.
- فرزندان خود را در معرض ماجراجویی‌های زیادی قرار می‌دهند.
- ممکن است بیش از حد درگیر کارهای خود شوند و کمتر به فرزندانشان توجه کنند.



## تیپ ۷ از نظر جسمی

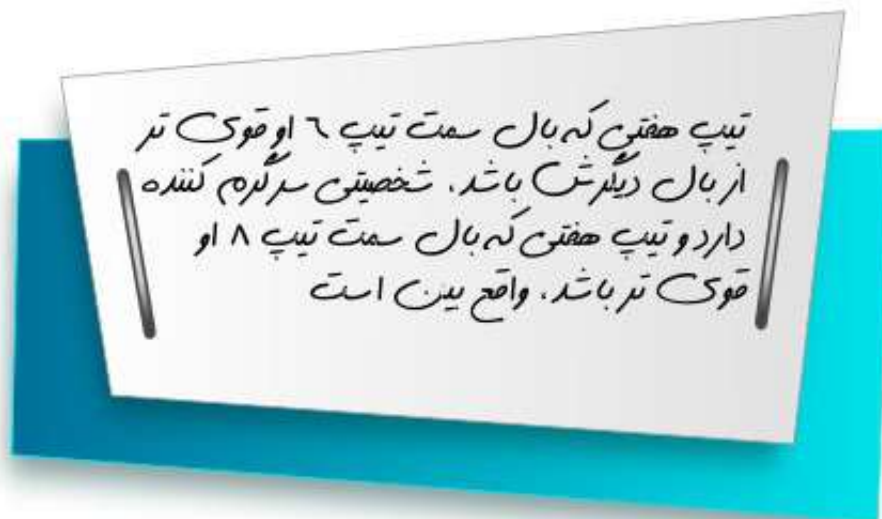
هفت‌ها به عنوان یک تیپ ذهنی، تمایل دارند انرژی و توجه خود را اول به ذهن و سپس به دنیای بیرون منتقل کنند. از لحاظ فیزیکی شل و انعطاف‌پذیرند و بدنشان تنش عضلانی را راحت‌تر قبول می‌کند (مقاوم ترست). هفت‌ها در برابر احساس ناراحتی و درد به ذهنشان عقب‌نشینی می‌کنند، چالش آنان این است که با بدن خود در تماس باقی بمانند.

## تیپ ۷ از نظر معنوی

سفر معنوی هفت‌ها زندگی کردن در لحظه حال است (ترس، درد، ناراحتی، خستگی و محدودیت در کنار لذت، خوشی، هیجان و انتخاب‌های زیاد). وظیفه آنان ساده کردن زندگی خود، به تأخیر انداختن لذت، همدلی بیشتر با دیگران و ثابت نگه داشتن توجه خود به زمان و مکان حال است.

## تیپ ۷ از نظر روانی

هفت‌ها به عنوان یک تیپ فعال و روشن‌فکر، معمولاً خوش‌بین و مثبت بوده و به فعالیت‌ها و موضوعات زیادی علاقه دارند. آنان از محدودیت دوری کرده و در سفر، ماجراجویی و اشتغالات فکری اولویت را به لذت بردن می‌دهند. ممکن است در زمان‌هایی که واقعیت با تصور آرمانی آنان تفاوت دارد منتقد، ناامید و بی‌حوصله شوند. برای هفت‌ها تمرکز عمیق و ماندن در یک کار و رابطه، سخت است. کم کردن سرعت، زندگی در لحظه حال و یاد گرفتن تحمل رنج خود و دیگران، زندگی آنان را متعادل‌تر می‌کند.



## مکانیزم دفاعی

**دلیل‌تراشی** - توجیه احساسات و رفتارها برای فرار از درد و رنج و پذیرش مسئولیت

هفت‌ها از دلیل‌تراشی برای فرار از عذاب وجدان و داشتن تصویری خوب از خود، استفاده می‌کنند. آنان تمایل دارند دنیا را از پشت عینکی سرخ رنگ ببینند و هر چیزی را به شکلی مثبت توجیه کنند. فکر کردن به گزینه‌ها و امکانات جدید باعث می‌شود هفت‌ها زندگی در لحظه حال و محدودیت‌هایش را رها کنند و در آینده‌ای ظاهراً بدون محدودیت زندگی کنند.

## حالت سالم تیپ ۷

۱. عمق تجربیات خود را حس می‌کنند و این باعث می‌شود از آنچه دارند راضی و سپاسگذار باشند. کوچکترین اعجاز زندگی آنان را به وجد می‌آورد.

۲. خیلی مشتاق و علاقمند تجربیات زندگی هستند و نسبت به آنها هیجان زده می‌شوند. برون‌گراترین تیپ هستند: بلافاصله به هر محرکی پاسخ می‌دهند (از هر چیزی انرژی می‌گیرند). سرزنده، با نشاط، مشتاق، خودجوش و شادمان هستند.

۳. به سادگی به موفقیت دست پیدا می‌کنند. کارهای زیادی را به خوبی انجام می‌دهند. استعدادهای زیادی دارند. اهل کار هستند و انرژی زیادی دارند. علائق زیادی دارند و در همه آنها خود را پرورش می‌دهند.

در حالت سالم رفتار هفت‌ها با «نیاز به شاد بودن» کنترل می‌شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به شاد بودن ← کاوش و تجربه کردن دنیا ← شادی ← نیاز به شاد بودن

در حالت سالم نیاز به شاد بودن باعث می‌شود هفت‌ها به جستجوی تجربیات گوناگون بپردازند و از آنچه به دست می‌آورند لذت ببرند و شادتر شوند. به این ترتیب نیازشان به شاد بودن برطرف خواهد شد.

## حالت متوسط تیپ ۷

۱. با افزایش بی‌قراری گزینه‌های متعددی برای انتخاب می‌خواهند. لذا ماجراجوتر شده و به دنبال تجربیات جدید می‌گردند و تمرکزشان را از دست می‌دهند. در مورد همه چیز صاحب نظر می‌شوند. پول و اخبار آخرین روندها برای آنان مهم می‌شود.

۲. نمی‌توانند آنچه که واقعاً می‌خواهند را تشخیص دهند لذا هر کاری را انجام می‌دهند و نمی‌توانند به خود «نه» بگویند. نمی‌توانند خود را کنترل کنند و هر کاری که به ذهنشان برسد را انجام می‌دهند و هر چه که به ذهنشان برسد، می‌گویند: داستان پردازی می‌کنند، متلک می‌اندازند و نمایش اجرا می‌کنند. از کسل شدن می‌ترسند بنابر این همیشه در حال حرکت هستند و کارهای زیادی انجام می‌دهند، البته به طور سطحی (یعنی روی هیچ کاری به طور کامل وقت نمی‌گذارند).

۳. در مصرف همه چیز افراط می‌کنند. خودمدار، مادی و حریص شده و احساس می‌کنند به اندازه کافی ندارند. سخت‌گیر و زورگو و در عین حال ناراضی و خسته می‌شوند. همچنین معتاد، سنگدل و غیر حساس می‌شوند.

در حالت متوسط وقتی هفت‌ها در دنیا کاوش نکرده و چیز جدیدی را تجربه نکنند، بی‌قرار و ناراحت می‌شوند. در نتیجه نیاز بیشتری به شاد بودن احساس خواهند کرد و این نیز باعث می‌شود بیشتر به دنبال تجربیات جدید بروند لذا در چرخه مثبت قرار گرفته و به تعادل خواهند رسید.

## حالت ناسالم تیپ ۷

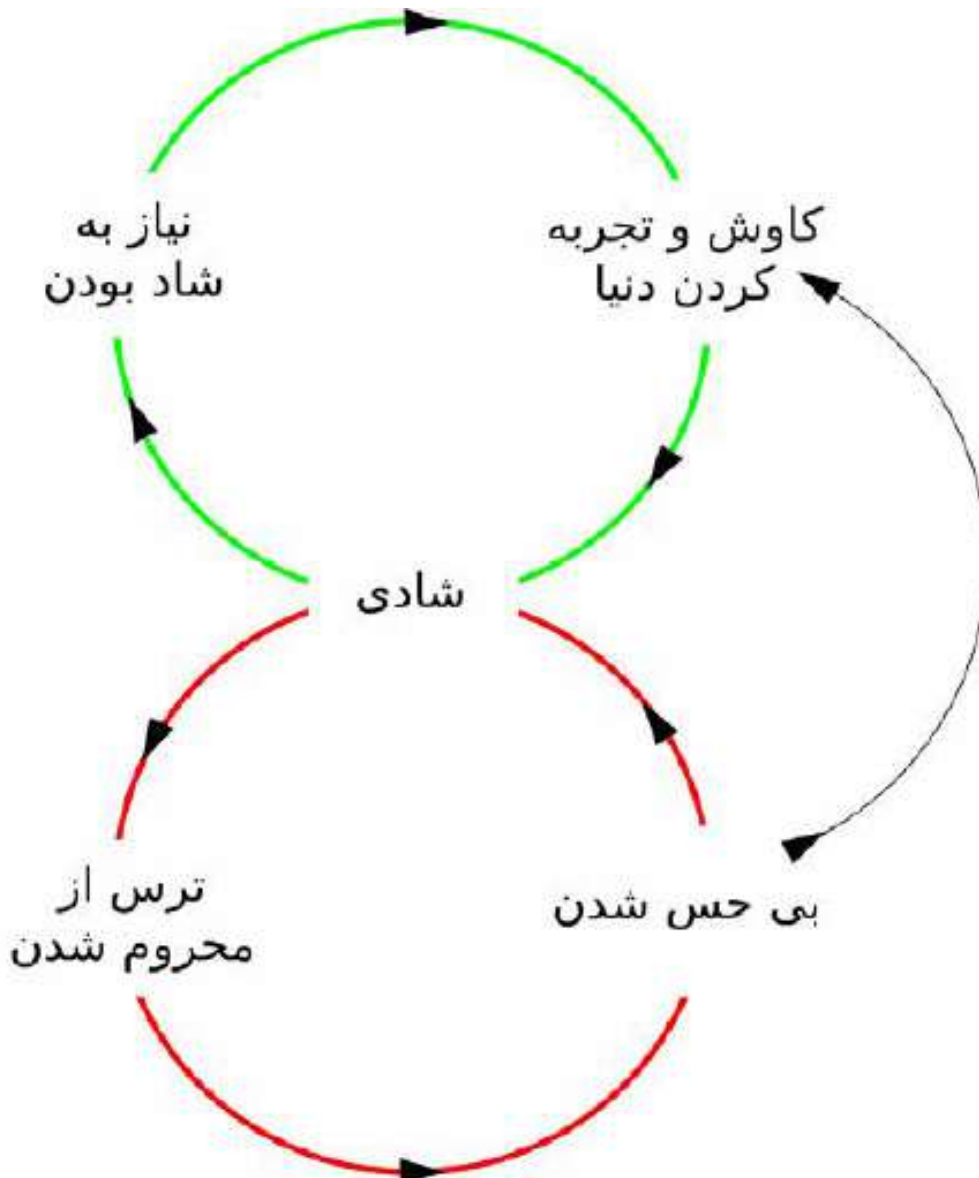
۱. از سرکوب نگرانی‌های خود ناامیدند، رفتاری بچگانه و تابع هوس‌های آنی خود دارند و نمی‌دانند کی متوقف شوند (حد خود را نمی‌دانند). عوارض اعتیاد و زیاده روی در رفتارشان مشهود است: فساد اخلاقی، فرار از واقعیت، متخاصم و سوء استفاده کننده.

۲. از خود فرار می‌کنند و به جای رو به رو شدن با نگرانی و سرخوردگی‌های خود، هوس ران شده و رفتاری لحظه‌ای پیدا می‌کنند: از کنترل خارج می‌شوند، دمدمی مزاج می‌شوند و رفتاری غیر ارادی انجام می‌دهند.

۳. در نهایت انرژی و سلامت خود را کاملاً از دست می‌دهند، از محیط‌های بسته می‌ترسند و حالت وحشتزدگی ناگهانی به آنان دست می‌دهد. معمولاً از خود و ادامه زندگی ناامید می‌شوند، افسردگی و یأس شدیدی احساس می‌کنند، در مصرف مواد مخدر افراط کرده و گرفتار وسوسه خودکشی خواهند شد. اختلالات شخصیتی دوقطبی و هیستریونیک در آنان شایع است.

رفتار هفت‌ها در حالت ناسالم با «ترس از محروم شدن» کنترل می‌شود.  
ترس از محروم شدن ← بی‌حس شدن ← ناراحتی ← ترس از محروم شدن

در حالت ناسالم، ترس از محروم شدن باعث می‌شود هفت‌ها احساسی نسبت به ماجراجویی‌ها و تجربیات خود نداشته باشند و در نتیجه از هیچ هیجانی خوشحال نمی‌شوند. بنابر این ترس از محروم شدن و پوچی در آنان بیشتر می‌شود.



حلقه تعادل تیپ ۷  
دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

همانطور که در شکل بالا (حلقه تعادل تیپ ۷) دیده می‌شود هفت‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از جایا شدن بین پروژه‌های مختلف (این شاخه آن شاخه کردن) خودداری کنند و به جای آن روی هر تجربه وقت بیشتری گذاشته و از آن بیشتر لذت ببرند. این کار آنان را بیشتر خوشحال خواهد کرد (پس نیازشان به شاد بودن برطرف خواهد شد).

## اعتیادهای تیپ ۷

این تیپ نسبت به تیپ‌های دیگر، گرایش بیشتری به اعتیاد دارد: محرک‌ها (کافئین، کوکائین و آمفی‌تامین‌ها)، اکستازی، روانگردان‌ها، مواد مخدر و الکل. (آنان از افسرده کننده‌های دیگر دوری می‌کنند).  
با کار مداوم بدن خود را خسته می‌کنند.  
انجام جراحی‌های زیبایی بیش از حد.  
مصرف مسکن‌ها.

## شیوه سخن گفتن

هفت‌ها پرحرف، سریع، خودانگیخته، تحلیلی و آرمان‌گرا هستند. ممکن است دیگران فکر کنند که آنان به سرعت از یک موضوع به موضوع دیگر می‌پرنند و بهانه‌گیر، خود شیفته و نسبت به حرف‌های دیگران بی‌تفاوت هستند.

## هفت‌ها معمولاً درباره خود این گونه می‌گویند:

- زندگی یک ماجراجویی است.
- من به دنبال لذت هستم و اشتباهی سیری ناپذیر برای تجربه‌های جدید دارم.
- من خوشبین، فعال و پرنرژی هستم.
- من گزینه‌های متعددی می‌بینم ولی در اقدام کردن مشکل دارم.
- من محدودیت را دوست ندارم و از خستگی (ملالت) دوری می‌کنم.
- خوش‌بین هستم و نمی‌گذارم مشکلات زندگی مرا از پا دریاورد.
- من خودجوش و سرزنده هستم.
- من صریح و رک و عصبانی کننده هستم، این کار لذت‌بخش است.
- من بخشنده هستم و تلاش می‌کنم دنیا را جای بهتری برای زندگی کنم.
- من جرأت ریسک کردن و ماجراجوئی‌های هیجان‌انگیز را دارم.
- من علائق و توانایی‌های گوناگونی دارم.
- برای انجام همه کارهایی که می‌خواهم، وقت کافی ندارم.
- کارهایی که شروع می‌کنم را تمام نمی‌کنم.
- نمی‌توانم از تخصص‌هایی که دارم درآمدزایی کنم.
- مدام شغل عوض می‌کنم.
- نمی‌توانم روی یک کار تمرکز کنم (میان برنامه‌ها و تخیلات گوناگون گم می‌شوم).
- در یک رابطه دو نفره (یک به یک) احساس می‌کنم محدود شده‌ام.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۷

- در خوش بودن و تجسم امکانات جدید به آنان بپیوندید.
- به داستان‌ها و ایده‌های مثبت آنان گوش کنید و از آنان قدردانی کنید.
- به آنان بگویید که از آنان چه می‌خواهید و چه انتظاری دارید.
- از آنان در برخورد با موقعیت‌ها و فعالیت‌های پرزحمت حمایت (پشتیبانی) کنید.
- به پیشنهاد‌های آنان گوش کنید و هیچ‌گاه روی انجام کارها به یک شیوه خاص اصرار نکنید.

- با آنان همراهی کنید و در انجام کارها آنان را آزاد بگذارید.
- هیچ وقت سعی نکنید آنان را تغییر دهید (آنان را به همان شکل بپذیرید).
- مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرید.
- به آنان نگوئید که چه کاری انجام دهند.

## نقاط قوت

ماجراجو، بازیگوش، تخیلی، پرانرژی، خوش‌بین و تفکر سریع (سریع الفکر)

## چالش‌ها

خود شیفته، پراکنده، غیر متعهد، بی‌صبر، غیر واقعی

## ترس‌ها

از محرومیت و درد کشیدن

## اهداف

خشنودی و رضایت، برآورده شدن کامل نیازها

## انگیزه‌های کلیدی

خواهان حفظ آزادی و شادی خود، جلوگیری از دست رفتن تجارب ارزشمند، حفظ خود در مقابل هیجان‌زدگی (برای جلوگیری از تخلیه درد)

## تمرکز توجه

گزینه‌های متعدد و اهداف آرمانی

## درس زندگی

بازیابی و پذیرش همه زندگی، لذت‌ها و دردها، در لحظه حال

## پیشنهاد اساسی

می‌توان با خلق گزینه‌ها، موقعیت‌ها و ماجراها از رنج و ناامیدی دوری کرد

## اگر شما هفت هستید:

وظیفه شما متعادل کردن تمایل به حرکت به سمت بالا با چرخش به درون و پایین بدن و احساسات است. تنفس شکمی انجام دهید، به احساسات فیزیکی پایین تنه خود توجه کنید و پای خود را روی زمین احساس کنید (زمین را زیر پای خود حس کنید). اگر احساس کردید که توجه‌تان از بدنتان به سمت لذات (یا نگرانی‌های) ذهنی متمایل شده است تمریناتی روی شکم و پاهای خود انجام دهید. ممکن است در ابتدا این کار لذت بخش نباشد ولی به تدریج و با تجربیات متفاوت، تمرکز بر اولویت‌ها، توجه به احساسات و گسترش ظرفیت هوش عاطفی، لذت بخش‌تر خواهد شد.

اصول زیر را همواره به یاد داشته باشید:

- عواطف ناراحت‌کننده یا منفی بخشی کامل، ارزشمند و اجتناب‌ناپذیر از انسانیت (انسان بودن) هستند.
- توجه به گرسنگی برای انگیزش (تحریک) و خشنودی درواقع برای یادآوری برگشت به زمان حال است.
- اگر سطحی باشیم، عمق تجربه و لذت را از دست می‌دهیم (درک نمی‌کنیم).
- دریافت بازخورد و شنیدن نقد، فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد هستند.
- یک احساس واقعی و ایده آن احساس (ذهنیت آن) با هم تفاوت دارند.

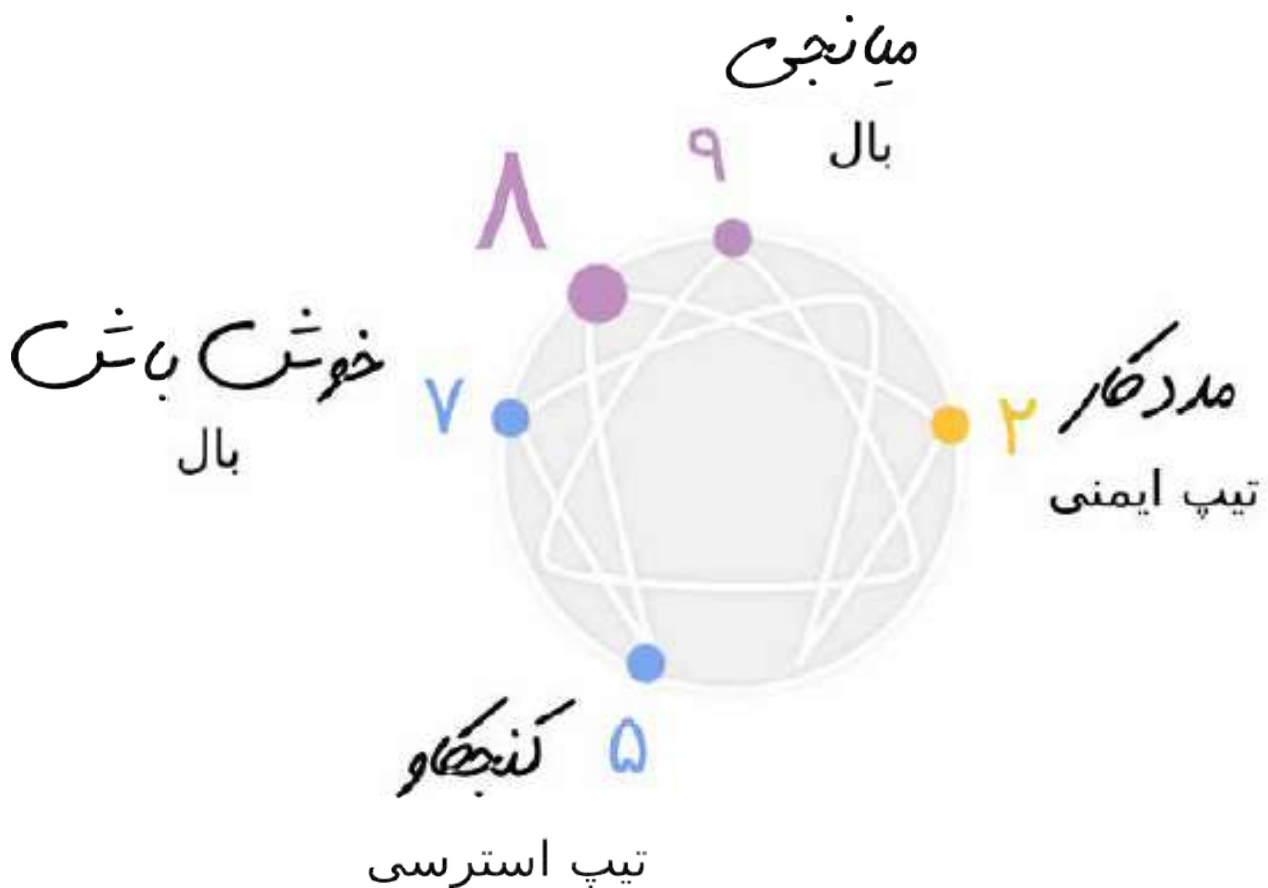
## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید. در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- چگونه با ایده‌ها و فعالیت‌های هیجان‌انگیز و جدید، پریشان می‌شوم؟
- چگونه گزینه‌ها و فرصت‌های مثبت، توجه و انرژی مرا جلب می‌کنند؟
- در چه شرایطی احساسات و نیازهای دیگران را از یاد می‌برم؟
- چگونه به چالش‌ها و موانع برنامه‌ها، ایده‌ها و فعالیت‌هایم واکنش نشان می‌دهم؟
- چگونه به پریشانی، رنج و بازخورد منفی پاسخ می‌دهم؟
- چگونه سیری ناپذیر هستم (می‌شوم)؟

## برخی هفت‌های مشهور

دالای لامای چهاردهم، گاليله، موزارت، توماس جفرسون، بنیامین فرانکلین، امیلی ارهات، ریچارد فاینمن، جان اف کندی، جو بایدن، سارا پالین، سیلویو برلوسکونی، ریچارد برنسن، تد ترنر، میلی سائروس، کتی پری، استیون اسپیلبرگ، جو رو کلونی، برد پیت، رابین ویلیامز، جیم کری، جیمز فرانکو، لئونارد دیکاپریو، پاریس هیلتون، لری کینگ



## تیپ ۸) حامی

تیپ حامی اعتقاد دارد که شما باید قوی و قدرتمند باشید تا بتوانید از خود در این دنیای خشن مراقبت کنید. بنابر این حامی‌ها به دنبال عدالت بوده و رک و صریح، قوی و عمل‌گرا هستند و می‌توانند بیش از حد تأثیرگذار و انگیزه دهنده باشند. شعارشان این است:

### من باید قوی باشم

هشت‌ها با اعتماد به نفس، قوی و قاطع هستند. آنان مدبر، رک و قاطع بوده و در عین حال ممکن است خودمدار و سلطه‌جو باشند. هشت‌ها احساس می‌کنند که باید محیط خود و به خصوص اطرافیان را کنترل کنند و برخی اوقات به تهدیدی برای آنان تبدیل می‌شوند. آنان معمولاً با مزاج خود مشکل دارند و خود را در معرض آسیب قرار می‌دهند. این افراد در بهترین حالت بر خود مسلط بوده و از قدرت خود برای بهبود زندگی دیگران استفاده می‌کنند. آنان به یک قهرمان، سخاوتمند و الهام بخش تبدیل می‌شوند. بر استعدادها و اهداف ارزشمند خود تمرکز می‌کنند، قدردان، شاد و راضی هستند.

هشت‌ها دوست دارند همه چیز را به چالش بکشند. آنان خود را به چالش می‌کشند و علاوه بر آن فرصت‌هایی را در اختیار دیگران قرار می‌دهند تا از طریق آنان نیز به چالش کشیده شوند. هشت‌ها شخصیتی کاریزماتیک دارند. آنان ظرفیت فیزیکی و روانی وادار کردن دیگران به پیروی از خود در هر زمینه‌ای را دارا هستند (از شروع یک کسب و کار گرفته تا بازسازی یک شهر یا شروع یک جنگ و یا برقراری صلح).

هشت‌ها اراده‌ای قوی و انرژی زیادی دارند و وقتی این ویژگی‌های خود را به کار می‌گیرند، احساس زنده بودن می‌کنند. آنان از انرژی فراوان خود برای تأثیر گذاشتن بر محیط خود استفاده می‌کنند و همچنین برای محافظت از

خود و نزدیکانشان. آنان در سال‌های ابتدایی زندگی خود فهمیدند که برای انجام این کار (تأثیرگذاری بر محیط و محافظت از خود و دیگران) باید قدرت، اراده، سماجت و پایداری داشته باشند (ویژگی‌هایی که آنان در خود پرورش می‌دهند و انتظار دارند دیگران نیز آنها را داشته باشند).

هشت‌ها دوست ندارند تحت کنترل دیگران باشند و یا اینکه قدرت در دست شخص دیگری باشد، حال چه این قدرت روانی باشد چه سکسی، اجتماعی و یا مالی. بیشتر فعالیت‌های آنان برای کسب این قدرت و حفظ آن در طولانی‌ترین زمان ممکن است و این موضوع به شغل، نژاد و جنس او هیچ ارتباطی ندارد؛ یک هشت می‌تواند ژنرال ارتش باشد و یا یک باغبان، بازرگان باشد یا یک مغول، زنی خانه‌دار باشد و یا رهبر یک فرقه مذهبی. فرقی نمی‌کند شغلشان چه باشد، مسئولیت داشتن و تأثیر گذاشتن بر محیط از ویژگی‌های منحصر به فرد آنان است.

هشت‌ها بیشتر از دیگر تیپ‌ها فردگرا هستند. آنان می‌خواهند مستقل باشند و به سادگی خود را مدیون دیگران نمی‌کنند. معمولاً آنان تسلیم قراردادهای اجتماعی نمی‌شوند و با ترس، شرم و نگرانی در مورد نتیجه اعمالشان، مبارزه می‌کنند. هشت‌ها معمولاً می‌دانند که دیگران چه فکری در موردشان می‌کنند و تحت تأثیر نظرات آنان قرار نمی‌گیرند. آنان با اراده‌ای پولادین که الهام‌بخش دیگران (و حتی ترساننده آنان) است به راه خود ادامه می‌دهند.

با این وجود هشت‌ها تا حدی از آسیب فیزیکی می‌ترسند و البته از این که قدرت خود را از دست بدهند و یا این که تحت کنترل دیگران قرار بگیرند، بیشتر می‌ترسند. هشت‌ها فوق‌العاده سرسخت هستند و می‌توانند سختی‌های فیزیکی زیادی را بدون شکایت تحمل کنند. اما آنان از آسیب عاطفی به شدت می‌ترسند و از قدرت فیزیکی خود برای محافظت از احساساتشان و حفظ فاصله عاطفی مناسب با دیگران، استفاده می‌کنند. آنان در واقع از آسیب‌پذیری خود با سرسختی و زرهی عاطفی محافظت می‌کنند.

بنابر این هشت‌ها معمولاً پرتلاش هستند گرچه این ویژگی آنان به قیمت از دست دادن ارتباط عاطفی با نزدیکانشان تمام می‌شود. ممکن است نزدیکان آنان روز به روز بیشتر ناراضی شوند («من نمی‌فهمم خانواده‌م از چی شکایت می‌کنم. من این سختی رو به خاطر اونا تحمل می‌کنم. چرا اونا از من ناامیدن؟»).

پس از بروز این مشکل، هشت‌ها احساس می‌کنند دیگران در کشان نمی‌کنند و ممکن است با خود بیگانه‌تر شوند. در واقع زیر آن چهره با ایهت، هشت‌ها احساس آسیب‌پذیری و طرد شدن، دارند. البته آنان به ندرت درباره این موضوع صحبت می‌کنند به این دلیل که آنان به سختی می‌توانند پیش خودشان به آسیب‌پذیر بودن خود اعتراف کنند، تا چه رسد پیش دیگران.

آنان به دلیل ترسی که از پذیرفته نشدن توسط دیگران دارند (طلاق، تحقیر، انتقاد، اخراج و یا آسیب دیدن به هر شکل دیگری)، تلاش می‌کنند از خود با طرد کردن دیگران محافظت کنند. نتیجه این می‌شود که هشت‌های متوسط قادر به برقراری ارتباط با دیگران نباشند و یا اینکه عاشق کسی نشوند چون عشق به دیگری قدرت تسلط می‌دهد و آنان از این می‌ترسند.

بیشتر هشت‌ها شخصیت خود را برای محافظت از خود می‌سازند و نسبت به هویت، برتری و شرافت خود بیشتر حساس می‌شوند. آنان هر چه خود را در برابر درد و آسیب (فیزیکی یا عاطفی) نفوذناپذیرتر می‌کنند، بی‌عاطفه‌تر خواهند شد.

اگر هشت‌ها از نظر عاطفی سالم باشند، شخصیتی مثبت‌اندیش و خودجوش خواهند داشت و ابتکار عمل را به دست گرفته و با شور و شوقی زیاد نسبت به زندگی، کارها را انجام خواهند داد. آنان شخصیتی بزرگوار و توانا خواهند داشت (ذاتاً رهبر هستند). این ویژگی‌ها باعث می‌شوند آنان قدرت «حس مشترک» زیادی در کنار قاطعیت فراوان داشته باشند. آنان می‌دانند که تصمیماتشان همه را خوشحال نخواهد کرد اما تا جای ممکن به دنبال منافع همه افراد تحت مسئولیتشان خواهند بود و از شکیبایی و استعدادهای خود برای بهتر کردن زندگی دیگران استفاده خواهند کرد.

تیپ هشت کودکی پر مبارزه‌ای داشته که در آن احترام مخصوص قوی‌ترها بوده است. در محیطی که کودکان تیپ هشت بزرگ شده‌اند، همه با هم رقابت می‌کردند و از هر چه در اختیار داشتند برای پیش برد کار خود استفاده می‌کردند. در چنین محیطی کودکانی که ضعیف هستند نمی‌توانند به ضعف خود فکر کنند بلکه به خود اتکاء کرده و چگونگی عبور از خط دفاعی حریف را یاد می‌گیرند. آنان یاد گرفته‌اند که محدودیت‌های شخصی خود را انکار کنند تا قوی به نظر برسند. وقتی با کسی درگیر می‌شوند فقط به نقاط ضعف او توجه دارند و بدون اینکه به

انگیزه‌های خود فکر کنند، از همه انرژی خود برای انجام کاری که برایشان لذت‌بخش است استفاده می‌کنند. تیپ هشت‌ها می‌خواهند کنترل هر چیزی که بر زندگیشان تأثیر می‌گذارد را در دست داشته باشند. وقتی کنترل در دستشان باشد و دیگران از آنان پیروی کنند احساس امنیت می‌کنند و وقتی بر خلاف قوانینی که همه از آن پیروی می‌کنند، رفتار کنند احساس قدرت خواهند کرد. در این حالت رفتارشان متناقض به نظر خواهد رسید چون هم می‌خواهند قانون گذاری و هم قانون شکنی کنند.

## هشت‌ها در کودکی

- مستقل هستند. روحیه‌ای قوی و جنگنده دارند.
- بعضی وقت‌ها گوشه‌گیر می‌شوند.
- کنترل را به دست می‌گیرند تا تحت کنترل نباشند.
- نقاط ضعف دیگران را کشف می‌کنند.
- اگر خشمگین شوند به شکل لفظی و یا فیزیکی (عملی) حمله می‌کنند.
- در خانواده مسئولیت قبول می‌کنند، چون فکر می‌کنند قوی‌ترین فرد خانواده هستند.

## هشت‌ها به عنوان پدر و مادر

- معمولاً باوفا، مراقب، فداکار و درگیر کارها هستند.
- بعضی وقت‌ها بیش از حد محافظت می‌کنند.
- ممکن است سخت‌گیر، کنترل کننده و خشک باشند.



## تیپ ۸ از نظر جسمی

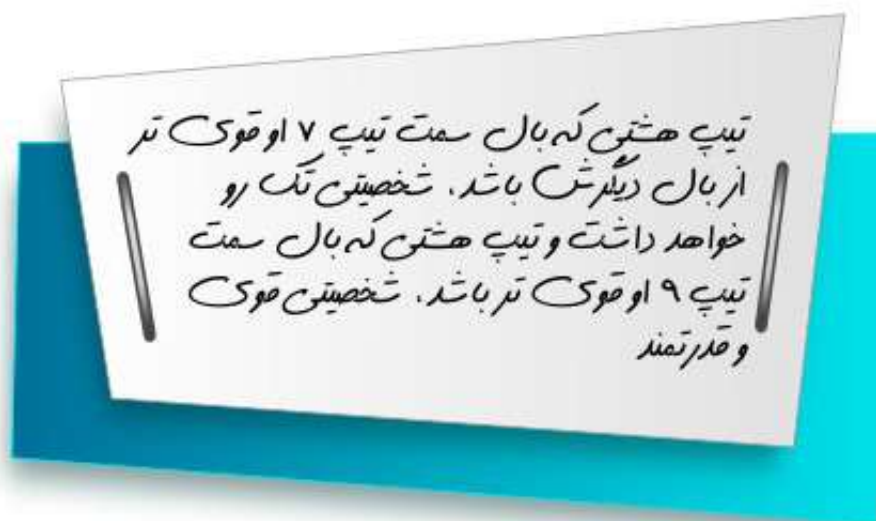
به عنوان یک تیپ بدن محور با دسترسی خوب به انرژی غریزی، هشت‌ها به شدت از آسیب‌پذیری دوری می‌کنند و این کار منجر به سفتی مزمن عضلانی می‌شود. آنان با انرژی و اشتیاق بیش از حدی که دارند به تمایل زیادی به کار کردن (کار بیش از حد) دارند و بیش از حد نیز انرژی مصرف می‌کنند.

## تیپ ۸ از نظر معنوی

سفر معنوی تیپ ۸ پذیرفتن بی‌گناهی، نزدیک شدن به هر موقعیت با چشم باز و درک کردن اینکه هر کسی حقیقت خود را دارد، است. این به معنی آموختن چگونگی مدیریت کردن انرژی بیش از حد و غریزی خود و به تأخیر انداختن گرایش به رفتن از انگیزش به عمل در حالتی همه یا هیچ است.

## تیپ ۸ از نظر روانی

هشت‌ها مسئولیت‌ها را قبول کرده و نقش رهبری ایفا می‌کنند. آنان برای عدالت اهمیت زیادی قائل هستند و محیط خود را برای محافظت از خود و هر شخص دیگری که عضو گروه و یا خانواده آنان باشد، کنترل می‌کنند. چالش هشت‌ها این است که ادعا و کنترل را با وابستگی و همکاری ادغام کنند و اشتباهی فراوان خود را محدود کنند.



## مکانیسم دفاعی

**انکار** - قدرت هدایت توجه و احساسات بر مبنای خودسری و کنترل

عبارت است از انکار و نفی واقعیت، رفتار، کردار و عامل اضطراب‌زا. عدم پذیرش واقعیت و رد رویدادها. هشت‌ها از انکار واقعیت برای جلوگیری از آسیب‌پذیری و قوی پنداشتن خود، استفاده می‌کنند. آنان به جای پذیرش دنیا و دیگران به دنبال تأثیر گذاشتن بر آنها هستند. فشار ناشی از انکار آسیب‌پذیری، انرژی هیجانی آنان را کم کرده و آنان را از دریافت هدایای زندگی محروم می‌کند.

## حالت سالم تپ ۸

۱. هشت‌ها در بهترین حالت خوددار، سخاوتمند، مهربان و بردبار هستند و با تسلیم در برابر یک قدرت برتر، بر نفس خود مسلط می‌شوند. شجاع هستند و حاضرند برای رسیدن به اهدافشان خود را به خطر بیاندازند تا تأثیر عمیقی از خود بر جای بگذارند. ممکن است به یک قهرمان و شخصیتی تاریخی تبدیل شوند.

۲. قوی هستند، به خود اتکاء می‌کنند و به خود اعتماد دارند. آنان یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به آنچه نیاز دارند و می‌خواهند، روی پای خود بایستند. کاردان هستند، رفتاری توأم با مثبت‌اندیشی («من میتونم این کارو انجام بدم») دارند و محرک درونی قویی دارند.

۳. مصمم، قدرتمند و فرمانده هستند. آنان رهبرانی مادرزاد هستند که دیگران به آنان نگاه می‌کنند (از آنان پیروی می‌کنند). ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و کارها را انجام می‌دهند. قهرمان مردم هستند، آنچه می‌خواهند را به دست می‌آورند، از دیگران حمایت می‌کنند، قابل احترام هستند و با قدرت خود توجه دیگران را جلب می‌کنند.

در حالت سالم رفتار هشت‌ها با «نیاز به متکی به خود بودن» کنترل می‌شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به متکی به خود بودن ← قدرت ← استقلال ← نیاز به متکی به خود بودن

در حالت سالم نیاز به متکی به خود بودن باعث می‌شود هشت‌ها قوی‌تر شده و بتوانند از دیگران دفاع کنند و وقتی احساس مستقل بودن کنند، نیاز به متکی به خود بودن در آنان برطرف خواهد شد و به تعادل روحی خواهند رسید.

## حالت متوسط تپ ۸

۱. مهمترین مشغله ذهنی آنان خودکفایی، استقلال مالی و داشتن منابع کافی است. عمل‌گرا هستند و کارهای بزرگی انجام می‌دهند. به شدت فردگرا و همچنین اهل زد و بند هستند. سخت‌کوش و اهل ریسک کردن هستند و نیازهای عاطفی خود را نادیده می‌گیرند.

۲. سعی می‌کنند بر محیط خود، از جمله افراد نزدیک خود، مسلط شوند. می‌خواهند احساس کنند که دیگران پشتیبانشان هستند و از تلاش‌های آنان حمایت می‌کنند. قوی و متکبر هستند و اهل لاف زدن. رئیس‌مانی هستند که حرفشان قانون است. مغرور و خودبین هستند و می‌خواهند نظر خود را روی هر چیزی اعمال کنند. دیگران را برابر با خود نمی‌بینند و با احترام با آنان برخورد نمی‌کنند.

۳. برای رسیدن به چیزی که می‌خواهند اهل مجادله و دعوا می‌شوند و دیگران را می‌ترسانند. رفتاری رقابتی و جنگجویانه دارند و روابطی دشمنانه برقرار می‌کنند. هر چیزی برای آنان حکم آزمایش اراده‌شان را دارد و هیچ وقت عقب‌نشینی نمی‌کنند. با استفاده از تهدید و انتقام، اطاعت دیگران را به دست می‌آورند. هر چند این کارها را برای محافظت از دیگران انجام می‌دهند اما رفتار ظالمانه آنان باعث ترس و تنفر دیگران می‌شود و حتی ممکن است در برابر آنان با یکدیگر متحد شوند.

وقتی هشت‌ها در حالت متوسط برای افزایش قدرت خود کاری انجام ندهند در مورد بعضی نیازهایشان به دیگران وابسته خواهند شد و این باعث افزایش نیاز آنان به متکی به خود بودن، می‌شود که این موضوع باعث می‌شود آنان سخت‌کوش‌تر شده تا قدرت بیشتری کسب کنند.

## حالت ناسالم تپ ۸

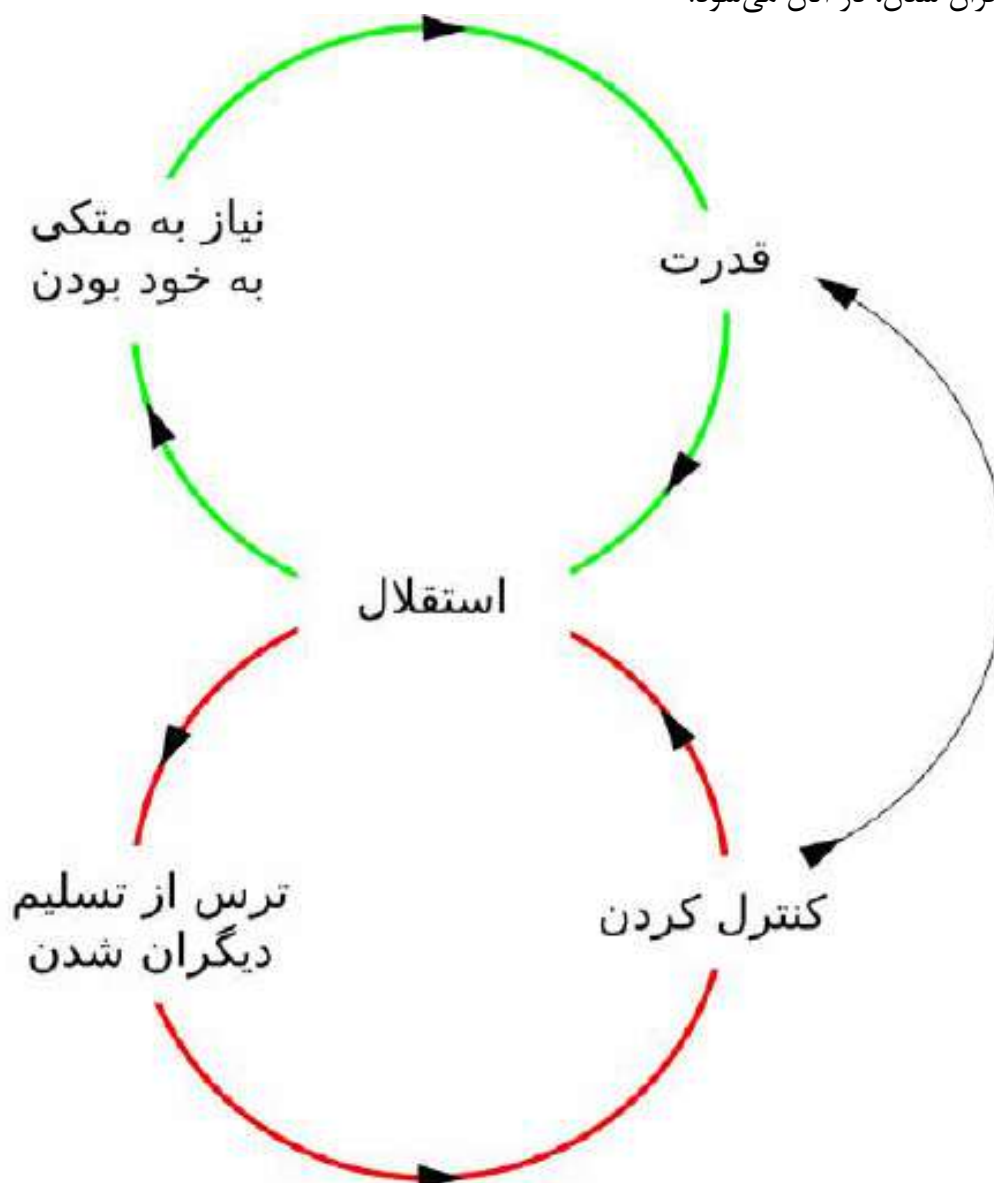
۱. با هر تلاشی که برای کنترل آنان انجام شود، مقابله خواهند کرد. کاملاً ظالم و دیکتاتور خواهند شد و تصور می‌کنند قدرت به آنان حق انجام هر کاری را می‌دهد. جنایتکار، قانون‌شکن، خائن، فریبکار، سنگ دل و هرزه می‌شوند و احتمالاً دست به خشونت می‌زنند.

۲. در مورد قدرت، شکست ناپذیری و توانایی چیره شدن خود دچار توهم می‌شوند. جنون انجام کارهای بزرگ را پیدا می‌کنند و خود را قادر مطلق و آسیب ناپذیر می‌بینند (خود را بسیار بزرگتر از آنچه واقعاً هستند می‌بینند).

۳. اگر به خطر بیفتند به جای تسلیم شدن حاضرند هر چیزی که مطابق میلشان نباشد را به طرزی وحشیانه از بین ببرند. کینه‌توز، وحشی و آدم‌کش می‌شوند. گرایش‌های جامعه ستیزانه پیدا می‌کنند. اختلال شخصیتی ضد اجتماعی در آنان دیده می‌شود.

رفتار هشت‌ها در حالت ناسالم با احساس «ترس از تسلیم دیگران شدن» کنترل می‌شود.  
 ترس از تسلیم دیگران شدن ← کنترل کردن ← وابستگی ← ترس از تسلیم دیگران شدن

در حالت ناسالم ترس از تسلیم دیگران شدن باعث می‌شود هشت‌ها برای دفاع از خود تلاش کنند دیگران را کنترل کنند. اما متأسفانه این موضوع باعث می‌شود آنان بیشتر به دیگران وابسته شوند و این وابستگی باعث افزایش ترس از تسلیم دیگران شدن، در آنان می‌شود.



حلقه تعادل تیپ ۸  
 دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

همانطور که در شکل صفحه پیش (حلقه تعادل تیپ ۸) دیده می‌شود هست‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید به جای کنترل دیگران، برای افزایش قدرت خود تلاش کنند. چرا که هر چه قدرت آنان بیشتر شود، مستقل‌تر خواهند شد و در نتیجه ترس از تسلیم دیگران شدن در آنان کمتر خواهد شد.

## اعتیادهای تیپ ۸

نیازها و مشکلات فیزیکی (بدنی) خود را نادیده می‌گیرند (برای مثال به پزشک مراجعه نمی‌کنند). افراط در مصرف غذاهای غنی، الکل و تنباکو. سخت‌گیری که با خود می‌کنند باعث استرس بالا، سکتة مغزی و مشکلات قلبی می‌شود. ممکن است به مواد مخدر نیز معتاد شوند.

## شیوه سخن گفتن

انسان‌های تیپ هشت رک، توانا، بامزه، راسخ و متمایل به حقیقت و عدالت هستند. هشت‌ها در هنگام مقابله، تهدیدآمیز، پر سر و صدا و کنترل‌کننده هستند.

## هشت‌ها معمولاً درباره خود اینگونه می‌گویند:

- من در به دست آوردن انرژی فیزیکی و شوق زندگی موفق هستم.
- من قوی هستم و از ضعیفان حمایت می‌کنم.
- از نزدیکانم حمایت و پشتیبانی می‌کنم و به آنان انرژی می‌دهم.
- من رک هستم، هر وقت نیازش پیش بیاید مقابله می‌کنم و عصبانیتم را بلافاصله بیان می‌کنم.
- مردم مرا پرخاشگر، تهدیدآمیز، قوی و ایمپالسیو (ضربه‌ای) می‌بینند.
- من با آسیب‌پذیری‌های خودم و احساسات بدم مشکل دارم.
- من در درون خودم آگاهی زیادی در مورد آنچه درست و عادلانه است، دارم.
- من مستقل و متکی به خودم هستم.
- من شجاع و صادق هستم.
- من از زندگی لذت می‌برم.
- طاقت دیدن بی‌کفایتی‌های دیگران را ندارم.
- من هرگز آسیب‌ها و بی‌عدالتی‌ها را فراموش نمی‌کنم.
- به خودم فشار زیادی وارد می‌کنم.
- وقتی مردم از قوانین پیروی نمی‌کنند و یا وقتی که کارها به درستی انجام نمی‌شوند، فشارم بالا می‌رود.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۸

- در عین نرمی و انعطاف‌پذیری، رک و صریح باشید.
- در مواجهه با سختی‌ها، پایدار و ثابت قدم باشید (روی پای خود بایستید).
- در مشکلات با احساس درد درونی او همدلی کنید.
- احساسات خود را بیان کنید به‌خصوص احساسات نرم و لطیف خود.
- در انجام دادن کارها با او همکاری کنید.

- به او اجازه دهید تنها باشد.
- از همکاری‌های او قدردانی کنید اما چاپلوسی نکنید.
- او معمولاً به شکل یک مدعی سخن می‌گوید، این موضوع را به عنوان حمله و بی‌احترامی به خودتان تلقی نکنید.
- اگر او فریاد می‌زند (ناسزا می‌گوید یا خوشحالی می‌کند) بدانید که منظور خاصی از این کارش ندارد بلکه فقط می‌خواهد خودش باشد.

## نقاط قوت

شجاعت، قدرت، جوانمردی، صداقت، مصمم بودن، بخشش، محافظت از دیگران

## چالش‌ها

افراط، خشم، ریاست، شهوانی بودن، ترس از آسیب‌پذیری

## ترس‌ها

تسلیم دیگران شدن، کنترل شدن توسط دیگران، آسیب دیدن

## اهداف

متکی به خود بودن، محافظت از خود (برای کنترل کردن زندگی و سرنوشت خود)

## انگیزه‌های کلیدی

اثبات قدرت خود و مقاومت در برابر ضعف، مهم بودن در جهان خود، تسلط بر محیط و کنترل وضعیت خود

## تمرکز توجه

بی‌عدالتی، تحت کنترل دیگران نباشند و گرفتن چیزهای در حال حرکت در کار و بازی

## درس زندگی

مهار کردن نیروی زندگی به روش‌های مؤثر، ادغام خودرایی با آسیب‌پذیری

## پیشنهاد اساسی

شما امنیت و احترام را با قوی و قدرتمند بودن، با ابهت نشان دادن خود و پنهان کردن آسیب‌پذیری‌هایتان، به دست می‌آورید

## اگر شما هشت هستید:

شما باید احساسات خود را کم کنید و مرکز قلب خود را باز کنید. روی مدیریت تنفس خود متناسب با وضعیت موجود تمرکز کنید. از تنفس سینه‌ای برای تأمین انرژی به عنوان پاسخ خودکار، پرهیز کنید. به جای آن تنفس شکمی را برای رسیدن به آرامش تمرین کنید (برای مثال در هنگام خشم ۱۰ نفس عمیق بکشید). پیش از واکنش به شرایط، تنفس خود را تنظیم کرده و با احساس درونی خود سازگار شوید. این وقفه به شما کمک می‌کند تا کمتر خشک بوده و انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید.

به این اصول توجه داشته باشید:

- حقیقت در تضادها و تفاوت‌هاست.
- تسلط حقیقی فعالیت‌های غیر فیزیکی و بدون سرزنش را نیز شامل می‌شود.
- مسائل دنیایی، معتدل (میانه روی) و ملایم هم خوبی‌های خود را دارند.
- آسیب‌پذیری مشابه ضعف نیست.
- قدرت واقعی از کاربرد متناسب نیرو (زور) به دست می‌آید.

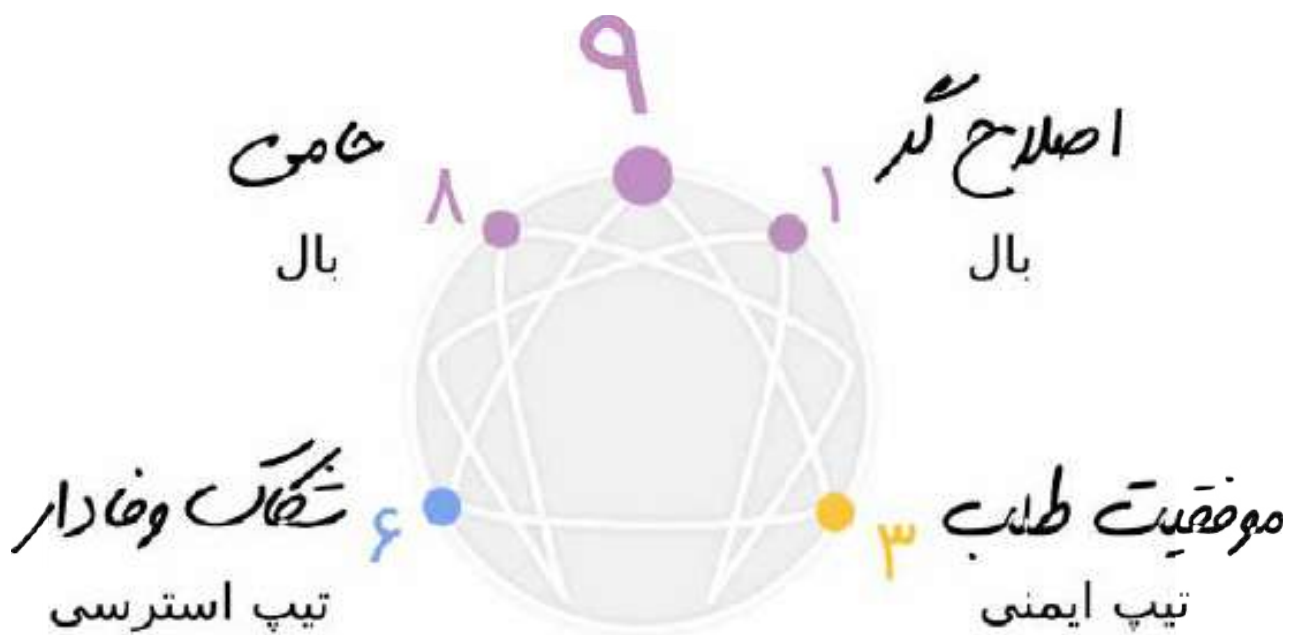
## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید. در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می‌کنید پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- قویترین انرژی من چگونه خودش را نشان می‌دهد؟
- کی من بدون فکر کردن به دنبال آنچه می‌خواهم می‌روم؟
- من از چه راه‌هایی کنترل، قدرت و حس عدالت خود را روی دیگران اعمال می‌کنم؟
- من چگونه توجه خودم را از ترس از صدمه دیدن منحرف می‌کنم؟
- من از چه راه‌هایی حساس بودن نسبت به خود و دیگران را فراموش می‌کنم؟

## برخی هشت‌های مشهور

ریچارد واگنر، فرانکلین دی روزولت، وینستون چرچیل، فیدل کاسترو، مارتین لوتر کینگ، میخائیل گورباچف، صدام حسین، سناتور جان مک‌کین، پابلو پیکاسو، ارنست همینگوی، تونی موریسون، جیمز براون، فرانک سیناترا، پائول نیومن، جک نیکولسون، راسل کرو، مت دامون



## تیپ ۹) میانجی

انسان‌های تیپ ۹ اعتقاد دارند برای بالارزش بودن و دوست داشته شدن باید همرنگ جماعت شد. بنابر این (به تبع آن) میانجی‌ها به دنبال توازن بوده و پذیرا، مهربان، آسان‌گیر، راحت و پایدار هستند. ممکن است آنان خود را فراموش کنند، از برخورد دوری کنند و کله شق باشند. شعارشان اینست:

### من در آرامش هستم

نه‌ها مورد پسند، قابل اعتماد و با ثبات هستند. آنان معمولاً خلاق، خوش‌بین و حمایت‌کننده و مایل به همراهی دیگران برای حفظ صلح و آرامش خود هستند. آنان مایل هستند تا همه چیز به آرامی و بدون درگیری پیش رود و به خوش‌گذرانی، ساده کردن مشکلات و کاهش هر آنچه که باعث ناراحتیشان می‌شود، تمایل دارند. آنان معمولاً با سکون و تنبلی و معاندت مشکل دارند. این افراد در بهترین حالت خود میانجی بوده و می‌توانند مردم را گرد هم جمع کرده و درگیری‌ها را برطرف کنند.

به تیپ نه صلح طلب نیز گفته می‌شود به این دلیل که این تیپ بیشتر از تیپ‌های دیگر برای رسیدن به صلح و آرامش برای خود و دیگران فداکاری می‌کند. آنان جویندگان معنوی هستند که بزرگترین حسرتشان متصل شدن به عالم و برقراری ارتباط با دیگران است. آنان برای حفظ آرامش خاطر خود به همان اندازه که برای برقراری آرامش و هارمونی در محیط خود تلاش می‌کنند، تلاش می‌کنند. مشکلاتی که نه‌ها با آنها مواجه می‌شوند همان مشکلات اساسی همه فعالیت‌های روانی و معنوی است (هوشیاری در مورد ماهیت واقعی انسان در برابر بی‌خیالی نسبت به آن، حضور در برابر مدهوشی و شیفتگی، گشودگی در برابر ممانعت، تنش در برابر استراحت، آرامش در برابر درد، اتحاد در برابر جدایی و ...).

تیپ نه علاوه بر گرایشی که به انجام فعالیت‌های معنوی دارد، مرکز تیپ‌های غریزی نیز هست بنابر این تیپ‌ست که به طور بالقوه ارتباط زیادی با دنیای فیزیکی و بدن خودش دارد. نه‌ها یا با ویژگی‌های غریزی خود در تماس هستند و قدرت بنیادی و جذبه شخصی زیادی دارند و یا اینکه از قدرت غریزی خود جدا هستند (و از آن دور و رها).

نه‌ها برای جبران کردن جدایی از انرژی‌گریزی خود به دنیای ذهنی و توهّمات عاطفی عقب‌نشینی می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود آنان تیپ خود را با تیپ ۵ و یا ۷ (تیپ‌های ذهنی) و یا تیپ ۲ و یا ۴ (تیپ‌های احساسی) اشتباه بگیرند. علاوه بر این هنگامی که انرژی‌گریزی آنان متعادل نباشد، از این انرژی بر علیه خود استفاده خواهند کرد لذا این قدرت خود را بد می‌دانند تا همه چیز در روح و روانشان ثابت و ساکن شود. اگر انرژی آنان استفاده نشود، این انرژی راکد می‌شود. اما اگر آنان با مرکز‌گریزی خود و انرژی آن در تعادل باشند، بسیار فعال و سرزنده خواهند بود و انجام کارها برایشان ساده و بدون زحمت می‌شود.

بعضی‌ها به تیپ نه، تاج‌انیاگرم می‌گویند به این دلیل که این تیپ در بالای دایره انیاگرم نشان داده می‌شود و ویژگی‌های بارز تیپ‌های دیگر را در خود دارد: قدرت تیپ ۸، حس شادی و ماجراجویی تیپ ۷، وظیفه‌شناسی تیپ ۶، روشنفکری تیپ ۵، خلاقیت تیپ ۴، جذابیت تیپ ۳، سخاوت تیپ ۲ و آرمان‌گرایی تیپ ۱. با وجود این آنچه تیپ نه ندارد احساس این است که واقعاً خودش است (یک حس قوی از هویت خویش).

بنابر این تنها تپیی که تیپ نه شبیه آن نیست، خود تیپ نه است. یک خود جداگانه بودن (شخصی که باید خود را جلوی دیگران اثبات کند) برای نه‌ها وحشتناک است. ممکن است آنان در وجود شخص دیگری ذوب شوند و یا اینکه بدون سر و صدا، به دنبال روئی‌های خود بروند.

نه‌ها مظهر این وسوسه عمومی در مورد نادیده گرفتن سختی‌های زندگی و جستجوی کمی آرامش و آسایش از طریق بی‌حس کردن خود با عاملی خارجی، هستند. پاسخ آنان در برابر درد و رنج، تلاش برای به دست آوردن آرامشی ناقص (هر چند به شکل یک دستیابی معنوی دروغین و یا انکار) است. نه‌ها نسبت به تیپ‌های دیگر گرایش بیشتری به فرار از تناقضات و تنش‌های زندگی با تلاش در برتری یافتن بر آنها و یا پیدا کردن راه حلی ساده و بی‌دردسر برای مشکلات، دارند.

البته این شیوه برای لذت بردن از زندگی روش خیلی بدی نیست اما زندگی کردن به این شکل خیلی محدود و محدود کننده است. نه‌ها تمایل دارند سمت روشن زندگی را ببینند تا آرامش ذهنی خود را حفظ کنند. نه‌ها باید در برابر وسوسه فرار به قلمرو امن و دوری از دنیای مادی، مقاومت کنند. آنان باید این نکته را به یاد داشته باشند که تنها راه خروج از وضعیت بحرانی گذر کردن از بین مشکلات است.

تیپ نه در کودکی یا مورد بی‌توجهی قرار گرفته و یا اینکه در سایه برادران و خواهرانش، دفن شده و یا اینکه وقتی عقاید خود را بیان کرده، سرزنش شده است. آنان احساس می‌کنند که وقتی حرفی زده‌اند کسی گوش نداده و ابراز عصبانیت از این وضعیت نیز کمکی به آنان نکرده است. تمایل تیپ نه به میانجی بودن و حفظ آرامش، اغلب نتیجه گیر کردن بین دو طرف دعوا بوده است. از آنجا که می‌دانسته کسی به عقاید و نظرات او توجه نمی‌کند، در دعوا مداخله نکرده و در عوض نکات مثبت استدلال‌های هر دو طرف را دیده و از جانبگیری پرهیز کرده است. از آنجا که تیپ نه به این نتیجه می‌رسد که توانائی تغییر اوضاع خانواده را ندارد، یاد می‌گیرد که احساسات خود را با چیزهای کوچک تسکین دهد و در محدوده کنونی خود بماند تا بالاخره کسی تصمیمی بگیرد.

## نه‌ها در کودکی

- احساس می‌کنند نادیده گرفته می‌شوند و خواسته‌ها، نظرات و احساساتشان مهم نیست.
- خیلی زیاد خود را با محیط هماهنگ می‌کنند به خصوص در مشاخره با دیگران.
- بچه‌های خوبی هستند، خشم خود را رد می‌کنند و یا اینکه در خود می‌ریزند.

## نه‌ها به عنوان پدر و مادر

- حمایت کننده، مهربان و صمیمی هستند.
- بعضی اوقات بیش از حد آسان‌گیر هستند و دستور نمی‌دهند.



## تیپ ۹ از نظر جسمی

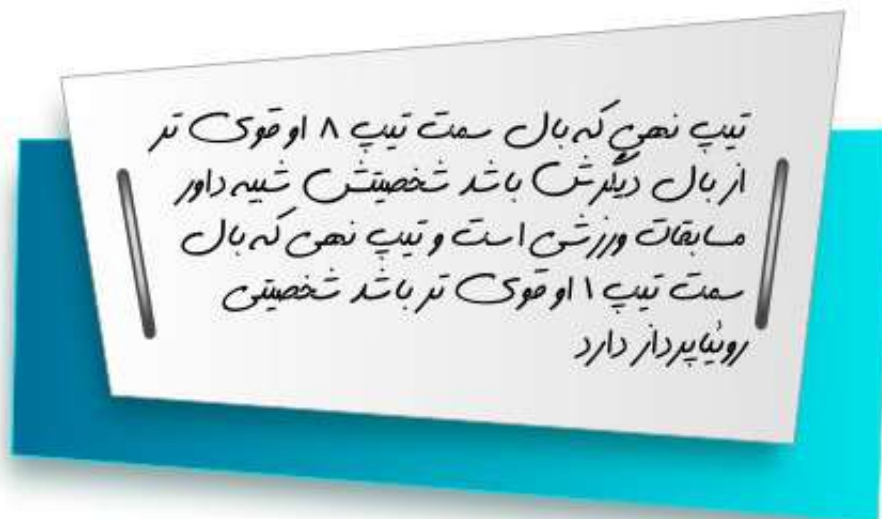
نه‌ها در عین اینکه بدن محور هستند ممکن است ارتباط خود با بدنشان را از دست بدهند. آنان نسبت به اندام‌های داخلی خود بینش و حس مشترک دارند اما الزاماً به آن توجه نمی‌کنند. در حالی که آنان می‌توانند تنش را در بدنشان نگه‌دارند اما ترجیح می‌دهند به راحتی کم انرژی بمانند و حجم عضلانی را از دست بدهند. نه‌های کم انرژی از سکون (اینرسی) و تنبلی فیزیکی رنج می‌برند در حالی که نه‌های پرانرژی همیشه فعال هستند.

## تیپ ۹ از نظر معنوی

سفر معنوی تیپ نه در مورد پیدا کردن خودش است به خصوص در مواجهه با سختی. میانجی‌ها باید به جای انتخاب شغل دوم و متأثر شدن بیش از حد از دیگران، اولویت‌ها و زمان‌بندی خود را تعیین کنند.

## تیپ ۹ از نظر روانی

جستجوی هماهنگی در محیط باعث می‌شود آنان همه زوایای یک موضوع را ببینند ولی مشکلی هم با اینرسی (سکون، تنبلی) خواهند داشت. نه‌ها یا به دلیل تنبلی و یا توجه بیش از حد به کار، خود را فراموش می‌کنند و تعیین اولویت‌ها، تغییر مسیر و تغییر توجه خود با آنچه بیشترین اهمیت را دارد، برای آنان مشکل است.



## مکانیسم دفاعی

**تخدير** - با غذا خوردن، نوشیدن، تفریح و سرگرمی و یا الگوهای تکرار شونده تفکر و عمل خود را به خواب می‌برند.

نه‌ها از تخدير برای دوری کردن از درگیری، مدیریت خشم خود و خود را راحت و هماهنگ پنداشتن، استفاده می‌کنند. اگر آنان معتاد شوند حتی فعالیت‌های تولیدی آرامشان می‌کند. دوری کردن از درگیری باعث می‌شود آنان در روابط اجتماعی خود فعال نباشند. دوری از درگیری درونی باعث سکون (اینرسی) و انحراف آنان از اولویت‌هایشان می‌شود.

## حالت سالم تیب ۹

۱. نه‌ها در بهترین حالت بر خود تسلط داشته و احساس می‌کنند مستقل و موفق هستند. متانت و رضایت زیادی دارند زیرا در خدمت خودشان هستند. می‌توانند روابط عمیقی برقرار کنند. نسبت به خود و دیگران کاملاً هشیار هستند و حواسشان کاملاً جمع است.

۲. به شدت پذیرا هستند و به خود بی‌توجه و از نظر عاطفی ثابت و آرام. به خود و دیگران اعتماد دارند. زندگی را سخت نمی‌گیرند و معصوم و ساده هستند. صبور، فروتن، خوش قلب و انسان واقعا خوبی هستند.

۳. خوش بین، اطمینان بخش و حمایت کننده هستند. تأثیری شفا بخش و آرام کننده دارند. گروه را هماهنگ و مردم را دور هم جمع می‌کنند. میانجی خوبی هستند و به خوبی ارتباط برقرار می‌کنند.

در حالت سالم رفتار نه‌ها با «احساس نیاز به اتحاد» کنترل می‌شود.  
در این حالت چرخه رفتاری آنان به این شکل است:  
نیاز به اتحاد ← پذیرفتن دیگران ← انجام کار درست ← نیاز به اتحاد

در حالت سالم نیاز نه‌ها به متحد شدن با دیگران باعث می‌شود آنان همه را به همان شکلی که هستند با آغوش باز بپذیرند و به سرعت ارتباط و اتحاد قوی برقرار می‌کنند. به این ترتیب نیاز آنان به متحد شدن با دیگران و تشکیل گروه برطرف شده و به تعادل می‌رسند.

## حالت متوسط تیپ ۹

۱. از تضاد و ناسازگاری می‌ترسند بنابر این خود را فراموش کرده و با دیگران هماهنگ می‌شوند، دیگران را آن طور که خود دوست دارند می‌بینند و با آرزوهای آنان همراه می‌شوند و به چیزهایی که واقعاً نمی‌خواهند «بله» می‌گویند (چیزهایی که واقعاً نمی‌خواهند را می‌پذیرند). از قوانین و روش‌های مرسوم پیروی می‌کنند. با فلسفه و تکه کلام دیگران را از بحث منحرف می‌کنند.

۲. با وجود اینکه فعال هستند ولی بی‌تقید، نسنجیده (بی‌فکر) و بی‌دقت هم هستند. نمی‌خواهند تحت تأثیر قرار بگیرند لذا بی‌مسئولیت و از خود راضی می‌شوند و از مشکلات فرار می‌کنند. تفکرشان مبهم می‌شود و واقعیت را دگرگون می‌کنند و به تخیلاتشان پناه می‌برند. از نظر عاطفی تنبل و بی‌حوصله هستند و نمی‌خواهند به مشکلات فکر کنند و بی‌تفاوت می‌شوند.

۳. مشکلات را دست کم می‌گیرند تا دیگران را ساکت کنند و به هر قیمتی شده آرامش داشته باشند. یک دنده و قضا قدری شده و از انجام مسئولیت شانه خالی می‌کنند تا هیچ کاری نتواند چیزی را تغییر دهد. در دنیایی خیالی زندگی می‌کنند و منتظر وقوع معجزه می‌مانند. دیگران به خاطر اهمال و بی‌مسئولیتی از آنان ناامید و عصبانی می‌شوند.

در حالت متوسط وقتی که نه‌ها دنیا و دیگران را نپذیرند یعنی اتحاد خود را ضعیف کرده‌اند لذا احساس نیاز به داشتن اتحاد در آنان بیشتر خواهد شد و در نتیجه آنان بیشتر پذیرا خواهند شد. بنابر این در حلقه سالم به تعادل خواهند رسید.

## حالت ناسالم تیپ ۹

۱. ممکن است به شدت عقب مانده، نابالغ و بی‌ثمر باشند. احساس می‌کنند نمی‌توانند با مشکلات رو در رو شوند. لجباز و کله شق می‌شوند و خود را از همه تضادها جدا می‌کنند. سر به هوا و برای دیگران خطرناک می‌شوند.

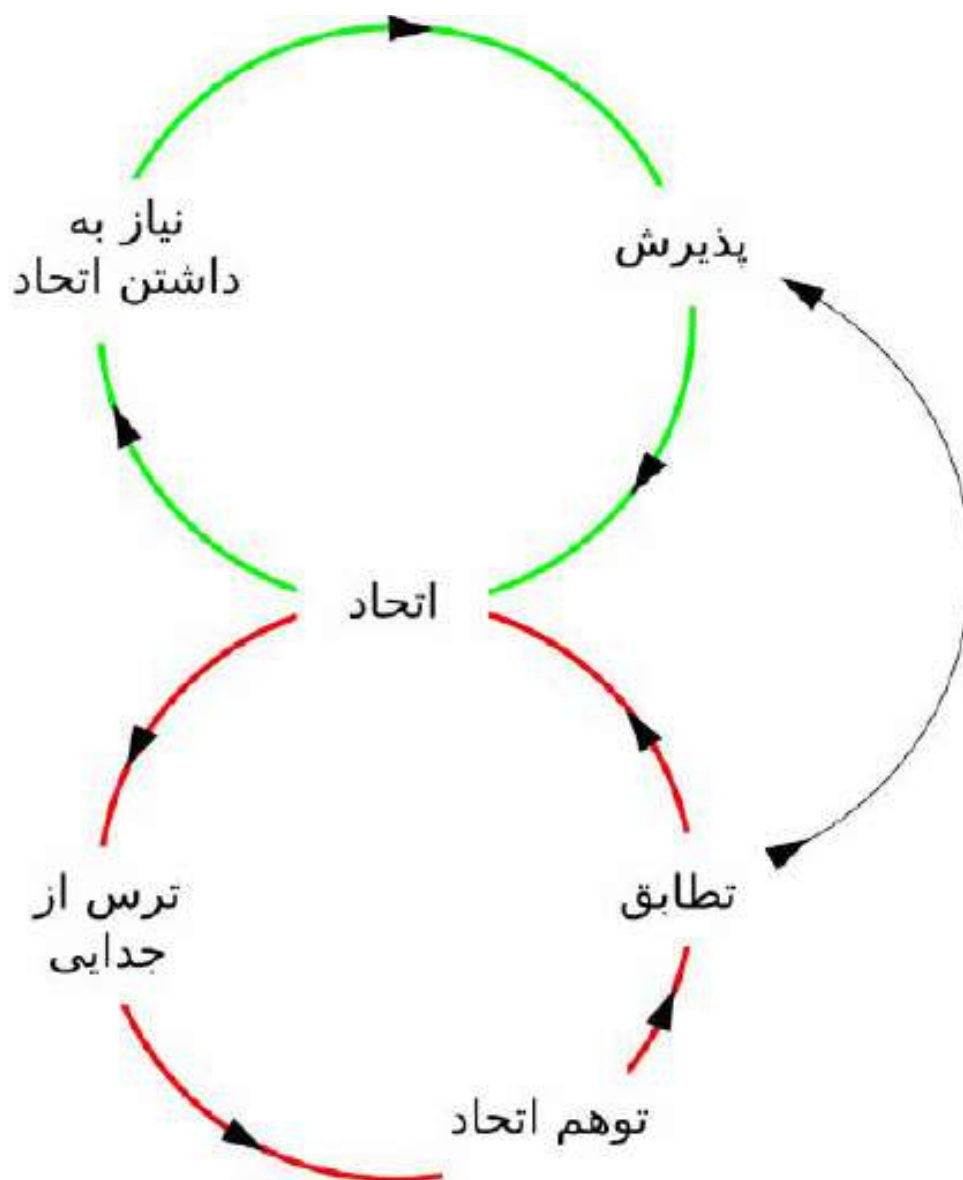
۲. نمی‌خواهند از چیزهایی که رویشان تأثیر می‌گذارند خبر داشته باشند. آنقدر خود را از مسائل جدا می‌کنند (قطع همکاری می‌کنند) که دیگر نمی‌توانند هیچ کاری انجام دهند. بی‌حس و بی‌شخصیت می‌شوند.

۳. در نهایت به شدت گیج و کاتاتونیایی (جنون جوانی) می‌شوند. بی‌خیال خودشان شده اهداف و انگیزه‌های خود را از دست می‌دهند. ممکن است دچار چند شخصیتی شوند. اختلالات شخصیتی وابسته و جنون گوشه‌گیری در آنان شایع است.

در حالت ناسالم رفتار نه‌ها با «ترس از جدایی» کنترل می‌شود.  
ترس از جدایی ← توهم اتحاد ← تطبیق ← عدم اتحاد ← ترس از جدایی

در حالت ناسالم ترس از جدایی باعث می‌شود نه‌ها خود را با توهم داشتن اتحاد فریب دهند. آنان این توهم را با نادیده گرفتن حقیقت و تطابق کورکورانه با دیگران و محیط، حفظ می‌کنند. به این ترتیب آنان اتحاد حقیقی را به دست نیاورده و ترس‌شان از جدایی بیشتر خواهد شد.

همانطور که در شکل صفحه بعد (حلقه تعادل تیپ ۹) دیده می‌شود نه‌ها برای شکستن حلقه ناسالم خود و از بین بردن ترس اصلی خود باید از غرق شدن در توهم اتحاد دست برداشته و دیگران را واقعاً بپذیرند. با این کار اتحاد واقعی را به دست آورده و ترس‌شان از بین خواهد رفت.



حلقه تعادل تیپ ۹  
دایره سبز = حلقه سالم؛ دایره قرمز = حلقه ناسالم

## اعتیادهای تیپ ۹

پر خوری و یا کم خوری در اثر عدم توجه به خود و یا خشم سرکوب شده.  
کمبود فعالیت فیزیکی.  
افسردگی و حالات عصبی-روانی زیاد.  
مصرف الکل، ماریجوانا و مواد مخدر برای فرار از تنهایی و نگرانی.

## شیوه سخن گفتن

نه‌ها مقابله (رقابت) نمی‌کنند، دوستانه هستند و تمرکزشان معطوف به دیگران است و پذیرای احساسات و حقایق هستند.

ممکن است دیگران نه‌ها را بی‌اراده، غیر متمرکز (پراکنده)، غیر واضح (نامعلوم، نامفهوم) و بیش از حد آشتی جویانه بدانند.

## نه‌ها معمولاً درباره خود این‌گونه می‌گویند:

- به عنوان یک هماهنگ کننده می‌توانم همه زوایای هر موضوعی را ببینم.
- من از برخورد دوری می‌کنم و یک راه حل راحت می‌خواهم.
- من در «نه» گفتن مشکل دارم و ممکن است بعدها از قبول کاری که نمی‌خواهم انجام دهم پشیمان شوم.
- من در مورد نیازها و خواسته‌های خودم دمدمی و مردد هستم.
- خیلی راحت‌تر است که با دیگران همگام شوم.
- من قضاوت نمی‌کنم و هر چیزی را می‌پذیرم.
- به دیگران توجه می‌کنم و نگران‌شان هستم.
- می‌توانم خودم را آرام کنم و اوقات خوبی داشته باشم.
- دیگران از بودن در گروه من لذت می‌برند.
- میانجی و تسهیل کننده خوبی هستم.
- به احساسات، زیبایی شناسی و زمان حال توجه ویژه‌ای دارم.
- می‌توانم با جریان‌ها همراهی کنم و با دنیا احساس یکی بودن داشته باشم.
- خودم را به خاطر نداشتن ابتکار عمل و نظم سرزنش می‌کنم.
- نسبت به انتقاد خیلی حساس هستم و از هر واکنشی برداشت شخصی می‌کنم (به خودم می‌گیرم).
- در مورد چیزی که واقعاً می‌خواهم سردرگم هستم.
- خیلی نگران طرز فکر دیگران درباره خودم هستم.
- دیگران به دقت به حرف‌های من گوش نمی‌دهند و مرا جدی نمی‌گیرند.

## چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با تیپ ۹

- از خواسته‌ها و نیازهایشان بپرسید و به آنان فرصت دهید تا پاسخ را تشخیص دهند.
- از برخورد از موضع قدرت، بی‌صبری کردن و اعمال فشار پرهیز کنید.
- چنانچه احساس کردید آنان در مورد انجام کاری که قبول کرده‌اند بی‌میل (مخالف) و یا مردد هستند بگذارید بدانند می‌توانند آن کار را قبول نکنند.
- آنان را تشویق کنید تا اولویت‌هایشان را تشخیص دهند و برای اقدام عملی از آنان حمایت کنید.
- وقتی عصبانی هستند در کنارشان باشید.
- آنان را در فعالیت‌های فیزیکی مشارکت دهید مثل پیاده‌روی، ورزش، آشپزی و غذا خوردن.
- اگر می‌خواهید آنان کاری را انجام دهند طرز درخواستان برای آنان بسیار مهم است. آنان از انتظارات و فشار خوششان نمی‌آید.
- آنان دوست دارند به حرف‌های شما گوش دهند و به شما کمک کنند اما از این ویژگی آنان سوء استفاده نکنید.
- حرفشان را قطع نکنید حتی اگر توضیحات اضافه و بدیهی می‌دهند.
- به اندازه کافی برای تصمیم گرفتن و انجام کارها به آنان مهلت دهید. اما بدون کنایه و قضاوت می‌توانید به آنان ایراد بگیرید.
- از آنان سؤال بپرسید تا موضوع برایشان روشن شود.

- به آنان بگویید که کدام طرز پوشش و ظاهرشان را دوست دارید. آنان از چاپلوسی خوششان می‌آید.
- آنان را در آغوش بگیرید و محبت خود را به شکل فیزیکی ابراز کنید. این کار باعث می‌شود آنان احساساتشان را بهتر بشناسند.
- آنان بحث خوب را دوست دارند اما نه تقابل و بحث رقابتی.
- اگر حرف و یا کار آنان را دوست داشتید این موضوع را به آنان بگویید.
- با آنان بخندید و در لذتی که از زندگی می‌برند سهیم شوید.

## نقاط قوت

میانجی‌گری عالی، مراقبت، حمایت، تطابق، پایداری (ثبات قدم)، هنر گوش دادن، قضاوت نکردن

## چالش‌ها

کله شق، دمدمی، فراموش کردن خود، بی‌اراده، دوری از درگیری

## ترس‌ها

ترس از جدایی و دوری

## اهداف

داشتن پایداری درونی و آرامش ذهنی

## انگیزه‌های کلیدی

ایجاد هماهنگی در محیط خود، برای جلوگیری از درگیری و تنش، حفظ هر چیز به همان شکلی که هست، مقاومت در برابر آنچه آنان را ناراحت می‌کند و برایشان مزاحمت ایجاد می‌کند

## مرکز توجه

اهداف دیگران و محیط خارجی

## درس زندگی

اثبات کردن خود و رسیدن به اهداف شخصی

## پیشنهاد اساسی

شما تعلق را با هم‌رنگ جماعت شدن به دست می‌آورید و راحتی را با تقسیم انرژی خود روی کارها و فعالیت‌های گوناگون

## اگر شما نه هستید:

وظیفه شما این است که از حریم امن خود بیرون بیایید و در جهت اولویتهای خود اقدام کنید. با مردم بیشتر معاشرت کنید یا اینکه در فعالیتهای و پروژههای سخت شرکت کنید. ممکن است در ابتدا دچار پریشانی و اضطراب شوید اما با تمرین بیشتر آسان می شود (به تدریج ساده تر خواهد شد). برای وفق یافتن با بدن، احساسات و بینش خود از تنفس آگاهانه استفاده کنید. شما می توانید انرژی فیزیکی و روانی خود را با تنفس سینه ای افزایش دهید. در مقابل گرایش به کم کردن انرژی خود با تنفس شکمی و یا با پراکنده کردن انرژی خود در فعالیتهای ساده ولی غیر ضروری، صحبت کردن بیش از حد، پرخوری، تماشای زیاد تلویزیون و... مقاومت کنید.

به این اصول توجه داشته باشید:

- عمل درست از بارزش شمردن خودمان به همان شکلی که برای دیگران ارزش قائلیم، ناشی می شود.
- دانستن آنچه نمی خواهیم به ما کمک می کند تا آنچه می خواهیم را بفهمیم.
- عزت نفس تعریف درونی دارد (ارزش ما از درون وجود خود ما می آید).
- هر شکایتی در درون خودش یک خواسته، آرزو، نیاز و یا علاقه پنهان، دارد.
- تضاد بخشی از زندگی انسان هاست.

## تمرین آگاهی

در مورد عادات ذهنی خود تا جای ممکن قضاوت نکنید. در حالی که به احساسات و پاسخ بدن خود توجه می کنید پرسش های زیر را از خود بپرسید:

- از چه راه هایی به سمت اهداف دیگران می روم؟
- چگونه از اولویتهای واقعی خودم منحرف می شوم؟
- چگونه کله شقی می کنم؟
- چگونه به تنش، سختی و تضاد پاسخ می دهم؟
- چه چیزی مرا خشمگین می کند؟

## برخی نه های مشهور

|                   |              |                   |                    |             |               |
|-------------------|--------------|-------------------|--------------------|-------------|---------------|
| ملکه الیزابت دوم، | نورمن راکول، | آبراهام لینکلن،   | دوآیت دی آیزنهاور، | جرالد فورد، | رونالد ریگان، |
| جورج دبلیو بوش،   | جان اف کندی، | ژنرال کالین پاول، | کارل یونگ،         | کارل راجرز، | والتر دیزنی،  |
| تونی بنت،         | سوفیا لورن،  | مورگان فریمن      |                    |             |               |