

إيان مورجان كرون سوزان ستايل

طريق العودة إليك

رحلة نحو الاكتشاف الذاتي
قائمة على قواعد
الإنبياجرام



ترجمة
محمد الداخني

قالوا عن هذا الكتاب

«أشعر بسعادة غامرة لوجود هذا الكتاب. لقد عَيَّرَ الإنياجرام تمامًا فهمي لكيفية محبة أولئك الذين في حياتي، وحسَّن جودة زواجي، وجعلني أرى الشخص الذي خلقتني الله لأكونه. هذا الكتاب - بقصصه المفيدة، وروح الدعابة، والدفع، واللغة الواضحة - يجعل الإنياجرام سهل الفهم. أعتقد أنني سأحتاج إلى نسخة، على الأقل».

- شونا نيكويست، مؤلفة كتاب «Savor and Bread and Wine»

«كم تدفع مقابل حل أكبر لغز في العالم: نفسك؟ لماذا تتصرف، وتفكر، ونشعر، ونؤمن بهذه الطريقة؟ لا أعرف أداة أفضل من الإنياجرام. ولا أعرف معلمين لهذه الأداة أفضل من صديقي إيان كرون وسوزان ستابيل. أستخدم الإنياجرام في عملي وحياتي الشخصية كل يوم. «طريق العودة إليك» سيفتح عينيك على أعماق قلبك».

- مايكل هابات، مؤلف مشارك لـ «Living Forward»

«مع «طريق العودة إليك»، زاد عدد الكتب التي أوصي بها الجميع بمقدار كتاب. لا يمكنك أن تطلب مقدمة أفضل إلى الإنياجرام ممَّا هو موجود في هذا الكتاب ولا يمكنك طلب مرشدين أفضل من كرون وستابيل. إذا كانت هناك حاجة إلى قدر ضئيل من الوعي الذاتي للإبحار في الحياة هذه الأيام، فليكن هذا الكتاب خريطتك».

- نادية بولز وبيير، مؤلفة كتاب «Accidental Saints»

«كرون وستابيل، المتسلحان بروح الدعابة الممتعة ولكن الحادة، يُساعداننا على استكشاف حياتنا الداخلية من خلال جعل لغز الإنياجرام سهل الفهم. إذا كنت تريد أن تفهم نفسك ومَن هم في عالمك بشكل أفضل، فإن هذا الكتاب الثاقب والرائع يُعد مكالًا مثاليًا للبدء».

- ويليام بول بونج، مؤلف كتاب «The Shack»

«كان الإنياجرام ولا يزال أداة حيوية في رحلتي الشخصية لاكتشاف الذات، ويقوم «طريق العودة إليك» بعمل رائع في تيسير هذه الأداة القديمة للمسيحيين المعاصرين».

- مايكل جونجور، مغنٍّ وكاتب أغاني

«ينبغي على الجميع قراءة هذا الكتاب الذي هو دليل مستمر في رحلة العيش بشكل مُنتج، وهي رحلة تطول بطول الحياة. «طريق العودة إليك» كتاب مليء بالحكمة، والفطنة، والفكاهة، ويرسم برفق وبهجة طريقًا نحو الذات».

- ماكوتو فوجيمورا، فنان، ومخرج، وعضو في مركز «بريم» ومدرسة «فولر اللاهوتية»، ومؤلف كتاب «Silence and Beauty»

«يمكننا إيان مورجان كرون، بالشراكة مع سوزان ستابيل، كتابًا آخر مؤلفًا ببراعة ومنشورًا في الوقت المناسب. لطالما احتجنا إلى مقارنة جديدة قائمة على أسس روحية لمساعدة الناس على النصح في معرفة الذات والتعاطف. هذا الكتاب التمهيدي فائق وعميق!».

- مارك باترسون، راعي كنيسة «المجتمع الوطني»، ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا وفقًا للنيويورك تايمز «The Circle Maker»

«بصفتي مبتدئًا في الإنياجرام، أمَدَّنِي «طريق العودة إليك» بطريقة مُبهجة ومُبسرة لفحص دوافعي بصدق وتأمل أفضل طريق نحو النمو والازدهار. يجب أن يقرأ هذا الكتاب أولئك الذين يسعون ليس فقط إلى فهم أنفسهم بشكل أفضل، ولكن، أيضًا، إلى فهم أولئك المقربين منهم».

- جينا لي ناردبلا، المؤسِّسة المشاركة لمنظمة «Blood: Water»، ومؤلفة كتاب «One Thousand Wells»

«هناك مكان خاص في قلبي للكتب التي تساعدني على أن أكون أفضل نسخة من نفسي. في هذا الكتاب، أوفى إيان مورجان كرون وسوزان ستابيل بوعدهما بتقديم خارطة طريق للذات. سيساعدك «طريق العودة إليك» في اكتشاف ذاتك، مرة أخرى ولأول مرة».

- كلير دياز أورتيز، مؤلفة ورائدة أعمال

«كان الإنياجرام ولا يزال أداة قوية للتحويل الروحي في حياتي، إلى درجة أنني أصبحت مدربة معيَّمة. قرأت العديد من الكتب المتوفرة حول الموضوع. وهذا الكتاب فحص شامل ورائع للإنياجرام، والخبر الجيد أنه يخاطب كلا من المبتدئين والمتمرسين في هذا المجال».

- أنيتا لوستريا، مقدمة البرنامج الإذاعي «Faith Conversations»، ومؤلفة، ومحاضرة، ومدربة إعلامية

إيان مورجان كرون
سوزان ستايل

طريق العودة إليك

رحلة نحو الاكتشاف الذاتي
قائمة على قواعد
الإنجاب

ترجمة
محمد الداخني





alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

x.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٥

حقوق النشر © دار الكرامة ٢٠٢٥

العنوان الأصلي: *The Road Back To You*

Originally published in English under the title: *The Road Back to You* by Ian Morgan Cron and Suzanne Stabile

Copyright ©2016 by Ian Morgan Cron. Published by InterVarsity Press, 1001 Warrenville Road, Suite 300, Lisle, IL 60532, USA. www.ivpress.com. All rights reserved.

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة

حقوق الترجمة © محمد الداخني

تتمسك الكرامة بحقوق الملكية الفكرية، فاحترام الملكية الفكرية يدعم الإبداع ويعزز الإنتاج الثقافي. نشكركم لشراكتكم نسخة أصلية من هذا الكتاب، ولامتناعكم عن استخدام أو إعادة طباعة أي جزء منه بأي طريقة من دون الحصول على موافقة خطية من الناشر، لأنكم بذلك تدعمون المؤلفين وتسمحون للكرامة بالاستمرار في نشر الكتب التي تعجبكم.

طريق العودة إليك: إيان مورجان كرون وسوزان ستابيل؛ ترجمه عن الإنجليزية محمد الداخني - القاهرة: الكرامة للنشر، ٢٠٢٥.

تدمك: 9789779603421

١- علم النفس.

أ- الداخني، محمد (مترجم).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٣٦٤٣ / ٢٠٢٥

تصميم الغلاف: أحمد فرج

١ نظرية مثيرة للتساؤل ومجهولة المصدر

٢ العثور على نمط شخصيتك

٣ النمط الثامن: المُتحدِّي

«أرشدني، أو اتبعني، أو ابتعد عن طريقي».

الجنرال جورج س. باتون الابن

٤ النمط التاسع: صانع السلام

«لا يمكنك أن تجد السلام من خلال تجرُّب الحياة».

فيرحنا وولف

٥ النمط الأول: مُنبيد الكمال «السعي إلى الكمال صوت

الظالم، و عدو الناس».

آن لاموت

٦ النمط الثاني: المُعين «أريدك أن تكون سعيدًا،

لكنني أريد أن أكون السبب في ذلك».

مجهول

٧ النمط الثالث: المؤرِّي

«السؤال

الحقيقي هو هل يمكنك أن تحب ذاتي الحقيقية؟...

ليست تلك الصورة التي كوَّنتها عني، ولكن من أنا عليه حقًا».

كريستين فيهان

٨ النمط الرابع: الرومانسي «إذا كان لديك هذا الشعور بالوحدة،

بأنك رَخيِل، فإنه لن يتركك أبدًا».

تيم بيرتون

٩ النمط الخامس: المُحقق

«أنا أفكر أنني موجود، إذن أنا موجود. أنا أفكر».

جورج كارلين

١٠ النمط السادس: المُوالي
«لا ضير من الأمل في الأفضل
ما دمت مستعدًّا للأسوأ».

ستيفن كينج

١١ النمط السابع: المُتحمّس
«فقط فكّر في
الأشياء السعيدة،
وسوف يطير قلبك على أجنحة!».

بيتر بان

١٢ وماذا الآن؟ بداية الحب
«بداية الحب هي إرادة السماح لأولئك الذين نحبهم
بأن يكونوا على طبيعتهم تمامًا...».

توماس ميرتون

الهوامش
شكر وتقدير

يا رب، أنعم عليّ بمعرفة نفسي، حتى أعرفك.
أوغسطينوس

إيان

إلى آن وكايلي وآيدان ومادي وبول، محبة

وإلى ويندل وإيلا، رفيقَيَّ العزيزين

سوزان

إلى جوزيبي، حبيبي

وإلى جوي وجيني وجويل وبي جيه، أملنا

نظرية مثيرة للتساؤل

ومجهولة المصدر

في صبيحة أحد أيام السبت، رنَّ هاتفي المحمول في الساعة صباحًا. وهناك شخص واحد فقط في العالم يجرؤ على الاتصال بي في تلك الساعة.

تظاهرت أُمِّي بأنها غير متأكدة ممَّا إذا كانت اتصلت بالرقم الصحيح، وقالت: - هل هذا ابني الأصغر، إيان؟

سايرتها وقلت:

- نعم، إنه أنا.

سألتنِي:

- على أي شيء تعمل؟

في تلك اللحظة، لم أكن أعمل على أي شيء. كنت واقفًا في المطبخ بسروالي الداخلي، أتساءل لماذا تُصدر ماكينة النسبريسو كل هذه الضوضاء، وأتخيل كل الطرق الحزينة التي يمكن أن تنتهي بها محادثة في الصباح الباكر مع أُمِّي في حال تعطلت ماكينة القهوة وخرمت من كوبي الأول لهذا اليوم.

قلت بامتنان وأنا أشاهد تيارًا أسود من القهوة المحببة يملأ كوبي: - أفكر في تأليف كتاب تمهيدي عن الإنياجرام.

ردت:

- السونوجرام؟

قلت:

- لا، ال...

قالت:

- الأنأجرام؟

ثم أوقفها وكررت:

- الإنياجرام، الإنياجرام.

قالت:

- ما الإني آجرام؟

أُمِّي في الثانية والثمانين من عمرها. على مدى سبعة وستين عامًا، دُخنت سجائر البال مول، ونجحت في تجنب ممارسة الرياضة، وأكلت لحم الخنزير المقدد من دون أي شعور بالذنب. لم تحتج قط إلى نظارات أو سماعات أذن، وهي رشيقة وذات عقلية حادة إلى درجة تجعلك تعتقد أن النيكوتين وقلة النشاط هما العاملان الأساسيان لحياة طويلة وسعيدة. سمعتُ ما قلته في المرة الأولى.

ابتسمت وواصلت حديثي بكلام تعريفي عن الإنياجرام:

- الإنياجرام نظام قديم لتصنيف الشخصيات يساعد الناس على فهم أنفسهم وما يُحركهم.

كان هناك صمت طويل ومطبق على الطرف الآخر من الهاتف. شعرت كأنني رُميت فجأة وبقوة في ثقب أسود في مجرة بعيدة.

قالت:

- انسِن الأنجوجرام. اكتب كتابًا عن الذهاب إلى الجنة والعودة منها. مؤلفو مثل هذه الكتب يكسبون المال.

جفلت وقلت:

- يجب أن يموتوا أولًا أيضًا.

قالت بصوت خافت:

- هذه مجرد تفاصيل.

وضحكنا.

جعلني رد فعل أُمي الفاتر على فكرة تأليفي لكتاب عن الإنياجرام أقف متأملًا. كانت لديّ تحفظاتي حول المشروع أيضًا.

عندما كانت جدتي لا تعرف ما الذي عليها فعله حيال شيء ما، اعتادت القول إنه «غريب». وأظن أن هذه هي الطريقة التي كانت لتصف بها الإنياجرام. لا أحد يعرف على وجه اليقين متى، أو أين، أو من أول من جاء بفكرة هذه الخريطة للشخصية البشرية. الواضح أن ذلك كان عملاً قيد التطوير لفترة طويلة. يُرجع البعض أصول الإنياجرام إلى راهب مسيحي يُدعى «إيفاجريوس»، والذي شكلت تعاليمه الأساس لما أصبح فيما بعد يُسمى «الخطايا السبع المميتة»، وإلى الأمهات والآباء الصحراويين في القرن الرابع الميلادي، الذين استخدموا الإنياجرام في الإرشاد الروحي. يقول البعض إن عناصر منه تظهر، أيضًا، في ديانا عالمية أخرى، بما في ذلك التقليد الصوفي في الإسلام، واليهودية. وفي أوائل القرن العشرين، استخدم معلم غريب الأطوار يُدعى «جورج جورديف» الشكل الهندسي القديم ذا التسع نقاط، أو الإنياجرام، في تعليم موضوعات روحانية باطنية لا علاقة لها بأنماط الشخصية. (أعرف: أعرف: إذا انتهت من القصة هنا، يمكنني إضافة هاريسون فورد وقرود وأحصل على خلفية لفيلم «إنديانا جونز». لكن انتظر، سيزداد الأمر وضوحًا!).

في أوائل سبعينيات القرن العشرين، ركّز رجل تشيلي اسمه أوسكار إيتشيزو على الإنياجرام، وقدم إسهامات كبيرة، وكذلك فعل تلميذ له، وهو الطبيب النفسي كلاوديو نارنجو، الذي تلقى تدريبًا أمريكيًا وطوّر الإنياجرام بشكل أكبر من خلال دمج برؤى مستمدة من علم النفس الحديث. أعاد نارنجو الإنياجرام إلى الولايات المتحدة وقدمه إلى مجموعة صغيرة من الطلاب في كاليفورنيا، بما في ذلك كاهن يسوعي كاثوليكي ومرّب متفرغ من مدرسة لوبولا اللاهوتية يُدعى الأب روبرت أوكس.

أعجب أوكس بالإنياجرام، وعاد إلى لوبولا، ودّسه لعلماء اللاهوت والكهنة. وسرعان ما أصبح الإنياجرام معروفًا بين رجال الدين، والمرشدين الروحيين، وقادة الملاذات الروحية، والناس العاديين بوصفه أداة مفيدة للمساعدة في التنشئة الروحية المسيحية.

وإذا لم تكن أصوله المرعبة كافية لإخافة الناس، فلا يوجد دليل علمي يُثبت أن الإنياجرام مقياس موثوق للشخصية. من يأبه بأن هناك ملايين تدّعي أنه دقيق؟ اعتقد «رجل الدّبة» (Grizzly Man) أنه يمكنه تكوين صداقات مع الدّبة، وعرف كيف انتهى به الأمر.

إذن، ما الذي دفعني للاعتقاد بأن تأليف كتاب عن نظام قديم، ومشكوك فيه تاريخيًا، وغير مدعّم علميًا لتصنيف الشخصيات، فكرة جيدة؟

للإجابة عن هذا السؤال، أحتاج إلى أن أعرفك على راهب طويل القامة، وطيب الابتسامة، ويضع نظارات على عينيه القطنيتين اسمه الأخ ديف.

*

على مدى عشرة أعوام، كنت الراعي المؤسّس لكنيسة في ولاية كونيتيكت. أحببت الناس، لكن بحلول العام السابع، كان متوسط الحضور يوم الأحد خمسمائة شخص، وبدأت طاقتي تنفد. كان من الواضح أن الكنيسة في حاجة إلى راعٍ له مواهب مختلفة، شخص يتمتع بخصائص قيادية وليس روعًا مُبادرة مثلي.

وعلى مدى ثلاثة أعوام، حاولت القيام بكل شيء، عدا الجراحة، لتحويل نفسي إلى القائد الذي اعتقدت أن الكنيسة في حاجة إليه والذي أردت أن أكونه، لكن المشروع حُكم عليه بالفشل منذ البداية. كلما حاولت أكثر، ساءت الأمور أكثر. ارتكبت أخطاء أكثر من تلك التي قد يرتكبها شخص يركض في حقل ألغام بحذاء مُهتّج. وبحلول الوقت الذي غادرت فيه، لم يخلُ الموقف من الارتباك والمشاعر الجريحة وسوء الفهم. بالنسبة إليّ، كانت النهاية مُحزنة للغاية.

بعد المغادرة، شعرت بخيبة الأمل والارتباك. في النهاية، شجّعني صديق كان قلقًا بشأنني على رؤية الأخ ديف، وهو راهب بندكتيني ومرشد روحي في السبعين من عمره.

أول مرة رأيت فيها الأخ ديف، في خُفه وثوبه الأسودين، وهو يقف على الدوران المغطى بالعشب في نهاية ممر الدير، منتظرًا الترحيب بي. كل شيء - من الطريقة التي استخدم بها يديه للإمساك بيدي إلى الطريقة التي ابتسم بها وقال: «مرحبًا، أيها المسافر، هل يمكنك أن أحضر لك القهوة؟» - أكد لي أنني جئت إلى المكان الصحيح.

هناك رهبان يقضون أيامهم في متجر الهدايا في الدير يبيعون شموعًا نذرية وقوالب عملاقة من الجين محلي الصنع، ولكن الأخ ديف ليس واحدًا منهم. إنه مرشد روحي حكيم يعرف متى يواسي ومتى يواجه.

خلال جلساتنا الأولى القليلة، أصغى الأخ ديف بصبر إليّ وأنا أسرد عليه سلسلة الحسابات الخاطئة والبهوات التي ارتكبتها خلال خدمتي الدينية، الأخطاء التي أذهلتني عند تفكيري فيها في وقت لاحق. لماذا قلت وفعلت الكثير من الأشياء التي بدت صحيحة في ذلك الوقت، ولكن من الواضح، عند النظر إليها الآن، أنها كانت بلا معنى وفي بعض الأحيان مؤذية لي وللآخرين؟ كيف يُسمح لشخص لديه هذا القدر من انعدام وضوح الرؤية أن يقود سيارة؟ شعرت كأنني غريب عن نفسي.

في جلستنا الرابعة، بدوت مثل رجّالة نصف مجنون صلّ طريقه وأخذ يبحث عن مسار للخروج من غابة، بينما يجادل نفسه بصوت عالٍ كيف صلّ الطريق في المقام الأول.

قاطع الأخ ديف تعرّجاتي، وقال:

- إيان، لماذا أنت هنا؟

وكما لو أن شخصًا ما ربّت على كتفي وأيقطني من حلم يقظة، قلت له: - معذرة؟

ابتسم وانحنى إلى الأمام على كرسيه، وقال:

- لماذا أنت هنا؟

برع الأخ ديف في طرح أسئلة بدت على السطح بسيطة بشكل مهين تقريبًا حتى تحاول الإجابة عنها بجديّة. نظرت عبر النوافذ المُعشّقة التي تُبطن الجدار القائم خلفه. رأيت شجرة دردار عملاقة تنحني أطراف أغصانها، تحت وطأة الريح، نحو الأرض. جاهدت للعثور على كلمات للتعبير عمّا أردت قوله، ولكنني لم أستطع. الكلمات التي خطرت عليّ بالي لم تكن كلماتي، لكنها عبّرت بدقة عمّا أردت قوله. قلت: - أنا لا أفهم نفسي حقًا، فأنا أريد أن أفعل الصواب، لكنني لا أفعله. بدلًا من ذلك، أفعل ما أكرهه.

قلت ذلك، متفاجئًا أن شخصًا يواجه صعوبة في تذكر رقم هاتفه المحمول يمكنه استحصال كلمات بولس من رسالته السابعة إلى أهل رومية بهذه السهولة.

أجاب الأخ ديف، ناقلًا آية من الرسالة نفسها:

- أريد أن أفعل الصواب، لكنني لا أفعل. لا أريد أن أفعل الخطأ، لكنني أفعله على أي حال.

بقينا صامتين للحظات، متأملين كلمات بولس الرسول وهي تدور وتومض في الهواء الذي بيننا مثل هباء أشعة الشمس. وأخيرًا، كسرت حلم اليقظة، واعترفت: - أخي ديف، لا أعرف من أنا أو كيف دخلت في هذه الفوضى. لكنني سأكون ممتنًا إذا أمكنك مساعدتي في فهم ما يحدث.

ابتسم الأخ ديف وعاد إلى الخلف في كرسيه، وقال:

- جيد. الآن يمكننا أن نبدأ.

*

في اجتماعنا التالي، سألتني الأخ ديف:

- هل أنت مُلمٌّ بالإباجرام؟

قلت وأنا أتملّل في مقعدي:

- قليلًا. لكنه موضوع مجنون إلى حد ما.

جفل الأخ ديف وضحك عندما أخبرته عن أول لقاءاتي بالإباجرام، في أوائل التسعينيات من القرن الماضي، عندما كنت طالب دراسات عليا في معهد لاهوتي محافظ. في أثناء رحلة روحية في عطلة نهاية الأسبوع، صادفت نسخة من كتاب الأب ريتشارد رور «اكتشاف الإباجرام: أداة قديمة لرحلة روحية جديدة». في هذا الكتاب، يصف رور السمات والدوافع الأساسية التي تُحرك كل نمط أساسي من أنماط الشخصية التسعة الموجودة في الإباجرام. استنادًا إلى تجربتي في الحياة وما تعلمته خلال تدريبي لأصبح مرشدًا روحيًا، كانت أوصاف رور لأنماط الشخصية دقيقة بشكل مذهل. شعرت بالثقة في أنني عثرت على مصدر رائع للمسيحيين.

في صباح يوم الاثنين، سألت أحد أساتذتي عمّا إذا كان قد سمع عنه. من النظرة التي ظهرت على وجهه كنتُ لتعتقد أنني قلت بنتاجرام. قال إن الكتاب المقدس يدين التعويذات، والشعوذة، وكشف الطالع، والسحرة - والحقيقة أن كتاب رور لم يُشر إلى أي من هذه الأشياء - ويجب عليّ أن أرمي الكتاب على الفور.

في ذلك الوقت، كنت شابًا إنجيليًا سريع التأثر، وعلى الرغم من أن حدسي أخبرني أن رد فعل أستاذي نَمَّ تقريبًا عن حالة ارتياب شديد، اتبعُ نصيحته، باستثناء الجزء المتعلق بإلقاء الكتاب في القمامة. بالنسبة إلى عُشاق الكتب، فهذه خطيئة لا تُغتفر وتُحزن الروح القدس. كنت أعرف، بالضبط، أي رفٍّ في خزانة كتبي يحتوي على نسختي المهترئة من كتاب رور.

قال لي الأخ ديف:

- إنه لأمر سيئ للغاية أن أستاذك لم يشجعك على تعلم الإباجرام. فهو يفيض بالحكمة التي يحتاج إليها أولئك الذين يريدون التخلص مما يُعطّلهم ليصبحوا ما خُلقوا ليكونوا عليه.

سألت، وأنا أعرف كم مرة أردت أن أفعل ذلك في حياتي لكنني لم أكن أعرف كيف: - ما الذي يتطلبه «التخلص مما يُعطّل»؟

أوضح الأخ ديف:

- يتعلق الأمر بمعرفة الذات. يفترض معظم الناس أنهم يفهمون ما هم عليه، في حين أن ذلك غير صحيح. إنهم لا يُشككون في العدسة التي يرون من خلالها العالم، من أين أنت، أو كيف شكّلت حياتهم، أو حتى ما إذا كانت الرؤية التي تمنحها هذه العدسة للواقع مشوّهة

أو حقيقية. الأمر الأكثر إثارة للقلق أن معظم الناس لا يدركون كيف أن الأشياء التي ساعدتهم على النجاة في طفولتهم تُعيقهم الآن كبالغين. إنهم نائمون.

رددت ما قاله، ووجهي يعكس حالة ارتباك:

- نائمون؟

حدّث الأخ ديف لفترة وجيزة في السقف وعبس. الآن هو من يبحث عن تركيبة الكلمات الصحيحة التي ستقدّم الإجابة عن سؤال يبدو بسيطًا.

أشار بإصبعه نحوي ثم نحو نفسه، وقال:

- ما لا نعرفه عن أنفسنا يمكن أن يؤذينا وسوف يؤذينا، ناهيك عن الآخرين. ما دما بقينا في الظلمة بشأن كيفية رؤيتنا للعالم، وبشأن الجروح والمعتقدات التي شكّلت ما نحن عليه، فسنظل سجناء لتاريخنا. سنستمر في خوض غمار حياتنا بشكل آلي، ونقوم بأشياء تؤذينا وتشوّشنا وتؤذي وتشوش كل من حولنا. وأخيرًا، نعتاد ارتكاب الأخطاء نفسها مرارًا وتكرارًا في حياتنا إلى درجة أن ارتكابها سيكون الشيء الذي يوفر لنا الهدوء لننام. إننا في حاجة إلى الاستيقاظ.

«الاستيقاظ». لم يكن هناك أي شيء أريده أكثر من ذلك.

تابع الأخ ديف:

- يساعد الإنياجرام الناس على تطوير المعرفة الذاتية التي يحتاجون إليها لفهم من هم ولماذا يرون ويفهمون العالم بالطريقة التي يرونه ويفهمونه بها. وعندما يحدث ذلك، يمكنك الشروع في التخلص مما يُعطلك وأن تصبح بشكل أكبر الشخص الذي خلقك الله لتكونه.

بعد أن علم بإلغاء موعد خاص به بعد الظهيرة، قضى الأخ ديف وقتًا إضافيًا معي للتحدث عن أهمية المعرفة الذاتية على الطريق الروحي. كيف أنه «من دون معرفة بالذات لا توجد معرفة بالله»، كما قال جون كالفن.

قال:

- على مدى قرون، قال المعلمون المسيحيون العظماء إن معرفتك بنفسك لا تقل أهمية عن معرفتك بالله. قد يقول البعض إن هذا يشبه كلام كتب علم النفس التي تجلب لنا الراحة، بينما الأمر، في الواقع، شكل من أشكال المعرفة اللاهوتية الحقيقية.

فكرت للحظة في جميع معلمي الكتاب المقدس والقساوسة الذين عرفتهم ممن فعلوا أشياء دمرت حياتهم وخدمتهم الدينية، غالبًا على نطاق ملحمي، لأنهم لم يعرفوا أنفسهم أو القدرة البشرية على خداع النفس. درسوا وعرفوا الكتاب المقدس بكل عمق، لكنهم لم يعرفوا أنفسهم. فكرت في عدد الزيجات المسيحية التي رأيتها تنهار إلى حد كبير لأن آيّا من الزوجين لم يفهم جمال وروعة روحه الداخلية أو انكسارها.

ثم فكرت في نفسي. لطالما اعتقدت أنني أكثر وعيًا بذاتي من الأشخاص العاديين، لكن إذا كانت الأعوام الثلاثة الماضية قد علمتني أي شيء، فهو أن هناك الكثير من النضج الذي عليّ الوصول إليه عندما يتعلق الأمر بالمعرفة الذاتية.

نظر الأخ ديف إلى ساعته، ووقف ببطاء، ومدّد جسمه ليعيد تدفق الدم بعد محادثة استمرت قرابة ساعتين. وأعلن: - سأكون غير متاح الشهر القادم لأنه عليّ قيادة خلوات روحية. في غضون ذلك، انفضّ التراب عن نسختك من كتاب رور وأعد قراءتها. ستقدّر كيف يُنظر إلى الإنياجرام من خلال عدسة الروحانية المسيحية أكثر من عدسة علم النفس. وسأرسل إليك عبر البريد الإلكتروني أسماء بعض الكتب الأخرى التي يمكنك قراءتها أيضًا.

قلت وأنا أنهض عن الكرسي وأحمل حقيبتي على كتفي:

- حقًا، لا أستطيع أن أشكرك بما فيه الكفاية.

وعدني الأخ ديف قائلاً:

- سنناقش الكثير من الأشياء في لقائنا القادم.

احتضنتني ثم فتح باب مكتبه ليودعني. ثم سمعته يهتف من آخر الردهة: - سلام الرب عليك!

*

بما أنني كنت في إجازة - طال انتظاريها - لثلاثة أشهر ولديّ وقت طويل لم أعرف ماذا أفعل به، أخذت نصيحة الأخ ديف جدّيًا وألقيت نفسي في تعلم الإنياجرام. على مدى أسابيع، كنت أسير كل صباح تقريبًا إلى مقهى يقع في نهاية مُربعي السكني، وأقرأ بتمعّن الكتب التي أوصاني بها، وأدون الملاحظات. وفي الليل، كنت أقدم تقريرًا عن كل ما تعلمته بخصوص الإنياجرام لزوجتي، أن. افقيتت وبدأت تقرأ في الموضوع أيضًا. في ذلك الفصل من حياتنا معًا، أجرينا بعضًا من أغنى المحادثات وأكثرها أهمية في كل فترة زواجنا.

هل نعرف أنفسنا حقًا؟ إلى أي مدى يتداخل ماضيها مع حاضرنا؟ هل نرى العالم بأعيننا أم بأعين الأطفال الذين كنا عليهم؟ ما الجروح الخفية والمعتقدات المضللة التي اكتسبناها في طفولتنا وتستمر في التحكم في حياتنا سرًا وعلائيًا؟ وكيف يمكن أن يساعدنا التعامل

مع أسئلة مثل هذه على معرفة الله بشكل أفضل؟

كانت هذه بعض الأسئلة التي طرحتها بتلهف على الأخ ديف فور عودته من أسفاره. في أثناء جلوسني في مكتبه، وصفت له عددًا من لحظات الفهم العميق العديدة التي مررت بها في أثناء دراسة الإنباجرام.

سأل الأخ ديف:

- ما الشعور الذي ألمَّ بك عندما اكتشفت نمط شخصيتك؟

قلت:

- حسناً، لم يكن الأمر مصدر سعادة تامة. تعلمت بعض الأشياء المؤلمة عن نفسي.

استدار الأخ ديف وأخذ كتابًا من فوق مكتبه وفتح على صفحة عليها علامة حمراء لاصقة.

قال:

- أن يعرف الإنسان ذاته يعني، قبل كل شيء، أن يعرف ما ينقصه. أن يقيس ذاته على أساس الحقيقة، وليس العكس. وأول ثمرة لمعرفة الذات هي التواصل.

قلت ضاحكًا:

- هذا يلخص الأمر بشكل جيد.

قال الأخ ديف:

- هذا ما تقوله فلانيري أوكونور. غالبًا ما تُلخص كل شيء بشكل جيد.

ثم أغلق الكتاب وأعادته إلى مكتبه.

وواصل:

- وأن؟ كيف كانت الحال بالنسبة إليها؟

قلت:

- ذات ليلة، قرأت لي وصفاً لنمط شخصيتها ونحن على السرير، وبكت. لطالما عانت للعثور على كلمات تصف ما تشعر به. كان الإنباجرام بمثابة هدية لها.

قال الأخ ديف:

- يبدو أنكما تحظيان ببداية جيدة.

- أمر لا يُصدّق. ما تعلمناه من الإنباجرام حتى الآن بدأ بالفعل في تغيير طريقة تفكيرنا في الزواج، والصدقات، وتربية الأبناء.

حدّر الأخ ديف:

- فقط تذكر أنها أداة واحدة فقط لمساعدتك على تعميق محبتك للآخرين. وهناك العديد من الأدوات الأخرى. المهم أنه كلما زادت معرفتك بنفسك ومعرفة آن بنفسها، أدركتما الاحتياج إلى نعم الله. ناهيك عن أنكما ستتحليان بالمزيد من التعاطف مع نفسيكما ومع الآخرين.

قلت وأنا أتصفّح صفحات دفترتي:

- أريد أن أقرأ عليك هذا الاقتباس الذي عثرت عليه لتوماس ميرتون.

فرك الأخ ديف يديه وأوماً مبتسمًا:

- آه، ميرتون، أنت الآن تسبح في مياه عميقة.

وجدت الصفحة التي كتبت فيها الاقتباس وتحننت قائلاً: - عاجلاً أم آجلاً يجب أن تُميز بين ما لسنا عليه وما نحن عليه. يجب أن نقل حقيقة أننا لسنا ما نودُّ أن نكون عليه. يجب أن نتخلص من ذواتنا الخارجية الزائفة، كما نتخلص من ثوب رخيص وبراق لكونه كذلك...

تباطأت وفوجئت بعقدة في حلقي جعلت الاستمرار في القراءة صعبًا.

قال الأخ ديف بهدوء:

- تابع.

أخذت نفسًا عميقًا وتابعت:

- يجب أن نجد ذاتنا الحقيقية، بكل فقرها الجوهري، ولكن، أيضًا، بكرامتها التي هي في غاية العظمة والبساطة: لقد خُلِقنا لنكون أبناء الله القادرين على المحبة بشيء من صدقه وعدم أنانيته.

أغلقت دفتري ونظرت إلى أعلى، ووجهي محمر من الإحراج لأن عاطفتي غلبتني.

أمال الأخ ديف رأسه جانبًا، وقال:

- ما الذي حَزَّكَ عواطفك في كلام ميرتون؟

ألمَّ بي الهدوء وكنت غير متأكد من كيفية الإجابة. دقت أجراس الكنيسة في الخارج داعية الرهبان للصلاة.

قلت:

- أشعر كأنني كنت نائمًا لفترة طويلة، لكن ربما بدأت الآن في الاستيقاظ. على الأقل آمل ذلك.

كلما قلت شيئًا اعتقد الأخ ديف أنه مهم، استوقف لبرهة وأغلق عينيه وفكر فيه. وكانت هذه واحدة من تلك اللحظات. ثم فتح الأخ ديف عينيه وقال: - قبل أن تذهب، هل يمكنني أن أصلي من أجلك مُبارِكًا؟

أجبت:

- بالتأكيد.

ثم انزلت إلى الأمام في مقعدي لأقترب بدرجة كافية من الأخ ديف ليلف يديه حول يدي. قال: أدعو أن تتعرف في حياتك على حضور روحك، وقوتها، ونورها.

أن تدرك أنك لست وحيدًا أبدًا، وأن روحك في سطوعها وانتمائها تربطك بشكل وثيق بإيقاع

الكون.

أن تحترم فرديتك واختلافك.

أن تدرك أن شكل روحك فريد، وأن لك قدرًا خاصًا هنا، وأن خلف واجهة حياتك يوجد شيء

جميل وأبدي يحدث.

أن تتعلم أن ترى نفسك بنفس البهجة والفخر والتوقع التي يرى الله بها ذاتك في كل لحظة (١).

ثم أضاف الأخ ديف، وهو يضغط على يدي:

- آمين.

وهمسْتُ وأنا أعصر يده:

- آمين.

*

أحدثت بركة الأخ ديف فارقًا في حياتي. على مر الأعوام، سلَّعتني عملي من خلال الإنياجرام على رؤية نفسي «بالبهجة، والفخر، والتوقع، التي يرى بها الله ذاتك في كل لحظة». أظهر لي تعلم، والآن تدرِّس، الإنياجرام شيئًا من «الأخشاب الملتوية» التي صنَّع منها قلبي وقلوب الآخرين. ساعدني الفهم الذاتي الذي اكتسبته منه على وضع حد لبعض السلوكيات الطفولية، وأن أصبح شخصًا ناضجًا روحياً. بالتأكيد، لم أصل بعد، لكنني أشعر بين الحين والآخر بأنبة بركة الله وألقي نظرة سريعة على الشخص الذي خُلِّقت لأكون عليه. وهذا ليس بالشيء الهين في الحياة الروحية.

بعد أعوام قليلة من لقائي بالأخ ديف، قبلت دعوة من امرأة تُدعى سوزان ستابيل للتحدث في مؤتمر كانت تستضيفه في مدرسة برايت ديفينتي. حدث بيننا تواصل عميق على الفور وعرفنا أنه إذا تُركنا من دون إشراف أشخاص مسؤولين، فقد نواجه أنواع المشكلات كافة إذا أصبحنا أصدقاء.

وهكذا، أصبحنا أصدقاء.

عندما أخبرتني سوزان أن صديقنا المشترك ريتشارد رور كان معلمها الروحي على مدى أعوام ودرّبها شخصيًا على الإنياجرام، انتابني الفضول وقررت حضور إحدى ورش العمل الخاصة بها. وبعد ساعة من الإصغاء إلى محاضرتها، عرفت أن سوزان لم تكن مجرد مُعلمة إنياجرام، وإنما معلمة بمستوى «النينجا» أو السيد مياجي في فيلم «طفل الكاراتيه». لخسن حظي، واصلتُ سوزان من حيث توقّف الأخ ديف في حياتي قبل أعوام، وأخذتني في المرحلة التالية من رحلتي نحو فهم وتطبيق حكمة الإنياجرام في حياتي كمسيحي.

أخذ العديد من الأفكار والحكايات الموجودة في هذه الصفحات من محاضرات سوزان، بينما أخذ البعض الآخر من حياتي ومما تعلمته على مدى أعوام من خلال حضور ورش العمل ودراسة عدد لا يُحصى من كتب مُعلمي الإنياجرام المشهورين والرواد مثل دوس هيدسون، وريتشارد رور، وهيلين بالمر، وبياتريس شيستنتا، وروكسان هاو مورفي، ولينيت شيبارد، على سبيل المثال لا الحصر. ويُعدّ هذا الكتاب، أكثر من أي شيء آخر، نتاج المحبة والاحترام العميقين بيني وبين سوزان. إنه الطريقة الوحيدة التي نعرف بها كيف نُوجّه القليل الذي لدينا من الخبرة والمعرفة نحو الجهد المبذول لخلق عالم أكثر لطفًا ورحمة. ونأمل أن ينجح. لكن إذا لم يحدث ذلك، حسنا، فقد استمتعتنا بالقيام بالأمر.

حتى أكون واضحًا، لست من متعصبي ومُتبجّحي الإنياجرام. لا أفق بشكل غير مريح بالقرب من الأشخاص في حفلات الكوكيتيل وأخبرهم أنني تمكنت من تخمين رقم الإنياجرام الخاص بهم بناء على شكل أحذيتهم. الأشخاص الذين يفعلون ذلك يمثلون «شرًا» يجب التغلب عليه.

لكن حتى لو لم أكن متعصبا، فأنا طالب مُمتن. دعني هنا أستعير اقتباسًا من عالم الرياضيات البريطاني جورج بوكس: «كل النماذج خاطئة، لكن بعضها مفيد». هكذا أرى الإنياجرام. إنه ليس مُنزهاً أو معصوماً من الخطأ. ليس أهم جزء في الروحانية المسيحية. وفي أحسن الأحوال، هو نموذج غير دقيق للشخصية... ولكنه نموذج مفيد للغاية.

على الرغم مما قيل، إليك نصيحتي: إذا وجدت أن هذا الكتاب يدعمك في طريقك الروحي، فهذا عظيم. إذا لم يكن كذلك، فلا تتخلص منه. ضعه على رف الكتب الخاص بك بدلاً من ذلك. قد يكون مفيداً يوماً ما. تقدم لنا الحياة منهاجاً مليئاً بالتحديات. ونحن في حاجة إلى كل مساعدة يمكننا الحصول عليها.

العثور على نمط شخصيتك

وفقًا لعلماء الأعصاب، فإن القشرة الجبهية الظهرانية للمخ ترتبط باتخاذ القرارات وتقييم التكلفة والفوائد. لو كانت قد أُجريت فحوصات دماغية بالترنين المغناطيسي على وعلى أصدقائي، ونحن في سن الخامسة عشرة، في إحدى ليالي الصيف، لكانت قد أظهرت بقعة مظلمة تشير إلى غياب كامل للنشاط في هذه المنطقة من أدمغتنا.

في ليلة السبت تلك بالتحديد، توصلت مجموعة منا إلى فكرة رائعة مفادها أن الركض عرابا خلال حفل عشاء في نادٍ ريفي للأعضاء فقط في مسقط رأسي، في مدينة جرينتش بولاية كونيتيكت، يُعد قرارًا حكيمًا. بخلاف الاعتقال المؤكد بسبب التعرّي العلني، كانت هناك مشكلة واحدة فقط: جرينتش ليست بالمدينة الكبيرة، ومن المرجح أن يتعرف علينا شخص نعرفه. بعد عدة دقائق من المداولات، قررنا أن يركض صديقنا مايك إلى منزله ويعود بأقنعة تزلج لكل واحد منا.

وهكذا، في حوالي التاسعة مساءً، في إحدى ليالي أغسطس الدافئة، شرع ستة أولاد عراة إلا من أقنعة تزلج - وقد تزيّن العديد منهم بكرات صغيرة مزخرفة - في الركض مثل غزلان مذعورة عبر غرفة جميلة مغطاة بألواح من خشب البلوط وملبئة بمصرفيين وورثة عائلات كبرى. صفق الرجال وهللوا لنا، بينما جلست النساء المرضعات بالجواهر متجمدات في حالة من الصدمة. كنا نأمل في رد فعل معاكس، لكن لم يكن هناك متسع من الوقت للتوقف والتعبير عن خيبة أملنا.

كانت تلك لتكون نهاية الأمر لولا أومي. ففي صباح اليوم التالي، عندما دخلت المطبخ وشرعت أفتش في الثلاجة، سألتني:

- ماذا فعلت أنت والأولاد الليلة الماضية؟

- لم نقم بالكثير. قضينا الوقت عند مايك، ثم غرقنا في النوم قرابة منتصف الليل.

عادةً ما تكون أومي ثرثرة، ولذلك شعرت بالحيرة عندما لم تسألني كيف حال أصدقائي أو ما خططي لبقية اليوم. وانتابني على الفور إحساس غير مريح.

قلت مُتدأكيًا:

- ماذا فعلت أنت وأبي الليلة الماضية؟

أجابت بنبرة تجمع بين اللطف والحزم:

- ذهبنا إلى حفل عشاء ضيوقًا على آل دورفمان في نادبهم.

لا يتوقع معظم الناس أبدًا حدوث تغيير مفاجئ في ضغط المقصورة في منازلهم، على نحو يثير الأمل في سقوط قناع أكسجين من مكان ما في الأعلى ليحل محل الهواء الذي امتصته الصدمة للتو من رئاتهم.

- قناع تزلج؟

سألتني وقد ارتفع صوتها وهي تمشي نحوي مثل شرطي إيرلندي غاضب يربت بهراوة على راحة يده.

- قناع تزلج؟

كان طرف أنفها لا يبعد أكثر من بوصة واحدة عن أنفي. وهمست مُهدّدة:

- يمكنني التعرف على مؤخرتك الهزيلة في صف من الناس في الظلام.

توترت، وتساءلتُ عمّا سيحدث بعد ذلك، لكن العاصفة مرت فجأة كما بدأت فجأة. استرخى وجه أومي وغطته ابتسامة خبيثة. تحركت بعيدًا عني فجأة، ثم التفتت برأسها فقط وهي تخرج من المطبخ وقالت:

- من حُسن حظك أن والدك اعتقد أن الأمر كان مضحكًا.

*

لم تكن هذه هي المرة الأولى التي أرثدي فيها قناعًا لحماية نفسي - على الإطلاق.

البشر مجبولون على السعي إلى النجاة. كأطفال صغار، نضع بشكل غريزي قناعًا يُسمى الشخصية على أجزاء من ذاتنا الأصلية لحماية من الأذى وشق طريقنا في العالم. شخصيتنا هذه - المُكوّنة من صفات فطرية، واستراتيجيات تكيف، وردود فعل مشروطة، وآليات دفاعية، من بين أشياء أخرى كثيرة - تساعدنا على معرفة وفعل ما نشعر بأنه مطلوب لإرضاء والدنا، والاندماج بين أصدقائنا والتواصل معهم بشكل جيد، وتلبية توقعات ثقافتنا، وإرضاء احتياجاتنا الأساسية. بمرور الوقت، تصبح استراتيجياتنا التأقلمية مُعقدة بشكل متزايد. تُستنقز هذه الاستراتيجيات بشكل متوقع ومتكرر وتلقائي، بحيث لا يمكننا تحديد أين تنتهي وأين تبدأ طبيعتنا الحقيقية.

ومن المفارقات أن مصطلح الشخصية (personality) مشتق من كلمة يونانية تعني القناع (persona)، مما يعكس رغبتنا في الخلط بين الأقنعة التي نرتديها وذواتنا الحقيقية، حتى بعد فترة طويلة من انقضاء تهديدات الطفولة المبكرة. الآن، لم نعد نمتلك شخصية، بل شخصيتنا هي التي نمتلكنا! الآن، بدلاً من حماية قلوبنا العاجزة عن الدفاع عن نفسها ضد الجروح والخسائر الحتمية للطفولة، فإن شخصياتنا - التي نختبرها نحن والآخرون على أنها الطرق التي نُفكر، ونشعر، ونتصرف، وتتفاعل، ونعالج المعلومات، ونرى العالم بها - تُقيدنا أو تسجننا.

والأسوأ من ذلك كله أنه من خلال الإفراط في تحديد هويتنا بشخصيتنا، فإننا ننسى أو نفقد الاتصال بذاتنا الحقيقية - جوهر ما نحن عليه. وكما يصف فريدريك يوشنر الأمر بشكل مؤثر: «الذات الأصلية المتلاثلة تُدقن بعمق إلى درجة أن معظمنا ينتهي به الأمر إلى صعوبة العيش انطلاقاً منها كلياً. بدلاً من ذلك، نعيش انطلاقاً من كل الأشكال الأخرى لذواتنا، التي نرتديها ونخلعها باستمرار مثل المعاطف والقبعات بحسب طقس العالم»^(٢١).

على الرغم من أنني مرشد روحي مُدرَّب، فإنني لا أعرف بالضبط كيف، ومتى، ولمَ فقدت الاتصال بذاتي الحقيقية، لكن الفكرة تبدو صحيحة في تجربتي. كم مرة - عندما كنت أنلصص على أطفالهم وهم يلعبون أو في أثناء تحديقي في القمر في لحظة تأمل - شعرت بخنين غريب إلى شيء ما أو إلى شخص ما فقدت الاتصال به منذ فترة طويلة؟ أشعر بأن هناك تعبيراً أكثر صدقاً وإشراقاً عن نفسي، تعبيراً مدفوناً في أعماق مناطق الوجود، وأنتي ما دمت بعيداً عنه، فلن أشعر أبداً بأنني على قيد الحياة أو بأنني مكتمل بشكل تام. وربما شعرت أنت بالمثل.

الخبر السار أن لدينا إلهًا بإمكانه التعرف علينا في أي مكان. إنه يتذكر من نكون، الشخص الذي شكَّلنا في رحم أمهاتنا، ويريد أن يساعدنا في استعادة ذاتنا الحقيقية.

هل هذه لغة علاجية تحت ستار لاهوتي؟ لا. يتفق المفكرون المسيحيون العظماء، من أوغسطينوس إلى توماس ميرتون، على أن هذه واحدة من الرحلات الروحية الحيوية التي لا يُمكن لأي مسيحي من دونها أن يتمتع بالاكتمال الذي هو حقٌّ له بمجرد الولادة. وكما قال ميرتون: «قبل أن نصبح ما نحن عليه حقاً، يجب أن ندرك حقيقة أن الشخص الذي نعتقد أننا عليه، هنا والآن، هو في أفضل الأحوال مختل وغريب»^(٢٢). رحلة الوصول إلى الوعي هي الموضوع الذي يدخل فيه الإنياجرام.

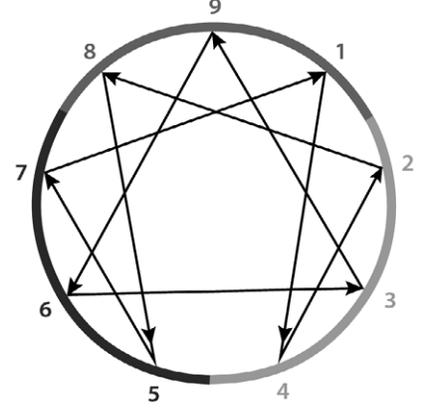
ليس الهدف من فهم «نمط» أو «رقم» - المصطلحان يُستخدمان بالتبادل في هذا الكتاب - الإنياجرام الخاص بك حذف شخصيتك واستبدال شخصية جديدة بها. ليس هذا بالشيء غير الممكن فحسب، ولكنه فكرة سيئة. أنت في حاجة إلى شخصية، وإلا فلن تتم دعوتك إلى حفل التخرج. الغرض من الإنياجرام هو تطوير المعرفة بالذات، وتعلم كيفية التعرف على أجزاء الشخصية التي تُقيدنا ومن ثمَّ التخلص منها، حتى تتمكن من لَمِّ شملنا باصدق وأفضل ذواتنا، ذلك «الماس الخالص، الذي يتألق مع النور الخفي للسماء»^(٢٣)، كما يقول توماس ميرتون. الهدف من الإنياجرام فهم الذات والنمو إلى ما وراء أبعاد الهزيمة الذاتية في شخصياتنا، فضلاً عن تحسين العلاقات وزيادة التعاطف مع الآخرين.

الأنماط التسعة للشخصية

يعلّمنا الإنياجرام أن هناك تسعة أنماط شخصية مختلفة في العالم. ننجذب إلى أحدها بشكل طبيعي وتنبناه في مرحلة الطفولة للتأقلم والشعور بالأمان. كل نمط أو رقم له طريقة مُميّزة لرؤية العالم ودافع أساسي يؤثر بقوة على طريقة تفكير هذا النمط، وشعوره، وتصرفه.

إذا كنت مثلاً كنتُ أنا، فستعرض فوراً على الاقتراح الذي يقول إن هناك فقط تسعة أنماط أساسية للشخصية على كوكب يزيد عدد سكانه على سبعة مليارات شخص. من شأن زيارة واحدة إلى ممر أدوات الطلاء في متجر هوم ديبوت من أجل مساعدة زوجتك المترددة في العثور على «اللون الأحمر المثالي» لجدران الحمام، أن تؤدي إلى إخماد احتجاجاتك. وكما علمت مؤخراً، هناك حرقاً عدد لا حصر له من تباينات اللون الأحمر التي يمكنك من خلالها تفتيح حمامك وتحطيم زواجك في الوقت نفسه. بالطريقة نفسها، على الرغم من أننا جميعاً نتبنى نمطاً واحداً (وواحداً فقط) من هذه الأنماط في مرحلة الطفولة، فإن كل رقم يحظى بعدد لا حصر له من التعبيرات، التي قد يظهر بعضها بطريقة مشابهة لتعبيراتك، في حين أن الكثير منها لن يأخذ شكلاً مشابهاً لك من الخارج، لكنك، مع ذلك، عبارة عن تنوعات مختلفة من اللون الأساسي نفسه. لذلك، لا تقلق، أمك لم تكذب. لا تزال ثلجتها الصغيرة.

يأخذ الإنياجرام اسمه من الكلمة اليونانية للرقم تسعة (ennea) والكلمة اليونانية للرسم أو الشكل (gram). إنه شكل هندسي ذو تسع نقاط يوضح تسعة أنواع شخصية مختلفة ولكن مترابطة. وتتصل كل نقطة مرقّمة على محيط الدائرة بنقطتين عن طريق الأسهم التي تعبر الدائرة، مما يشير إلى التفاعل الديناميكي للنقاط بعضها مع بعض.



شكل رقم ١: مُخطَّط الإيناجرام

إذا لم تكن قد قفزت بالفعل في الكتاب للبحث عن رقمك، فإن «شكل رقم ١» عبارة عن لقطة من المخطط. أيضًا، أدرجت اسم كل رقم من أرقام الإيناجرام ووصفًا سريعًا لها كلها. للعلم، لا يوجد نمط شخصية أفضل أو أسوأ من نمط آخر، ولكل نمط نقاط قوته وضعفه، ولا يوجد أي نمط متحيز جنسيًا.

النمط الأول: مُنثيد الكمال. لأنه أخلاقي، ومُتفانٍ، وموثوق به، يُدفع برغبة في العيش بالطريقة الصحيحة، وتحسين العالم، وتجنب الخطأ واللوم.

النمط الثاني: المُعين. لأنه دافئ، وعطوف، ومُعطاء، يُدفع بالحاجة إلى أن يكون محبوبًا ومطلوبًا، وإلى أن يتجنب الاعتراف باحتياجاته الخاصة.

النمط الثالث: المؤدّي. لأنه موجّه نحو النجاح، وواعٍ بصورته، ومجبول على الإنتاجية، يُدفع بالحاجة إلى أن يكون (أو أن يبدو) ناجحًا وأن يتجنب الفشل.

النمط الرابع: الرومانسي. لأنه مُبدع، وحساس، ومزاجي، يُدفع بالحاجة إلى أن يُفهم، ويختبر مشاعره المتضخّمة، ويتجنب أن يكون عاديًا.

النمط الخامس: المُحقّق. لأنه تحليلي، وموضوعي، ومتحمّظ، يُدفع بالحاجة إلى اكتساب المعرفة، ووضوح الطاقة، وتجنب الاعتماد على الآخرين.

النمط السادس: المُوالي. لأنه ملتزم، وعملي، وسريع البديهة، فهو الشخص الأفضل لأسوأ السيناريوهات، ويُدفع بالخوف والحاجة إلى الأمان.

النمط السابع: المُتحمّس. لأنه مرح، وعفوي، ومغامر، يُدفع بالحاجة إلى السعادة، والتخطيط لعيش تجارب مُنعشة، وتجنب الألم.

النمط الثامن: المُتحدّي. لأنه قيادي، وحاد، وصدامي، يُدفع بالحاجة إلى أن يكون قويًا وأن يتجنب الشعور بالضعف أو الهشاشة.

النمط التاسع: صانع السلام. لأنه لطيف، ومُسترخٍ، ومُجاوِل، يُدفع بالحاجة إلى الحفاظ على السلام، والاندماج مع الآخرين، وتجنب الصراع.

*

«المعرفة المتواضعة بالنفس وسيلة أكثر يقينًا نحو الله من السعي إلى التعلّم العميق».

توما الكمبيسي

*

ربما تكون قد بدأت الآن في الحصول على فكرة بشأن أيّ من الأنماط التسعة تنتمي (أو أي منها يشرح عمّك ذا السبعين عامًا الذي لا يزال يرتدي ملابس الشخصية الخيالية «بودا» ويحضر تجمّعات فيلم «حرب النجوم»). لكن الإيناجرام أكثر من مجرد قائمة صغيرة وحاذقة من أسماء أنماط الشخصية. ولذلك، فهذه هي البداية فقط. وفي الفصول التالية، سنتعلم ليس فقط عن كل رقم بالتناوب، ولكن، أيضًا، عن كيفية ارتباط هذه الأرقام بعضها ببعض. ولا تدعّ عزيمتك تُنبط إذا كانت المصطلحات - أو المُخطَّط بخطوطه وأسهمه التي ترتدّ في كل الأنحاء - تبدو محيرة. فإنني أعدك أن ذلك سيكون مفهومًا فورًا.

ثلاثيات

تُقسَّم الأرقام التسعة الموجودة في الإنباجرام إلى ثلاث ثلاثيات، ثلاثة في «ثلاثي القلب أو الشعور»، وثلاثة في «ثلاثي الرأس أو الخوف»، وثلاثة في «ثلاثي الأحشاء أو الغضب». ويُدقَّع كل رقم من الأرقام الثلاثة في كل ثلاثي بطرق مختلفة بواسطة عاطفة مرتبطة بجزء من الجسم يُعرف باسم مركز الذكاء. إجمالاً، يُعدُّ الثلاثي الخاص بك طريقة أخرى لوصف الكيفية التي تستقبل بها الحياة، وتستوعبها، وتستجيب إليها عادة.

«ثلاثي الأحشاء أو الغضب» (٨، ٩، ١). هذه الأرقام مدفوعة بالغضب - ثمانية يُخرجه، وتسعة يتغاضى عنه، وواحد يستوعبه. تستقبل هذه الأرقام الحياة وتستجيب إليها غريزيًا أو «على مستوى الأحشاء». وتميل إلى التعبير عن نفسها بصدق ومباشرة.

«ثلاثي القلب أو الشعور» (٢، ٣، ٤). هذه الأرقام مدفوعة بالمشاعر - يركز اثنان ظاهريًا على مشاعر الآخرين، ويواجه ثلاثة صعوبة في التعرف على مشاعره أو مشاعر الآخرين، ويركز أربعة انبهاه داخليًا على مشاعره. تستقبل هذه الأرقام الحياة وتفهمها من خلال القلب، وتكون أكثر وعيًا بصورتها من الأرقام الأخرى.

«ثلاثي الرأس أو الخوف» (٥، ٦، ٧). هذه الأرقام مدفوعة بالخوف - خمسة يُخرجه، وستة يستوعبه، وسبعة يتغاضى عنه. تستقبل هذه الأرقام العالم وتفهمه من خلال العقل. وتميل إلى التفكير والتخطيط بعناية قبل التصرف.

ترتيب الفصول. بالحديث عن الثلاثيات، إذا نظرت إلى جدول المحتويات، فستلاحظ أننا اخترنا عدم وصف الأنماط بالترتيب العددي، وإنما جمعها ومناقشتها في سياق ثلاثياتها الخاصة: ثمانية وتسعة وواحد معًا، ثم اثنان وثلاثة وأربعة، وأخيرًا خمسة وستة وسبعة. السبب وراء اختيارنا لهذا الترتيب للفصول هو مساعدتك على رؤية الطرق المهمة التي يُقارن بها كل رقم مع نظيره داخل الثلاثية. وغالبًا لن يؤدي ذلك إلى تسهيل فهمك للإنباجرام فحسب، بل سوف يساعدك، أيضًا، في بحثك عن رقمك.

أرقام الأجنحة، والتوتر، والأمان

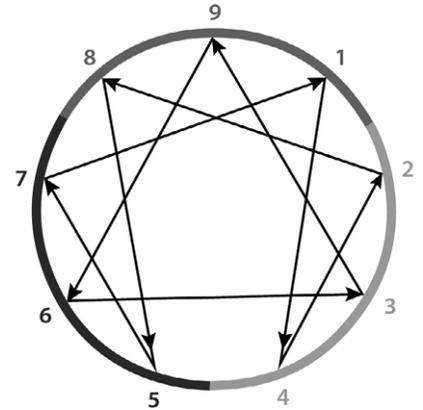
من الأشياء التي أحيها في الإنباجرام أنه يُدرك وبأخذ في الاعتبار الطبيعة المتغيرة للشخصية، التي تتكيّف باستمرار مع تغير الظروف. هناك أوقات تكون فيها الشخصية في مكان صحي، وأوقات أخرى تكون في مكان لا بأس به، وأحيانًا تكون في مكان جنوني تمامًا. المهم أنها تتحرك دائمًا إلى أعلى وأسفل على نطاق يتراوح من صحي إلى عادي إلى غير صحي، اعتمادًا على أين أنت وما الذي يحدث. في بداية كل فصل، سأصف بإيجاز ومن خلال عبارات عامة كيف يفكر، ويشعر، ويتصرف عادة كل رقم عندما يُقيم مؤقتًا في مكان صحي، وعادي، وغير صحي ضمن نمط شخصيته.

انظر إلى مخطط الإنباجرام وسترى أن كل رقم له علاقة ديناميكية بأربعة أرقام أخرى. كل رقم يلامس الرقمين الموجودين على كلا الجانبين، وكذلك الرقمين الموجودين على الطرف الآخر من الأسمم. يمكن النظر إلى هذه الأرقام الأربعة الأخرى على أنها موارد تُتيح لك الوصول إلى سماتها أو «عصيرها» أو «نكهتها»، كما أحب أن أقول. بينما لا يتغير دافعك ورقمك أبدًا، فإن سلوكك يمكن أن يتأثر بهذه الأرقام الأخرى، إلى درجة أنه يمكنك حتى أن تبدو مثل رقم من هذه الأرقام من وقت إلى آخر. كما سترى في كل فصل، يمكنك تعلم التحرك عن قصد حول الدائرة، مستخدمًا هذه الأرقام للحصول على دعم إضافي حسب الحاجة.

الجنانح. هذان هما الرقمان الموجودان على جانبي رقمك. يمكنك أن تميل نحو أحد هذين الرقمين، وتلتقط بعضًا من طاقته وسماته المميزة. على سبيل المثال، صديقي دُوران أربعة (الرومانسي) بجناح ثلاثة (المؤدّي). إنه أكثر انبساطية وأكثر ميلًا إلى الأداء من أجل الحصول على التقدير مقارنة بأربعة بجناح خمسة (المُحقّق)، الذي هو أكثر انطوائية وانسحابية.

رقما التوتر والأمان. رقم التوتر الخاص بك هو الرقم الذي تتحرك شخصيتك تجاهه عندما تكون مرهقًا، أو في موضع انتقاد، أو في ممر الطلاب في متجر هوم ديبوت مع صديق أو شريك مُراوغ. يُشار إليه بالسهم الذي يشير بعيدًا عن رقمك في مخطط الإنباجرام في «شكل رقم ٢».

على سبيل المثال، يتحرك سبعة المبتهج عادة نحو واحد (مُنشئ الكمال) وبأخذ صفاته السلبية في حالات التوتر. يمكن أن يصبح أقل ليونة ويتبنى المزيد من طرق التفكير القائمة على تصنيف الأشياء إلى أبيض وأسود. من المهم بالنسبة إليك أن تعرف الرقم الذي تذهب إليه تحت الضغط حتى تتمكن من اتخاذ خيارات أفضل والاعتناء بنفسك عند ملاحظته.



شكل رقم ٢: أسهم التوتر والأمان

يشير رقم الأمان الخاص بك إلى النمط الذي تتجه نحوه شخصيتك وتستمد منه الطاقة والموارد عندما تشعر بالأمان. يُشار إليه بالسهم الذي يشير إلى رقمك على مخطط الإنياجرام. على سبيل المثال، يأخذ سبعة الصفات الإيجابية لخمسة عندما يشعر بالأمان. هذا يعني أنه يمكنه التخلي عن حاجته إلى الإفراط وتقبل فكرة أن الأقل هو الأكثر.

من الناحية الروحية، من المفيد معرفة ما يحدث لنمطك والعدد الذي يذهب إليه بشكل طبيعي في حالات التوتر. كما أنه من المفيد، أيضًا، أن تعرف الصفات الإيجابية للرقم الذي تتجه نحوه في حالات الأمان. وبمجرد أن تصبح على دراية بهذا الأمر، يمكنك أن تعرف وتكتشف ذاتك عندما تكون في طريقك نحو اختراق أو انهيار، وتتخذ خيارات أكثر حكمة مما كان عليه الوضع في الماضي. هناك الكثير مما يمكن قوله بشأن الأمان والتوتر، ولكن بالنظر إلى أن هذا الكتاب تمهيدي، فإننا سوف نغطي الأساسيات فقط. ما عليك معرفته هو أن هناك الكثير لتتعلمه عن الأمر.

اكتشف خطيتك الممبنة

قد يبدو الأمر وكأنه من مسرحة أخلاقية تعود إلى العصور الوسطى، لكن لكل رقم خطيئة ممبنة مرتبطة به، وفي كل فصل سنتعمق أنا وسوزان أكثر في ماهية هذه الخطايا وكيف تظهر. بالنسبة إلى البعض، تثير كلمة خطيئة ذكريات ومشاعر مروعة. فالخطيئة بوصفها مصطلحًا لاهوتيًا حُولت إلى سلاح استُخدم ضد الكثير من الناس بحيث تصعب معالجة الموضوع من دون معرفة أنك ربما تؤدي شخصًا «كان في مرمى نيران الواعظ»، إذا جاز التعبير. لكن باعتباري أنمًا مُثقلًا بالذنوب ومتعافيًا - منذ ثمانية وعشرين عامًا - من الإدمان على الكحول، فإنني أعلم أن عدم مواجهة حقيقة ظلمتنا ومصادرها فكرة سيئة حقًا. صدقني، إذا لم تفعل ذلك، فسوف تدفع الثمن لاحقًا.

*

«أعتقد أنه لا يوجد إنسان يفهم تمامًا حيله الماكرة للهروب من الظل الكئيب لمعرفة النفس».

جوزيف كونراد

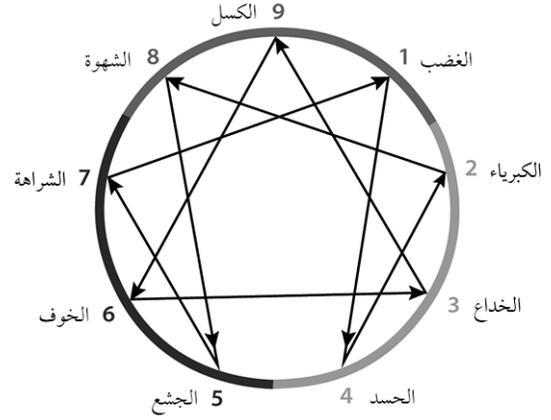
*

مع أخذ كل الحساسيات في الاعتبار، أسمح لي بتقديم تعريف للخطيئة وجدته مفيدًا ويمكن أن نستخدمه معًا في محادثتنا. يكتب ريتشارد رور: «الخطايا عبارة عن أشكال من الهوس تمنع طاقة الحياة، محبة الله، من التدفق بحرية. [إنها] حواجز تُصيّب ذاتيًا تقطعنا عن الله، وبالتالي عن إمكانياتنا الأصلية»^(٥). باعتباري شخصًا يذهب إلى قبو الكنيسة عدة صباحات في الأسبوع للقاء آخرين يحتاجون إلى الدعم للابتعاد عن هوس واحد فقط من بين أشكاله العديدة، فإن هذا التعريف صحيح. لدينا جميعًا طرقنا المفضلة للتخايل على الله من أجل الحصول على ما نريد، وما لم نقر بهذه الطرق ونواجهها، فستحوّل حياتنا بومًا ما إلى فوضى مؤذية.

كل رقم من أرقام الإنياجرام ينطوي على «هوى» فريد أو خطيئة مُمبنة تدفع سلوك هذا الرقم. المعلمون الذين طوروا الإنياجرام رأوا أن كل رقم من الأرقام التسعة لديه ضعف أو إغراء معين لارتكاب خطيئة من «الخطايا السبع الممبنة»، المأخوذة من قائمة البابا جريجوري التي كتبها في القرن السادس، بالإضافة إلى الخوف والخداع (في غضون ذلك، أضاف شخصي حكيماً هاتين الخطيئتين، وهو أمر جيد لأنه الآن لا يحتاج أحد إلى أن يشعر بالإقصاء). تشبه الخطيئة الممبنة لكل شخصية سلوكًا إدمانيًا متكررًا لإراديًا ولا يمكننا التحرر منه إلا عندما ندرك عدد المرات التي نعطيها فيها مفاتيح قيادة شخصيتنا. مرة أخرى، لا ينبغي عليك الاعتقاد بأن مصطلح الخطيئة الممبنة شديد القدم وينتمي إلى العصور الوسطى بحيث لا يمكن أن يكون صائبًا. إنه ينبثق عن حكمة خالدة ومهمة! ما دما غير مدركين لخطيئتنا الممبنة والطريقة التي تتربصنا بها - من دون أن نُثجدي - في حياتنا، فسوف تواصل هذه الخطيئة استبعادنا. إن تعلم التحكم في خطيئتك الممبنة، بدلًا من السماح لها هي بالتحكم فيك، يُعد أحد أهداف الإنياجرام.

هناك أنظمة أخرى لتصنيف الشخصيات أو جردها مثل اختبار مايرز بريجز أو نموذج العامل الخامس، والتي تُعد رائعة، ولكنها ذات توجه نفسي حصريًا. وهناك أنظمة أخرى تصفك وتُشجعك على احتضان ما أنت عليه، وهو أمر لن يفيدك كثيرًا إذا كنت أحمق. بصرف النظر، تُعالج أداة واحدة فقط من بين هذه الأدوات حقيقة أننا مخلوقات مشوّهة روحيًا. إن الإنياجرام ليس مقتصرًا على علم النفس، ولا الغرض منه أن يمنحنا شعورًا جيدًا عن أنفسنا، ولا هو، عندما يُدرس بالشكل الصحيح، شكل من أشكال التنمية الذاتية التي تبعث فينا شعورًا بالراحة. (بالمناسبة، إذا كان من الممكن لـ«ذاتي» أن تُسمى «ذاتي»، ألا تعتقد أن «ذاتي» كانت لتكون قد نجحت في ذلك الآن؟). الهدف الحقيقي من الإنياجرام هو أن يكشف لك جانبك المظلم ويُقدم لك إرشادًا روحيًا حول كيفية فتح هذا الجانب أمام نور النعمة المتحول. قد تكون مواجهة خطيئتك الممبنة وجهًا لوجه أمرًا صعبًا، بل ومؤلمًا، لأن هذه المواجهة تزيد من الإدراك الواعي بالأجزاء الأكثر سُرًا في أنفسنا والتي تُفضل عدم التفكير فيها. وكما يحذرنا ديفيد بينر: «لا ينبغي للمرء أن يعمل استنادًا إلى الإنياجرام إذا كان ما يسعى إليه هو الإطراء. لكن لا ينبغي للمرء ألا يعمل استنادًا إليه إذا كان ما يسعى إليه هو المعرفة العميقة بالنفس»^(٦). لذلك، تشجّع!

إليك قائمة بـ«الخطايا السبع الممبنة» (زائد خطيئتين) والرقم الذي يرتبط بكل خطيئة، بالإضافة إلى وصف موجز للخطايا (يُنظر «شكل رقم ٣»). والأوصاف مأخوذة من كتاب «حكمة الإنياجرام» لكل من دون ريسو وروس هيدسون.



شكل رقم ٣: الخطايا المرتبطة بكل رقم

واحد: الغضب. يشعر واحد بحاجة قهرية إلى تحسين العالم. على إدراك تام بأنه لا يمكنه - ولا يمكن لأي شخص آخر - الترفي إلى مستوى معاييره العالية بشكل مستحيل، يعاني من الغضب في شكل مرارة متأججة.

اثنان: الكبرياء. يوجه اثنان كل انتباهه وطاقته نحو تلبية احتياجات الآخرين، بينما يتصل من تلبية أيٍّ من احتياجاته. اعتقاده السري بأنه وحده يعرف ما الأفضل للآخرين، وأنه لا غنى عنه، يكشف عن روح الكبرياء لديه.

ثلاثة: الخداع. يُقدّر ثلاثة المظهر على الجوهر. يتخلى عن ذاته الحقيقية لإظهار صورة زائفة ترضي الآخرين، ويصدق أداءه، ويخدع نفسه للاعتقاد بأنه الشخصية التي يلعبها.

أربعة: الحسد. يعتقد أربعة أنه يفقد شيئاً أساسياً من دونه لن يكتمل أبداً. يحسد ما يرى أنه اكتمال وسعادة الآخرين.

خمسة: الجشع. يُخزن خمسة تلك الأشياء التي يعتقد أنها ستضمن له عيش حياة مُستقلة وقائمة على الاكتفاء الذاتي. يؤدي هذا التمسك في النهاية إلى كبح حبه وعاطفته عن الآخرين.

ستة: الخوف. يتخيل أسوأ السيناريوهات دوماً ويشكك في قدرته على التعامل مع الحياة بمفرده، ويلجأ إلى الشخصيات التي تحظى بالسلطة وإلى الأنظمة العقائدية بدلاً من الله للحصول على الدعم والأمن اللذين يتوق إليهما.

سبعة: الشراهة. من أجل تفادي المشاعر المؤلمة، ينغمس سبعة في التجارب الإيجابية، ويخطط ويتطلع إلى مغامرات جديدة، وينشغل بأفكار مثيرة. لا يرضى أبداً، وسعيه إلى هذه المُشغلات يتصاعد في النهاية إلى حد الشراهة.

ثمانية: الشهوة. ينتهي ثمانية الجودة. يمكن رؤية ذلك في الإفراط الذي يُظهره في كل مجال من مجالات الحياة. من خلال طبيعته القاسية والمواجهة، يقدم ثمانية مظهرًا خارجيًا صعبًا ومخيلاً لإخفاء الهشاشة.

تسعة: الكسل. بالنسبة إلى تسعة، لا يشير الكسل إلى الكسل الجسدي، بل إلى الكسل الروحي. يتغافل عن أولوياته، ونموه الشخصي، ومسؤولية أن يصبح نفسه.

الأنماط التسعة في الطفولة

من المذهل التفكير في عدد الرسائل التي تلتقطها وتستوعبها عقولنا وقلوبنا غير الناقدة في مرحلة الطفولة، وعدد الساعات والدولارات التي تنفقها لاحقاً على المعالين في محاولة لإخراجها من أنفسنا مثلما تُستخرج الأشواك من شعر كلب. بعض الرسائل والمعتقدات التي نستوعبها من دون وعي في طفولتنا تمنحنا الحياة، بينما يجرحنا البعض الآخر. ويُسلم معظمنا، عن جهل، حياته للرسائل التي تثقب جمالنا بقوة. يجب أن نُذكر أنفسنا بهذا بشكل أكبر. سنكون أكثر لطفاً فيما بيننا إذا فعلنا ذلك.

في الفصول التالية، سنلقي نظرة على الشكل الذي يأخذه كل رقم في مرحلة الطفولة، حيث يتعلم اثنان التخلي بسعادة عن السكوت في وقت الغداء لكسب الحب، ويراقب خمسة لعب غيره من الأطفال قبل اتخاذ قرار مُتردد بالانضمام إليهم. هؤلاء الأطفال يعكسون ميولهم الطبيعية والقناع الذي يأملون، من دون وعي، أن يحميهم. إنهم ينضجون باتجاه الرقم الخاص بهم.

الخبر السار أن هناك رسائل شافية يمكننا اختيارها لتغيير اتجاه أفكارنا، ومعتقداتنا، وسلوكياتنا. إن تعلم الرسالة الشافية الفريدة لكل رقم يُعد عوفاً مفيداً لمساعدتنا في رحلة العودة إلى أنفسنا الحقيقية، إلى الكتمال الذي نتوق إليه. يمكن أن تصبح هذه الرسالة مرهم تعاطف لأنفسنا، وتعلمنا الاستجابة للأنماط القديمة من خلال تذكيرنا بالتخلي عن النفس الزائفة التي طوّرتها لحماية ذاتنا في مرحلة الطفولة، واحتضان الذات الحقيقية.

نمط شخصيتك في العلاقات وفي العمل

عملت ذات مرة مع شخص كان حاصل وعيه الذاتي مُنخفضًا إلى درجة أنه لا يمكن قياسه. افتقاره إلى المعرفة الذاتية وعدم قدرته على التنظيم الذاتي جرحا العديد من زملائه إلى درجة أنه كان يجب على إدارة السلامة والصحة المهنية عزله بوصفه خطرًا على الصحة والسلامة في مكان العمل.

الحقيقة هي أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى المعرفة الذاتية لا يُعانون فقط من الناحية الروحية، ولكن من الناحية المهنية أيضًا. مؤخرًا، قرأت مقالًا في «هارفارد بزنس ريفيو» كتب فيه رائد الأعمال أنتوني تيجان أن: «هناك صفة واحدة تتفوق على الصفات كافة، وهي واضحة تقريبًا في كل رائد أعمال، ومدير، وقائد عظيم. هذه الصفة هي الوعي بالذات. أفضل شيء يمكن للقادة فعله لتحسين فعاليتهم هو أن يصبحوا أكثر وعيًا بما يُحفظهم ويُحفزهم لعملية اتخاذهم للقرار»^(٧). وتقول العديد من الكتب والمقالات الأخرى حول موضوع الوعي الذاتي، في مجلات من «فوربس» إلى «فاست كومباني»، الشيء نفسه: اعرف ذاتك.

في هذا الكتاب، سألني نظرة على بعض الطرق التي يمكن أن تساعدنا بها السلوكيات المرتبطة برقمنا في قيامنا بعملنا وفي علاقاتنا بزملاء العمل، أو تعيقنا عن ذلك. يمكن أن يساعدنا هذا الكتاب، أيضًا، في عملية تحديد المسار الوظيفي الذي يجب أن نسلكه، أو في معرفة ما إذا كنا حاليًا على المسار الصحيح، أو في معرفة ما إذا كانت البيئة المهنية التي نعمل فيها حاليًا مناسبة بشكل جيد بناءً على نقاط القوة والضعف في شخصياتنا.

يريد الله لك أن تستمتع بعملك وأن تكون مؤثرًا فيه (إلا إذا اخترت، مثل زوجتي، تدريس طلاب الصف الثامن، وفي هذه الحالة تكون قد حصلت على ما أردت). من خلال توسيع المعرفة الذاتية والوعي الذاتي، يمكن للإنجازات مساعدتك على الأداء بشكل أفضل واختيار المزيد من الرضا في مهنتك، إلى درجة أن شركات ومؤسسات مثل مونورولا وفريق أوكلاند أي للبيسبول والسبي أي إيه ورجال الدين في الفاتيكان، من بين العديد من الآخرين، استخدمت الإنجازات لمساعدة منتسبيها على العثور على المزيد من المتعة في عملهم. حتى كليات إدارة الأعمال بجامعة ستانفورد وجورجتاون أدرجته في مناهجها الدراسية^(٨).

يقدم الإنجازات، أيضًا، نظرة ثاقبة حول كيفية انخراط أنماط شخصياتنا في علاقاتنا بالشركاء العاطفيين أو الأصدقاء، وما نحتاج إليه - وما نخشاه - بشدة من تلك التفاعلات. كل واحد منا يحمل قدرًا من الانكسار في اتصالاته بالآخرين، لكن يجب أن نفهم أن كل رقم من أرقام الإنجازات قادر على إقامة علاقات صحية وحيوية. كل رقم له مجموعة سلوكيات صحية، وعادية، وغير صحية. ومن خلال زيادة الوعي الذاتي، يمكنك المساعدة في ضمان أن سلوكياتك المعتادة تتجه أكثر نحو الجانب الصحي ولا تفسد تفاعلاتك مع الأشخاص الذين تحبهم أكثر.

*

«أحب الكثير من الناس، ولا أفهم أيًا منهم».

فلانبري أوكونور

*

التكوين الروحي

«قبول الذات لا تحول دون محاولة التحسُّن»، كما تقول فلانبري أوكونور، وهي محقة في ذلك. رقم الإنجازات الخاص بك لا يشبه رسالة من أمك يمكنك إظهارها للكون كلما تصرفت بشكل سيئ وتنصُّ على أنه: «لمن يهمه الأمر، يجب أن تعذر ابني جون. إنه تسعة (أو أيًّا كان رقم جون) وبالتالي فهو غير قادر على التصرف بشكل أفضل مما شهدته حتى الآن». على العكس، بمجرد أن تعرف رقم الإنجازات الخاص بك، فإن ذلك يزيل أي عذر قد يكون لديك لعدم التغيير. الآن، تعرف الكثير بحيث لا يمكنك التذرع بأن «هذه شخصيتي، فتعامل معها».

مؤخرًا، في اجتماع من اجتماعات التعافي القائمة على اتباع اثنتي عشرة خطوة سمعت أحدهم يقول: «البصيرة رخيصة». يا رجل، هل هذا صحيح على الإطلاق؟! كما يشير الأب رور، فإن «المعلومات ليست تحوُّلًا». بمجرد أن تعرف نمط الشخصية الخاص بك، فأنت مدين لنفسك، وللأشخاص الذين تحبهم (أو لا تحبهم، في الحقيقة)، بأن تصبح أكثر لطفًا ورحمة في العالم. أتمنى أن يصيب الجدري أي شخص يقرأ هذا الكتاب ولا يخرج منه بأكثر من شيء «مثير للاهتمام» يثرثر بشأنه في حفل عشاء. الغرض من الإنجازات أن يوضح لنا كيف يمكننا تحرير أنفسنا من القبضة البالية التعجيزية التي أبقيناها على طرق العيش القديمة والمهزومة ذاتيًا حتى تتمكن من فتح أنفسنا لتجربة المزيد من الحرية الداخلية ونصبح أفضل نسخة منا.

سوف تجد في نهاية كل فصل قسمًا للتحويل الروحي يقدم لكل نمط بعض الاقتراحات حول كيفية استخدام ما تعلَّمه عن نفسه بشكل جيد. هذه معلومات مفيدة ما دمت لا تضع وقتك في محاولة تحقيق أي منها بعيدًا عن القوة التحويلية لبركة الله. أي شخص يقول إنه «يحاول» أن يصبح مسيحيًا صالحًا على الفور يكشف أنه لا فكرة لديه عما يعنيه بأن يكون مسيحيًا. فالمسيحية ليست شيئًا تفعله بقدر ما هي شيء يُفعل لك. بمجرد أن تعرف الجانب المظلم من شخصيتك، ما عليك سوى منح موافقتك ليقوم بما لم تتمكن قط من فعله بنفسك، ألا وهو إحداث تغيير ذي معنى ودائم في حياتك.

كيف تقرأ كل فصل وتعرف نمط شخصيتك

على الرغم من كون الأمر مُعرجًا، لا تحاول خلال قراءتك للفصول التالية معرفة نمط شخصيتك على أساس السلوكيات فقط. في بداية كل فصل، سوف تجد قائمة بعبارات تبدأ بالضمير «أنا» مُصمَّمة لمنحك فكرة عن كيف يمكن أن يصف أشخاص هذا الرقم المعين حياتهم. ضع في اعتبارك في أثناء قراءة هذه القوائم، مع ذلك، أن رقمك لا يتحدد بما تفعله بقدر ما يتحدد بسبب قيامك به. بعبارة أخرى، لا تعتمد كثيرًا على السمات لتحديد نمط شخصيتك. بدلًا من ذلك، اقرأ بعناية عن الدافع الكامن الذي يقود سمات أو سلوكيات

كل رقم لترى ما إذا كان صحيحًا في حالتك. على سبيل المثال، قد تصعد عدة أرقام مختلفة السلم الوظيفي، لكن أسباب قيامها بذلك مختلفة تمامًا: بدافع الحاجة القهرية لتحسين الأشياء، قد يسعى واحد نحو التقدم لأنه سمع أن أولئك الذين هم في الإدارة العليا فقط لديهم السلطة لإصلاح العيوب التي لا حصر لها والتي لا يمكن له أن يساعد في إصلاحها من خلال سير العمل اليومي للشركة. وقد يصعد ثلاثة وظيفيًا لأن الحصول على أهم مكتب في الشركة أمر مهم بالنسبة إليه. ثمانية قد يصعد السلم الوظيفي فقط لمعرفة من الشخص الأحق بما يكفي لمحاولة إيقافه. الدافع هو ما يهم! من أجل العثور على رقمك، اسأل نفسك عن سبب قيامك بالأشياء التي تقوم بها.

وسوف يساعدك على تحديد نمط شخصيتك، في أثناء القراءة، التفكير في الشخص الذي كنت عليه في العشرين من عمرك، بدلًا من التفكير في الشخص الذي أنت عليه الآن. فعلى الرغم من أن نمط شخصيتك لا يتغير أبدًا، فإنه يكون أكثر وضوحًا وتجليًا في بداية مرحلة البلوغ عندما، كما يقول جيمس هوليس، لم تعشْ طويلًا بما يكفي لتكتشف أنك «الشخص الوحيد الذي يحضر باستمرار في كل مشهد من تلك الدراما الطويلة التي تطلق عليها حياتنا» (٩) - بعبارة أخرى، مصدر معظم مشكلاتك هو أنت. من المهم، أيضًا، أن تفكر أكثر في الطريقة التي تتصرف بها، وتفكر، وتشعر بها في حياتك الخاصة.

ابحث عن نمط الشخصية الذي يصف ما أنت عليه بأفضل شكل، وليس النمط الذي تريد أن تعتقد أنه أنت، أو الذي لطالما رغبت في أن تكونه. إذا كانت لي حرية الاختيار، فأنا أود أن أكون سبعة الساحر وغير المهموم، مثل ستيفن كولبير، لكنني أربعة العادي، مثل بوب ديبلان إذا طرحنا منه الموهبة. (في جميع مواضع الكتاب، أعطي أمثلة على كل رقم بأشخاص مشهورين. هذه تخمينات من جانبي، ولم يخبرني بها هؤلاء الأشخاص بأنفسهم). كما تقول أن لاموت، فإن «الجميع مجروح، ومكسور، ومنتشبت، وخائف» (١٠)، ولذلك لا معنى للرغبة في أن تكون مجروحًا بشكل يختلف عما أنت عليه بالفعل. في أثناء محاولتك معرفة نمط شخصيتك، من الرائع أن تطلب من أصدقائك المقربين، أو زوجتك، أو مرشدك الروحي قراءة الأوصاف وتقديم آرائهم حول النمط الذي يعتقدون أنه يبدو مثلك تمامًا، ولكن لا تغضب إذا سمعت ما لا يعجبك.

إذا شعرت بعدم الارتياح في أثناء قراءة أحد الأوصاف، لأنه كشف عالمك الداخلي بطريقة تجعلك تشعر وكأن شخصًا ما اخترق الخادم الذي تحتفظ فيه بنسخة احتياطية من شخصيتك، فربما تكون قد اقتربت من تحديد رقمك. عندما قرأت رقمي لأول مرة شعرت بالإهانة. ليس من اللطيف أن تكون فأرًا في مطبخ مظلم يركز بشدة على أكل الفئران إلى درجة أنه غير منتهب لأصحاب المنزل وهم يقتربون بخطوات خفية، وبالتالي لا يملك ما يكفي من الوقت للاحتماء قبل أن يشعلوا الضوء فجأة، ويمسكوا به بالجرم المشهود والخبز في فمه. من ناحية أخرى، شعرت بالعزاء. لم أكن أعرف أن هناك فئرانًا أخرى مثلي. ولذلك، إذا حدث هذا، فلا تياس. تذكر أن لكل رقم نقاط قوته ونقاط ضعفه، مزاياه وتحدياته. سيمضي الإحراج، ولكن على حد تعبير الروائي ديفيد فوستر والاس: «سُحَّرِك الحقيقة، ولكن ليس حتى تنتهي من تصفية حسابها معك» (١١).

لا تتوقع التعرف على نفسك في كل سمة من سمات رقمك، لن يحدث هذا. ابحث فقط عن السمة الأقرب لوصف ما أنت عليه. إذا كان من المريح أن أخبرك بذلك، فقد يستغرق الأمر من بعض الأشخاص عدة أشهر لاستكشاف الأرقام وجمع التعليقات من الآخرين قبل أن يشعروا بالثقة في تحديد نمط شخصيتهم.

كثيرًا ما أسمع طلابًا مبتدئين في الإنياجرام يأخذون ما يتعلمونه عن الأنماط الأخرى ويحولونه إلى سلاح لنبيذ الآخرين أو السخرية منهم. يزعجني أن أسمع شخصًا ما يقول لشخص آخر شيئًا مشابهًا لـ«أوه، أنت ستة جدًا» أو «توقف عن كونك ثلاثة»، خصوصًا عندما لا يكون لدى الشخص الذي يقول ذلك أي فكرة عن ماهية الإنياجرام. يجب استخدام الإنياجرام فقط لإعانة الآخرين ومساعدتهم على التقدم في رحلتهم نحو الكمال والله. نقطة. تأمل أن تأخذ هذا على محمل الجد.

أيضًا، قد يبدو أن عددًا قليلًا من الأوصاف الخاصة بنمط شخصية ما يُذكرنا بشكل مثير للريبة بأحد أفراد الأسرة، أو زميل عمل، أو صديق. قد تشعر برغبة في الاتصال بأختك لتخبرها أنك تفهم الآن أن سبب جعلها طفولتك جحيمًا حيًا له علاقة بنمط شخصيتها أكثر منه بمشها الشيطاني، كما اعتقد سابقًا. لا تفعل هذا. الجميع سيكرهك.

«لا أريد أن أُصَفَّ أو أُحصَر في قالب ثابت». يعبر الناس عن هذا القلق إليّ وإلى سوزان طوال الوقت. لا تخافوا! إن الإنياجرام لا يضعك في صندوق. إنه يُظهر لك الصندوق الذي أنت فيه بالفعل وكيف تخرج منه. إذن، سيكون ذلك جيدًا، أليس كذلك؟

الآن، هذا مهم جدًا: في بعض الأحيان، سوف تشعر بأننا نُركز كثيرًا على الصفات السلبية بدلًا من الصفات الإيجابية لكل رقم. نفعل ذلك، ولكن فقط لمساعدتك في اكتشاف نمط شخصيتك بسهولة أكبر. من خلال تجربتنا، نعرف الأشخاص على نقاط الضعف في شخصياتهم بسهولة أكبر من تلك التي يتعرفون من خلالها على نقاط القوة. وكما تحب سوزان أن تقول: «لا نعرف أنفسنا بما نقوم به بشكل صحيح؛ نعرف أنفسنا بما نُخطئ فيه». حاول ألا تعيس.

وأخيرًا، تحلّ بروح الدعابة وكن رحيماً تجاه نفسك والآخرين.

الكون غير ديمقراطي. لم يظهر رجل يرتدي معطف مخبر أبيض وبحمل دفتر ملاحظات في لحظة ميلادك للسؤال عما إذا كنت تُفضل أن تكون منطابقًا وراثيًا مع البابا فرانسيس أو مع سارة بالين. لم تقم باختيار والدك، أو إخوتك المجانين، أو المكان الذي تشغله في ترتيب الولادة في الأسرة. لم تختار المدينة التي وُلِدْتَ فيها أو جانب الطريق الذي كان يقع عليه منزل طفولتك. لطالما كانت حقيقة أننا لم نُستشَر بشأن هذه الأمور مصدر خلاف بيني وبين الله. لكن بمرور الوقت، تعلمت أنه بالإضافة إلى الخطايا الناتجة عن رغبة الأنا في جعل كل من في العالم ينظمون حياتهم حول حياتنا، فإننا نواجه العديد من التحديات التي ليست من صنعنا، ولكننا مسؤولون عن القيام بشيء حيالها. في كلتا الحالتين، حافظ دائمًا على موقف رحيم تجاه نفسك، كما يفعل الله نحوك. فلن ينتج عن احتقار الذات تغيير دائم وشافي في حياتنا، بل الحب فقط هو الذي يُنتج هذا. هذه فيزياء الكون الروحي، التي يجب أن نكون جميعًا شاكرين لها ونقول: «أمين!».

وكما يقول الأخ ديف: «الآن يمكننا أن نبدأ».

ما الذي يعنيه أن تكون ثمانية

(إذا كنت لا تفهم لماذا بدأنا برقم ثمانية، فأعد قراءة القسم الخاص بالثلاثيات).

١. قيل لي إنني شديد الصراحة والعدوانية.
٢. إن القيام بالأشياء بشكل جزئي ليس من بين مواهبي الروحية.
٣. أستمتع بالمناوشات اللفظية الجيدة، فقط لأرى ما صُنِع الآخرون منه.
٤. في العلاقات التي تهمني، أصر على أن أكون صريحًا بشأن النزاعات وأبقى في الصراع حتى تُحل الأمور.
٥. من الصعب بالنسبة إليّ أن أثق بالناس.
٦. العدالة تستحق أن نناضل من أجلها.
٧. يمكنني شم نقاط ضعف الآخرين في أول مرة ألتقي بهم فيها.
٨. قول لا ليس مشكلة بالنسبة إليّ.
٩. أرحب بالمعارضة. أحضرها إليّ.
١٠. أتخذُ القرارات بسرعة ومن إحساسي الداخلي.
١١. لا يعجبني الأمر عندما لا يتحدث الناس بصراحة.
١٢. أنا حذر ممن هم لطفاء للغاية.
١٣. عندما أدخل غرفة، أعرف على الفور من لديه السلطة الأكبر.
١٤. لا أكن الكثير من الاحترام للأشخاص الذين لا يدافعون عن أنفسهم.
١٥. من بين شعاراتي: «المهجوم الجيد خير من الدفاع الجيد».
١٦. لا تعبث مع من أحب.
١٧. أعلم أنني أحظى بالاحترام. لكن في بعض الأحيان أريد أن أكون محبوبًا.
١٨. ليست لديّ مشكلة في مواجهة مُتنمر.
١٩. لو أراد الله أن نُظهر مشاعرنا على وجوهنا لوضع قلوبنا هناك.
٢٠. تحت مظهري الخارجي القاسي يوجد قلب رقيق ومُحِب.

النمط الثامن

المُتحدِّي

«أرشدني، أو اتبعني، أو ابتعد عن طريقي».

الجنرال جورج س. باتون الابن

ثمانية الصحي صديق رائع، وقائد استثنائي، وبطل لأولئك الذين لا يستطيعون القتال نيابة عن أنفسهم. يتحلّى بالذكاء، والشجاعة، والجلد لفعل ما يقول الآخرون إنه لا يمكن القيام به. تعلم استخدام القوة بالشكل المناسب وفي الأوقات المناسبة، وهو قادر على التعاون وتقييم إسهامات الآخرين. يفهم الهشاشة، بل ويحتضنها في بعض الأحيان.

ثمانية العادي يميل إلى أن يكون أكثر خشونة وأقل دبلوماسية. يُفكر بعقلية ثنائية، ولذلك فإن الناس، بالنسبة إليه، طيبون أو سيئون، والآراء صحيحة أو خاطئة، والمستقبل مشرق أو قاتم. يُفضل القيادة، ويصعب عليه اتباع أحد، ويستخدم العدوان لحماية نفسه عاطفياً. العديد من أصحاب الرقم ثمانية قادة، ويتبعهم الآخرون بقليل من التردد أو من دون تردد. لديهم القليل من الصبر حيال المترددين أو الذين لا يقومون بما يتوجب عليهم القيام به.

ثمانية غير الصحي تتملكه فكرة أنه سوف يتعرض للخيانة. مُرتاب، وبطيء الثقة بالآخرين، وبلجاً إلى الانتقام عند تعرضه للإيذاء. يعتقد أنه يستطيع تغيير الواقع، ويضع القواعد ويتوقع من الآخرين اتباعها. أصحاب الرقم ثمانية ضمن هذا الفضاء يُدمرون بقدر ما يُدعون، معتقدين أن العالم مكان يُنظر فيه إلى الناس كأشياء يجب استخدامها، وأن مساهمات الآخرين لا قيمة دائمة لها أو ليس لها أي قيمة.

*

عندما انتقلنا في أول الأمر إلى مدينة ناشفيل، دُعيت عائلتنا إلى حفل عشاء في منزل جار جديد. وفي أثناء العشاء، بدأ ابني أيدان، البالغ من العمر ثلاثة عشر عامًا آنذاك، في الحديث عن قصة سمعها، وهو في طريقه إلى المنزل من المدرسة، من برنامج «أول ثينجس كونسيديرد» على محطة إن بي آر الإذاعية. استمتع فعلاً بالقصة. لكنه لم يكمل ثلاث جُمَل في وصف الفكرة الأساسية للقصة وإذا برجل في منتصف العمر، على الجانب الآخر من الطاولة، يُقاطععه بصوت عالٍ:

- فقط الشباب المتهكُّ الذي يشرب اللاتيه، ويرتدي بناطيل الجينز الضيقة، ويدخن سجائر القرنفل هو الذي يستمع إلى إن بي آر.

اتسعت عينا أيدان واحمر وجهه. لم يكن قد تعلم بعد أن منطقتنا في معظمها محافظة سياسياً، وبعض سكانها لا يرون إن بي آر سوى آلة دعابة للشيوخ الذين تلقوا تعليمهم في جامعات النخبة. ثم انطلق الجار في خطبة مسهية وشديدة اللهجة حول اختراع اليساريين للاحتباس الحراري لتدمير الرأسمالية، وخطة المحكمة العليا الأمريكية لفرض الشريعة الإسلامية، وشيء عن حق كلبه البيبول في حمل مسدس في حديقة الكلاب.

حلَّ صمت مطبق على الغرفة. كنت على وشك قول شيء ما نيابة عن أيدان عندما سمعت، من الناحية التي كانت ابنتي كايلي جالسة فيها، صوت تسليك الحلق الذي لا ليس فيه، والذي عرفت أنه يعني «من الطيار إلى جندي قذف القنابل: افتح بوابات حجرة القنابل». كانت فوق هدفها مباشرة وتستعد لإسقاط ذخائرها الخطابية. كنت على وشك الصراخ: «اركض، يا بامي، اركض!»، لكن لم يكن هناك وقت. سلمتُ الرجل إلى الله.

في ذلك الوقت، كانت كايلي تبلغ من العمر اثنين وعشرين عامًا، وطالبة في السنة الأخيرة في كلية ميدلبري، إحدى أفضل كليات الفنون الليبرالية في البلاد. الفتاة ذكية مثل السُّوط، ولا تتسامح مع الحمقى، لا سيما أولئك الذين يتنمرون على من تُحب.

التقطت كايلي منديلها من جحرها، ومسحت زاويتي فمها بهدوء، ثم أراحت المنديل بجانب طبقها، وبعد ذلك استدارت لتواجه الرجل الذي قرَّع شقيقها الأصغر. قالت وهي تُحدق فيه مثل نمر يرصد فريسته:

- أنت تمزح، صحيح؟

ارتفع حاجباه وأجاب:

- معذرة؟

كان، للأسف، غير مُدرك أن أبواب الجحيم أصبحت الآن بلا حراسة.

التفتت كايلي إلى بقية من هم على الطاولة، وأشارت إلى الرجل بالطريقة التي يُشير بها مدير حلبة سيرك إلى مُهرج على وشك أن تُطلق عليه نيران المدافع:

- أيها الأصدقاء، أقدم لكم مختلاً آخر يؤمن - من دون مراجعة - بكل ما يسمعه من برامج محطات الإذاعة المحافظة.

تلملم الرجل في كرسيه بشكل غير مريح وتنشَّق وقال:

- أيتها الشابة، أنا...

رفعت كايلى يدها في وجه الرجل، مثل شرطي يوقف حركة المرور، وشرعت في الكشف عن كل نقطة ضعف في حفته ومزقتها. أطلقت وأبلا من النقد الصارم، وبعد بضع دقائق شعرث بالتزام أخلاقي بالتدخل ووقف ما يحدث. قلت:

- شكراً لك، يا كايلى.

قالت:

- سيدي، أشدّ إلينا جميعاً معروفاً وليكن لديك منطلق في حديثك في المرة التالية التي تفتح فيها فمك.

وهكذا، أنهت حديثها إلى الرجل بحركة مسرحية لاذعة. ثم فتحت منديلها وأعادته إلى جرحها. وبعدها قالت منتشية:

- هل يمكنك أن تُمرر الملح إليّ، رجاء؟

كايلى من أصحاب الرقم ثمانية.

*

الخطيئة المميتة لثمانية

يُطلق على أصحاب الرقم ثمانية «المُتحدّون» لأنهم أشخاص عُذوانيون، ومواجهون، وانفعاليون، ويواجهون الحياة بالطريقة التي واجه بها الملك ألابريك والقوط الغربيون روما: يهاجمونها.

الخطيئة المميتة لثمانية هي الشهوة، لكن ليس بالمعنى الجنسي. يشتهي ثمانية الجِدَّة، فهو دينامو بشري ذو جهد عالٍ يريد الحضور أينما وُجدت الحركة والطاقة، وإذا لم يتمكن من العثور على أي من الأمرين، فسوف يصنعه بمفرده. يمتلك طاقة أكثر من أي رقم آخر في الإنبجرام. إنه مُتقد، ومبتهج، ودُنيوي، ومُفعم بالطاقة، ويشرب الحياة حتى الثمالة، ثم يُنزل كأسه على الطاولة بقوة ويطلب جولة ثانية له ولكل من في الحانة.

لا يحتاج إلى فرقة من مشاة البحرية تعرف أغنية «بحيا الزعيم» من أجل إعلام مجموعة من الأشخاص بوضوله. عندما يدخل إلى الغرفة تشعر بوجوده قبل رؤيته. طاقته، التي هي أكبر من الحياة، لا تملأ المكان وإنما تملكه.

تخيل غرفة خلع ملابس تقف فيها مجموعة شباب تتذمر حول مدى «التّحدي» الذي كانت عليه حصة اليوجا المُجدّدة للنشاط. ثم تخيل الصمت المليء بالرهبنة الذي قد يسقط عليهم إذا سار دواين جونسون «ذي روك» مكسواً بمنشفة إلى جانبهم وألقى نظرة خاطفة عليهم. سيحقد بعضهم في الأرض قائلاً: «هل يمكن لأي منكم رؤية عدساتي اللاصقة؟». فهمت الفكرة.

*

مشهورون من أصحاب الرقم ثمانية

مارتن لوثر كينج

محمد علي كلاي

أنجيلا ميركل

*

لا يتحدث كل أصحاب الرقم ثمانية بصوت عالٍ أو يُكثرون من تحريك أيادهم في الهواء ليُوصلوا المراد من حديثهم، ولا هم جميعاً أناس مُخيفون جسدياً. هذه قوالب نمطية وليست أنماطاً شخصية. السمة المميزة لثمانية هي الوفرة المفرطة في الطاقة الحادة التي تنضح أينما ذهب. بغض النظر عما إذا كان انطوائياً أو انبساطياً، كبيراً أو صغيراً، ذكراً أو أنثى، ليبرالياً أو محافظاً، فإن كل من عرفتهم من أصحاب الرقم ثمانية يفيضون بالثقة، والشجاعة، والقوة. مثل شخصية زوربا اليوناني في رواية كازانتزاكيس: أناس مُفعمون بالإثارة ويستجيبون بحماسة إلى أي شيء تضعه الحياة أمامهم.

أصحاب الرقم ثمانية الذين يتمتعون بصحة جيدة من الناحية الروحية والواعون ذاتياً يُحبون فعل ما يقول الآخرون إنه لا يمكن القيام به. عندما تُسخر طاقتهم وتوجّه يمكنهم تغيير مجرى التاريخ. فكر في مارتن لوثر كينج الابن.

من ناحية أخرى، فإن ثمانية غير التّاضح روحياً والذي يمتلك معرفة ضعيفة بالذات هو شخص تريد إبعاده عن أطفالك. فكّر في جوزيف ستالين.

كل شيء عن ثمانية أو المُتحدّي

الغضب هو العاطفة السائدة في حياة ثمانية. إنه شخص مُستقل بشراسة ويُعبر طاقته المعارضة عن نفسها في الحاجة إلى أن يكون قوياً وأن يُعارض السلطة. وهو يفترض أن الآخرين غير جديرين بالثقة حتى يثبتوا أنهم عكس ذلك. وليس من المستغرب، إذن، أن

الغضب خياره العاطفي الأول. إن غضبه قريب جدًا من السطح بحيث تشعر أحيانًا بأنه يشع منه مثل مدفأة. وبالنظر إلى سهولة وصولهم إلى الغضب، فإن أصحاب الرقم ثمانية الاعتباطيين يمكن أن يكونوا سريعين جدًا في ردود أفعالهم، بحيث يطلقون بضعة هجمات على الأشخاص من دون التفكير بشكل مسبق في العواقب. ومع ذلك، فإن ومضات غضبهم عبارة عن مناورات دفاعية غير واعية لتجنيب الاعتراف بالضعف أو الهشاشة أو الكشف عنهما. يستخدم أصحاب الرقم ثمانية الغضب مثل حصن للاختباء والدفاع عن المشاعر الأكثر نعومة والأكثر رقة، مشاعر الطفل البريء والعطوف الذي كانوا عليه، والذي لا يريدون للآخرين رؤيته.

لا يمتلك أصحاب الرقم ثمانية مفتاحًا لتخفيف حدة مشاعرهم، فهم إما في أقصى حالاتهم أو في أدناها، إما منغمسون تمامًا أو منسحبون كليًا. يتبعون مبدأ «إما أن تفعلها بقوة أو لا تفعلها على الإطلاق». يريدون التعبير عن دوافعهم الحيوانية وإشباع شهيتهم للحياة من دون قيود أو ضوابط يفرضها عليهم أي شخص. هذه المقاربة المثورة القائمة على «الكل أو لا شيء» تجعلهم عُرضة للإفراط والمبالغة. يُمكنهم الإفراط في العمل، والإفراط في الذهاب إلى الحفلات، والإفراط في ممارسة الرياضة، والإفراط في الإنفاق، والإفراط في أي شيء. بالنسبة إلى أصحاب الرقم ثمانية، فإن الكثير مما هو جيد يكاد يكون كافيًا. وكما يروق لصديقي جاك، وهو من أصحاب الرقم ثمانية، أن يقول: «إذا كان شيء يستحق فعله، فهو يستحق المبالغة فيه». (أنت لا تريد أن تلعب لعبة «بونج البيرة» ضد جاك. فالأمر لا ينتهي بشكل جيد).

كل هذه الطاقة الحارة، والمتقدمة، والقتالية يمكن أن تُشعر الأشخاص الذين ليسوا من أصحاب الرقم ثمانية بالإرهاق والتهديد. يذهب معظم الناس إلى الحفلات على أمل الاستمتاع والتحدث إلى أشخاص مثيرين للاهتمام، وليس ليجدوا أنفسهم في مشاجرة لفظية مع قائد فريق المناظرات العبقري في جامعة هارفارد. حاول ألا تأخذ الأمور بشكل شخصي. بقدر الغرابة المتصورة للأمر، فإن ما يبدو لك تهديدًا يبدو بالنسبة إلى أصحاب الرقم ثمانية حميمًا. بالنسبة إليهم، الصراع هو التواصل.

من خلال تجربتي، لا يرى أصحاب الرقم ثمانية أنفسهم على أنهم أشخاص غاضبون. في الواقع، تمتلكهم المفاجأة حقًا عندما يكتشفون أن الآخرين يرونهم مخيفين، وغير حساسين، وقُساءة. قال لي جيم، وهو مدير تنفيذي سابق لشركة تسجيلات موسيقية في ناشفيل ومن أصحاب الرقم ثمانية:

- كل سنة، خلال تقييمي السنوي، أحصل على التعليقات نفسها. مديري يقول إنه عندما يتعلق الأمر بالمبيعات فأنا ناجح جدًا، لكن طاقم العمل يشتكي له باستمرار من أنني متعجرف، وسيئ الطبع، وأتجاهل أفكارهم بقسوة. بصراحة، لم يكن لدي أي فكرة عن أن هذا هو شعور الناس وهم حولي.

يرى أصحاب الرقم ثمانية أنفسهم على أنهم أشخاص صادفون، وصریحون، ولا يخشون الخوض في أي شيء تُلقيه الحياة أمامهم، وينسون تفاصيل الصراع فور الخروج منه.

من حُسن حظنا أن أصحاب الرقم ثمانية يهتمون بشدة بالعدالة والإنصاف. إنهم دُعاة شرسون لإنصاف الأراذل، والأيتام، والفقراء، والمهمشين. ليس لديهم مشكلة في قول الحقيقة في وجه السلطة، وربما يكونون الرقم الوحيد في الإنجاز الذي يتحدى بالشجاعة الكافية لمواجهة - والقضاء على - طالبي ودبكتاتوريي العالم. اذهب إلى صفحة ابنتي كايلى على فيسبوك وأضمن لك أنك ستعثر على صورة لها وهي في مسيرة احتجاجية جرت مؤخرًا لإنهاء وحشية الشرطة، أو رفع الحد الأدنى للأجور، أو إجبار الجامعة على إنهاء علاقتها الاستثمارية بالشركات التي تُنتج الوقود الأحفوري. سيكون عليك أن تبحث في موضع آخر إذا أردت رؤية صور قسط لطيفة.

على الرغم من أن اهتمام ثمانية بالعدالة، والإنصاف، والدفاع عن المستضعفين حقيقي، فإن ثمة دراما أخرى هنا أيضًا. فبعد أن شهد أو عانى من العواقب السلبية لعدم امتلاك القوة في طفولته، فإنه يرى نفسه بسهولة في من يتعرض للاستغلال ويُسارع لمساعدته.

إن اهتمامه بالعدالة عظيم حتى اللحظة التي يرتدي فيها ملابس الأبطال الخارقين ويلعب دور من كُلف بالتأثر من أجل العُزل وإعادة التوازن إلى ميزان العدالة. يمثل هذا إغراءً بشكل أكبر لأصحاب الرقم ثمانية ذوي العقلية الثنائية مقارنة بأولئك الذين لا تحكمهم هذه العقلية. يرى هؤلاء الأشياء على أنها سوداء أو بيضاء، جيدة أو سيئة، عادلة أو ظالمة. والناس على أنهم أصدقاء أو أعداء، ضعفاء أو أقوياء، حادقون أو مغفلون. في ذهن أصحاب الرقم ثمانية، أنا وأنت لدينا آراء بينما لديهم هم حقائق. يؤمنون تمامًا أن وجهات نظرهم أو مواقفهم من القضايا لا تقبل الجدل. يرفضون اتخاذ وجهة نظر تُراعي الفروقات البسيطة لأن عدم الوضوح أو عدم اليقين المطلق بشأن الموقف يمثل ضعفًا أو - لا سمح الله - جبنًا. إذا كنت ترغب في محاولة إقناعهم بخلاف ذلك، فإنني أفتح عليك أن تحضر بيجامتك معك لأنها ستكون ليلة طويلة.

يمكن لثمانية أن يخوض جدالًا في منزل فارغ من الناس. يمنحه الشجار اللفظي قديم الطراز الفرصة لـ«إظهار قوته» ويُخلص الناس من أي وهم قد يكون لديهم حول ضعف أصحاب الرقم ثمانية. يُقدر الحقيقة، وبالنسبة إليه لا يوجد شيء مثل المواجهة المباشرة لتسليط الضوء عليها. يعرف أن الآخرين يُمكنهم رفع أيديهم في خصم القتال. يمكن للمواجهة أن تكشف ما يحدث بالفعل وراء الكواليس، أو تفضح نيات الناس الحقيقية أو أجنداتهم الخفية، أو تكشف إذا كان بإمكان الناس التمسك بمواقفهم وإذا كان من الممكن الوثوق بهم.

*

«أنت لا تخسر شيئًا عندما تقاوم من أجل قضية. في رأيي، الخاسرون هم الذين ليست لديهم قضية»

يؤمنون بها».

محمد علي كلاي

*

كل رقم له أسلوب تواصل مميز. ومعرفة أسلوب الحديث الخاص بكل رقم لن يمنحك نظرة ثاقبة على الأنماط الشخصية للآخرين فحسب، بل سوف يساعدك، أيضًا، على التوصل بسهولة أكبر إلى رقمك. أسلوب تحدّث أصحاب الرقم ثمانية قيادي. غالبًا ما تكون جُمُلهم مليئة بصيغ الأمر وتنتهي بعلامات التعجب.

في حين أن معظم الناس يرون النزاع أمرًا مرهقًا، فإن ثمانية يستمدُّ طاقته منه. إذا أخذتَ محادثةً على طاولةٍ خلال غُطلةٍ منعطفًا غير منير، سوف يسحب هاتفه ويتحقق من بريده الإلكتروني سرًّا أسفل الطاولة. وإذا ظل الأمر مملًا، فسوف يكشف عن ساعديه ويقول شيئًا مثل: «أفضل أن أرمي بنفسني تحت عجلات حافلة بدلًا من العيش في ظل هذا الرئيس لمدة أربعة أعوام أخرى»، ثم يستوي في مقعده ويشاهد المرح.

ثمانية في الطفولة

إذن، من أين تأتي هذه القوى الخارقة؟ هناك قصة شائعة نسمةا أنا وسوزان من أصحاب الرقم ثمانية وهي أن شيئًا ما حدث في أعوام تكوينهم تطلب منهم التخلي قبل الأوان عن براءتهم الطفولية لتحمل مسؤولية حياتهم وغالبًا حياة الآخرين. نشأ بعضهم في بيئات غير مستقرة أو منازل تكافئ القسوة بالثناء. (هذا لا ينطبق على ابنتي، التي نشأت في الجنة). أفاد آخرون أنهم تعرضوا للتنمر في المدرسة حتى أصبح من الواضح أنهم لا يستطيعون الاعتماد على أحد غير أنفسهم. قد تعكس هذه المعاناة تجربتك كطفل وقد لا تعكسها. لا ترفض كلية احتمالية أن تكون ثمانية، أو أي رقم آخر، فقط على أساس أنك لا تتطابق مع قصة طفولة معينة.

بغض النظر عن السبب الجذري، يلتقط أصحاب الرقم ثمانية في طفولتهم الرسالة المؤلمة التي مفادها أن «العالم مكان عدائي لا ينجو فيه إلا القوي، ويتعرض فيه الضعيف أو البريء للضرب أو الخيانة العاطفية. ولذلك، ارتدِ درعك ولا تدعهم يرون جانبك الضعيف أبدًا». يقلق كثيرًا من الخيانة. ولهذا السبب لا يثق بأكثر من مجرد دائرة صغيرة من الأصدقاء على مدى حياته.

مع نضوجه قليلًا، يخرج من منزله الذي يوفر له الحماية ويرى عالمًا يسوده مبدأ «القوة هي الحق» ولا يوجد سوى نوعين من الأشخاص - أولئك الذين يسيطرون وأولئك الذين يخضعون. يكتشف أن الأطفال الأضعف ينتهي بهم الأمر إلى أن يصبحوا تابعين يلفون: «لن أكون مثلهم، يا صديقي». لا يمكنك معرفة ذلك من خلال النظر إليهم، لكنهم لا يشعرون بأنه يجب عليهم أن يكونوا الشخص المسيطر - فقط لا يريدون أن يُحكّم بهم. (هذه الجملة الأخيرة مهمة جدًّا إلى درجة أنني قد أضبط منتهي لإيقاطي على أغنية «روك ستار» لنيكيباك كل صباح لمدة عام إذا كان ذلك يعني أنك سوف تُعيد قراءتها وتذكرها. فلن تفهم تمامًا أصحاب الرقم ثمانية إلا إذا أدركت هذا التمييز).

إحدى القصص المفضلة لديّ عن أصحاب الرقم ثمانية وهم أطفال تتضمّن جوي، ابنة سوزان. عندما كانت جوي في الخامسة من عمرها، تلقت سوزان رسالة بريد صوتي من رئيسة مركز الرعاية النهارية الذي كانت جوي تذهب إليه. إذا كنت قد ربيت أطفالًا، فإنك تعلم أن مكالمة كهذه تعني أن طفلك إما أنه تقيًا في دلو «الليجو» وإما أنه يحتاج إلى بعض الأدوات المهمة التي لم ترسلها إلى المدرسة، لأنك والد مثير للشفقة على نحو جزين. من الممكن، أيضًا، أن يكون لديك طفل عضاض متسلسل لم يستجب «للتوجيه الإيجابي المستمر» في ذلك الصباح ويحتاج إلى كمامة. على أي حال، هذا يعني أنه يجب عليك مواجهة المديرية.

لكن سوزان فوجئت باكتشاف أن المشكلة لم تكن أبدًا من هذه السيناريوهات النموذجية. على نحو أثار اندهالها، علمت أن جوي ذهبت في وقت سابق من الأسبوع لتحديد موعد مع السيدة تومسون، مديرة الحضانة.

أوضحت السيدة تومسون:

- سوزان، كما يمكنك تخيل الأمر، لم يسبق أن تلقينا قطُّ طلب عقد اجتماع رسمي من طفلة تبلغ من العمر خمسة أعوام. لم تكن سكرتيرتي متأكدة مما يجب القيام به، ولهذا أخذت القرار وحددت موعدًا.

سألته سوزان:

- لماذا أردت مقابلتك؟

- حسنًا، سيقنتي جوي إلى دخول مكنتي واقتربت أن أجلس. جلست أنا، لكنها لم تفعل، وبالتالي كانت أعيننا على المستوى نفسه. سلمتني ملقًا كانت تحمله تحت ذراعها وقالت: «شكرًا لك على لقائني، سيدة تومسون، لديّ مشكلة وحاولت التحدث إلى معلمتي حول هذا الموضوع، لكنها لم تساعدني كثيرًا. أفهم أن معظم الأطفال يحتاجون إلى قيلوللة. لكنني لا أحتاج إليها. ولذلك، بدلًا من الملل وإجباري على الاستلقاء خلال تلك الفترة، لديّ فكرة».

ثم قامت السيدة تومسون بإظهار مجلد جوي الذي يحتوي على جميع أوراقها - وكلها تحمل نجومًا ذهبية. وكانت جوي قد أحضرت الملف إلى السيدة تومسون وعرضته عليها لإظهار أوراق اعتمادها التي لا تشوبها شائبة وكذلك عبقرية خطتها: بالنظر إلى أنها لم تكن في حاجة إلى قيلوللة وإلى أن أوراقها خالية من العيوب، فيجب السماح لها بمساعدة المعلمين في تصحيح الأوراق في أثناء وقت القيلوللة.

قالت لها جوي، وهي تستقيم لرفع نفسها إلى كامل طولها:

- ويمكنني أن أفعل ذلك من أجلك مقابل ١.٤٧ دولار في الساعة فقط.

قالت المديرية بعد أن أنهت القصة:

- سوزان، لا أستطيع أن أدفع لها! إن ذلك مخالف للقانون!

سألته سوزان:

- إذن، هل قلب لها لا؟

إن عبوس عدم التصديق على وجهها أشار إلى أن السيدة تومسون لم تفكر حتى في هذا الاحتمال. فجوي لم تعطها الانطباع بأن هذا خيار مُتاح.

الهدف من هذه القصة ليس إظهار أن أصحاب الرقم ثمانية مُتمنون وأن جوي كانت كذلك. (في الواقع، ما لم يكن أصحاب الرقم ثمانية أشخاصًا غير صحيين للغاية، فإنهم ليسوا مُتمنمين بشكل بارز. يعمل المتتمنون لتعويض مخاوفهم والتغطية عليها، بينما لا يخاف أصحاب الرقم ثمانية من أي شخص. ويسبب حرصهم على العدالة ورغبتهم في الحماية والدفاع بشكل غريزي عن الضعفاء، من المرجح أن يقفوا في وجه المتتمنين). ذكرث هذه القصة لأظهر مدى التجذر الذي عليه التركيبة العقلية لأصحاب هذا الرقم. كانت جوي تستعرض عقليتها التي تنتمي إلى الرقم ثمانية حتى في سن الخامسة.

مثل جوي، غالبًا ما يسبق أطفال هذا الرقم أقرانهم ويريدون أن يُسمح لهم بالتصرف بشكل مستقل. إنهم يثقون بأنفسهم أكثر مما يثقون بمعظم البالغين، ولديهم الكثير من القدرة على التحمل لمواجهة التحديات وإنجاز الأمور.

سيُطبع الأطفال من أصحاب الرقم ثمانية الأوامر عندما تُفرض قيود عليهم، لكن دافعهم لا يتعلق بإرضاء الآخرين بقدر ما يرتبط بالأمل في أن يكافأوا بمزيد من الحرية والاستقلالية على سلوكهم الجيد. لا يشعرون بالحاجة إلى الامتثال، لكنهم يعرفون متى يكون من مصلحتهم اتباع القواعد. يتولى هؤلاء الأطفال المسؤولية حرقًا عندما يبدو أنه لا يوجد أي شخص آخر على رأس القيادة، وعادة ما يقومون بعمل جيد - عمل جيد إلى درجة أنه عندما يشير الناس إلى ابتنا كإيلي كدليل على أننا لا شك والدان جيدان، نقول: «ما الذي يجعلكم تعتقدون أن لدينا أي علاقة بالأمر؟».

لسوء الحظ، فإن الجانب السلبي للاستقلالية والاعتماد على النفس لدى هؤلاء الأطفال يعني أنهم يمكن أن ينسوا براءتهم في وقت مبكر جدًا، ويكون من الصعب عليهم استعادتها لاحقًا في الحياة. إنهم في حاجة إلى استعادة القليل من الانفتاح الذي يُعد سمة أساسية من سمات الطفولة بالنسبة إلى الآخرين. عليهم أن يتذكروا ذلك الوقت في الحياة عندما لم يكونوا في حاجة إلى أن يكونوا مسؤولين أو مُتحكمين ليشعروا بالأمان، عندما أمكنهم الوثوق بالآخرين لحمايتهم. إنهم في حاجة إلى الدروس التي نتعلمها من الأخطاء والضعف: قيمة الاعتذار، وتجربة التسامح، والدروس التي نتعلمها فقط من اتباع قائد آخر. إذا لم تُشكل جراتهم وُتركز في اتجاه أن يصبحوا قوة من أجل الخير في سياق النمو، فإنها قد تتطور لاحقًا إلى مواقف معارضة للعالم.

ثمانية في العلاقات

أحب أصحاب الرقم ثمانية الذين في حياتي. لن أبادل علاقاتي بهم بأي شيء في العالم. هذا لا يعني أنهم أشخاص يسهل التعامل معهم في العلاقات، ولكن ما يجب بذله من رعاية وطاقه لتكون صديقًا أو شريكًا لهم يستحق العناء.

يريد ثمانية أن يتجدها الآخرون بالمثل. يُعجب بالقوة. لن يحترمك إذا لم تكن على استعداد للتعامل معه رأسًا برأس. يريد من الآخرين أن يكونوا أنداًا وأن يدافعوا عما يؤمنون به. آخر شيء تريد القيام به هو رفع العلم الأبيض عندما يبدأ في تحديك.

ذات ليلة، جاء صديق للعائلة، وهو من أصحاب الرقم ثمانية، لتناول العشاء. إيد، الذي كان يعيش على مسافة بيت واحد من منزل طفولتي، رأي أكبر منذ أن كنت طفلًا رضيعًا. أحبه مثل أب لي، لكنه يمكن أن يكون صعبًا في التعامل. في أثناء تناول الحلوى، ذكرث مدى استمتاعه بـ «بيردمان».

أعلن:

- هذا الفيلم رديء جدًا.

وأضاف وهو يلوح بشوكتة في الهواء كما لو أنها سيف مبارزة:

- الفيلم طويل جدًا وفكرته الأساسية غبية، ومايكل كيتون، بالتأكيد، ليس بالجودة التي كان عليها. يصعب عليّ فهم أن يرى أي شخص «بيردمان» على أنه فيلم جيد.

مثل معظم أصحاب الرقم ثمانية، يعيش إيد وفقًا لقاعدة «أطلق النار، حدد الهدف، استعد». إنه رجل مباشر يتحدث أولًا ويُفكر لاحقًا. ربما. على مدى الأعوام، تعلمت حماية نفسي وصورها كلما تصرف إيد بطريقته الخشنة هذه. لكن بوصفي طالبًا ومُدرسًا للإنياجرام، قررث أن أرى ما سيحدث إذا التقيت به في ميدان المعركة.

استجمعت جسارة صوتي وأشرت بإصبعي عبر الطاولة وقلت:

- من أنت، روجر إيبيرت، بجلالة قدره؟ السيناريو رائع، والإخراج لا تشوبه شائبة، وأراهنك على خمسين دولارًا أن مايكل كيتون سوف يُرشح لجائزة أوسكار. يصعب عليّ فهم أن يرى أي شخص «بيردمان» على أنه فيلم رديء.

لم يتحرك أحد على الطاولة. استعد أطفالني للأسوأ. استرخى إيد في مقعده ونظر إليّ بفضول للحظة. وقال وهو يبتسم ويمرر السكين في حلوى التيراميسو:

- أصبت الحقيقة!

وكان هذا هو ما حدث.

عادت مجموعتنا إلى محادثاتها العادية كما لو أن مناوشتنا المؤقتة لم تكن أكثر من إعلان تجاري قصير. هذه هي الحال مع أصحاب الرقم ثمانية. سيحترمونك إذا تمسكت بموقفك، وبمجرد انتهاء المواجهة، سوف يبدو الأمر وكأن شيئاً لم يكن.

يريد ثمانية الحقيقة غير المنمقة. ما لم تكن تحبُّ القطيعة الطويلة في العلاقات، فلا تكذب أبداً أو تُرسل رسالة مختلطة إلى ثمانية. عليك أن تقول الحقيقة، الحقيقة كاملة ولا شيء غير الحقيقة. المعلومات سلّطة، ولذلك فإنهم يريدون معرفة كل الحقائق. كمثال على ذلك، دعني أتقدم سريعاً مدة خمسة عشر عامًا وأتحدث عن سوزان وجوي. كانت جوي في طريقها إلى المنزل من الكلية عندما تعرضت لحادث سيارة خطير تسبب لها بكسر في الكتف، وخلع في الفخذ، وكدمات شديدة. عندما رأَت سوزان جوي قبيل خضوعها لعملية جراحية، صُدمت لرؤيتها في هذه الحالة الجسدية المؤسفة، إذ كان كل شبر من وجهها مرقطاً بالجراح بسبب التدرج على الحصى.

سألته جوي وهي تحاول كبح دموعها:

- أمي، هل أبدو قطيعة؟

قالت سوزان:

- نعم، يا حبيبتي، هذه هي الحال.

انطلقت شهقات من الممرضات اللواتي كن يقفن في الجوار. الشهقة التي - كما أخبرني سوزان - تعرف النساء، في كل أنحاء العالم، أنها تعبير متعمّد عن الإدانة. وكلما زاد صوت الشهقة، كانت الإدانة أعمق. لكن سوزان كانت تعلم أن أصحاب الرقم ثمانية يريدون الحقيقة دائماً، ولذلك لم تحاول إخفاءها. لا يريدون أن تحميهم من الحقائق أو تُدللهم بإهمال التفاصيل غير السارة. في ذهنهم هناك الكثير على المحك. إذا كانوا لا يعرفون الحقيقة، فهذا يعني أنهم لا يعرفون ما يحدث بالفعل، وإذا كانوا لا يعرفون ما يحدث بالفعل، فعندئذٍ يفقدون السيطرة، وفقدان السيطرة هو ما لا يريده هؤلاء أبداً. إذا أجمت عن أي معلومات ذات صلة، فسوف يشعرون بأنك تركتهم في مهب الريح، مكشوفين بشكل خطير. لا تريد أن تفقد ثقة ثمانية. فالأمر يستغرق وقتاً طويلاً لاستعادتها، ولذلك عليك دائماً قول الحقيقة.

يريد ثمانية أن يكون مسيطراً. لا يريد أبداً أن يشعر بأنه فاقد للسيطرة. هذا هو أحد الأسباب التي تجعله لا يقول في كثير من الأحيان: «أنا أسف». إذا أخبرته أنه قال أو فعل شيئاً تسبب في إيدائك، فقد يزيد الأمر سوءاً باتهامك بأنك شديد الحساسية. عندما تسوء الأمور، يسارع أصحاب الرقم ثمانية ممن يفتقرون إلى الوعي الذاتي إلىلقاء اللوم على الآخرين، بدلاً من تحمل المسؤولية عن أخطائهم. بالنسبة إلى أصحاب الرقم ثمانية غير الناضجين روحياً، فإن التعبير عن الندم أو الاعتراف بدورهم فيما حدث يمثل ضعفاً. يشعرون بالقلق من أنهم إذا اعترفوا بحقيقة سلوكهم واعتذروا عنه، فسوف تعيد طرح ذلك واستخدامه ضدهم في المستقبل. إذا كان هناك أي عزاء، فإنهم عندما يدركون في لحظة ما، بينهم وبين أنفسهم، أنهم أساءوا إلى شخص يحبونه، فإن بعضهم سوف يؤنب نفسه بلا رحمة (طالما كانوا مقتنعين أنهم مخطئون).

تذكر أنهم أشخاص يفرضون أنفسهم وذوو طبيعة مسيطرة ويحتاجون إلى أن يكونوا «الرؤساء». ما لم تقاوم ذلك، فسوف يتولون مسؤولية ممتلكات الأسرة، والتزاماتها الاجتماعية، وجهاز التحكم عن بُعد الخاص بالتلفزيون، ودفتر الشيكات. وبالنظر إلى كونهم ذوي طبيعة توشّعية وتمتددة، يمكن أن يدخلوا غرفة تجلس فيها، وفي غضون دقائق، يبدأ صوتهم الحازم، وإيماءاتهم الواضحة، ووجاهات نظرم غير المرغوب فيها، ولكن المطروحة بنبرة متشددة، في تأكيد السيطرة على المكان مثل قوة محتلة.

أصحاب الرقم ثمانية يتبعون قاعدة «لا تشنك، لا تشرح». لا يختلّعون الأعداء، ويتوقعون منك ألا تفعل ذلك، أيضاً. إذا كنت في علاقة رومانسية مع أحدهم، فعليك أن تعرف من أنت وأن تكون مستقلاً. لا يريدونك أن تسحب من طاقتهم، ولكن أن تجلب طاقتك الخاصة. يحبون المناقشات، والمغامرات المحفوفة بالمخاطر، وإثارة غضب الناس.

كل هذا الإفراط وعدم التسامح مع القيود يعني أنهم في حاجة إلى أصدقاء وشركاء يمكنهم المساعدة في إبقائهم واعين بأخطائهم. كما ستعلم، فإن «نسيان الذات» هو السمة المميزة لجميع الأرقام الثلاثة الموجودة في نالوث الغضب (٨، ٩، ١). بالإضافة إلى نسيان براءة طفولتهم، فإن أحد الأشياء التي ينساها هؤلاء أنهم ليسوا بشراً خارقين محصنين. يشعر العديدون منهم بأنهم أكبر جسدياً وأكثر قوة مما هم عليه، ولذلك يضعون مطالب غير معقولة على أجسادهم وتُعرضون صحتهم ورفاهيتهم للخطر. سيشتعرون بالضيق عندما تقول ذلك، لكنهم في حاجة إلى التذكير بأن الاعتدال فضيلة وليس أمراً مُقيّداً.

يمتلك ثمانية جانباً رقيقاً. إذا كنت محظوظاً بما يكفي للحصول على ثمانية في حياتك، فإنك تعلم أنه تحت كل طاقة الشدة والغضب هذه هناك قلب مليء بالحنان والحب. سوف يقف ثمانية أمام قطار مُسرّع أو يأخذ رصاصة في الصدر دفاعاً عن دائرته الصغيرة من الأصدقاء.

*

«إن القتال العدواني من أجل الحق هو أسمى رياضة يقدمها العالم».

نيودور روزفلت

*

عليك الشعور بالفخر عندما يُعبر ثمانية عن عاطفة نحوك أو يشاركك أفكاراً أو مشاعر هشة. من بين مشكلاتهم الكبرى الخلط بين الضعف والهشاشة، ولذلك نادراً ما يتخلون عن حذرهم للسماح للآخرين برؤية هشاشتهم أو رغبتهم العميقة في أن يُفهموا ويُحَبوا.

وهذا هو السبب في انجذابهم غالبًا إلى الأنماط الشخصية ذات المشاعر القوية (٢، ٣، ٤)، أولئك الذين يمكنهم مساعدتهم على التواصل مع عواطفهم والتعبير عنها للآخرين.

إنهم حريصون على دعم الناس الذين يريدون أن يُعبّروا عن إمكاناتهم. يعرفون كيفية تمكين وإخراج أفضل ما في الآخرين، وسوف يساعدون بقوة شخصًا ما في الوصول إلى هدفه في الحياة. كل ما يطلبونه هو أن تحضر وتعطي مائة وخمسين في المائة من نفسك للوصول إلى هذا الهدف. إذا لم تفعل ذلك، فسيتحرك ثمانية، الذي كان يدعّمك في السابق، للعثور على شخص آخر على استعداد لبذل الجهد اللازم.

عندما يكون ثمانية في المكان الصحي، يصبح مدهشًا. يصحك بسهولة، ويُسعد بسخاء، ويلقي يكاثًا تقتلك من الضحك. لكنه منافس جاد، أيضًا. سواء كنت تلعب ضده في نهائيات بطولة الويمبلدون أو فقط في مباراة كروكيه ودية على الحديقة الأمامية لمنزلك، ستكتشف قريبًا أنه يكره الخسارة أكثر ممّا يحب الفوز.

يمكن أن تؤدي الطبيعة العدائية لثمانية إلى تخريب علاقاته. يكشف الإباحرام كيف أن حلولنا غالبًا ما تكون أسوأ من مشكلاتنا. من خلال اختبار السلطة بانتظام، أو الإفراط في الصراحة والتعبير عن عدم الإحساس، أو التصرف بطريقة تتعمد المواجهة، أو الإصرار على أن وجهة نظرهم هي دائمًا وجهة النظر الصحيحة، أو التصرف باندفاع، فإن أصحاب الرقم ثمانية لا يحمون أنفسهم من الهجوم، أو فقدان السيطرة، أو التعرض للضرر العاطفي والخيانة - بل يستدعون كل ذلك.

يمكن أن يشعر الناس بالجزر من الشعور بأنه يتم دفعهم أو تخويفهم على يد ثمانية غير واضح روحيًا، وسوف يبتعدون عن إقامة علاقة معه أو يتأمررون عليه للإطاحة به مهنيًا أو استبعاده اجتماعيًا. للأسف، عندما يحدث هذا فإنه يؤكد فقط أسوأ مخاوف ثمانية بشأن الطبيعة الخطرة للعالم، وعدم مصداقية الآخرين، وإمكانية حدوث الخيانة.

يبحث ثمانية عن إجابة لسؤال: «هل يمكنني الوثوق بنفسك معك؟». وفي نهاية المطاف، يريد العثور على شخص يمكن أن يشعر معه بالأمان الكافي لإرخاء دفاعاته والكشف عن مكنون قلبه.

ثمانية في العمل

يمكن العثور على أصحاب الرقم ثمانية في أي مهنة. إنهم خامسة استثنائية كمُدّعين عاقبين أو محامي دفاع، ومُدّرّبين، ومبشّرين، ورجال أعمال، ونبأ مؤسسات. ولأنهم يحبون أن يكونوا في موضع السيطرة، بعيدًا عن أي قيود قد يفرضها الآخرون عليهم، فغالبًا ما يعملون لحسابهم الخاص.

كموظفين، يمكن أن يكونوا مصادر فائدة ضخمة أو مصادر إجهاد، وعادةً ما يكونون كلا الأمرين. إذا كنت محظوظًا بما يكفي وحصلت على ثمانية في فريقك وأردت منه أن يؤدي أداءً جيدًا، فإنه عليك أن تترك خطوط التواصل مفتوحة ولا تفاجئه بتغيير القواعد أو الإعلان عن تغيير مفاجئ في الخطط. أصحاب الرقم ثمانية ذوو طبيعة حدسية للغاية ويقرأون العالم بناءً على شعورهم الداخلي، حتى يتمكنوا من شم رائحة الخداع أو الانقراض إلى النزاهة من على بُعد ميل. إذا وثقوا بك، تكون قد نجحت. وإذا لم يفعلوا ذلك، فليس عليك سوى النوم بعين واحدة مفتوحة.

يريدون دائمًا معرفة من الذي يمتلك السلطة، ومن تمّ يتحدون السلطة ويختبرونها باستمرار (١٢). ولذلك، عليك وضع حدود، وتقديم ملاحظات منتظمة وصادقة، ووضع حواجز واضحة ومعقولة. سيبتعون القائد ما دام واضحًا أنه يعرف إلى أين يتجه. ليس لديهم الصبر على قائد يتخبط أو يقتصر إلى الجراءة للالتزام بمسار العمل والتقدم. وبالنظر إلى أنهم يبحثون عن قائد قوي، فإنه عليك إما أن تشجع وتزودهم بتوجيهات واضحة وإما أن تضع شخصًا يمتلك فطنة أكثر منك في موضع المسؤولية.

تحتاج، أيضًا، إلى إبقائهم تتيطين. ثمانية يشعر بالملل، يبدو مثل جرو حبسه صاحبه في المنزل طوال اليوم: أبقه مشغولًا وإلا فسيقضم كل شيء في المنزل. لكن عندما تكون في موقف صعب، فإنك تريد أصحاب الرقم ثمانية أعضاء في فريقك. إنهم مبدعون، وأذكياء، ولا يخافون، ومُصلحون رائعون للمشكلات، وسوف يبذلون قصارى جهدهم حتى تُنجز المهمة.

الشركات الأمريكية تقدس أصحاب الرقم ثمانية. (وهي تمنح، أيضًا، الجوائز لأصحاب الرقم ثلاثة، لكننا لم نصل إلى ذلك بعد). إنهم أشخاص مثل جاك ويلش، الرئيس السابق لشركة «جنرال إلكتريك»، والذي أدى أسلوبه العادل والصریح في القيادة إلى زيادة أرباح «جنرال إلكتريك» بشكل كبير، ولكن أكسبه، أيضًا، جائزة لقب «جاك القبيلة». (على المرء أن يتساءل عما إذا كان هذا قد جعله يتوقف ويتأمل الأمر). وبغض النظر عن ذلك، فإن الوجود القوي والطاقة اللامحدودة لأصحاب الرقم ثمانية تغرس الثقة في الآخرين، ومن تمّ يتبعهم الناس.

ما دمت رجلًا، فهذه هي الحال.

نساء الرقم ثمانية

يلعب النوع الاجتماعي دورًا في كيفية تطور الحياة بالنسبة إلى أصحاب وصاحبات الرقم ثمانية. في منتصف الستينيات من القرن الماضي، كان أبي عاطلًا عن العمل، وكانت أسرنا مُفلسة - مُفلسة بشكل جعلنا نضع صحفًا في أحيوتنا اتقاء المطر. ومن أجل توفير الطعام، عملت أمي، وهي ثمانية، في وظيفة سكرتارية في دار نشر صغيرة في مدينة غرينتش بولاية كونيتيكت. في تلك الأيام، سيطرت الصداقات القديمة بين الرجال النافذين على عالم النشر، وكانت الأمور أصعب كثيرًا على النساء اللواتي أردن المضي قدمًا في حياتهن المهنية. لم يمنع هذا أمي عن المحاولة. وبعد خمسة عشر عامًا من تعيينها لكتابة الملاحظات والتقارير وصنع القهوة، عُينت نائبة رئيس وناشرة في الشركة.

هؤلاء هم أصحاب الرقم ثمانية: مكافحون، وأشداء، وحاسمون، ومُبتكرون، وواسعو الحيلة، ويُجزون ما يقول الناس إنه لا يمكن القيام به. إنهم يجعلون الأشياء تتجسد.

عندما تتأمل أُمي الأعوام التي قضتها في عالم الأعمال، قد تخبرك أن صاحبات الرقم ثمانية يساء فهمهن ويعاملن بشكل غير عادل. في ثقافتنا، يحظى أصحاب الرقم ثمانية الذكور بالاحترام والتقدير. الناس يميلون إلى الرجال «الأشداء والناجحين». لكن، للأسف، نعرف جميعًا الكلمة التي يستخدمها الناس لوصف امرأة في مكان عمل أو مجتمع وتتولى المسؤولية، وتدافع عما تفعله، وترفض التسامح مع هراء الآخرين، وتُجز المهمة المتوقعة منها.

لست في حاجة إلى كتابة هذه الكلمة، أليس كذلك؟

*

«عندما يقضي الرجال على بعض الوظائف، يُنظر إليهم على أنهم حاسمون. عندما تفعل النساء ذلك، يُنظر إليهن على أنهن مُحبات للانتقام».

كارلي فيورينا

*

تتملك الحيرة الكثيرات من صاحبات الرقم ثمانية وتسأل الواحدة منهن نفسها: لماذا يراني الناس ويعاملونني بهذه الطريقة؟ متى سيتوقف الأشخاص الذين يشعرون بسهولة بالتهديد وعدم الأمان عن الكلام ويسمحون لهؤلاء النساء الموهوبات بحرية الحركة اللازمة حتى يتمكنّ من مواصلة حياتهن من دون مزيد من التعطيل؟

الجناحان

تذكر أن كل نمط شخصية أساسي يتضمّن سمات رقم واحد على الأقل من الرقمين الموجودين على جانبي المخطّط. يُسمى هذا جناحك. إذا كنت ثمانية وتعرف أي جناح يلون نمط شخصيتك أكثر من الآخر، فيمكنك أن تقول: «أنا ثمانية بجناح سبعة» أو «أنا ثمانية بجناح تسعة». أو كما قال أصدقائي الإسكتلنديون: «أنا ثمانية مع قليل من سبعة في دمي».

لم نتعلم بعد السمات المميزة لأصحاب الرقم سبعة (المتحمسون) أو أصحاب الرقم تسعة (صانعو السلام)، لكن لا ينبغي أن يمنعك ذلك من رؤية كيف يُصيفان نكهة وفروقًا دقيقة إلى شخصية ثمانية.

ثمانية بجناح سبعة. يمكن أن يكون هذا مزيجًا جامحًا. ثمانية بجناح سبعة كثير الخروج، وحيوي، ومرح، مما يعكس الشخصية المشرقة لسبعة. هم، أيضًا، طموحون، ومندفعون، ومتهورون في بعض الأحيان. يعيش هؤلاء الحياة على أكمل وجه. هم الأكثر نشاطًا من بين جميع الأرقام والأكثر مبادرة. تعمل طاقة سبعة على إخفاء شخصية ثمانية الأكثر حذرًا، ولذلك يُصبح أكثر اجتماعية وأكثر اختلاطًا بالآخرين مقارنة بغيره من أصحاب الرقم ثمانية.

ثمانية بجناح تسعة. ثمانية بجناح تسعة لديهم نهج أكثر توازنًا في الحياة. إنه أكثر ودًا وانفتاحًا على التعاون منه على المنافسة، بما يتماشى مع ميل تسعة للعب دور صانع السلام. بسبب موهبة تسعة في الوساطة، فهو ليس من أصحاب الرقم ثمانية العاديين - يمكن أن يكون وسيطًا. داعم، ومتواضع، وأقل صخبًا، ويسعد الآخرين باتباعه. عندما تكون موهبة تسعة، المتمثلة في رؤية كلا الجانبين من كل شيء، متاحة لثمانية، يصبح مفاوضًا ناجحًا في المواقف الكبرى والصغرى على حد سواء.

التوتر والأمان

التوتر. عندما يتعرض ثمانية للتوتر، ينتقل إلى تلك الصفات التي ترتبط بالنسخة غير الصحية من خمسة (المُحقّق). ينسحب ويصبح أقل ارتباطًا بمشاعره. يعاني البعض من الأرق والإهمال في الاعتناء بأنفسهم، ويأكلون بشكل غير صحي ولا يمارسون الرياضة. في هذا الفضاء، يصبح ثمانية متكتمًا ومُفْرِط اليقظة حيال الخيانة. كما أنه قد يُعانَد ويصبح أقل قابلية للمساومة من المعتاد. هذا شيء جديّ.

الأمان. في حالة الأمان، ينتقل ثمانية إلى الجانب الصحي من اثنين، حيث يصبح أكثر عناية ولا يعتمد إخفاء طبيعته الرقيقة واللطيفة. في هذا الفضاء، لا يصير ثمانية على الصواب التام لمعتقداته وأرائه، وإنما يتعلم الإصغاء إلى وجهات نظر الآخرين وتقييمها، أيضًا. يشرع في الثقة في شيء أكبر من نفسه (نعم، هناك أشياء في الكون أكبر من ثمانية) ويسمح للآخرين بالاعتناء به - وهو الأمر الذي، حتى وإن استمر لفترة قصيرة، يجعل الجميع سعداء. يدرك ثمانية المرتبط بالجانب الإيجابي من اثنين أن العدالة عادة ما تكون حقيقة خارجة عن سيطرته وأن الانتقام شيء من الأفضل تركه لله. على الأقل الآن.

التحول الروحي

في كتابه «الشوق المقدس»، يصف الكاتب الكاثوليكي الأب روناود رولهايزر الإيروس بأنه «نار لا تُطفأ، تملأ، شوق، قلق، جوع، وحدة، حين مزعج، جُموح لا يمكن ترويضه، ألم مُطوّق يقع في صميم التجربة الإنسانية وهو القوة المطلقة التي تدفع كل شيء آخر» (١٣). لديّ أنا وسوزان حدّس مفاده أن ثمانية على اتصال أكثر - أو ربما حتى موهوب - بقدر أكبر من هذا الإيروس الإلهي مقارنة

ببقيننا. إنه مخلوق محدود يحاول إدارة خزان مليء بالرغبات اللاهائية. وهذا شيء من الصعب إدارته. عندما يتم احتواؤها بشكل صحيح، يمكن لثمانية أن ترحب بالناس وتوفر لهم الدفء بأمان. ولكن مثل كل نار، إذا لم تكن محاطة بحدود من ضبط النفس، فسوف تحرق ما حولها.

عندما يكون ثمانية واعيًا بذاته وعلى الطريق السليم روحانيًا، يصبح مصدرًا للقوة: شجاعًا، وشهيمًا، ومُلهِمًا، ونشيطًا، وداعيًا، ومخلصًا، ووثاقًا من نفسه، وبدهيًا، وملترقًا، ومتسامحًا تجاه من هم أضعف منه.

لكن عندما يُحوّل ثمانية حياته إلى وضع القيادة التلقائية وينام على مقود شخصيته، يصبح مُبالغًا بوقاحة، ومتهورًا، ومتعجرفًا، وغير مستعد للتنازل بعناد، وأحيانًا حتى قاسيًا.

أودُّ لو أساعد ثمانية على الاستفادة من براءة طفولته التي تخلصها منها واستعادة ثقته في الإنسانية. أودُّ لو أعده بأنه لن يتعرض للخيانة، لكنني لا أستطيع. في النهاية، هذا السكين سيخرجنا جميعًا.

الرسالة العلاجية التي يحتاج ثمانية إلى معرفتها والإيمان والشعور بها هي: هناك الكثير من الأشخاص الجديرين بالثقة في العالم، وعلى الرغم من أن خطر الخيانة حقيقي دائمًا، فإن الحب والتواصل سيفلتان إلى الأبد من قبضتك ما لم تُرحب بالطفل البريء قليل الحماية الذي كنت عليه وتعيد التواصل معه. نعم، الخيانة مؤلمة بشكل فظيع، لكنها لا تحدث بالكرثرة التي تخيلها. وإذا حدثت أو عندما تحدث، فإنك ستكون قويًا بما يكفي للنجاة منها.

بما أن ثمانية يحب أن يكون الناس صريحين ومباشرين معه، فإنني سأكون صريحًا جدًا: العيش خلف واجهة من الصخب والصلابة لإخفاء خوف المرء من الأذى العاطفي جُبْنٌ وليس شجاعة. إن المخاطرة بالهشاشة والحب هي ما تتطلب شجاعة. فهل أنت قوي بما يكفي لتخرج من وراء قناع التبعج والفظاظة؟ هذا هو السؤال الحقيقي.

أحب كتابي برينيه براون «قوة الهشاشة» و«هدايا النقص». في الواقع، أقتح على ثمانية قراءة الكتابين. مرتين. كتبت براون في «هدايا النقص»: «إن احتضان نقاط هشاشتنا شيء محفوف بالمخاطر، ولكنه ليس بخطورة التخلي عن الحب، والشوق، والفرح - التجارب التي تجعلنا في أكثر الحالات هشاشة. فقط عندما تكون شجاعًا بما يكفي لاستكشاف الظلام، ستكتشف القوة اللانهائية لنورك» (١٤). براون تركز على شيء ما: الهشاشة هي المعدن الأساسي للحب والعلاقات. إذا أراد ثمانية أن يحب وأن يكون محبوبًا، فيستعين عليه المخاطرة بفتح قلبه والكشف عن مشاعره العميقة لعدد قليل من الموثوق بهم. هذا ثمن الدخول في علاقات.

«في ضعفي أكون قويًا». هذا ما قاله القديس بولس، وأعتقد أنه كان على حق. يجب أن يكتب ثمانية هذه الكلمات على بطاقة صغيرة، ويلصقها على مرآة الحمام، ويجعلها شعار حياته. استخدمه بشكل أفضل من «لن أدع أحدًا يُنازعني في رأيي».

عشر طرق للتحويل الروحي

١. في كثير من الأحيان، تُسيطر حدتكَ وشهوتك للحياة على المشهد. امنح صديقًا الإذن لإخبارك بواقع الحال عندما تُبالغ أو تُظهر سلوكيات متطرفة. تذكر: «الاعتدال ثم الاعتدال ثم الاعتدال».

٢. من أجل استعادة جزء من براءة طفولتك الطبيعية، اعتنِ بطفلك الداخلي وصادقه. أعرف أنه لا وقت لديك لهذا الهراء، لكنه سيساعدك.

٣. احترس من التفكير في الأبيض والأسود وتجنبه. الرمادي هو اللون الحقيقي.

٤. وسّع تعريفك للقوة والشجاعة ليشمل الضعف. خاطر بمشاركة قلبك على مستويات أعمق مع شخص ما في حياتك.

٥. تذكر أنك تميل إلى التصرف بان دفاع. إن الترتيب الصحيح هو «استعد، حدد الهدف، أطلق النار!» وليس «أطلق النار، حدد الهدف، استعد»!

٦. أنت لا تحتكر الحقيقة. في خضم المعركة، توقف واسأل نفسك ماذا لو كنتُ مخطئًا؟ قل ذلك مائة مرة في اليوم.

٧. شخصيتك أكبر وأكثر حدة مما تعتقد بمقدار الضعف، وما يبدو لك شغفًا غالبًا ما يشعر به الآخرون على أنه ترهيب. قدم اعتذارًا غير مشروط عندما يخبرك الناس أنك قد تجاوزتهم.

٨. لا تلعب دور المتمرّد دائمًا، وحاول ألا تضع نفسك في مواجهة من هم في السلطة المناسبة. ليسوا كلهم أشرارًا.

٩. عندما تتحفز وتغضب، توقف واسأل نفسك ما إذا كنت تحاول إخفاء أو إنكار شعور ينطوي على هشاشة. ما هذا الشعور؟ كيف تستخدم العدوان كطريقة لإخفائه أو الدفاع عنه؟
١٠. لا تحكم على نفسك أو على الآخرين بالضعف بسبب مشاركة مشاعر رقيقة. فالتخلي عن الحذر وإظهار الطفل الداخلي يتطلبان شجاعة. (أعرف أنك ما زلت تكره هذه العبارة).

ما الذي يعنيه أن تكون تسعة

١. سأفعل أي شيء تقريبًا لتجنب الصراع.
٢. أحتاج إلى أن يُحفظني الآخرون.
٣. أحيانًا أضيع وقتي في القيام بمهام تافهة، بينما أؤجل الأشياء التي تحتاج حقًا إلى الإنجاز.
٤. تسعدني مجارة الآخرين فيما يريدون القيام به.
٥. أميل إلى التسويف.
٦. يبدو أن الناس يريدونني أن أكون أكثر حسماً.
٧. عندما يتشتت انتباهي وأتوقف عن التركيز على المهمة التي أعمل عليها، أعطي انتباهي لكل ما يحدث أمامي مباشرة.
٨. كثيرًا ما أختار الطريق الأقل مقاومة.
٩. أجد الروتين في العمل والمنزل شيئًا مريحًا، وأشعر بالتشوش عندما يعيق شيء ما هذا الروتين.
١٠. يراني الآخرون شخصًا أكثر سلمية مما أنا عليه بالفعل.
١١. أجد صعوبة في البدء، لكن بمجرد أن أبدأ، أنجز الأمور حقًا.
١٢. أنا شخص تلخصه عبارة «ما تراه هو ما تحصل عليه».
١٣. لا أرى نفسي شخصًا مهمًا جدًا.
١٤. يعتقد الناس أنني مستمع جيد على الرغم من أنني أجد صعوبة في الانتباه خلال محادثة طويلة.
١٥. لا أحب أن آخذ مشكلات العمل معي إلى المنزل.
١٦. أحيانًا أفقد التركيز وأفكر في الماضي.
١٧. لا أستمتع بالتجمعات الاجتماعية الكبيرة بقدر ما أستمتع بالأمسيات المنزلية الهادئة التي تكون في صُحبة من أحبهم.
١٨. الوجود في الهواء الطلق شيء مريح للغاية بالنسبة إليّ.
١٩. غالبًا ما أكون عنيدًا في صمت عندما يثقلني الناس بالمطالب.
٢٠. قد يبدو من الأنانية أن أقضي يومًا كاملًا في فعل ما يحلولي فعله.

النمط التاسع

صانع السلام

«لا يمكنك أن تجد السلام من خلال تجنّب الحياة».

فيرجينيا وولف

يُعدّ تسعة الصحي وسيطاً طبيعياً. يرى ويُقدّر منظور الآخرين ويمكنه إضفاء التناغم على وجهات نظر قديبدو أنه من الصعب التوفيق بينها. غير أناني، ومرن، وقادر على احتواء الآخرين. نادراً ما يتمسك بطريقته في رؤية الأشياء وفعلها. تعلم اتخاذ القرارات بناءً على الأولويات الصحيحة. مُلهم ومُتحقق ذاتياً.

في حين يبدو تسعة العادي لطيفاً وسهل المعشر، فإنه عنيد ولا يتحكم في غضبه. يُهمل نفسه. وعلى الرغم من أنه يشعر عمومًا بأنه غير مهم، فإنه يستيقظ أحياناً ويدرك أن عليه العمل على الاستثمار في نفسه. إنه على استعداد للدفاع عن العدالة نيابة عن الآخرين، ولكن من غير المحتمل أن يخاطر بفعل الكثير للدفاع عن نفسه. لا يطلب الكثير على الرغم من أنه يُقدّر ما يفعله الآخرون له.

يعاني تسعة غير الصحي من صعوبة في اتخاذ القرارات ويصبح اعتمادياً بشكل مُفرط. ومن أجل تهدئة مشاعر الحزن والغضب التي تجتاحه، ينخرط في سلوكيات ذات طبيعة تخديرية. يعاني من أجل الحفاظ على وُهم بأن كل شيء على ما يرام، ويمكنه التآرجح بين الإذعان والعداء المفتوح.

*

في أوائل العشرينيات من عمري، حظيت بتجربة مباشرة مع شخص يعاني اضطراباً في النوم. في إحدى الليالي، استيقظت على صوت بدا وكأنه صوت طفل صغير يعني بصوت خافت في مطبخنا الذي يقع أسفل السلم. أثار الأمر قلقي. وكنت قد شاهدت للتو فيلم ويس كرافن «كابوس في شارع الم»، والذي تطهر فيه جوقة من الأطفال الصغار المخيفين الذين يغنون «واحد، اثنان، فريدي في الطريق إليك» في كل مرة كان فريدي على وشك تقطيع ضحيته التالية. وكما قال أيوب، شعرت بـ«أهوال الطلام الدامس».

تسلّحت بمصباح شمعداني وتسلّلت إلى الطابق السفلي، وما كان إلا أن رأيت رفيق سكني يسير نائماً في ملابسه الداخلية في غرفة المعيشة ويرقص من دون وعي في مكانه بينما يعني أغنية مادونا «العذراء». لو كانت لدينا هواتف ذكية في ذلك الوقت لأمكنني التقاط تلك اللحظة ونشرها على يوتيوب، وكانت لتنتشر بقوة - على غرار أغنية أسلوب جانجام.

هذه الذكرى لا تزال تجعلني أضحك، لكن السومنامبوليزم، المصطلح الطبي للسير في أثناء النوم، يمكن أن يكون في الواقع شيئاً خطيراً للغاية. بعض الأشخاص في أثناء السير نومًا تسلقوا رافعات بطول ثلاثة وأربعين مترًا تقريبًا، وقادوا سيارات، وخرجوا من نوافذ في الطابق الثالث، بل وقتلوا أقاربهم. أف! أعتقد أن هناك دولاً بأكملها يديرها أشخاص يسيرون في أثناء النوم. لكنني أحيّد عن الموضوع.

لطالما استخدم كبار المعلمين المسيحيين السير في أثناء النوم كاستعارة لوصف الحالة الروحية للإنسان. عندما تكون شخصياتنا في الوضع الآلي، فإنها تُسكننا في حالة من نصف النوم، إذ نجد أنفسنا محاصرين في الأنماط المعتادة والمتكررة نفسها من التفاعل الطائش الذي تورطنا فيه منذ الطفولة. يمكن التنبؤ بالأمر بقوة إلى درجة تبدو معها الحال كما لو أننا خاضعون للتنويم المغناطيسي. يعاني تسعة من شكل أكثر حدة من السير في أثناء النوم مقارنة بالأعداد الأخرى. وإذا لم يكن حذرًا، فيمكنه أن يسير في الحياة نائماً.

جون ووترز ورونا فيفر ريتشي على حق في قولهما إن أصحاب الرقم تسعة هم «لُطفاء الإنياجرام»^(١٥). زوجتي، آن، وابنتي مادي، من أصحاب الرقم تسعة. أعشقهما. عندما يكون تسعة ناضجاً روحياً، فإنه يبدو لطيفاً، وسهل المعشر، ويعرف كيفية الاسترخاء ومُجارة تدفق الحياة. يكون قابلاً للتكيف، ومتوازن المزاج، ولا يُبالغ في تقدير الأشياء الصغيرة كما يفعل الكثير منا. إنهم يشبهون نسيج جور-نكس، لا يلتصق بهم شيء، وليسوا مثل فيلكرو الخشن. ويُعدّ تسعة الرقم الأقل تحكماً في الإنياجرام، حيث يسمح للحياة بأن تتكشف بشكل طبيعي، ويوفر للآخرين الحرية والمساحة للنمو، وفقاً لوقتهم وطريقتهم. وهو سريع في الحب، وبطيء في الحكم على الآخرين، ونادراً ما يطلب تقديرًا للجهد الذي يبذله في رعاية الآخرين. إنه خُر، وسهل، ومتواضع، وعملي، ومحبوب بشكل كبير. بصراحة، لا أستطيع أن أقول ما يكفي عن محاسن أصحاب الرقم تسعة الذين يعملون للوصول إلى حالة من النضج أو الناضجين بالفعل. لكن تسعة ليس غريباً عن مبدأ الخمول. فهو يعرف من التجربة أن الجسم المتحرك يبقى متحركاً، والجسم الساكن يبقى ساكناً. وعندما يواجه بالكثير من الأشياء التي يجب القيام بها، أو الكثير من القرارات التي يجب اتخاذها، أو احتمالية وقوع تغيير مزعج، يمكنه أن يتباطأ إلى درجة الزحف. وإذا وصل إلى نقطة توقف كاملة، فإنه يعلم أن الأمر قد يتطلب الكثير من الطاقة للبدء من جديد. وكما يروق لسوزان أن تقول، فإن «تسعة يبدأ ببطء... ثم ينحسر تدريجياً». سنعرف المزيد عن هذه النواقص في الصفحات التالية.

*

الخطيئة المميّنة لتسعة

خطيئة تسعة المميتة هي الخمول، وهي كلمة تربطها عادة بالكسل الجسدي. ومع ذلك، فإن خمول تسعة روجي بطبيعته. لا يحتضن تسعة العادي الشغف والدافع التحفيزي الضروري للنهوض وعيش «حياته الجامحة والثمينة»^(١٦). تسعة غير الناضج لا يحتضن بشكل كامل شعلة النار التي يحتاج إليها لمطاردة حياته التي وهبها له الله، ونتيجة لذلك، يفشل في أن يصبح الشخص الذي يريد. لكن الاستفادة من تلك المشاعر النارية والدوافع الغريزية من شأنها أن تُخل بالسلام والتوازن الداخليين اللذين يضعهما تسعة فوق كل شيء آخر تقريبًا. والآن نحن أقرب إلى الحقيقة. بالنسبة إلى تسعة، فإن الخمول له علاقة برغبته في عدم الانزعاج بالحياة بشكل مفرط. إنه حرقًا لا يريد أن تسيطر عليه الحياة. تذكر أن تسعة في «ثلاثي الغضب والأحشاء». لا يمكنك أن تزعم السيطرة على حياتك ما لم تكن لديك الشجاعة التي تسكن الأحشاء، ما لم تكن على تواصل مع نيرانك الغريزية المفعمة بالحياة. لكن تسعة يحمل عندما يتعلق الأمر بإيلاء الاهتمام الكامل لحياته، ومعرفة ما يريد في الحياة، ومطاردة أحلامه، وتلبية احتياجاته، وتطوير مواهبه، واتباع الصوت الذي يناديه. ينشئ بالانسجام الداخلي القائم على قاعدة «هاكونا ماتانا» ويحمي هذا الانسجام. يطلب القليل من الحياة ويأمل أن تطالبه الحياة بالقليل. إذا كان ثمانية على اتصال بغرائزه الداخلية ويفرط في التعبير عن غضبه، فإن تسعة بعيد عن غرائزه ويخجل في التعبير عن غضبه. لا يحتضن تسعة الجانب الجيد من الغضب، الجزء الذي يُلهم، ويدفع التغيير، ويُحرك الأشياء، ويمنحه الشجاعة للدفاع عن نفسه. عندما تنفصل عن هذا الجانب من الغضب، تصبح خاملاً وحالماً.

هذا الفشل في المخاطرة بالانخراط الكامل في الحياة ينبع جزئيًا من حاجة تسعة إلى تجنب الصراع بأي ثمن.

يخشى تسعة من أن التعبير عن تفضيلاته أو التأكيد على أجندته سيُعرض علاقات مهمة للخطر ويُزعج السطح الهادئ لبحره الداخلي. ماذا لو تناقست أولوياته ورغباته مع أجندة شخص يهتم به وأدى هذا الاختلاف إلى صراع وانفصال في العلاقات؟ ماذا لو كان تأكيد آرائه واحتياجاته، ورغباته يخلق تناقضًا بينه وبين الأشخاص الذين يحبهم؟ يقدر تسعة الشعور بالراحة والهدوء، والحفاظ على الوضع الراهن، والحفاظ على العلاقات مع الآخرين إلى درجة أنه يضع جانبًا وجهات نظره وتطلعاته للاندماج مع وجهات نظر الآخرين. لا يبدو هذا مشكلة كبيرة بالنسبة إلى صانعي السلام، الذين ينشأون في كثير من الأحيان وهم يشعرون بأن وجودهم لا يهم الآخرين كثيرًا وكذلك أولوياتهم. يفكر تسعة بينه وبين نفسه فائلًا: لماذا أهرق القارب بينما لا يبدو أن هناك أي شيء أقوله أو أفعله يُحدث فرقًا كبيرًا في العالم على أي حال؟ أليس يكون من الأسهل والأكثر راحة ألا أفرض أولوياتي وأتخذ الطريق الأقل مقاومة؟ كما يمكنك أن تتخيل، غالبًا ما يكون هناك تلميح بالاستسلام يُحيط بتسعة. للأسف، يدفع ثمن فلسفته «مواكبة للآخرين للتوافق معهم» في الحياة وعدم السعي إلى حياة جديدة بمواهبه وروحه. يغفلون عن حياتهم.

*

مشهورون من أصحاب الرقم تسعة

باراك أوباما

بيل موراي

رينيه زيلويجر

*

من أجل التكيف مع وجود عدد لا يُحصى من الأشياء التي يجب القيام بها وعدم معرفة من أين يمكن البدء، ومن أجل تجنب تراكم الأسئلة التي لم يُجب عنها والقرارات المؤجلة التي تستدعي انتباهه، ومن أجل إبقاء غضبه بعيدًا عن الأنظار، ومن أجل شد أزر تقديره المتدني لذاته، يعتمد تسعة استراتيجيات تكيف غير صحية. غالبًا ما يتجه إلى الطعام، أو الجنس، أو الكحول، أو التمارين الرياضية، أو التسوق، أو الراحة المطمئنة للعادات والروتين، أو الانشغال بأعمال غير ذات أهمية، أو الاستلقاء على الأريكة ومشاهدة التلفزيون لتخدير وتجاهل مشاعره، ورغباته، وتمنياته. ما يفشل تسعة في إدراكه هو أن التخدير شكل زائف من الاسترخاء، تقليد رخيص للسلام الحقيقي الذي يتوق إليه.

لكن يجب أن يتشجّع تسعة: فهو أكثر جرأة وحيلة مما يظن. تذكروا أن في نظام الإنياجام، كل نقطة ضعف ليست سوى تحريف لنعمة أصيلة يمتلكها ذلك الرقم. كل منا لديه عمل للقيام به. ولذلك، كما يصرخ الأسد أصلان في نهاية «سجلات نارنيا»^(١٧): «إلى الأعلى وإلى الداخل!»^(١٧).

كل شيء عن تسعة أو صانع السلام

يتقاسم أصحاب الرقم تسعة العديد من السمات المشتركة التي تميزهم كمجموعة، مثل نسيان الذات، وصعوبة اتخاذ القرارات، والميل إلى التشتت بسهولة. في حين لا يُظهر كل تسعة جميع السمات، فإن العديد من أصحاب هذا الرقم سيتعرفون على أنفسهم فيما يلي. (أو، على الأقل، سيُشخص الأصدقاء وأفراد الأسرة هذه السمات فورًا في أحبائهم من أصحاب الرقم تسعة، بينما سيتفق تسعة مع ما يقولونه لأن الحفاظ على الانسجام - من خلال الاتفاق مع الآخرين - شيء يشير بالضبط إلى كيفية عمل الرقم تسعة).

نسيان الذات والاندماج. ينسى تسعة ذاته. جميع الأرقام الثلاثة الموجودة في «ثلاثي الغضب» تنسى ذاتها. ينسى ثمانية الراحة والرعاية الذاتية، وينسى واحد الاسترخاء والاستمتاع بشكل أكبر، وينسى تسعة آراءه، وتفضيلاته، وأولوياته. بدلًا من ذلك، يندمجون مع مشاعر الآخرين، ووجهات نظرهم، ومساعيهم، وبذلك يمحوون ذاتهم. لتجنب إثارة عيش الدبابير في علاقاته، يتجاهل تسعة غير الناضج نداء روجه لتحديد ما يريد في الحياة وتسميته والسعي إليه بقوة. في الواقع، يمكنه الاندماج بعمق مع مخطط وهوية شخص آخر إلى الحد الذي يجعله في النهاية يخلط بين مشاعر ذلك الشخص وآرائه ونجاحاته وطموحاته وبين مشاعره الخاصة.

بتمركز تسعة على قمة الإنباجرام، ويتمتع برؤية واضحة للعالم. ومن خلال وجهة النظر هذه، لا يتمتع فقط بميزة رؤية العالم بالطريقة التي يراه بها كل رقم آخر، ولكنه أيضًا يدمج في شخصيته بشكل طبيعي بعضًا من السمات الجوهرية المرتبطة بكل نمط. وكما لاحظ ريسو وهندسون، يمكن لتسعة تجسيد مثالية واحد^(١٨)، ولطفتين، وجاذبية ثلاثة، وإبداع أربعة، ومقدرة خمسة، وولاء ستة، وتفاوض ومغامرة سبعة، وقوة ثمانية. لسوء الحظ، من هذا الموقع المتميز، يميل تسعة إلى رؤية العالم من وجهة نظر كل رقم ما عدا وجهة نظره. أو كما قال ريسو وهندسون: «النوع الوحيد الذي لا يشبهه تسعة هو تسعة نفسه»^(١٩).

بالنظر إلى أنه يستطيع أن يرى من خلال أعين كل رقم آخر، وبالتالي فهو غير واضح بشأن من هو وماذا يريد، يتخلى تسعة عن حدوده الصحية من أجل الاندماج مع شريك أكثر حزمًا، والذي يصفى عليه طابعًا مثاليًا وبأمل أن يكتشف من خلاله إحساسًا بالهوية والغاية. لكنه بعد فترة لا يعرف أين ينتهي وأين يبدأ الشخص الآخر. أحيانًا سيختبر أو يصف الناس تسعة على أنه ضبابي، أو سلبى، أو «مشوش قليلاً»، أو أنه يفتقر إلى ذات مميزة. بالنظر إلى أنه يشعر بأنه غير مهم وكأنه ليس فاعلاً بما يكفي ليكون مهمًا أو ليغير أي شيء، فإن تسعة يفتقر إلى الوضوح بشكل جلي. يمكن لطاقته المشتتة أن تعطي للآخرين انطباعًا بأنه موجود في كل مكان ولا مكان في الوقت نفسه. يمكنه الدخول والخروج من مكان ما وبالكاد سيلاحظ. كما كتبت معلمة الإنباجرام لينيت شيبارد: «الوجود مع تسعة يشبه شعور السقوط في مساحة كبيرة ومريحة»^(٢٠).

لدى تسعة العادي قدرة أقل على التحمل وطاقة أقل من أي رقم آخر في الإنباجرام. يمكن أن يُفعل مثل صاروخ باتجاه مشروع ما، ولكن بعد ذلك، في منتصف الرحلة، سيستسلم للحمول و«الانحراف عن المهمة» وسيعود إلى الأرض. عادة ما يكون لديه الكثير من المشاريع غير المكتملة، أحواض استحمام نصف مسدودة، وعشب مجزوز جزئيًا، ومرائب منظمة بالكاد. قد يشعر بالإرهاق، وذلك لسبب وجيه: فتسعة يُعد مباشرة في منتصف «ثلاثي الغضب والأحشاء». كما علمت، فإن جيرانه «المتحدّين» يُعبرون عن غضبهم و- معذرة على استباق الأمور - جيرانه الآخرين، أصحاب الرقم واحد، يستوعبون الغضب. لتجنب الصراع والاضطراب الداخلي، ينسى تسعة غضبه. هذا لا يعني أن الغضب يختفي، وإنما يتعين عليه العمل بجد لاحتوائه وإبقائه بعيدًا. وهذا عمل شاق ومُرهِق للنفس^(٢١).

*

«لديّ الكثير لأفعله، لذا سأذهب إلى النوم».

مَثَلٌ شائع في إقليم سافوي الفرنسي

*

على عكس ثمانية وواحد، يتعين على تسعة إقامة وصيانة حدّين وليس حدًّا واحدًا، الأول للدفاع عن مركزه الآمن من التأثير سلبيًا بالعالم الخارجي، والثاني للدفاع عن عالمه الداخلي الهادئ ضد عدم الاستقرار الذي قد تسببه الأفكار والمشاعر المزعجة التي تنشأ من الداخل. يتطلب الأمر جهدًا لتجاهل غضبك وإقامة حدّين. يُهدر هذا طاقة كان يمكن أن يُكرسها تسعة للانخراط الكامل في الحياة وتطوير نفسه. ولا عجب أنه يشعر بالتعب لسبب غير مفهوم في كثير من الأحيان. يكون متعبًا للغاية إلى درجة أنه عندما لا يؤدي مهمة بشكل تبيط، يجلس للحظات لأخذ قسط من الراحة ويغفو في بعض الأحيان.

في بعض الأحيان، ستلاحظ تسعة يُحرق - بهيئة غير مبالية بما يدور حوله - في الفراغ كما لو كان قد غادر المكان وسقط في حالة من الشرود الحالم. هذا بالضبط ما يحدث. عندما يشعر تسعة بالإرهاق - كما هي الحال عندما ينشأ صراع يهدد بالتصاعد أو يخبره الناس بما يجب عليه فعله - أو أحيانًا من دون سبب واضح على الإطلاق، فإنه يفقد التركيز وينسحب إلى مكان في ذهنه يُسميه معلمو الإنباجرام «الحرم الداخلي» لتسعة. في هذه اللحظات، ينفصل تسعة عن غضبه وطاقة حياته ويتجاهل الدعوة إلى اتخاذ إجراء بشأن شيء ما. يخبرنا أصحاب الرقم تسعة أنه في أثناء وجودهم في حرهم الداخلي هذا يعيدون التفكير في الأحداث أو المحادثات الماضية وفيما كانوا يرغبون في قوله أو فعله بشكل مختلف. إذا كان القلق هو سبب تراجعهم إلى الحرم الداخلي، فسيفكرون لماذا أنا مُستاء الآن؟ هل هذا خطئي أم خطأ شخص آخر؟ أو في بعض الأحيان يتراجعون ببساطة لإعادة الاتصال بإحساسهم بالسلام الداخلي أو استعدادته، وإن كان وهميًا. إذا سقط تسعة بعمق في هذه الحالة الحاملة الضبابية، يصبح أكثر شرودًا وأقل إنتاجية، وهو الأمر الذي يسبب له المزيد من المشكلات في علاقاته.

بالنظر إلى أنه يفتقر أحيانًا إلى الدافع والتركيز، فإن تسعة العادي غالبًا ما يصبح شخصًا متعدد المهارات، ولكن غير كُفء بشكل تام في شيء واحد. لأنه متعدد المهارات ويعرف القليل عن كل شيء، يمكنه أن يجد شيئًا ما يتحدث عنه مع الجميع. المحادثات مع تسعة ممتعة ما دام لا يتكلم من أجل الكلام. يستعرف أنه فعل هذا عندما - بعد سؤاله كيف مضى يومه - يبدأ في سرد قصة طويلة وممتدة تحتوي على تفاصيل وتحولات كثيرة جدًا. هذا الميل للتعرج اللفظي في بعض الأحيان هو ما يفسر سبب استخدام بعض مُعلمي الإنباجرام لمصطلح «الملاحم الكبرى» لوصف أسلوب حديث تسعة.

التناقض واتخاذ القرار. هل تتذكر ارتباط كل رقم في مخطط الإنباجرام برقمين آخرين عن طريق أسهم، مما يشير إلى كيفية تفاعل الأرقام بعضها مع بعض ديناميكيًا؟ تسعة، وهو يقع في الجزء العلوي من مخطط الإنباجرام، له قدم في ثلاثة وأخرى في ستة. وعلى الرغم من أننا لم نُغط هذين الرقمين بعد، فإن ثلاثة يُعد الرقم الأكثر امتثالًا أو توافقًا من بين جميع الأرقام بينما يُعد ستة الأكثر تمرّدًا، أو معاداة للسلطة، من بين جميع الأرقام أيضًا. ما يعنيه هذا بالنسبة إلى تسعة هو ازدواجية كبيرة. كثيرًا ما يشعر تسعة بالتمزق بين الرغبة في إرضاء الآخرين والرغبة في تحديهم. عندما يُواجه بالاضطرار إلى اتخاذ موقف أو اتخاذ قرار، سوف يبتسم ويظهر الهدوء من الخارج، لكن في الداخل سيشتعل بالارتباك بسبب ما عليه فعله: هل أعتقد أن هذه فكرة جيدة أم لا؟ هل أريد القيام بهذا أم لا؟ هل أوافق على طلب هذا الشخص أم أرفض وأخطر بالانفصال؟ لتجنب الانفصال، سيرغب جانبهم المُتمثل في الموافقة لإبقاء الجميع سعداء، في حين أن جانبهم غير المُتمثل سيشتعل بالرغبة في الرفض لأن الأمر يضطرهم، مرة أخرى، إلى تحييد مشاعرهم ورغباتهم للتكيف.

بالنظر إلى وجود العديد من الزوايا التي يمكن من خلالها دراسة مسألة ما، والعديد من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار، والعديد من الإيجابيات والسلبيات التي يجب القلق بشأنها، فغالبًا لا يُقدَّر تسعة على اتخاذ قرار. يبقى على الحياء ويتألم بشأن ما يجب عليه فعله في أثناء انتظاره شخصًا آخر يتخذ القرار أو أن يحل الموقف نفسه بشكل طبيعي. كل هذا الالتزام بالحياء يؤدي إلى التسوف، وهو الأمر الذي يمكن أن يدفع بقية العالم إلى الجنون. على الرغم من أنك قد لا تلتقط الأمر في البداية، فكلما ضغطت على تسعة لاتخاذ قرار أو القيام بشيء ما، قاوم بشكل أكبر. يمكن أن يتخذ تسعة قرارات، وهو يقوم بذلك بالفعل، ولكن بالنظر إلى طبيعته المتناقضة، فقد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا. كما أن وجود مخزون من الأسئلة التي لم تُحل والقرارات المعلقة التي تحتل بالفعل مكانًا كبيرًا في ذهنه لا يساعد في تسريع العملية.

إذا أرسلت رسالة نصية إلى أن بعد ظهيرة يوم الجمعة قائلاً: «إلى أين تريد أن نذهب لتناول العشاء الليلة؟»، فسوف تجيب قائلة: «لا أعرف، إلى أين تريد أن تذهب؟». يأتي هذا الرد دائمًا بسرعة كبيرة إلى درجة أنني مفتتحة أنه قد بُرِّج مسبقًا في هاتفي. لأنها من صاحبات الرقم تسعة، لا تريد أن إظهار تفضيلاتها خوفًا من أن يتسبب ذلك في حدوث نزاع أو إثارة مشاعر غير سارة بيننا. تريد أن تعرف ما أريد حتى تتمكن من التكيف والاندماج مع رغباتي، وتجنب أي خلاف محتمل. إنه رد الفعل المعروف لتسعة.

تكشف هذه المحادثة أيضًا عن مدى صعوبة اتخاذ تسعة للقرارات عندما يواجه إمكانيات غير محدودة. من الأسهل عليه معرفة ما لا يريده أكثر مما يريده، ولذلك من الأفضل للأشخاص الذين يحبون تسعة أن يقدموا له مجموعة محدودة من الخيارات للاختيار من بينها. إذا أرسلت إلى أن رسالة نصية تقول: «هل تودين تناول وجبة تايلاندية أم هندية أم صينية الليلة؟»، فستصمت لبضع دقائق، ثم سترد بعد ثلاث دقائق قائلة: «تايلاندية»، مع رمز تعبير يشير إلى الاتفاق.

يجب على الأشخاص الذين يرغبون في مساعدة تسعة أن يدركوا مدى أهمية عدم سلبهم أي خيار يتخذونه. لست من أشد المعجبين بالطعام التايلاندي مثل أن، ولذلك قد أفكر في منتصف الطريق إلى المطعم أنه على الأرجح أن لا تنالي كثيرًا بمكان العشاء، بينما أنا أريد حقًا تناول وجبة صينية. إذا أخبرتها أنني أريد الذهاب إلى مطعم جولي باندا، فسوف توافق بكل سرور.

وأنا على حق في أنها ستفعل ذلك. لكن لأنني أحب أن وأعلم أنها تعمل على مواجهة تحديات رقمها، أريد اعتماد قرارها، والسماح لها بالقيادة. يشعر تسعة بالفعل بأن تفضيلاته وحضوره أقل أهمية من تفضيلاته وحضور الآخرين. وآخر شيء يحتاجون إليه هو ألا نعتمد قراراتهم.

دعونا نُلقِ نظرة على جانب آخر من تناقض تسعة. ربما لأنه يجلس على قمة الإنياجرام حيث يمكنه استيعاب وجهات نظر الجميع، يمكنه رؤية جميع الآراء - والتي تبدو له صالحة على قدم المساواة. إن قدرته على رؤية الجانبين من كل شيء تجعله بسيطًا طبيعيًا - الشخص الذي يفترض الجميع أنه يقف إلى جانبهم. غالبًا ما يعطي زوج سوزان، جو، وهو قس مينودي، المشورة للأزواج. وفي بعض الأحيان، تتجه امرأة من الرعية إلى سوزان في ساعة القهوة يوم الأحد وتهمس بشيء مثل:

- أنا وزوجي سعيدان جدًا باجتماعنا مع جو. إنه يفهمني ويعرف من الذي ينبغي أن يصلح من نفسه في زواجنا.

وبعد خمس عشرة دقيقة، سيأخذ زوج المرأة سوزان جانبًا ويقول لها:

- أنا ممتن جدًا لمشورة جو. أخيرًا يرى أحدهم ما كنت أقوله طوال الوقت ويعرف أنني لست مجنونًا.

هل لاحظت النمط هنا؟ تسعة جيد جدًا في رؤية كل وجهة نظر والتعرف عليها إلى درجة أن الناس غالبًا ما يشعرون بعد الحديث أنه لم يفهمهم فحسب، بل يتفق معهم أيضًا، على الرغم من أنه لم يعبر قط عن ذلك. بالنظر إلى أنه متعاطف للغاية وقادر على التعرف على مزايا وجهات النظر المختلفة، يمكن لتسعة الصحي في كثير من الأحيان التوفيق بين وجهات نظر يبدو من الصعب التوفيق بينها. لكن هذه القدرة على رؤية كلا الجانبين لكل شيء يمكن أن تخلق مشكلات أيضًا. أقرن أنا وسوزان أحيانًا الملاحظات ونضحك بشأن تحديات تربية طفل مع شخص يرى الجانبين من كل شيء. عندما تمسك بطفلك بفعل شيئًا خاطئًا، هل ترسله إلى غرفته قائلاً: «انتظر فقط حتى تعود والدتك إلى المنزل وتعرف بما فعلته؟» كلما قلت ذلك لأطفالي، أوأماوا برؤوسهم وانتسموا ابتسامة عريضة. إنهم يعرفون ما سيحدث عندما تعود أن إلى المنزل. أولًا، كانت أن تستمع إلى جانبي من القصة ثم تصعد إلى الطابق العلوي للتحدث مع الطفل المشاكس - وكذلك فعل جو في حالة سوزان. بعد خمس عشرة دقيقة، تعود أن إلى الطابق السفلي، والطفل يحدق من خلفها، ويقول شيئًا مثل: «الطفل لديه وجهة نظر».

عليك أن تفهم أن رؤية وجهتي النظر والاعتراف بهما تُعد طريقة تسعة العادي لعدم الاضطرار إلى اتخاذ موقف وتجربة النزاع أو الانفصال.

المهمة التي يجب أن يعمل عليها تسعة حتى ينضح هي التمييز بين وجهتي النظر والإفصاح عن الصحيح منهما من وجهة نظره.

*

«السلام هو المعركة الوحيدة التي تستحق القتال».

ألبير كامو

*

للأسف، سوف يتخلى تسعة أحيانًا عن آرائه ويدعن لرأي شخص آخر، إما لأنه غير متأكد وإما لمجرد أنه يريد الاندماج والتوافق. يتعين على تسعة أن يتعلم كيفية التعرف على وجهة نظره وإعطاء صوت لها والالتزام بها بغض النظر عن مقدار الضغط الذي يشعر به لتغيير وجهة نظره لإرضاء الآخرين.

أحد التحديات ذات الصلة هو معضلة إعطاء الأولوية لبعض المهام على غيرها. بالنظر إلى أن جميع المهام تبدو مهمة بالقدر نفسه لتسعة، فمن الصعب عليه تحديد ما يجب معالجته أولاً. كل صباح يوم اثنين عندما يدخل زوج سوزان، جو، إلى المكتب، تقدم له سكرتيرته قائمة بما يحتاج إلى إنجازه في ذلك الأسبوع بترتيب الأهمية. جو رجل فائق الذكاء يقود أقدم كنيسة في مدينة دالاس. لكن من دون قائمة، سيفعل أول شيء يظهر أمامه. سوف يستاء بعض أصحاب الرقم تسعة من الأمر وسيعاملون معك بعناد إذا أصررت على أن عليهم أن يشرعوا في استخدام قائمة، لكن من دون قائمة، فإنهم يُشكلون تهديدًا للسكان المدنيين عمومًا.

على الرغم من أن تسعة يبدو أنه يسير في حالة من التردد، فهناك أوقات يعرف فيها بالضبط ما يتعين عليه فعله، ويفعله، بغض النظر عن الجدل أو النزاع الذي سيتسبب فيه ذلك أو كم سيكلفه شخصيًا. في هذه اللحظات، يتصرف تسعة على أساس الاقتناع. في أدبيات الإيناجرام يُسمى هذا «العمل الصحيح».

قد نكون مخطئين، لكننا، أنا وسوزان، نعتقد أن بيل كلينتون من أصحاب الرقم تسعة. بين نوفمبر ١٩٩٥ ويناير ١٩٩٦، انخرط الرئيس كلينتون ورئيس مجلس النواب آنذاك نيوت جينجريتش في معركة ملحمية حول تخفيضات في الميزانية الفيدرالية أدت إلى إغلاقين غير مسبوقين للحكومة. خلال المفاوضات الحادة ذات المخاطر العالية بين البيت الأبيض وأعضاء الكونجرس الذي سيطر عليه الجمهوريون، كان موظفو كلينتون قلقين من أن الرئيس إما سيرضخ لمطالب جينجريتش وإما سيقدم الكثير من التنازلات إلى درجة أنه سيؤدي نفسه سياسيًا بشكل لا يمكن إصلاحه. كره كلينتون الدخول في حالات نزاع. في بعض الأحيان، كان يواجه صعوبة في اتخاذ القرارات والالتزام بها، وأكثر من مرة خلال حياته السياسية رضخ لخصومه السياسيين من أجل تحقيق السلام. ولكن في إحدى الليالي، بعد أن رفض جينجريتش قبول آخر عروض الصفقات العديدة، نظر إليه كلينتون وقال:

- اتعلم، يا نيوت، لا أستطيع أن أفعل ما تريد مني فعله. لا أعتقد أن ذلك مناسب للبلد. قد يكلفني ذلك الانتخابات، لكن لا يمكنني القيام بالأمر.

في المواجهة الحاسمة بين جينجريتش وكلينتون حول إغلاق الحكومة، كان جينجريتش هو من تراجع أولاً. بعد بضعة أيام، وافق الجمهوريون على إعادة فتح الحكومة من دون اتفاق بشأن الميزانية. وفاز كلينتون في الانتخابات التالية. ويقول العديد من المؤرخين إن اتخاذ هذا القرار والالتزام به هو ما حسم انتخاب كلينتون لولاية ثانية.

يقول موظفو البيت الأبيض الذين حضروا هذا إنهم كانوا يعلمون أنهم شهدوا شيئًا غير عادي يحدث داخل كلينتون. قام بالعمل الصحيح. لكن هل ترى كيف أن مثل هذا العمل هو نقيض الخمول؟ ومع ذلك، لدي شعور بأنه إذا سألت هيلاري أين يريد أن يذهب لتناول العشاء للاحتفال بنتيجة لقائه مع نيوت، فمن المرجح أن يهز كتفيه قائلاً: «لا أعرف، إلى أين تريد الذهاب؟» (٢١)».

لن تعرض نقاط تحوّل بهذا الحجم نفسها سوى بضع مرات في حياة تسعة، ولكن في أثناء عملهم على أنفسهم، يمكنهم البدء في اتخاذ إجراءات جريئة مماثلة في الأمور الأصغر. يمكنهم العثور على الشجاعة لبدء محادثة غير مريحة، أو العودة إلى الدراسات العليا للحصول على الدرجة العلمية التي طالما أرادوها ومتابعة المسار الوظيفي الذي يحلمون به، أو رفض الانصياع لضغوط الزملاء الذين يريدون منهم تغيير موقفهم في مسألة من مسائل العمل.

العدوان السليبي. هل تتذكر قولتي إن الأمر يمكن أن يكون مؤلماً عند بداية العمل مع الإيناجرام؟ كيف يمكن أن نشعر جميعًا بالخل والعار عندما نكتشف الجانب المظلم لنمط شخصيتنا؟ يمكن أن يكون هذا صحيحًا بشكل خاص بالنسبة إلى أصحاب الرقم تسعة، الذين غالبًا ما يتشبّهون بسمعتهم كأشخاص لطفاء ويستمتعون بها. إذا كنت تسعة، فضع في اعتبارك وأنت تقرأ الفقرات القليلة التالية أن لعنتك هي الجانب الآخر من نعمتك، كما هي الحال مع كل رقم. لن يخرج أحد منا من هذا الكتاب من دون الشعور بالوخز مرة أو مرتين، وستحدث عما هو جميل فيك قبل أن ينتهي هذا. ولذلك...

كثيرًا ما يسألنا الناس: كيف يمكن لأشخاص لطفاء وودودين أن يكونوا ضمن «ثلاثي الغضب»؟ على الرغم من سمعتهم كأشخاص لطفاء ومُعينين، فإن أصحاب الرقم تسعة ليسوا مُسالمين دائمًا. يمكن أن يكونوا غاضبين بقدر أصحاب الرقم ثمانية، لكنك لن تعرف ذلك بسبب مظهرهم الخارجي اللطيف والمُريح. تسعة مليء بغضب مكبوت، لكنه يخشى أن تكون تجربة إفلات هذا الغضب ساحقة للغاية، ولذلك يغفل عنه. على الرغم من عدم اتصاله بغضبه، فإنه يحمل استياءً يعود إلى الطفولة - أو إلى وقت متأخر - بسبب تصحيته بخطئه أو أحلامه لدعم أهداف غيره. ولأنه لا يعرف متى أو كيف يقول لا للناس، فإنه يشعر بالغضب لأن الآخرين يبدون وكأنهم يستغلون افتقاره للمتصوّر للقدرة على وضع حدود في العلاقات. وإذا لم يكن ذلك كافيًا، فإنه يشعر بالضيق عندما يطلب منه الناس الاستيقاظ والبدء في فعل ما هو أكثر من الحد الأدنى للنجاة. كل هذا الضغط يُزعج هدوءه الداخلي!

لا ينسى تسعة الإهانات الحقيقية أو المتصوّرة، ولكن لأنه يتجنب الصراع، فنادراً ما يُعبر عن غضبه علانية. بالتأكيد، بين الحين والآخر ينفجر غضبًا، لكن معظمهم يحافظ على هدوء يكاد يكون شبيهًا بهدوء بودا، ويعبرون عن استيائهم بطرق غير مباشرة.

إذا فعلت شيئًا أغضب شخصًا من النمط التاسع صباح يوم الاثنين، فلن يشعر به غالبًا إلا بعد ظهر يوم الثلاثاء. تعال ليلة الثلاثاء، ستعرف أن لديهم مشاكلهم معك بشأن شيء ما عندما تسأل عما إذا كانوا قد أوفوا بوعدهم في التقاط ملابسك من محل التنظيف الجاف استعدادًا لرحلة عملك المهمة غدًا وبنبرة صوت شبه تائبة يقولون: «يا عزيزي، لقد نسيت». تذكر أنه بالنسبة إلى تسعة الذي يفتقر إلى المعرفة الذاتية، فهذا ليس بالضرورة سلوكًا واعيًا. إنه تعبير اعتيادي عن نمط شخصية تسعة.

*

«محاولة إغضابها تُشبه محاولة العثور على زاوية في كرة بولينج».

كريج ماكلاي

*

العناد هو السلوك العدواني السلبي الشائع لتسعة، خاصة عندما يشعر بأنه يتعرض لضغوط للموافقة على خطة أو القيام بشيء لا يريد القيام به. لكنه يمتلك أيضًا سهاًمًا آخري في جعبته من الأفعال العدوانية السلبية التي يمكنه الاختيار من بينها عندما يريد التعبير بشكل غير مباشر عن غضبه بشأن شيء ما، أو السيطرة على موقف، مثل التجنب، أو المماطلة، أو المراوغة، أو فقدان التركيز، أو الصمت، أو عدم تأدية مهام من الواضح أن عليه القيام بها، من بين أمور أخرى. عندما تشعر شريكة تسعة بالإحباط في النهاية وتساله: «هل هناك شيء خاطئ؟»، قد يُصر قائلًا: «لا أعرف ماذا تقصدين». للأسف، سلوكياته العدوانية السلبية تجعل الآخرين أكثر غضبًا، وهو الأمر الذي يخلق صراعًا ومشكلات أكبر مما لو كان قد عبر عن نفسه في البداية وقال إنه غاضب.

بالنظر إلى أن تعلم أنني متمسك بحضور مواعيدي في الوقت المحدد، فهي تحاول عمومًا أن تكون مستعدة، خاصة عندما يكون من المهم حقًا أن نكون دقيقين في موعد حضورنا. ولكن من حين لآخر، تنصرف كما لو أنها تشارك في إضراب عمالي بطيء. يجبرني هذا على الوقوف عند أسفل السلم والنظر إلى ساعتني والضحك بأن عليها أن تُسرّع لأننا بذلك سنفوّت بداية الفيلم أو سنزعج مضيفنا بتأخرنا عن العشاء.

الآن وقد أصبحت على دراية بكيفية عمل أصحاب الرقم تسعة، أعلم أن تباطؤ آني يعني أنها غاضبة مني بشأن شيء ما، ولكنها لا تريد إثارة جدال بإخباري مباشرة. تريدني أن أكتشف سبب انزعاجها وأصلح المشكلة من دون أن تضطر إلى الانخراط في ذلك. الآن، عندما يحدث هذا، أصدق إلى الطابق العلوي وأقول: «حسنًا، أخبريني ما المشكلة»، وعادة ما تجيب قائلة: «كانت الحياة أفضل بكثير قبل أن تعرف الإنياجرام».

تحديد الأولويات والمُشتتات. عندما يُواجه بالاضطرار إلى الاستيقاظ والتعامل مع أولوياته، يُركز تسعة أحيانًا على المهام غير الأساسية ويترك المهام الأكثر إلحاحًا حتى النهاية. هذه مناورة دفاعية مُحيرة، ولكن فعالة، من جانب تسعة لتحويل انتباهه بعيدًا عن تحديد أولويات حياته، وما يتطلبه هذا من الحاجة إلى الشعور بغضبه والتصرف على النحو الذي يريد.

بعد ظهيرة أحد أيام الأحد، سألت آني، التي تُدرّس التاريخ في المدارس الإعدادية، عما إذا كانت تريد الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، لكنها رفضت، قائلة إن عليها تسليم تعليقات لآباء طلابها في اليوم التالي وإنها لم تبدأ العمل عليها بعد. عندما وصلت إلى المنزل بعد بضع ساعات، فوجئت عندما وجدت أن ثلعم أواني فضية. ولم أكن أعرف حتى أننا نملك أواني فضية.

سألتها:

- ماذا تفعلين؟

- وجدت الأواني الفضية التي ابتعتها وقت زفافنا في الجزء الخلفي من خزانة الزاوية الموجودة في غرفة الطعام وأخبرت مادي أنها يمكن أن تحصل عليها. كانت متسخة جدًا وارتأيت تلميعها من أجلها.

سألتها:

- وماذا عن تعليقات الطلاب؟ ألا ينبغي عليك تسليمها غدًا؟

قالت آني:

- حسنًا.

ثم تركت إناء المرق الذي كانت تنظفه وأضافت:

- كنت أحاول فقط أن أفعل شيئًا مفيدًا.

تسيطر المُشتتات بسهولة على تسعة. وتُعد أولويات أي شخص آخر أكثر أهمية من أولوياته، وتُعد مثل هذه المُشتتات طريقة قوية لنسيان الذات وتجنب الألم الناتج عن عدم معرفة ما يريد في الحياة. لكن انتظر - العقل البشري مبدع بشكل رائع - هناك دائمًا المزيد.

ذات ليلة دعوت أنا وآني أمي للانضمام إلينا لتناول العشاء في السادسة مساءً. في الثالثة مساءً، أعلنت آني أنها ستذهب سريعًا إلى متجر البقالة لشراء مكونات الوجبة. الساعة وصلت الخامسة ولم تعد، ولذلك اتصلت بهاتفها المحمول.

- أين أنت؟ ستأتي أمي في غضون ستين دقيقة. هل ذهبت إلى متجر البقالة؟

صمت.

- ليس بعد. كنت في طريقي إلى هناك لكن سو كانت بالخارج في حديقتها الأمامية عندما مررت بالقرب من منزلها، ولذلك توقفت لألقي التحية، وبينما كنا نتحدث، سقطت سلسلة دراجة أحد أطفالها ولم تعرف كيف تعيدها، ولذلك ساعدتها. بعد مغادرتي، أدركت أن هناك شحماً على بلوزتي، ولذلك توقفت عند سي في إس لشراء مزبل للبيع، وتذكرت أيضًا أن لديّ رويشتة في محفظتي تتعلق بقطرات عين مادي، ولذلك ذهبت واشتريتها، وبعد ذلك عندما كنت أخيرًا في طريقي إلى متجر هول فودز، مررت بجوار متجر بيد باث أند بيوند ورأيت لافتة تُعلن عن تخفيضات في أسعار أطقم الأبيسة، وسبحناج أيدان إلى ملاءات ووسائد جديدة للمدرسة في سبتمبر، وكان لديّ مجموعة من كوبونات الخصم بنسبة عشرين في المائة في حقيبتي، ولذلك ركضت إلى الداخل واشترت بعضًا من ذلك، لكنني الآن على وشك الوصول إلى متجر البقالة وسأعود إلى المنزل في غضون عشرين دقيقة.

*

«أتعلم. لو كنا جالسين على الشرفة الأمامية نتحدث وممرّ حصان بجانبنا، كان والدي سيركبه فوراً ويمضي بعيداً».

نانالي جولديرج

*

هل ترى ما حدث؟ عندما يُنشئت تسعة من قبل مهمة أو نشاط غير ضروري (على سبيل المثال، التوقّف للدردشة مع صديق)، يمكنه نسيان الصورة الكبيرة (على سبيل المثال، في غضون ساعتين ستأتي أمي لتناول العشاء)(٢٣). لم يعد تسعة يرى أو يشعر بالحاح الصورة الكبيرة، ولم يعد، بالتالي، بإمكانه تعيين قيمة أو تحديد أولويات المهام (على سبيل المثال، شراء الطعام لأمي الجائعة الآن). من دون الصورة الكبيرة المذكورة (ستأتي أمي في غضون ستين دقيقة فقط)، يفقد تسعة التركيز ويصبح مشتتاً. يبدو الأمر الآن كما لو أن كل مهمة تأخذ الأهمية نفسها، ولذلك تنتهي به الحال إلى القيام بكل ما يُطرح عليه في الوقت الحالي.

نحتاج جميعاً إلى أصدقاء أو شركاء يمكنهم أن يطرحوا علينا أسئلة توظفنا من غشية رقمنا. «هل تقوم بالمهمة؟» هو سؤال جيد يجب طرحه على تسعة حين يبدو مشغولاً بفعل كل شيء ولا شيء في الوقت نفسه.

تسعة في الطفولة

لم يسبق لي أن التقيت طفلة أسهل، وألطف، وأعظم موهبة فيما يتعلق باستشعار احتياجات الآخرين من ابنتي مادي. في الماضي، عندما كنت أقود كنيسة ناشئة، غالباً ما استنصفت أنا وأن مجموعات من الناس في منزلنا. في ذلك الوقت، كانت مادي تبلغ من العمر أربع أو خمس سنوات. اعتادت أن تدخل إلى غرفة بها أشخاص بالغون وتختار حصني شخص ما للزحف نحوه، والالتفاف داخله، والنوم مثل قطة. كانت هذه الطفلة أفضل من قرص زاناكس وكأسين من النبيذ عندما تعلق الأمر بجعل الناس يشعرون بالسلاّم. أمكنك أن ترى حرفياً موجة ملموسة من الهدوء والراحة تسقط على من اختارته مادي من أجل هذه المعاملة الخاصة.

ذات يوم سألت أحد الأصدقاء أن:

- هل لاحظت يوماً أن مادي، عندما تبحث بعينها لتقرر في حجر من ستتكور، تختار دائماً شخصاً يمرّ بطلاق، أو يعاني من مشكلة صحية خطيرة، أو يواجه أزمة حياتية كبيرة؟

لم نقم بإجراء هذا الربط من قبل، لكن صديقنا كان على حق تماماً. أعتقد أن حدّس مادي أخبرها من في الغرفة في أمسّ الحاجة إلى السلاّم والطمأنينة بأن كل شيء سيكون على ما يرام. لا يزال حضورها ينقل ذلك حتى يومنا هذا. تعيش مادي في كاليفورنيا وتريد أن تصبح معالجة نفسية. لم تحصل على شهادتها بعد، ولكن إذا كنت مكانك، فسأحدد معها موعداً من الآن. ستكون مشغولة.

أخبرنا العديدون من أصحاب الرقم تسعة أنهم نشأوا في منازل كانوا فيها - أو هكذا تصوروا أنفسهم - أشخاصاً يُتغاضى عنهم، وحيث كانت تفضيلاً لهم، وأراؤهم، ومشاعرهم أقل أهمية من تلك الخاصة بالآخرين. الرسالة المؤلمة التي سمعها هؤلاء هي: «رغباتك، وأراؤك، وأمنياتك، وحضورك أشياء لا تهم كثيراً». ابنتي مادي ليست مجرد تسعة، بل هي أيضاً الطفلة الوسطى بين أخت كبرى وأخ أصغر، وكلاهما من أصحاب أرقام الإناجرام الحازمة. يُجزئني الأمر، لكنني أظن أن مادي شعرت أحياناً بأنها الطفل الصانع الكلاسيكي. أتمنى لو كنت أنا وأن على دراية بالإناجرام عندما كان أطفالنا صغاراً. حينها كنت سأعرف مدى أهمية التأكد من أن مادي تشعر بأنها مرئية ومهمة. لحسن الحظ، هي تعرف ذلك الآن.

من السهل جداً أن تكون مع طفل من أصحاب الرقم تسعة. إنه ليس عادةً أول من يقفز للقيام بالأنشطة أو يرفع يده للإجابة عن سؤال في الفصل، لكنه يجلب الانسجام والبهجة أينما ذهب. بالنظر إلى أنه يشعر بعدم الارتياح الشديد عندما يكون هناك صراع بين الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين، سيحاول لعب دور الوسيط في أثناء البحث عن مكان لا يُجبر فيه على اختيار جانب. وإذا كان كل طرف متمسكاً بموقفه ولا يستطيع تسعة للتوسط للوصول إلى حل سلمي، فقد يشعر بالغضب، ولكن غضبه يُتغاضى عنه أو يُتجاهل عادةً، ولذلك إما يحتفظ به لنفسه، وإما يخرج من ذهنه. في كثير من الأحيان، عندما يتشاجر ابني أيدان وابنتي كايلي في السيارة، تضع مادي رأسها على النافذة وتغفو هرباً من الصراع.

يشعر هؤلاء اللطفاء الصغار بأن أفكارهم ومشاعرهم لا تُقدر، ولذلك يتعلمون فن الاندماج في وقت مبكر جداً من الحياة. في حين أنهم يفضلون ألا يكونوا مركز الاهتمام لفترة طويلة أو طويلة جداً، فإنهم يتوقون إلينا لملاحظة وجودهم وتكريمهم. ومثل كل الأطفال، يبحثون عن مكان وطريقة للشعور بالانتماء.

تسعة في العلاقات

أصحاب الرقم تسعة الناضجون يكونون شركاء، وآباء، وأصدقاء رائعين. إنهم مخلصون، ولطيفون، وسوف يدعمونك بقوة. إنهم متنوعون، ومترنون، ومن النادر أن تسمع شكواهم. يحبون الملذات البسيطة للحياة. وإذا منحتمهم الاختيار بين ارتداء ملابس أنيقة والذهاب إلى حفل فاخر، والاستلقاء على الأريكة معك ومع الأطفال لتناول البيتزا ومشاهدة فيلم، فسيفخون العرض الأخير. تسعة دائماً له مكانه الخاص في المنزل حيث يمكنه التراجع والحصول على الهدوء والانخراط في نشاط يعزز سكينته.

يُعد تسعة الصحي شخصاً استيقظ ووجد صوته أو اكتشف ذاته. يعرف أنه مهم بدرجة كافية للاستثمار فيه، وأن له اعتباره في حياة أسرته، وأصدقائه، وزملائه في العمل. تسعة الصحي مُلهم روحياً. يتقبل العالم، لكنه ليس منفتحاً أو يفتقر إلى الحدود إلى درجة أنه

يفقد إحساسه بتعريف الذات.

يقع تسعة غير المُتَبَيَّن في مشكلات في علاقاته عندما ينشأ خلاف (ومتي لا يحدث ذلك؟) ويرفض الاعتراف بالمشكلة وحلها. ويُعد الإنكار آلية دفاعية كبيرة بالنسبة إليه. لا يريد مواجهة أي شيء من شأنه أن يزعج انسجامه، ولذلك يطلب من أوركستراه الداخلية العزف بصوت أعلى في أثناء عرق السفينة. قد يتجاهل إشارات واضحة تدل على وجود خطأ ما، أو يقلل من المشكلات، أو يقترح إصلاحًا بسيطًا يكشف فقط عن مدى انفصاله عن حجم المشكلة ومدى عزمه على تجنب كَدر التعامل معها. ولأنه يريد تجنب الصراع والمخاطبات المؤلمة، يتعين على الآخرين مواجهته بحسم لمعالجة المشكلات الخطيرة الموجودة في العلاقة. إن رغبته في تجنب الصراع والانصراف مع شخص آخر قوية جدًا إلى درجة أنه سوف يتمسك بعلاقات على الرغم من انتهاء صلاحيتها منذ فترة طويلة.

تسعة ليس مبادرًا، لكنه يسعد عندما يتواصل معه الآخرون. لديه قدرة رائعة على إعادة التواصل بأشخاص لم يصادفهم منذ وقت طويل. حتى بعد أعوام من عدم رؤية شخص ما، يمكنه استكمال الحوار كما لو كان قد رآه آخر مرة بالأمس.

هذا ما تعلمته من الزواج من تسعة ومن تربيتي لتسعة: ما يبدو وكأنه مشاجرة بسيطة بالنسبة إليك يبدو وكأنه معركة هائلة بالنسبة إليهم. ما تسمعه كزيادة جزئية في نبرة صوتك يسمعونهم كصرخ.

من المهم قبل أن أشارك أفكارتي أو مشاعري حول شيء ما أن أسأل أن أو مادي عن رأيها. هذا لا يكرمها فحسب، بل يقلل من احتمالية اندماجها معي وربما موافقتها على القيام بشيء لا يريدان القيام به.

تسعة في العمل

موقع وظيفي متاح لشخص مُتزن، ويمكن الاعتماد عليه، ومُتحمس للعمل في بيئة متناغمة. ينبغي أن يكون أيضًا سهل المعشر ودبلوماسيًا وقادرًا على التعامل مع مجموعة واسعة من الأشخاص. أولئك الذين يستمتعون بإثارة التناقضات أو ممارسة الحيل يُرجى منهم عدم التقدم للوظيفة.

إذا ظهر هذا الإعلان الوظيفي على تطبيق لينكد إن، فسيكون هناك طابور طويل من أصحاب الرقم تسعة الذين يطالبون بالحصول على مقابلة. بل قد يؤدي إلى اندلاع أعمال عنف بين أشخاص مُسالمين في العادة.

تسعة الصحي عادة ما يكون موطئًا وزميلًا رائعًا. ولدى البعض شركاء يؤمنون بهم ويكرسون حياتهم لمساعدتهم على الاستفادة من إمكاناتهم (على سبيل المثال، نانسى ريجان وهيلاري كلينتون). ولأنهم مُشجَّعون، ولا يجنون إلى إدانة الآخرين، فإنهم يُشيدون الجسور ويجمعون الناس معًا بروح من التعاون. يقول لنا الكثيرون من أصحاب الرقم تسعة إنهم ليسوا طموحين بشكل خاص، على الرغم من أن بعضهم كذلك. إنهم لا يطعمون في أهم مكتب في الشركة ولا يحتاجون إلى حساب نفقات كبير. إذا كان لديهم وظيفة جيدة بأجر وامتنيازات معقولة، فسيكونون راضين عن البقاء في أماكنهم. وبالنظر إلى أنهم قادرون على رؤية وجهات النظر المتعددة، يمكنهم حل المشكلات وخلق توافقات يفوز فيها الجميع.

يستمد تسعة طاقته وإحساسه بالهوية من المجموعة، ولذلك يُفضل الاندماج مع الفريق ومشاركة الفضل في النجاح بدلًا من بذل جهده لتسليط الضوء على نفسه للتقدم في حياته المهنية. يُحب الحصول على القليل من الاعتراف، ولكنه في الغالب لا يحب الظهور حتى لا يلفت الانتباه كثيرًا لنفسه. ماذا لو أدت إنجازاته في العمل إلى تغيير في الواجبات أو التكاليف بالمزيد من العمل؟ عندما تظهر فرصة للتقدم، قد يلاحقها تسعة - ولكن فقط عندما يكون جاهزًا. عادة لا يتمتع أصحاب الرقم تسعة بطاقة عالية، ولا يُحبون الشعور بالتحكم أو الضغط من أجل تقديم أداء ما.

ولأنهم مخلوقات تتمسك بعاداتها وتبهرتها اليومية، يُقدر أصحاب الرقم تسعة النظام، والقدرة على التنبؤ، والروتين في مكان العمل. لا يحب تسعة إحضار مشاغل العمل معه إلى المنزل، وبالتأكيد لا يحب أن يُقاطع العمل عطلاته الأسبوعية أو إجازاته.

عادة ما يكون أصحاب الرقم تسعة مستشارين، ومعلمين، ورجال دين، ومديري علاقات عامة رائعين. تقول زوجتي آن:

- كوني معلمة هو أمر مثالي بالنسبة إليّ. فأنا أعمل بشكل أفضل عندما أعرف أن هناك نمطًا وإيقاعًا محددتين لحياتي. أحب معرفة الفصول التي أدرسها وفي أي أيام يقع ذلك، ومتى تبدأ الفصول الدراسية ومتى تنتهي، ومتى تبدأ الإجازات، وما يتوقعه مني مدير المدرسة. الأهم من ذلك كله أن لديّ علاقات رائعة مع زملائي وأحب تلاميذي.

لسوء الحظ، من السهل استغلال أصحاب الرقم تسعة في أماكن العمل وكذلك في العلاقات. إنهم متعاونون للغاية. ولتجنب إحداث أي اضطراب، يقولون نعم عندما يريدون قول لا وغالبًا ما يندمون على ذلك لاحقًا.

يميل تسعة إلى التقليل من حجم قدراته في العمل. لديه مهارات رائعة، ولكنه يُقلل من قيمتها. وعلى الرغم من قدرته على شغل مناصب على أعلى المستويات في العالم المهني، فإنه عادة ما يجذب نحو الإدارة الوسطى، إذ يمكنه تجنب النزاعات والتوترات المرتبطة بالقيادة مثل اتخاذ قرارات غير شعبية، أو الإشراف على الموظفين، أو الاضطرار إلى فصل أشخاص.

الجناحان

تسعة جناح ثمانية. هذه واحدة من أكثر المجموعات تعقيدًا في الإنبجرام، بالنظر إلى حاجة ثمانية لمقاومة السلطة وحاجة تسعة لتجنب النزاع. ثمانية يُنشطه الغضب، بينما يتجنب تسعة الغضب بأي ثمن. إن تسعة جناح ثمانية عبارة عن تناقض يسير على قدمين! يجلب هذان الرقمان تطورًا جديدًا إلى كليشيهات «انجذاب الأضداد»، لكنهما يُمثلان أيضًا مكائنًا قويًا داخل نظام الإنبجرام. إن تسعة

بجناح ثمانية أكثر نشاطًا، وثقة، وعنادًا، وانفتاحًا، وتاملًا داخليًا من تسعة بجناح واحد، ولديه قدرة أكبر على الوصول إلى الغضب والتعبير عنه بصراحة أكبر إذا تعرض هو أو غيره للتهديد. (جيني ابنة سوزان تسعة بجناح ثمانية. تقول: «أمي، أنا في ورطة كبيرة. لقد قام جناحي بمجموعة من الأشياء، وسيستغرق تنطيف تسعة لها ثلاثة أسابيع»). تذكر أن هذه الزيادة في الثقة والنوبات العرضية من العدوانية هي نسبية مقارنةً بكيفية تصرف أصحاب النمط التاسع الآخرين، وليس مقارنةً بأنماط أخرى لديها قدرة أكبر على الوصول إلى غضبها والتعبير عنه بشكل أكثر انفتاحًا.

*

«من الأفضل الحفاظ على السلام بدلًا من الاضطرار إلى تحقيقه».

مجهول

*

على الرغم من أنهم يُعبرون رأيهم في بعض الأحيان، فإنه من السهل عليهم أن يكونوا واضحين ومباشرين بشأن الأشياء التي تهمهم. وعلى الرغم من أن جناح ثمانية لا يزيد من احتمالية التصرف نياية عن أنفسهم، فإنه يجعلهم نشطين في التصرف نياية عن المستضعفين ومن أجل الصالح العام. يميل تسعة بجناح ثمانية إلى أن يكون أكثر تصادمية من غيره من أصحاب الرقم تسعة، لكنه أيضًا سريع في أن يكون تصالحيًا.

تسعة بجناح واحد. تسعة بجناح واحد (مُنشِد الكمال) لديه إحساس قوي بالفارق بين الصواب والخطأ. وتساعد طاقته واحد على البقاء أكثر تركيزًا، حتى يتمكن من تحقيق المزيد، مما يُعزز ثقته بنفسه. تسعة بجناح واحد أكثر انتقادًا، وتنطيقًا، وانطوائية، وعدوانية سلبية مقارنةً بغيره من أصحاب الرقم تسعة. وبالنظر إلى قلقه بشأن مسائل الصواب والخطأ، فإنه من المحتمل أن يُشارك في جهود صنع السلام أو غيرها من قضايا العدالة الاجتماعية. وعندما يكون في موضع القيادة، يتحلى بالالتزام بالمبادئ، والتواضع، ويرغب الناس في اتباعه بسبب نزاهته وثباته.

التوتر والأمان

التوتر. تحت الضغط يبدأ تسعة في التصرف مثل أصحاب الرقم ستة غير الأصحاء (الموَالون). يصبح ملتزمًا بشكل مبالغ فيه، وقليلًا، وصارمًا، ومرتابًا من الآخرين، ومتململًا، على الرغم من أنه لا يعرف السبب. يشك في نفسه، مما يجعل اتخاذ القرار أكثر صعوبة من المعتاد. ومن المثير للاهتمام أنه يصبح أيضًا سريعًا في رد الفعل - ويُعد هذا استثنائيًا بالنسبة إلى رقم نادرًا ما يكون رد فعله سريعًا، إن وُجد رد الفعل هذا أصلًا.

الأمان. عندما يشعر تسعة بالراحة والأمان في العالم، ينتقل إلى الجانب الإيجابي من ثلاثة (الموَدِّي)، حيث يكون أكثر توجُّهًا نحو الهدف، وحسمًا، وثقة بالنفس، وعلى اتصال بخطط حياته. يعاني تسعة المزدهر بشكل أقل من الخمول، ويتحكم في حياته، ويؤمن بأن وجوده في العالم مهم. والأهم من ذلك، يمكن لتسعة المرتبط بالجانب الإيجابي لثلاثة تجربة والتمتع بسلام وتناغم حقيقيين.

التحول الروحي

إن ميل تسعة إلى الاندماج يُعد الجانب المظلم من موهبة روحية يُحسد عليها. لكن في رأيي، الفوائد الروحية لكون المرء تسعة تُعوض بشكل كبير العمل الذي يتعين عليه القيام به في حياته. إذا كان الهدف من الحياة الروحية هو تحقيق الاتحاد مع الله، فإن قدرة تسعة الصحي على الاندماج تمنحه خطوة روحية للأمام مقارنةً بغيره. عندما يتعلق الأمر بالحصول على معرفة توحيدية بالله والتحول إلى «الوحدة مع المسيح»، فإن تسعة الصحي يقترب دائمًا من خط النهاية أولًا. إنه تأملي بشكل طبيعي.

إن تسعة منفتح على كل شيء ومتقبل لكل شيء. حتى وهو طفل، يبدو أنه يمتلك وعيًا فطريًا بالتباعد المقدس للعالم. لديه وعي عميق بالترابط بين كل المخلوقات. يعشق الهواء الطلق ويلتقط حضور الله في العالم الطبيعي وكيف يعبر كل شيء عن مجد الله. ولأنه يقدر المبالغة في العمل، يعرف تسعة كيف يستريح في محبة الله ويشارك نفسه بسخاء أكثر من بقينا. ولأن تسعة قادر على رؤية كلا الجانبين في كل شيء، فهو مرتاح للمفارقة والغموض، وهو أمر مفيد عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع دين يتضمن ولادة عذراء وإله هو ثلاثة وواحد في الوقت نفسه. إذا كنت تسعة، فتشجع: عندما تكون صحيًا، يمكن لقدرك على الاندماج أن تضعك في الفضاء نفسه الذي يوجد فيه قادة روجيون آخرون من أصحاب الرقم تسعة مثل البابا فرانسيس والدالاي لاما.

لكن تسعة يقاوم الطبيعة غير الآمنة للتحول الروحي الحقيقي. إذا كنت صانع سلام، فإن دافعك الأكبر في الحياة هو تجنب النزاع وتجربة الانسجام الداخلي، ولكن ما يبدو وكأنه سلام هو في الحقيقة مجرد رغبة في ألا تتأثر بالحياة. من الناحية الروحية، لا يعني غياب النزاع وجود السلام، الذي يتطلب العمل والمخاطرة. يجب على تسعة سماع هذه الكلمات تحديًا: استيقظ وقل «نعم» لمغامرة حياتك!

يستحق تسعة أن يصبح شخصًا ملك نفسه مثل أي شخص آخر. هذا حقه الطبيعي. سوف ينطوي تيقظه على استعادة السلطة الشخصية والمسؤولية عن حياته. سيعني هذا إيجاد وإحياء أفكاره، وشغفه، وآرائه، وأحلامه، وطموحاته، ورغباته. سيكون هذا مخيفًا. سيتعين عليه التوقف عن الاختباء والانتظام وراء الآخرين. إذا أحبَّ تسعة نفسه بقدر محبته لغيره، فإنه سيسمح لنفسه بالمضي في هذه المغامرة ليصبح شخصًا يملك نفسه. ومن المفارقات أن الطريق إلى السلام والوثام مليء بالنزاع والتنازع. عليك تجنب - وكن حذرًا من - أي شيء يُعد بحياة سلام وطمأنينة من دون صراع أو ألم. مهما كان الأمر، فمن المحتمل أن تنتهي بك الحال باحثًا عن التعافي لوقت طويل.

لا يحب تسعة الاعتراف بذلك، لكنه غاضب. أفهم ذلك. سأكون غاضبًا أيضًا إذا شعرت بالتجاهل مرارًا وتكرارًا. إنه غاضب من التضحيات التي قدمها للحفاظ على السلام وتوطيد العلاقات، ولكن عندما يكون لديه الدافع للدفاع عن نفسه أو التصرف نيابة عن نفسه، فإنه لا يفعل ذلك. يخاف تسعة من أنه إذا أطلق غضبه المكبوت فإنه سيؤذي أو يقتل شخصًا ما، لكن هذا ليس صحيحًا. قد يؤدي الغضب إلى نزاع يمكنك النجاة منه، ولكنه لن يؤدي إلى القتل. تسعة في حاجة إلى معرفة أنه عندما يكتشف الإجراء الصحيح ويتحرك نحوه، سيظهر شعور بقيمة الذات في نفسه. وسوف يلاحظه الآخرون ويشجعونه أيضًا. عندما يحدث هذا، يمكنه الوقوف بثبات والبناء على الأمر حتى لا يضطر إلى الابتعاد عن نفسه مرة أخرى.

الرسالة العلاجية التي يحتاج تسعة إلى سماعها هي: «نحن نراك وحياتك مهمة». لم يدعك الله إلى هذه الحفلة لتعيش حياة شخص آخر. نحتاجك أنت هنا!

عشر طرق للتحويل الروحي

١. تأمل سؤال «ما رسالتي أو برنامج حياتي؟ هل أتابع رسالتي أم أؤجلها حفاظًا على السلام؟».
٢. اطلب من شخص ما مساعدتك في العثور على نظام لإدارة المهام من أجل إعانتك على التركيز على مهماتك. هناك الكثير من التطبيقات الرائعة المتوفرة لهذا الغرض فقط.
٣. تدرب على قول «لا» عندما يطلب منك شخص ما أن تفعل شيئًا لا تريد فعله.
٤. كن واعيًا بالأساليب التي تستخدمها لتخدير نفسك وتجنب التعامل مع الحياة، سواء كان ذلك كأسًا من النبيذ، أو التسوق، أو كعكات فتيات الكشافة.
٥. لا تخف من تبني آراء والتعبير عنها. يمكنك أن تبدأ بالأشياء الصغيرة وتنتهي إلى الأشياء المهمة.
٦. قاوم الرغبة في التراجع إلى السلوكيات العدوانية السلبية مثل التسويف والتجنب. إذا شعرت بالغضب، فكن صريحًا ومنفتحًا.
٧. افهم مدى أهمية صوتك وفرادته. يستحق الناس أن يسمعوا ما تعتقده، وليس ترديدك لوجهات نظرهم.
٨. تذكر أن ما تراه على أنه نزاع شديد ورهيب قد يكون مجرد خلاف نموذجي بالنسبة إلى شخص آخر. خذ نفسك وانخرط.
٩. أدرك أن ميلك إلى الاندماج مع الآخرين يمكن أن يكون عطية رائعة إذا كان موجهاً نحو الله. الآخرون يحسدونك على هذه الميزة الروحية. لكن لا تندمج مع شخص آخر وتفوت فرصة أن تصبح أنت.
١٠. عندما تشعر بالشلل في مواجهة قرار ما، استشر شخصًا لن يخبرك بما يجب عليك فعله، بل سيساعدك على معرفة ما تريد فعله - ثم افعل ذلك!

ما الذي يعنيه أن تكون واحدًا

١. يخبرني الناس أنني يمكن أن أفرط في الانتقاد والحكم على الآخرين.
٢. أُفرِّع نفسي عندما أخطئ.
٣. لا أشعر بالراحة عندما أحاول الاسترخاء. هناك الكثير مما يتعين عليّ القيام به.
٤. لا يعجبني الأمر عندما يتجاهل الآخرون القواعد أو يخالفونها، كما هي الحال عندما يكون لدى الشخص الموجود في الممر السريع في محل البقالة مشتريات أكثر مما هو مسموح به.
٥. التفاصيل مهمة بالنسبة إليّ.
٦. أجد في كثير من الأحيان أنني أفرار نفسي بالآخرين.
٧. إذا قلت إنني سأفعل شيئًا ما، فسوف أفعله.
٨. يصعب عليّ التخلي عن مشاعر الاستياء.
٩. أعتقد أنه من مسؤوليتي أن أترك العالم أفضل مما وجدته.
١٠. أتخلى بالكثير من الانضباط الذاتي.
١١. أحاول أن أكون حريصًا ومُراعياً بشأن كيفية إنفاقي للمال.
١٢. يبدو لي أن الأمور إما صحيحة أو خاطئة.
١٣. أقضي الكثير من الوقت في التفكير في كيف يمكنني أن أصبح شخصًا أفضل.
١٤. من الصعب عليّ أن أغفر للآخرين.
١٥. ألاحظ على الفور عندما تكون الأمور على خطأ أو في غير محلها.
١٦. أنا قلق جدًا.
١٧. أشعر بخيبة أمل حقًا عندما لا يقوم الآخرون بدورهم.
١٨. أحب الروتين ولا أتقبل التغيير بسهولة.
١٩. أبذل قصارى جهدي عند العمل في مشروع ما، وأتمنى أن يفعل الآخرون الشيء نفسه، وبالتالي لا أضطر إلى إعادة عملهم.
٢٠. غالبًا ما أشعر بأنني أحاول بجدية أكثر من الآخرين لفعل الأشياء بشكل صحيح.

النمط الأول

مُنشيد الكمال

«السعي إلى الكمال صوت الظالم، وعدو الناس».

آن لاموت

واحد الصحي. ملتزم بحياة تُسَمَّ بخدمة الآخرين والنزاهة. مُتَزَن، ومسؤول، وقادر على التسامح مع النقص في نفسه وفي الآخرين. مبدئي، ولكنه صبور حيال الإجراءات التي تجعل العالم مكانًا أفضل ببطء، ولكن بثبات.

واحد العادي. يتحلى بعقل ينجح إلى إصدار الأحكام وعقد المقارنات ويكتشف بشكل طبيعي الأخطاء والعيوب. يعاني كي يتقبل أن النقص أمر لا مفر منه، بينما يخشى استبداد ذلك الصوت الناقد في رأسه.

واحد غير الصحي. يركز على العيوب الصغيرة. مهووس بالإدارة الدقيقة لما يفعله. ويُعد تأكيد السيطرة على شيء ما أو شخص ما مصدر ارتياحه الوحيد.

*

عندما أطفأ المعلم الأنوار وشغّل جهاز العرض، ثنّاءت، وقمت بطّي ذراعي لتشكيل وسادة على مكثبي، ووضعت جانب وجهي إلى أسفل. بصفتي طالبًا في الصف السابع، لم يكن لديّ أي فكرة عن كيف أن تصوير جريجوري بيك لأتيكوس فينش - وهو أب أرمل ومحام مُكَلَّف بالدفاع عن رجل أسود متهم زورًا في بلدة جنوبية صغيرة في الولايات المتحدة في الثلاثينيات من القرن العشرين - سوف يزرع بصمت بذرة في قلبي.

في «أن تقتل طائرًا بريئًا»، يرتدي أتيكوس فينش بدلة قطنية مصنوعة بشكل مثالي من قماش السيرساكار، وساعة جيب متّصلة بسلسلة يحتفظ بها في جيب سترته. مثال على الأب الحكيم، والموزون، واليقظ الذي يعامل أطفاله بلطف واحترام. مثالي ومصلح يشعر بواجب مقدس في دعم القانون وجعل العالم مكانًا لائقًا للجميع بشكل أكبر. مشتعّ بإحساس واضح بالصواب والخطأ، ولا يستطيع أن يغض الطرف عن الظلم، ولا يخشى اتخاذ موقف، حتى لو كلفه ذلك الكثير.

عندما تسألته ابنته، سكاوت، عن سبب دفاعه عن موكله، توم روبنسون، في قضية ليست لديه فرصة للفوز بها وسوف تثير حنق سكان البلدة، يخبرها أتيكوس: «قيل أن أتمكن من العيش مع غيري، يجب أن أعيش مع نفسي. والشيء الوحيد الذي لا يلتزم بحكم الأغلبية هو الضمير الشخصي» (٢٤).

على الرغم من حجة أتيكوس الختامية اللامعة والمتحمسة، قررت هيئة محلفين مكونة بأكملها من أشخاص بيض أن توم روبنسون مذنب، وأقنيت بعيدًا. حزم أتيكوس منكسر الخاطر حقيبته ثم بدأ ببطء في شق طريقه إلى أسفل الممر للخروج من قاعة المحكمة. وفيما كان يفعل ذلك، وقف الجالسون في «الشرقة الملونة» (٢٥) واحدًا تلو الآخر في إيماءة من الاحترام له. عندما نظر القس المُسن، سايكس، إلى الأسفل وأدرك أن سكاوت لم تلاحظ أو تفهم الجدية الرمزية لوقوف مجموعة من السود على أقدامهم تكريمًا لوالدها، همس لها: «أنسة جان لويز؟... أنسة جان لويز، قفي. إن والدك يمزُّ» (٢٥).

هذا المشهد أثر فيّ تأثيرًا شديدًا. مَثَّل أتيكوس فينش كل ما أردته في أب، لكنني كنت أعرف أنني لن أحصل على أب على هذا النحو أبدًا لأنني ابن مدمن على الكحول يعاني من اضطرابات شديدة. قالت سكاوت عن والدها: «معها، كانت الحياة روتينية، ومن دونه كانت الحياة لا تطاق» (٢٦). كنت لأقول العكس عن نفسي. بعد عشرين عامًا، بعد ولادة ابني، صادفت ساعة جيب قديمة أثارت ذاكرتي عن أتيكوس فينش. اشتريتها على أمل أن تُذكرني عندما أنظر إليها بالأب الذي أريد أن أكون عليه.

هذا هو التأثير الذي يمكن أن يُحدثه أشخاص من أصحاب الرقم واحد، مثل أتيكوس، على الناس. في بعض الأحيان، يُلهم مثالهم الآخرين ليكونوا أفضل، ويُحاربوا الظلم، ويتبنوا المثل العليا. لكن التزام المرء بأن يعيش حياة مثالية يمكن أن يتدهور سريعًا إلى سعي صارم إلى الكمال، والذي يمكن بدوره أن يكون مصدر عذاب بالنسبة إلى أصحاب الرقم واحد والآخرين على حدّ سواء.

*

الخطيئة المميّنة لواحد

يمشي واحد على خط رفيع. عندما يكون صحيًا، مثل أتيكوس، يُلهم الآخرين بانشغاله بالعدالة ورغبته في إعادة العالم إلى الكمال. ولكن عندما يميل نحو العادي أو غير الصحي، يمكن أن يأتي بنتائج عكسية بسرعة.

منذ اللحظة التي يستيقظ فيها حتى اللحظة التي يخلد فيها إلى النوم، يرى واحد العالم بوصفه مكانًا مليئًا بالأخطاء ويشعر بواجب ملزم لتصحيحها. لا يوجد نقص في العمل الذي يتعين القيام به؛ قام أحدهم بعصر أنبوب معجون الأسنان من المنتصف، سكرتير

المدرسة أخطأ في كتابة كلمتين في نشرة رابطة الآباء والمعلمين، أحد الأطفال لم يحمي منشقة الحمام وتعليقها بالشكل الصحيح، خدش جديد على باب السيارة، الجيران غادروا إلى العمل وتركوا صناديق القمامة عند ممر السيارات من دون أغطية.

مَن يفعل مثل هذه الأشياء؟

*

مشهورون من أصحاب الرقم واحد

جيرى ساينفلد

نيلسون ماندبلا

هيلاري كلينتون

*

يحتاج واحد إلى أن يكون كاملاً. يُطارد الكمال لأن لديه هذا الشعور الغامض والمزعج بأنه إذا ارتكب خطأ، فسوف يقفز شخص ما لإلقاء اللوم عليه، أو انتقاده، أو معاقبته. يسعى بشكل قهري إلى إصلاح كل ما هو مكسور في العالم، لكن العمل لا ينتهي أبداً. ولا تكفي كلمة «صَجر» لتصوير ما يشعر به في بعض الأحيان. إن كون الآخرين أقل اهتماماً وانشغالاً بالانضمام إلى حملته لإصلاح العالم، يُثير حنقه بشكل أكبر. لماذا لا يهتم الناس بقدر اهتمامي؟ هل عليّ أن أفعل كل شيء بنفسني؟ هذا ليس عادلاً.

الغضب هو الخطيئة المميّنة لواحد، لكن الاستياء أكثر حقيقة في تجربته.

يعتقد واحد أن العالم يحكم على الأشخاص الذين لا يتبعون القواعد، ويتحكمون في عواطفهم، ويتصرفون بشكل مناسب، ويراقبون غرائزهم الحيوانية الأساسية. بالنسبة إليهم، يتصدر الغضب قائمة المشاعر التي يجب على الأشخاص «الصالحين» عدم التعبير عنها، ولذلك يدفعون الغضب الذي يشعرون به حبال الأخطاء التي يرونها في البيئة المحيطة بهم، وفي الآخرين، وفي أنفسهم. واحد من بين الأرقام الثلاثة الموجودة في «ثلاثي الغضب» (٨، ٩، ١). على عكس ثمانية، الذي يُعبر عن غضبه، أو تسعة، الذي يتغافل عنه، فإن واحد يراكم غضبه حتى يقع مباشرة تحت السطح، حيث يُعبر عن نفسه للجميع على أنه استياء مشتعل.

لكن هناك شيء آخر يُوجع غضب واحد ونقمته. في كل مكان ينظر إليه، يرى أناساً يقضون وقتاً طويلاً في الانغماس في رغباتهم أو كسر «القواعد»، من دون أن يُمسك بهم أو يتعرضوا للعقاب، بينما يشعر هو بأنه ملزم بالتخلي عن فعل ما يريد فعله من أجل فعل ما ينبغي عليه فعله، أي ترتيب عالمنا الفوضوي. وليزداد الأمر إحباطاً، لا ينتهي به الأمر بالقيام بدوره فحسب، بل يتعين عليه أيضاً إصلاح أخطاء كل الأوغاد الذين يستلقون أمام الشاطئ وبشربون البيرة ويلعبون الكرة الطائرة، بينما لديه هو أيضاً أشياء ممتعة يرغب في القيام بها.

قبل عدة سنوات في بريامج «إس إن إل»، لعب دانا كارفي دور شخصية تُدعى إنيد الصارمة، والمعروفة أيضاً باسم سيدة الكنيسة، والتي تدبر برنامجاً حوارياً يُسمى «دردشة الكنيسة». هذه الشخصية عبارة عن تصوير زائد على الحد، ولكنه مبدع، لشخصية واحد عندما تكون في ازدهار كامل. إذا لم يكن حذراً، يمكن لواحد العادي أن يتبنى موقفاً تطهرياً متزمداً تجاه العالم أو، كما قال مارك توين، يمكن أن يُصبح «صالحاً بالمعنى الأسوأ للكلمة» (٢٧).

كل شيء عن واحد أو مُنشد الكمال

والتر محامي ضرائب في شركة محاسبة مرموقة في وول ستريت. عندما يعود إلى المنزل من العمل، يحب أن يكون المنزل نظيفاً، والأطفال نظيفين، والعشاء على الطاولة، وأن يكون العالم مُرتباً بشكل صحيح. أشك في أن والتر عبّر صراحة لزوجته، أليس، عن أن هذه هي توقعاته، لكن ليس من الصعب التقاطها عندما يكون حولها.

في إحدى الليالي، يعود والتر إلى البيت من العمل ويجد المنزل نظيفاً، والأطفال نظيفين، والعشاء على الطاولة. الآن، قد تعتقد أن والتر سيضع حقيبته جانباً ويقول شيئاً لطيفاً مثل: «واو، رائع!». لكن أول شيء يفعله والتر هو الإشارة إلى الأريكة وقول:

- الوسائد في غير مكانها.

إذا عدت إلى المنزل وقلت ذلك لزوجتي، آن، فستقول لي:

- حقاً؟ دعني أريك أين يمكنني وضع تلك الوسائد.

من باب الدفاع عن أصحاب الرقم واحد، يجدر بي القول إن هذه هي الطريقة التي يرون بها الأمور. أينما ذهبوا، تقفز أمامهم الأخطاء وتصرخ: «أصلحني!». ولا يمكنهم تركها بمفردها. سيقولون شيئاً ما أو سيعيدون ترتيب الوسائد عندما لا تنظر إليهم. ما يهمني تعلمه في أثناء دراستنا للإنياجرام هو أننا لا نستطيع تغيير الطريقة التي نرى بها الأشياء، ولكن فقط تغيير ما نفعله حيال ما نراه. قام والتر بالكثير من العمل على نفسه منذ تلك اللحظة المؤسفة مع أليس. إذا فعل شيئاً كهذا اليوم فسوف يعتذر على الفور، وسيقول صاحكاً:

- يجب أن أواصل العمل على ذلك.

بارك الله في والتر. ساعده الإنياجرام في قطع شوط طويل.

لدى واحد توقعات عالية من الآخرين ومن نفسه. بالنسبة إلى واحد العادي، يُعَدّ التحكم في سلوكه وعواطفه أولوية. عندما ينشأ بداخله دافع «غير مُتَحَضِر» أو شعور غير مقبول، يدفعه تلقائيًا لأسفل ويُظهر نقيضه من أجل العمل على إبطاله. يُسمى هذا الدفاع في علم النفس «تشكيل رد الفعل». قد يكون أحد الأمثلة على ذلك سماع واحد لصوتك الغنائي ومنع نفسه، من دون وعي، من السماح للجسد بالارتقاء إلى مستوى الإدراك الواعي، واستبدال مديح حماسي به. يُعَدّ هذا مثيرًا للإعجاب على أحد المستويات، ولكن بالنظر إلى أنه مدفوع بحاجة أنانية إلى عدم الشعور بالسوء، فإن الابتسامه الرقيقة والكلمات اللطيفة يمكن أن تبدو مُكرهه.

أصحاب الرقم واحد الذين يعملون وفقًا لنظامهم التلقائي يكونون قساة بلا رحمة على أنفسهم. يطلب بعض أصحاب الرقم واحد الحفاظ على الكمال في جانب واحد فقط من حياتهم (على سبيل المثال: الفناء، القارب، المكتب) بينما يطبقه آخرون في كل شيء. يجب أن يكون المنزل نظيفًا تمامًا، ويجب دفع الفواتير في الوقت المحدد. يجب كتابة خطابات الشكر وإرسالها في اليوم نفسه الذي تُستلم فيه الهدايا. يجب عليهم الاحتفاظ بنسخ مطبوعة من الإقرارات الضريبية لمدة خمسة أعوام لتجنب انتهاك قواعد مصلحة الضرائب. ودعونا لا نناقش حتى المعاناة التي يمر بها واحد المسكين عندما يكتشف أن درجته الائتمانية قد انخفضت إلى ما دون الثمانمائة.

كما أنه يفرض معاييرها العالية على الآخرين. يقول أحد المشاركين في إحدى ورش عمل الإنياجرام، والذي أصبح الآن أكثر وعيًا بذاته:

- كل يوم اثنين، أرسلُ رسالة بريد إلكتروني إلى قسيستنا المسكينة تحتوي على قائمة من الاقتراحات لمساعدتها على تحسين ما لم أظن أنه نجح في قداس الصباح السابق.

وأضاف:

- أوصيتها بطرق أفضل يمكن أن تقود بها ترانيم القداس، أو تُحكّم بها خطبتها، أو تُقَصّر بها المناولة. أنهيت كلامي دائمًا بتذكيرها ببدء القداس في تمام العاشرة صباحًا، ما لم تكن ترغب في استمرار وصول الأشخاص حتى وقت متأخر. الأمور مختلفة الآن.

وأضاف ضاحكًا:

- تقول زوجتي إنها فخورة بالطريقة التي أعمل بها على نفسي من أجل أن أكون «أقل فائدة».

إذا كنت تشك في أن شخصًا ما من النمط الأول، ولكنك غير متأكد، فراقب رد فعله عندما يفتح غسالة أطباق قام شخص آخر بتعبئتها. إذا أصدر صوتًا ينم عن تَبَرُّم وبدأ في إعادة تعبئة الغسالة وتمتم بشيء مثل: «يا إلهي، لماذا لا يستطيع الناس القيام بذلك بشكل صحيح؟»، فهناك فرصة تزيد على الخمسين في المائة أنه واحد. في بعض الأحيان، لن يسمح لك واحد بإنهاء تحميل غسالة الأطباق قبل أن يقفز من أجل «المساعدة». سوف يتكئ على المنضدة في أثناء تعبئتك للغسالة ويقول «لا لا» عندما تضع كوبًا في مكان يعتقد أنه يجب عليك وضع وعاء فيه.

لا يستطيع معظم الناس تحمّل التعرض للإدانة والمضايقة لفترة طويلة من قبل شخص تُبَيّن نجمة على قميصه وانتخب نفسه عمدة للمطبخ. في نهاية المطاف، يشيح الشخص المويّج بيده في الهواء ويخرج من المطبخ قائلاً لواحد: «ألا يوجد أبدًا شيء تعتقد أنه جيد بما يكفي؟».

أفهم ذلك. بالنسبة إليّ، إذا كانت جميع الأطباق مناسبة للمكان الذي وضعت فيه في الغسالة وضرب القليل من الماء معظمها، فمن يهتم إذا كانت مرتبة بشكل مثالي؟ ما لا يفهمه معظم الناس هو أن واحد لا يعتقد أنه انتقادي. ففي ذهنه، هو فقط يحاول مساعدتك! يعتقد أنه يعمل على تطويرك! ألا يرغب الجميع في تطوير أنفسهم كما يسعى هو إلى تطوير نفسه؟

لا يُركز كل أصحاب الرقم واحد على العيوب الموجودة في البيئة المحيطة بهم. بعض أصحاب الرقم واحد الذين أعرفهم لا يهتمون كثيرًا بما إذا كان منزلهم في حالة من الفوضى أو عندما يرون شخصًا لا يُنظف وراءه كلبه. إن حاجتهم إلى أن يكونوا صالحين وأن يُحسنوا الأشياء تُعبر عن نفسها من خلال اهتمامهم والتزامهم بمعالجة العلل الاجتماعية. الناشط والهامي الأسطوري لحقوق المستهلك رالف نادر من أصحاب الرقم واحد. أنت لا تريد العيب مع هذا الرجل أو أي واحد ينخرط في جهود لوضع حد لمشكلات مثل الاتجار بالجنس، أو السياسيين الفاسدين، أو الشركات التي تُلوّث البيئة. أحد أسباب انجذاب واحد إلى دعم القضايا العادلة هو أنه بالنسبة إليه ليس من المقبول فحسب، بل إنه من المناسب التعبير عن الغضب علانية تجاه الظلم من دون الشعور بالسوء.

لأنهم يعتقدون أنهم يحتلون المكانة الأخلاقية والروحية العليا، يؤمن هؤلاء أن طريقتهم هي الطريقة الصحيحة الوحيدة لرؤية الأشياء وفعلها، وبالتالي يشعرون بأنهم مُبرّرون في حكمهم على الآخرين وانتقادهم لهم. وعلى الرغم من ذلك لا يعتمدون عادةً أن يظهروا بهذه الطريقة. تقول صديقتي جانب:

- يخبرني الناس أن صوتي ولغة جسدي يُظهراني في مظهر الشخص الإداني ومُصدر الأحكام حتى عندما أحاول بوعي أن أبدو طيبة.

حقيقة أن أسلوب الرقم واحد وعظي لا تُساعدهم في نفي هذه الصورة عن أنفسهم. لا أحد يحب أن يشعر بأن شخصًا ما يتحدث إليه بشكل مُتعالٍ.

كل منا لديه صوت مُعاتب يظهر من وقت لآخر عندما نعمل شيئًا غيبيًا ثم يخفني. كقاعدة عامة، هناك ناقد لا يرحم داخل كل واحد من أصحاب الرقم واحد. وعلى عكس ناقدنا الداخلي، فإن ناقدهم لا يخفني أبدًا. إنه صارم وعنيد. لماذا نتلق دائمًا بأشياء مُخرجة؟ أي نوع من الآباء ينسى وضع عذاء ابنه في حقيبته المدرسية؟ كيف تتوقع إجراء عملية بيع في حين أنك لا تستطيع حتى عقد ربطة عنقك بالشكل الصحيح؟ أنت تستحق التوبيخ!

أف، في بعض الأحيان يلومهم الناقد الداخلي على إفساد أشياء لم يكونوا متورطين فيها أو مسؤولين عنها. وبعد أعوام من البرمجة القاسية، يصبح من الصعب عليهم إيقاف هذا الصوت الوحشي.

أصحاب الرقم واحد الذين وقعوا ضحية شخصياتهم يؤمنون ليس فقط أن ناقدهم الداخلي المستخف بهم يتكلم بكل سلطته، ولكن أنه، في الواقع، يضع مصالحهم الفضلى في صميم قلبه. كيف كان بإمكانني التقدم إلى هذا الحد في الحياة من دون أن يُذكرني هذا الصوت بقسوة بما كنت أفعله بشكل خاطئ أو يمنعني من خفض معاييري؟ إذا لم يُنشر ناقدي الداخلي دائمًا إلى أوجه القصور التي أعاني منها، فكيف لي أن أتمكن من العيش بعيدًا عن التعرض للوم؟ عليّ أن أفكر في عدد الأخطاء التي كنت سأرتكبها في حال لم يكن موجودًا!

بخاف واحد من ارتكاب الأخطاء. يعمل بأقصى ما لديه من إمكانيات، ولأن هناك الكثير مما يتعين عليه القيام به، فإنه لا يسترخي أو يسمح لنفسه بالاستمتاع. ونتيجة لذلك، تتراكم الضغوط عليه ولا يستطيع مواكبة الاستياء المتراكم الذي يشعر به تجاه العيوب التي يراها في كل مكان، والاستياء الذي يشعر به تجاه نفسه والآخرين لفشلهم في الالتزام بمعاييرهم العالية وعدم مساعدته، وخوفه الكبير من ارتكاب الأخطاء أو التصرف بشكل غير لائق. لذلك، يكون الأمر مفاجئًا تمامًا عندما يفقد شخص من النمط الأول، المعروف بتحكمه الشديد في نفسه، أعصابه وينفجر غضبًا. وعندما يحدث ذلك، يكون هناك دائمًا من يدفع الثمن.

*

«من هذا الشخص الذي بداخلنا، هذا المراقب الصامت، الناقد الشديد العابس، الذي يمكنه إرهابنا؟».

ت. س. إليوت

*

بعض النظر عن نظرتك إليها، فإن حملة واحد لإضفاء الإيقان على العالم مهمة عبثية. هناك دائمًا سرير غير مرتب في مكان ما. وحتى يبدأوا رحلة روحية، فلن يعرفوا لحظة سلام واحدة.

بالنظر إلى سبيل التعليقات الذاتية السلبية التي يُلقى بها ناقده الداخلي عليه طوال اليوم، فإن واحد لا يتعامل بشكل جيد مع النقد. هل يمكنك أن تعرب عن امتنانك لزميلك الكاتب الذي يشير إلى فشلك في وضع فاصلة بعد عبارة تمهيدية إذا كان المتدبر المتسلط الذي يعيش في رأسك يُقرّع بالفعل قواعدهك النحوية منذ اللحظة التي بدأت فيها العمل في الثالثة صباحًا؟ من فضلكم، أيها الناس، لا تتكاثروا عليّ.

على الرغم من حساسيته الشديدة تجاه النقد، فإنه يصاب بالصدمة عندما تخبره أنك تشعر بأنه ينتقدك بشدة. جدبًا؟ إنك تتجرّع فقط عبثية ضئيلة من الاتهامات الذاتية المريرة التي يتجرعها كل يوم.

يمكن أن يكون واحد ناقدًا ويجتج لإدانة الآخرين. سينتقد واحد وهو غير واع بذاته الآخرين لفشلهم في الارتقاء إلى مستوى الكمال الذي يتوقعه منهم، وأيضًا لأن اليأس يُحب الرفقة. يشعر بالارتياح إذا تمكن من الإمساك بشخص آخر ومن انتقاده لقيامه بشيء ما بشكل غير صحيح أو لتصرفه بشكل غير لائق لأنه من شأن هذا أن يوازن الأمور: الحمد لله! شخص غيري يرتكب أخطاء. بطبيعة الحال، فإن الاستمتاع بأوجه قصور شخص آخر يُعد طريقة غريبة للشعور بالتوازن، لكنه يتفوق على الشعور بأنك الشخص الوحيد الذي يرتكب الأخطاء، وهذا موقف ليس له إلا أن يُشعرك بالوحدة.

واحد يُنجز المهمة المطلوبة. إذن، هذه بعض التحديات التي تأتي مع أصحاب الرقم واحد. لكن هل يمكنك تخيّل العالم من دونهم؟ لولا شغف ستيف جوبز الذي لا هوادة فيه لابتكار منتجات ذات تصميم أقل عيوبًا، لما كانت هناك شركة آبل. ولولا القادة رفيعو التفكير من أمثال المهاتما غاندي ونيلسون مانديلا، اللذين لم يستطيعا تحمل الظلم، لربما ظلت الهند وجنوب أفريقيا تحت نير الاستعمار الأوروبي القمعي. ولولا المعلمون الروحيون من أمثال ريتشارد رور، لما كانت لدينا صورة واضحة عن قلب الله المحب.

بالنظر إلى أن أصحاب الرقم واحد يعيشون في عالم مليء بالأخطاء، فإنهم يحتفظون بقائمة مستمرة من الأشياء التي يجب القيام بها. بعضهم تأملي وكريم إلى درجة تجعلهم يضعون قوائم بالأشياء التي يمكنك القيام بها أيضًا. يمكن لزوج امرأة من صاحبات الرقم واحد أن يتوقع، في صباح يوم من أيام السبت، العثور على قائمة مهمات على طاولة المطبخ تكفي لإبقائه مشغولًا طوال الصباح وحتى موسم صيد الغزلان.

يُقدر العديد من أصحاب الرقم واحد آداب السلوك (على سبيل المثال، فكّر في مارثا ستوارت) ويعرفون كيفية استضافة حفل عشاء رائع. منازلهم عادة نظيفة ومزينة بعناية. ولأنهم يريدونك أن تقضي وقتًا ممتعًا، سيطلبون وجبة جميلة وسيكونون مستعدين لتقديم موضوعات رائعة للنقاش على الطاولة. أخبرني أحدهم مؤخرًا أنه بينما كان جالسًا يقرأ على فراش وفاة والدته، سألته مرارًا وتكرارًا عما إذا كان المنزل مرتبًا وما إذا كان يستخدم الخزف الصيني الجيد لتقديم القهوة لأفراد الأسرة الذين تجمعوا في الطابق السفلي في انتظار نأ وقاتها. يا لها من مضيعة جيدة!

إنهم يريدون أن يكونوا أناسًا طبيين. يريدون دائمًا فعل الشيء الصحيح. كيف سيكون رد فعلك إذا كنت جالسًا في محطة للحافلات ودخل شخص مريض عقليًا وأعلن:

- أنا مُشرد، ولم أتناول الطعام منذ أيام، وأحتاج إلى المساعدة!

بعض النظر عما سيفعله أي شخص آخر أو ما يريده هو نفسه، فإن واحد يعتقد أن مسؤوليته هي التأكد من تلقي هذا الشخص الرعاية المناسبة. لماذا؟ هذا هو الشيء السليم، والمسؤول، والصحيح الذي ينبغي عمله. يجب علينا جميعًا أن نتوقع هذا من أنفسنا.

إنهم يعتقدون أن كل مهمة يجب أن تتم بطريقة منهجية وصحيحة. عندما يقرأون تعليمات تركيب شواية ابتاعوها مؤخرًا - وتنص هذه التوجيهات على عدم القيام بأي شيء حتى يتم التأكد من تجميع كل الأجزاء الضرورية - يضعون أمامهم فعليًا جميع المسامير اللولبية، والصواميل، والأقفال، وبجهزونها، ثم يتحققون من الأمر مرة أخرى.

إذا كانت واحدة من القطع البلاستيكية الأربع التي ثلاثم نهاية كل ساق مفقودة بالمصادفة، فسيقول واحد لزوجته:

- لا يمكننا تجميع هذا الشيء الليلة. هناك قطعة ناقصة.

وإذا كانت الزوجة تسعة، فقد تقول:

- لا تقلق بشأن ذلك. يمكننا وضع علبة من أعواد الثقاب تحت تلك الساق لموازنة الشواية.

وعلى ذلك، سوف يرد واحد النموذجي قائلًا:

- لن أسمح بحدوث ذلك.

ثم سيتصل بالشركة لطلب الشحن القطعة السوداء المفقودة في أسرع وقت ممكن حتى تُتبع كل خطوة بشكل صحيح. السبب وراء عدم قبول واحد لشواية مُجمّعة من دون عناية هو أنه يعرف أنه في كل مرة سينظر إليها، فإن الشيء الوحيد الذي سيراه هو تلك القطعة المفقودة (ينزعج أصحاب الرقم واحد في منزلنا، حيث لدينا علب من أعواد الثقاب تحافظ على توازن كل شيء).

*

«لا تخف من الكمال - فلن تصل إليه أبدًا».

سلفادور دالي

*

واحد في الطفولة

في أثناء ترعرعهم، يحاول الأطفال من أصحاب الرقم واحد أن يكونوا نموذجيين. يعرفون القواعد ويتبعونها حرفيًا. يبذلون الكثير من الطاقة في مقارنة أنفسهم بغيرهم من الأطفال، ولذلك فإن محادثة في أثناء العودة إلى المنزل من المدرسة ستصمّن القليل عن أنفسهم، ولكنها ستكون في الغالب حول مقارنة أنفسهم بالأطفال الآخرين، ونجاحاتهم، وإخفاقاتهم، ومشكلاتهم. فكر في هيرميون جرانجر وهي في الحادية عشرة من عمرها وتستقل قطارًا إلى هوجورتس وتُقارن على الفور ملاحظات حول التعويذات التي يمكن للأطفال الآخرين القيام بها وما إذا كانوا قد قرأوا «هوجورتس: تاريخ». يبقى هذا العقل المُقارن والمُصدِر للأحكام مع أصحاب الرقم واحد طوال حياتهم.

هذا الناقد الداخلي يكشف عن وجوده في وقت مبكر، ولذلك يكون واحد قاسيًا على نفسه. يخجل أحيانًا من ممارسة الرياضة أو الأنشطة الجماعية الأخرى التي قد لا يتفوق فيها، لأن الكمال يكون هدفه منذ سن مبكرة جدًا. يسأل الكثير من الأسئلة حول ما إذا كان يفعل الأشياء بشكل صحيح، ويحمل مسؤولية أشياء لا ذنب له فيها. من الصعب على الأطفال اكتشاف الصواب من الخطأ، لكن واحد يحاول بالتأكد.

على الرغم من أن أصحاب الرقم واحد لا يستطيعون القيام بعدة مهام في الوقت نفسه بشكل رائع (من الصعب عليهم القيام بأكثر من شيء بشكل مثالي في الوقت نفسه)، فإنهم لا يُمانعون عادة عندما يُطلب منهم التقاط الألعاب من على الأرض، أو تسوية أسرّتهم، أو ربط أحذيتهم. يُعد الترتيب والنظام من مصادر الراحة بالنسبة إلى واحد حتى عندما يكون صغيرًا. يجعله ذلك يشعر بأمان أكثر وقلق أقل.

هل شاهدت أو قرأت كيباب ماري كوندو «سحر الترتيب: الفن الياباني في التنظيم وإزالة الفوضى»؟ يا للهول! بدءًا من عمر الخمسة أعوام، كانت هذه المنظمة المُحترفة للبيوت تتصفح بشوق المجلات التي تُعرض وجبات مثالية وتصميمات داخلية جميلة. ومن ثمّ بدأت في إعادة تنظيم متعلقات عائلتها في المنزل وأغراض المعلمين في المدرسة، وتخطت فترات الاستراحة من أجل إعادة ترتيب أرفف الكتب في الفصل. وطوال الوقت، كانت تشتكي من سوء أساليب التخزين في المدرسة. واعتادت أن تنتهّد قائلة: «لو كان هناك حُطاف على شكل حرف «S»، لكان استخدامه أسهل بكثير».

أراهنك على عشاء في مطعمي المفضل لأصلاع اللحم في ناشفيل أن ماري كوندو من أصحاب الرقم واحد.

اسمع، من الشاق أن تكون مُنشيّدًا للكمال. من الشاق جدًا، في الواقع، إلى درجة أن شخصًا ما ألف ونشر كتابًا للأطفال بعنوان «لا أحد مثالي: قصة للأطفال حول السعي إلى الكمال» لمساعدة هؤلاء الأشخاص الصغار قبل أن يفتح ناقدهم الداخلي متجّرًا دائميًا في رؤوسهم. الرسالة المؤلمة التي يتلقاها الصغار هي أنه يجب عليهم أن يكونوا «جيدين» وأن يفعلوا الأشياء «بشكل صحيح». الأخطاء غير مقبولة. الأشياء إما مثالية وإما خاطئة وكذلك البشر. نقطة.

يجب إخبار الأطفال أصحاب الرقم واحد أن ارتكاب الأخطاء أمر طبيعي، وأنهم يمكن أن يكونوا غير كاملين ومحبوبين في الوقت نفسه. يمكن أن يتطوروا إلى الجانب الصحي من واحد بشكل طبيعي إذا مُنحوا الرسالة الشافية التي مفادها أن الأخطاء ليست سوى جزء من عملية التعلم والنمو. إذا كنت تُربي طفلاً من أصحاب الرقم واحد، فتأكد من تصويبه عندما لا يكون هناك أي شخص آخر في الجوار حتى لا تُحججه أمام الآخرين. قد يبدو هذا الطفل واثقاً من نفسه طوال الوقت، لكنه أكثر هشاشة مما قد تظن.

واحد في العلاقات

من أجل تكوين علاقات حميمة أو صداقات عميقة، يتعين على واحد أولاً التغلب على الصعوبة التي يواجهها في جعل نفسه هئلاً أمام الآخرين. المؤلفة برينيه براون تسمي السعي إلى الكمال «درع بزن عشرين طناً»^(٢٨) نستخدمه للدفاع عن أنفسنا ضد الأذى. لسوء الحظ، ما يفعله السعي إلى الكمال فعلياً هو منعنا من التواصل الحقيقي مع الآخرين.

بالنسبة إلى أصحاب الرقم واحد، سيتطلب إنزال الدرع التخلي عن حاجتهم إلى إبقاء عواطفهم محكومة بشكل وثيق طوال الوقت. سيحتاجون أيضاً إلى الاعتراف بخوفهم من ارتكاب الأخطاء، وحساسيتهم للنقد، وقلقهم بشأن قول أو فعل الأشياء الخاطئة. يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة من واحد ليكون بهذه الشفافية، لكن يمكنه فعل ذلك.

سمعت ذات مرة هيلين بالمر تقول شيئاً ما مفاده أن أصحاب الرقم واحد لا يُعانقون كثيراً أو يندفعون فائلين «أحبك» كل خمس دقائق، لكن هذا لا يعني أنهم لا يُحبون. يقول هؤلاء «أحبك» من خلال التحلي بالمسؤولية والقيام بما هو متوقع منهم لجعل العالم مكاناً أفضل وأكثر أماناً لك. سيتأكدون دائماً من قيامك بالفحوصات الطبية السنوية. سيجعلون الحياة تعمل وفق ميزانية محدودة، وستكون كل وجبة يطبخونها لك كميتها مناسبة وتحتوي على التركيبة الصحيحة من البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات.

ماذا؟ تريد المزيد من العناق؟ هل تذكر كيف، بعد ذاك الإعصار، كان منزلك هو المنزل الوحيد في الحي الذي يتمتع بالكهرباء والتدفئة لأنه قبل أعوام، اشترى والدك، الذي هو من أصحاب الرقم واحد، مولداً احتياطياً وفحصه بانتظام للتأكد من صيانتته وتزويده بالوقود بشكل صحيح؟ يبدو لي أن هذا عناق!

واحد في العمل

لا أحد يهتم بالتفاصيل أكثر من واحد، ولذلك هناك مسارات وظيفية معينة نريدهم أن يسلكوها.

سافرت من لوس أنجلوس إلى سيدني في أستراليا العام الماضي على متن طائرة إيرباس إيه ٣٨٠، أكبر طائرة في العالم. عادةً لا أكون مسافراً متوتراً، لكن حجم هذه الطائرة أفرغني. كيف يمكن لشئ ضخم جداً مثل هذا أن يطير من على الأرض، ناهيك عن البقاء في الهواء لمدة ست عشرة ساعة؟

قبل المغادرة، تمشى القبطان المُساعد عبر المقصورة ورحب بالركاب على متن الطائرة، وقد لاحظ أن لديّ كتاباً عن الإنياجرام في حضيي. قال لي مشيراً إلى الكتاب:

- زوجتي مهتمة بالإنياجرام. تقول إنني واحد، مهما كان معنى ذلك.

قلت، وأنا أتنفس الصعداء:

- هذا يعني أنه ليس لديّ ما يدعو للتوتر.

لأنهم يؤمنون بضرورة تنفيذ المهام بشكل منهجي وأنه من المهم اتباع الإجراءات والبروتوكولات، فأنت لا تريد أن يقود أصحاب الرقم واحد طائرتك فحسب، بل تريدهم أيضاً أن يكونوا المهندسين الذي صمم نظام الفرامل في سيارتك، والصيدلي الذي يأخذ الوصفات الطبية الخاصة بك، والمبرمج الذي يكتب الأكواد لموقع شركتك الجديدة، والمهندس المعماري الذي يرسم خططاً لمنزل أحلامك، والمحاسب الذي يُعدّ ضرائبك، والمحرر الذي يراجع كتابك الأخير. وعلى الرغم من أنني أدعو ألا تحتاج أبداً إلى طبيب قلب أو جراح أعصاب، لكنك بالتأكيد تريد أن يكون هؤلاء من أصحاب الرقم واحد أيضاً. أصحاب الرقم واحد يكونون من أفضل المحامين، والقضاة، والسياسيين، والعسكريين، وضباط إنفاذ القانون، وبالطبع المعلمين.

إنهم مثابرون، ويمكن الاعتماد عليهم، ومنظمون جيداً، ويزدهرون في بيئات منظمة يعرفون فيها ما المواعيد النهائية لتسليم العمل المطلوب ومن المسؤول عن المهام. ولأنهم يخافون من ارتكاب الأخطاء، فإنهم يحتاجون إلى ردود فعل منتظمة وتشجيع منتظم. إنهم يقدرون الإرشادات الواضحة إلى درجة أنهم قد يأخذون دليل الموارد البشرية المكون من ثمانمائة صفحة إلى المنزل في اليوم الأول من وظيفتهم الجديدة وذلك من أجل قراءته من الغلاف إلى الغلاف. لن يتجادلوا عندما يُخصم منهم أجر يوم لأنهم حضروا متأخرين إلى موقع العمل ما دام كل شخص جاء متأخراً يتلقى العقوبة نفسها.

يُعد أصحاب الرقم واحد راعين في تحديد مواطن النقص داخل شركة أو مؤسسة ما، وفي ابتكار أنظمة وإجراءات جديدة لإدارة المكان بالشكل الصحيح مرة أخرى. عيّنت إحدى الجامعات الحكومية الكبرى صديقة لي من صاحبات الرقم واحد لتحديث قسم الصحة والفوائد به، وفي غضون ثلاثة أعوام، حولته من المكتب الأكثر سوءاً من الناحية الإدارية في الحرم الجامعي إلى قسم فعال للغاية إلى درجة أن جامعات أخرى أرسلت موظفيها لتعلم تصميم أقسامهم على غرار النموذج الذي ابتكرته.

ولكن يمكن أن تكون هناك أيضاً مشكلات مع أصحاب الرقم واحد في مكان العمل، مثل ميلهم إلى المماطلة. إنها ليست علامة جيدة أن تعثر على واحد وهو ينقر بطرف ممحاة قلم رصاص على ركبته بينما يُحدق بجمود في شاشة كمبيوتر مظلمة. على الرغم من أنهم منضبطون ذاتياً ومنذفعون لتحقيق النجاح، يمكن لبعض أصحاب الرقم واحد تأجيل بدء أو إكمال مشروع خوفاً من أنهم لن يقوموا به بشكل مثالي. يمكن أن تؤدي نوبة المماطلة العرضية، التي يضاعفها تردد في اتخاذ قرارات سريعة خوفاً من ارتكاب خطأ ما، إلى

إبطاء العمل لفرق بأكمله. هذا الخوف نفسه من ارتكاب الأخطاء سيقتودهم إلى مراجعة عملهم وإعادة فحصه إلى الأبد، ولذلك قد يضطر الآخرون إلى تشجيعهم على التخلي عنه والانتقال إلى المهمة التالية.

عادةً ما يواجه واحد صعوبة في التكيف مع التغيير، ويستاء من التعرُّض للمقاطعة في أثناء العمل على مشروع ما، ويُضفي طابعًا شاملًا على المشكلات؛ يعتقد أنه إذا كان هناك جزء من العمل في حالة سيئة، فإن العمل بأكمله سينهار. إذا اكتشف وجود عيب في خطة العمل، فإنه يخشى أن تكون الخطة بأكملها خاطئة وقد تحتاج إلى إصلاح كبير أو شامل.

ولأنهم يخافون من الانتقاد أو الفشل، سوف يتصل أصحاب الرقم واحد بسرعة من المسؤولية عندما يحدث خطأ ما. ليس من الغريب أن تسمع أحدهم يقول: «لم يكن خطئي»، أو: «لا تلمني، فأنا لم أفعل ذلك».

كقادة، يعملون بجد لدعم الأشخاص الذين يعملون لديهم، لا سيما أولئك الذين يُظهرون رغبة حقيقية في التطور. ومع ذلك، في بعض الأحيان، يمكن أن يكونوا مُتحمكين، وجامدين، وخلاء عندما يتعلق الأمر بالتناء حتى عندما يكون مُستحقًا. وقد يواجهون أيضًا صعوبة في تفويض الأمور إلى أشخاص آخرين بسبب قلقهم من أن المهمة لن تتم بالشكل الصحيح ما لم يفعلوها هم بأنفسهم. قد يُزعج بعض أصحاب الرقم واحد زملاءهم في العمل بلا نهاية من خلال إعادة القيام بالمهام التي يعتقدون أن الآخرين قد فشلوا في القيام بها بشكل صحيح في المرة الأولى. أصحاب النمط الأول الذين يُوجهون نقدهم الذاتي القاسي إلى زملائهم لا يكونون عمومًا من الشخصيات المحبوبة في بيئة العمل.

أخيرًا، يعاني واحد في العمل - تمامًا مثل واحد في مجالات الحياة الأخرى - من صعوبة في تسمية غضبه والإقرار به. إذا كنت تعمل مع واحد، فأنت في حاجة إلى معرفة أنه عندما يبدأ في الشكوى - بكمية غير متناسبة من الطاقة الغاضبة - بشأن شيء ما، مثل ذلك الوعد الذي شغل مكان وقوف السيارة الخاص به، فربما لا يكون هذا هو ما يُغضبه. يدور غضبه حول مشاجرة مع زوجته في ذلك الصباح، وقد عمل بجد حتى يبعد ما حدث عن ذهنه ولم يعترف بالأمر طوال اليوم، والآن ها هو يتسرب منه بشكل جانبي. إذا استمعت إليه، وطرحت عليه بلطف أسئلة توضيحية، ومنحته مساحة كافية، فسيتمكن في النهاية من تتبع الخط إلى ما جعله غاضبًا بالفعل. إنه في حاجة إلى القليل من المساعدة لمعرفة حقيقة ما يحدث معه.

ولكن إليك أحد الأشياء التي أحبها في أصحاب الرقم واحد. عندما يكونون أصحاء، فهم ملتزمون بشدة بمساعدة الآخرين ليصبحوا أفضل. يتوقفون عن السعي إلى إضفاء الكمال على الآخرين، ويعملون على مساعدتهم من أجل تحقيق ذواتهم من دون خزي أو توبيخ. تقول صديقتي ميلاني، وهي قسيمة أسقفية ومن صاحبات الرقم واحد الناضجات:

- في كل الأعمال التي قمت بها، استمتعتُ دائمًا بكل فرصة أتحت لي لإنصاح الناس من خلال التأكيد على عملهم الشاق ومواهبهم. هذه واحدة من أعظم الهدايا في الخدمة الدينية. يدعون يسوع إلى التشارك في مهمة الله. ويدعوننا بولس إلى التشارك في بناء الكنيسة. ويصفتي قسيمة، يجعلني هذا أتمتع بهجة وفرح تشجيع الناس على تقديم أفضل ما لديهم إلى الله والعمل معهم لتبيين مواهب الروح التي منحها إياهم الله من أجل تحقيق الملوكوت.

لا أستطيع أن أخبركم كم كان سيكون الأمر مفيدًا لو كان لديّ في شبابي مرشد ناضج روحيًا من أصحاب الرقم واحد.

ومع ذلك، إذا كنت تريد شخصًا كفؤًا، وأخلاقيًا، ودقيقًا، وموثوقًا به، ويقوم بعمل شخصين، فمُمتنعين واحد!

الجناحان

واحد جناح اثنين. يكون أكثر انفتاحًا، ودفعًا، ووعيًا، وتعاطفًا على الجانب العلوي من اثنين، لكنه يمكن أن يكون أكثر انتقادًا وتحكمًا على الجانب السفلي من اثنين. إنه فعال في حل مشكلات الأفراد والجماعات. كريم في استجابته للكنيسة، والتعليم، والمجتمع، والحكومة، والأسرة. يتحدث كثيرًا ويحاول إنجاز الكثير من المهام في اليوم الواحد.

وهو أيضًا يميل إلى أن يكون سريعًا في الكلام، وبسبب ذلك ينتقل بسرعة من التعليم إلى الوعد. تحت تأثير اثنين، يشعر واحد بسهولة أكبر باحتياجات الآخرين. لكنه على عكس اثنين، لا يشعر برغبة مُلحة لتلبية تلك الاحتياجات.

واحد جناح تسعة. يميل إلى أن يكون أكثر انطوائية، وانفصاليًا، واسترخاء. وهو أكثر مثالية، وموضوعية، وغالبًا ما يكون أكثر حذرًا، ويفكر قبل أن يتحدث لتجنب قول شيء خاطئ أو غير دقيق. سوف يتوقف قبل الانتهاء من فكرة. يكون ظاهرًا أكثر هدوءًا ويفكر في اتخاذ القرارات لفترة طويلة - وهذا الجناح يُعاقم مشكلة المماطلة عند واحد ولا يساعده في حلها.

الحالة الهادئة والمسترخية لواحد جناح تسعة تساعده في بناء العلاقات والحفاظ عليها. من دون تأثير تسعة، يميل واحد إلى أن يكون لديه الكثير من التوقعات من الآخرين، ولذلك عندما يشعر بالإحباط، فإن النتيجة غالبًا ما تكون الاستياء.

*

«الأمر الصعب حقًا والمذهل في الوقت ذاته هو التخلي عن السعي إلى الكمال والبدء في رحلة أن

تصبح نفسك الحقيقية».

آنا كويندلن

*

التوتر والأمان

التوتر. في حالات التوتر، يتبنّى واحد بشكل غريزي الصفات غير العظيمة التي تتوقع رؤيتها في أربعة غير الصحي (الفردى). يبدأ ناقده الداخلي في العمل بشكل أكبر، وحاجته إلى إضفاء الكمال على العالم تذهب إلى أبعد الحدود. يصبح أكثر استياءً عند رؤية الآخرين يستمتعون، وأكثر حساسية تجاه النقد، وأكثر اكتئابًا. في هذا الفضاء، يتوق إلى التحرر من الالتزامات والمسؤوليات، ويفقد الثقة، ويشعر بأنه غير محبوب.

الأمان. في حالات الأمان، يتبنّى واحد الصفات العظيمة التي ننسبها إلى سبعة الصحي (المتحمس)، حيث يكون أكثر قبولًا لنفسه، وعفوية، واستمناغًا، وانفتاحًا على تجربة أشياء جديدة، ويقول «كلاهما/و» وليس «إما/ وإما». هنا، يصبح صوت ناقده الداخلي أكثر هدوءًا، ولا يكون قاسيًا على نفسه، ويحول انتباهه من الخطأ الموجود في العالم إلى ما هو جيد وصحيح فيه. غالبًا ما يحدث هذا الانتقال إلى سبعة عند الشعور بالأمان عندما يكون واحد بعيدًا عن بيئته الأصلية ويشعر بمسؤولية أقل عن تحسين الأشياء أو إصلاحها. يمكن أن يصبح واحد شخصًا مختلفًا تمامًا عندما يذهب إلى مكان ما لقضاء أسبوع من المرح تحت الشمس.

التحول الروحي

إذا كنت من أصحاب الرقم واحد، فأنت تعتقد أن الطريقة الوحيدة التي ستعرف بها السلام من الداخل هي إذا أضفت الكمال على كل شيء من الخارج. هذا ليس صحيحًا. لا يأتي هذا السكون إلا عندما تتخلى عن حاجتك القهرية إلى الكمال وتتوقف عن خنق مشاعرك، خاصة عضبك. لا تخفي نفسك خلف فشرة من الكمال المتصوّر. لا يحتاج الشخص إلى الكمال ليكون جيدًا. هذه جملة تستحق أن تكررهما عدة مرات في اليوم حتى تتعمق في النخاع.

*

«والآن بما أنك لست مضطرًا لأن تكون كاملاً، يمكنك أن تكون جيدًا».

جون ستاينيك

*

يجب أن تتضمن رحلة واحد نحو الكمال مصادقة ناقده الداخلي. وكما يقول صديقنا ريتشارد رور، وهو من أصحاب الرقم واحد: «ما تقاومه، يُصر على أن يكون موجودًا» - وهو ما يعني في هذه الحالة أنه لا ينبغي لواحد أن يكلف نفسه عناء إخبار ناقده الداخلي بأن يصمت لأنه بذلك يمنحه المزيد من السلطة فقط. يقول العديد من أصحاب الرقم واحد إنه من المفيد إعطاء الناقد اسمًا مضحكًا، ومن ثمّ عندما يُهاجم يمكنك أن تقول له شيئًا مثل: «كرولا، شكراً لمساعدتي في خوضي العالم عندما كنت طفلاً، ولكن بصفتي شخصًا بالغًا، لم أعد في حاجة إلى مساعدتك». أو قد يضحك واحد ببساطة ويقول للممرضة راتشيد أن تُخفض مستوى الصوت.

من الجيد أن يتذكر أصحاب الرقم واحد أن هناك أكثر من طريقة واحدة صحيحة للقيام بالأشياء. السلام الداخلي يعني أن تعيش وتدع غيرك يعيش. الحياة ليست دائمًا إما أسود وإما أبيض، يمينًا أو يسارًا. تُلخص برينيه براون الرسالة العلاجية التي يجب على واحد سماعها: «أنت غير كامل، وقد جُبلت على المعاناة، لكنك تستحق الحب والانتماء» (٢٩). على الرغم من كثرة الاستشهاد بها إلى حد أنها صارت تبدو مستهلكة، لا يمكنني مقاومة ذكر هذا المقطع من أغنية ليونارد كوهين «أنثيم»، والتي كُتبت من أجل أصحاب الرقم واحد:

«دُق الأجراس التي لا تزال قادرة على الرنين

انسنَ طرَح المِثالي

هناك صدع في كل شيء

هكذا يدخل الضوء».

عشر طرق للتحوّل الروحي

١. من أجل إيقاظ التعاطف مع الذات، حاول أن تُسجل في دفتر يوميات الأشياء النموذجية التي يقولها

لك ناقدك الداخلي ثم اقرأها بصوت عالٍ.

٢. عندما ينشط ناقدك الداخلي، ابتسم وأخبره أنك تسمعه وتقدر كيف يحاول مساعدتك على التحسن أو

تجنب ارتكاب الأخطاء، لكنك ستسلك طريقًا جديدًا لقبول ذاتك في الحياة.

٣. قاوم الرغبة في تكليف الآخرين بمهام أو إعادة القيام بمهامهم إذا كنت تعتقد أنهم لم يفوا بمعاييرك.

بدلاً من ذلك، ركز على الأشخاص الذين تحبهم والذين يفعلون الأشياء بشكل صحيح - وأخبرهم

عن مدى تقديرك لهم على ذلك.

٤ . عندما تكون مستعداً لفعل شيء ما من أجل القضاء على ظلم أو تصحيح خطأ، اسأل نفسك أولاً ما إذا كان الشغف الذي تشعر به تجاه هذه القضية هو غضباً في غير محله حقاً بشأن شيء آخر.

٥ . اسمح لأصدقائك من أصحاب الرقم سبعة وتسعة بمساعدتك على تعلم كيفية الاسترخاء والاستمتاع. سيظل العمل موجوداً غداً.

٦ . إذا وجدت نفسك تماطل، ففكر في سبب ذلك. هل أنت متردد في القيام بمهمة أو مشروع ما لأنك تخشى ألا تكون قادراً على إنجاز الأمر على أكمل وجه؟

٧ . اختر هواية تستمتع بها ولكنك لا تجيد ممارستها بشكل خاص - وافعلها فقط من أجل محبتك لها.

٨ . سامح نفسك والآخرين على أخطائهم. الجميع يخطئ.

٩ . حاول أن تتبه إذا ما كنت تقارن نفسك بالآخرين لتحديد من يؤدي العمل بشكل أفضل، أو يجتهد أكثر، أو يحقق تعريفك للنجاح.

١٠ . كن على دراية بكيفية تلقيك للنقد من الآخرين، وحاول قبوله من دون أن تكون دفاعياً.

ما الذي يعنيه أن تكون اثنين

- ١ . عندما يتعلق الأمر برعاية الآخرين، لا أعرف كيف ومتى أقول لا .
- ٢ . أنا مستمتع جيد، وأتذكر القصص التي تصنع حياة الناس .
- ٣ . أنا حريص على التغلب على سوء التفاهم في العلاقات .
- ٤ . أشعر بالانجذاب إلى الأشخاص المؤثرين أو الأقوياء .
- ٥ . يعتقد الناس أنني وسيط روحاني لأنني عادة أعرف ما يحتاج إليه أو يريده الآخرون .
- ٦ . حتى الأشخاص الذين لا أعرفهم جيداً يشاركونني تفاصيل عميقة عن حياتهم .
- ٧ . يبدو لي أن الأشخاص الذين يحبونني ينبغي أن يعرفوا بالفعل ما أحتاج إليه .
- ٨ . أحتاج إلى أن يعترف الآخرون بإسهاماتي ويقدروها .
- ٩ . أنا أكثر راحة في العطاء مني في التلقي .
- ١٠ . أحب أن يبدو بيتي آمناً ومرحّباً بالعائلة والآخرين .
- ١١ . أهتم كثيراً بما يظنه الناس عني .
- ١٢ . أريد أن يعتقد الآخرون أنني أحب الجميع، على الرغم من أنني لست كذلك .
- ١٣ . يعجبني الأمر عندما يفعل الأشخاص الذين يحبونني شيئاً غير متوقع من أجلي .
- ١٤ . يطلب مني الكثير من الناس المساعدة، وهذا يُشعرنني بالقيمة .
- ١٥ . عندما يسألني الناس عما أحتاج إليه، لا تكون لديّ أي فكرة عن كيفية الإجابة .
- ١٦ . عندما أكون مُتعباً، أشعر غالباً بأن الناس يستخفون بي .
- ١٧ . يقول الناس إن مشاعري يمكن أن تبدو زائدة على الحد .
- ١٨ . أشعر بالغضب والتضارب عندما تتعارض احتياجاتي مع احتياجات الآخرين .
- ١٩ . أحياناً تصعب عليّ مشاهدة الأفلام لأنني أجد في رؤية معاناة الآخرين شيئاً لا يُطاق تقريباً .
- ٢٠ . عندما أرتكب خطأ ما، أقلق كثيراً بشأن عُفوان الآخرين لي .

النمط الثاني

المُعِين

«أريدك أن تكون سعيدًا،

لكنتي أريد أن أكون السبب في ذلك».

مجهول

اثنان الصحي. يمكنه غالبًا تحديد احتياجاته ومشاعره من دون خوف من فقدان علاقته. كريم في جهوده لمحبة الآخرين والاهتمام بهم. هذا الاثنان السعيد والأمين يخلق أيضًا حدودًا مناسبة مع الآخرين، ويعرف ما يجب عليه فعله وما هو ليس كذلك. يخلق مساحة مريحة وأمنة للآخرين وغالبًا ما يُعد صديقًا للكثيرين. مُحب ومحبوب ويتأقلم جيدًا مع الظروف المتغيرة ويدرك ذاته الحقيقية الموجودة خارج علاقته.

اثنان العادي. مقتنع بأن التعبير عن احتياجاته ومشاعره سيهدد تلقائيًا استقرار علاقته. كريم، ولكنه غالبًا ما يتوقع، بوعي أو من دون وعي، شيئًا مقابل جهوده. يخلق حدودًا ضعيفة مع الآخرين وعمومًا لا يعرف نفسه سوى في علاقته بالآخرين. ينجذب إلى الأشخاص الأقوياء، الذين يتوقع أن يُعزّفوه، ويستخدم الإطراء لجذبهم.

اثنان غير الصحي. ينخرط في علاقات تقوم على الاعتماد المتبادل. وفي رغبته في أن يكون محبوبًا، سيقبل تقريبًا أي بديل: التقدير، والاحتياج، والرّفقة، والعلاقات النفعية البحتة. هذا الاثنان غير أمين، ومتلاعب، وغالبًا ما يلعب دور الشهيد. ما يقدمه للآخرين ليس سوى استثمار، ويحاول كسب الحب من خلال تلبية احتياجات الآخرين - ولكنه يتوقع دائمًا عائدًا مرتفعًا من هذا الاستثمار.

*

بعد الدراسة في معهد اللاهوت، قَبِلت وظيفة في كنيسة بروتستانتية تجمعية في بلدة جرينتش بولاية كونيتيكت. ومن أجل التعرف على مجتمع الكنيسة، ذهبتُ إلى مأدبة عشاء لرجال دين محليين، وهناك قابلت جيم، وهو قس معمداني من بلدة مجاورة. كنت أنا وجيم أصغر سنًا، وحديثي العهد بالابوة، وبدأنا سرًّا في التساؤل عما إذا كان قرار الالتحاق بالخدمة الدينية يشبه الحصول على وِسْم وأنت في حالة سُكْر - أمر كان يجب التفكير فيه بعناية أكبر. بالنظر إلى أننا كنا يائسين للحصول على الدعم، وافقت أنا وجيم على الاجتماع مرة واحدة في الشهر لتناول الإفطار في مطعم والحديث عن الخدمة الدينية التي أقمناها في اليوم السابق وانتصارات وتقلبات العمل في الكنائس. أصبحنا صديقين سريعًا.

وفي أحد أيام الاثنين، وصلت أنا وجيم إلى موقف السيارات الخاص بالمطعم لحضور موعد إفتارنا الذي كان يُعقد دائمًا في الوقت نفسه. لدهشتي، كان يقود سيارة تشيفي سوبربان جديدة تمامًا. ضحكت وأنا أشاهده وهو يحاول ركنها بمهارة. كان الأمر أشبه بمشاهدة شخص يُرسي سفينة سياحية من ماركة كارنفال وليس سيارة. قلت لجيم وهو ينزل من السيارة ويضغط على زر القفل في مفتاحه الإلكتروني:

- هذه سيارة رائعة بالنسبة إلى قس مساعد. هل حصلت على علاوة؟

تنهد وقال وهو يهز رأسه:

- إنها قصة طويلة.

قلت له وأنا أمسك بباب المطعم مفتوحًا من أجله:

- لا أستطيع الانتظار لسماعها.

في أثناء تناول القهوة والعجة اليونانية، أخبرني جيم كيف أصبح هو وزوجته، كارين، مالكين «فخوريين» لسيارة سوبربان. تضمنت القصة سمسارة عقارات ناجحة في منتصف العمر اسمها جلوريا، والتي كانت عضوة محبوبة ونشيطة في كنيسة جيم. كانت جلوريا مُحبة للدردشة، ودافئة، ومبتهجة بقوة، وعرفت كيف تجعل الجميع يشعرون وكأنهم أفضل أصدقائها. استضافت حلقة دراسية شعبية عن الكتاب المقدس لفتيات المدارس الثانوية، اللواتي شجعتن على التوقف عند منزلها أو الاتصال بها في أي ساعة إذا احتجن إلى كتف للبكاء. وتطوعت في كل شيء، من تدريس الكتاب المقدس في العُطل إلى تدريب فريق الكرة اللينة المحلي.

قبل ذلك بأسابيع قليلة، كان جيم يقود بنته التوأمين إلى الحضنة في سيارته النيسان سينترا القديمة عندما توقفت جلوريا في الحارة المجاورة له عند إشارة حمراء. عندما أدركت أن جيم في السيارة المجاورة لسيارتها، أطلقت نفيّرًا ولوحت له، وقامت بحركات مضحكة بوجهها، وأرسلت إلى الفتاتين قبلاات هوائية. عندما تحولت الإشارة إلى اللون الأخضر، لَوّح جيم مودعًا جلوريا وانطلق. وفيما كان يفعل ذلك، ألقى نظرة خاطفة على امرأة الرؤبة الجانبية ولاحظ جلوريا وهي تتطلع إلى سيارته بتعبير يُشبه ذلك الذي يحتفظ به المرء عادة للنظر إلى صندوق من الجِراء المهجورة.

لكي نكون منصفين، كان لدى جلوريا سبب للقلق بشأن السلامة الهيكلية لسيارة جيم. كانت سيارة جيم السينترا ذات العشرة أعوام بمثابة شهادة على قوة الشرائط اللاصقة والدعاء. كان جسم السيارة منبججًا ومعوجًا من ممتص الصدمات الخلفي إلى ممتص الصدمات الأمامي، وكان الشكمان، الذي ألصق بالهيكل السفلي للسيارة بشماعات معطف، يهدر مثل محرك طائرة إف-10.

في يوم الأحد التالي، وصل جيم وعائلته إلى المنزل من الكنيسة ليجدوا جلوريا في ممر السيارات. كانت تُصفق بيديها وتقفز على أصابع قدميها، مثل مُشجعة جامعية مُتحمسة، بجوار سيارة تشيفي سوبران جديدة تمامًا بها عقدة تغليف هدايا حمراء عملاقة على غطاء المحرك. تساءل جيم وكارين عما إذا كانا في المنزل الصحيح أو اتخذنا منعطفًا خاطئًا قادمًا بطريق الخطأ إلى موقع تصوير برنامج الألعاب «ذي برايس إز رايت». كانوا لا يزالون يفكرون أحزمة مقاعدهم عندما اندفعت جلوريا نحوهم، وهي تثرثر بسرعة شديدة بدت معها وكأنها تُنتم بلغة غير مفهومة. عانقت جيم عندما نزلت من السيارة وأخبرته أنه أفضل قس مساعد جاءت به الكنيسة على الإطلاق. أخذت تسمح دموعها، وركضت إلى الجانب الآخر من السيارة، وألقت ذراعها حول كارين، وتثررت حول كيف أنها نموذج لزوجة قس.

سرعان ما خرج التوأمين من مقاعد سيارتهما وأخذتا ترقصان حول السوبران الجديدة مثلما رقص شعب موسى حول العجّل الذهبي، بينما أوضحت جلوريا كيف أن رؤيتها لجيم عند إشارة المرور في سيارته السينترا القديمة قد كسرت قلبها وجعلتها قَلِقة على سلامة عائلته. عرفت أنهم في حاجة إلى سيارة جديدة، ولكن على الأرجح لم يكن بإمكانهم شراء واحدة براتب قس، ولذلك تحركت لشراء سيارة لهم.

عجز جيم وكارين عن الكلام. شيء ما بشأن هذه الصفقة جعل الدهشة تملكهما. حاولا العثور على كلمات للتعبير عن امتنانهما وقلقهما بشأن قبول مثل هذه الهدية الباهظة، لكن جلوريا لم تقبل بالرفض.

قالت وهي تضغط مفاتيح السيارة الجديدة في راحة يده:

- جيم، أنا محظوظة لأكون مصدرًا للبركة.

قال لي جيم:

- أعلم أن نية جلوريا كانت حسنة. لكن تلك السيارة ملعونة. يتدمر باقي القساوسة في الكنيسة لأن أحدًا لم يهدم سيارة من قبل. وكارين لا تستطيع قيادتها لأنها أقصر من المقود، والسيارة تستهلك غازًا أكثر من حاملة طائرات.

قلت:

- ألا يمكنك إخبار جلوريا أن السيارة مُكلفة وتعيدها؟

هزَّ جيم رأسه وقال:

- هل تمزح؟ في كل مرة أراها تسألني عما إذا كنا لا نزال نحب السوبران وعما إذا كان بإمكانها فعل أي شيء آخر لمساعدتنا.

لديَّ حَدْس قوي بأن جلوريا من صاحبات الرقم اثنين.

*

الخطيئة المميتة لاثنين

أصحاب الرقم اثنين من أكثر الناس عطفًا، وطيبة، ودعماً، وتفانًا، وحنانًا على أرض الله الخضراء. ثلاثة من أصدقائي المقربين من أصحاب الرقم اثنين (بمن فيهم المؤلفة المشاركة في هذا الكتاب، سوزان)، وتَشْعُونَ معًا ما يكفي من حب وكرم الروح لتدفئة مدينة كبرى بأكملها. أصحاب الرقم اثنين هم أول المستجيبين في أي أزمة وآخر المغادرين لأي حفل عشاء إذا كان لا يزال هناك أطباق ينبغي غسلها. وبلغة الإنياجرام، يُطلق عليهم «المُعِينون».

إذا كنت تشك في أنك اثنان، فاجلس، وأحضر صندوقًا من المناديل الورقية، وأشعل شمعة مُعطرَّة، وخذ أنفاسًا عميقة قبل قراءة الفقرات القليلة التالية. من بين جميع الأرقام الموجودة على الإنياجرام، فإن اثنين هو الأكثر حساسية للنقد، ولذلك عليك أن تأخذ كلامي على محمل الجد عندما أقول إن هذا سينتهي بشكل جيد.

يُؤلف أصحاب الأرقام اثنين وثلاثة وأربعة «ثلاثي القلب أو الشعور»، ويُمثلون الأرقام الأكثر توجُّهًا نحو العاطفة، وتمحوِّرًا حول العلاقات، ووعيًا بالصورة الذاتية في الإنياجرام. تعتقد هذه الأنماط الشخصية الثلاثة أنها لا يمكن أن تكون محبوبة لما هي عليه، ولذلك تُظهر صورة خاطئة تعتقد أنها ستحظى بقبول الآخرين.

*

مشهورون من أصحاب الرقم اثنين

ماما تيريزا

رئيس الأساقفة ديزموند توتو

الأميرة ديانا

*

يحتاج أصحاب الرقم اثنين إلى أن يحتاج إليهم غيرهم. يعتمدون على احتياج الآخرين إليهم لتعزيز إحساسهم المتقلّب بقيمة أنفسهم. وتتمثل استراتيجيتهم لكسب الحب في تقديم صورة مرحة ومحبوبة عن أنفسهم ومساعدة الآخرين. بالنسبة إلى اثنين، فإن كلمات التقدير تكاد تكون مُسكّرة. وعبارات امتنان مثل: «ماذا أفعل من دونك؟»، أو: «لقد أنقذتني!» تجعل اثنين يشعر أنه بخير - أعني «بخير» على مستوى «أعاد جاستن بيبر نشر تغريدتي للتو».

الكبرياء هي الخطيئة المميّزة لاثنين، وهذا أمر يبدو غير منطقي، لأن اثنين يبدو أكثر نُكرًا للذات منه إلى تضخيم الذات. لكن الكبرياء تقع في زوايا قلوبهم المظلمة. تكشف الكبرياء عن نفسها في الطريقة التي يُركز بها اثنان كل انتباهه وطاقته على تلبية احتياجات الآخرين بينما في الوقت نفسه يمنح انطباعًا بأنه ليس لديه احتياجات خاصة به. تلعب خطيئة الكبرياء دورها في الطريقة التي يعتقد بها اثنان أن الآخرين أكثر احتياجًا منه وأنه وحده يعرف أفضل ما يحتاج إليه الآخرون. يستمتع بأسطورة أنه لا يمكن الاستغناء عنه.

وُعد من مُقدّمي الرعاية والعطف بشكل عشوائي. يفرض مساعدته ونصائحه على أولئك الذين يراهم أضعف، وأقل خبرة، وأقل قدرة على إدارة حياتهم - أشخاص لولاه كانوا سيضيعون. من الصعب ألا يرتوا على أكتاف أنفسهم عندما يمتلكون موهبة شبه خارقة في اكتشاف ما يحتاج إليه الآخرون ويبدو وكأن لديهم مخزونًا غير محدود من الوقت والطاقة والموارد والمهارات لإنقاذهم. يحب اثنان الففز على حصانه الأبيض لإنقاذ الوضع عندما يحتاج الآخرون إلى مساعدته، لكن لا يمكنه تخيل مطالبة شخص ما بمد يد المساعدة له عندما ينعكس الموقف. نادرًا ما يطلب المساعدة، على الأقل ليس بشكل مباشر، ولا يعرف كيفية الحصول عليها عند عرضها. من المنطقي بالنسبة إلى اثنين أنه على الآخرين الاعتماد عليه، ولكن أن يعتمد هو على الآخرين؟ أبدًا، مُطلقًا. قد لا يبدو هذا لطيفًا، لكن اثنين يعاني من نظرة متضخمة لقوته، واستقلاله، وقيمه مقارنة بالآخرين. ما الذي يكمن تحت هذه الكبرياء؟ رعب. يخشى أن الاعتراف برغبته سينتهي به إلى الإذلال وأن مطالبة شخص ما بشكل مباشر بتلبية احتياجاته سيؤدي إلى الرفض. يسأل نفسه: ماذا لو فرضني هذا الشخص؟ كيف يمكنني النجاة من الخزي والذل؟ سيؤكد هذا فقط ما كنت أعرفه طوال الوقت: أنا لا أستحق الحب.

على الرغم من أنه لا يدرك ذلك دائمًا، فإن المساعدة التي يقدمها اثنان غير الناضج للآخرين تأتي مع قيود مرتبطة بها. يريد شيئًا في المقابل: الحب، والتقدير، والاهتمام، والوعد غير المُعلن بالدعم العاطفي والمادي في المستقبل. عطاؤه محسوب وقائم على التلاعب. يعتقد أنه إذا كان بإمكانه انتزاع التقدير والموافقة، وإثارة الشعور بالمدونية لدى الآخرين، فسيشعر الآخرون به عندما يحتاج إلى المساعدة ويلبون احتياجاته من دون الحاجة إلى أن يطلباها. لاشعورًا، يصوغ ترتيبًا يقوم على المقايضة: «سأكون هناك من أجلك ما دمت تتعهد بأن تكون هناك من أجلي من دون أن أضطر إلى الإقرار بالحاجة أو أن أطلب المساعدة».

يعتقد أنه يعيش في عالم يجب أن تكون فيه موضع حاجة قبل أن تكون موضع محبة، وحيث يتعين عليك العطاء. ولأنه لا يعتقد أنك ستُقي عليه إذا فشل في تقديم الخدمة لك، يجد صعوبة في وضع حد أقصى للوقت والطاقة اللذين سيكرسهما لرعايتك. إنه لأمر يبعث على الدهشة أن تشاهد اثنين غير ناضج خلف مقود قطار الحب. بمجرد أن يغادر المحطة، يكون من المستحيل إيقافه.

كل شيء عن اثنين أو المُعين

يملك اثنان طريقة رائعة لجعل الآخرين يشعرون بالأمان والراحة. في اللحظة التي تدخل فيها إلى منزل صديقتي سوزان، تشعر كأنك هبطت على جزيرة من الهدوء في عالم مجنون. منزل مليء بكراسي مُبطنة عملاقة، وأوعية بها قطع صغيرة من شوكولاتة جوديفا، وشموع نذرية، ولوحات فنية مقدسة معلقة على الجدران، وكتب لهنري نوبين وماري أوليفر موضوعة بعناية على طاوولات جانبية ليقرأها الصيوف في أوقات فراغهم. يبدو الأمر وكأنه تقاطع بين فندق ريتز كارلتون ومركز عزلة كاتوليكي. يقبلك اثنان كما أنت. لا يُصير أحكامًا، ويخلق مساحة جسدية وعاطفية يمكن للناس من خلالها التحدث من قلوبهم وخبراتهم.

من ناحية أخرى، كما يقول ريتشارد رور: «اثنان دائمًا عازم على الكسب». وذلك لأنه يعيش في عالم قائم على التبادل. سواء من خلال الجاذبية، أو الإطراء، أو صياغة صورة مُحبّبة عن نفسه، أو الإرضاء المكشوف للآخرين، يحاول دائمًا إغواء أو إغراء الناس لأنه لا يعتقد أن الآخرين سيكونون هناك من أجله عندما يحتاج إليهم ما لم يواصل الحفاظ على هذا المظهر الخارجي المُبهج والخنوع.

لا يدرك اثنان العادي أن هناك توقعات غير مذكورة ودوافع خفية وراء سلوكياته المُعيّنة للآخرين. يرى أعمال الخدمة التي يؤديها على أنها سخية وغير أنانية، ولا تستند إلى الافتراض غير المُعلن بأنه ينبغي على الآخرين الرد بالمثل. لا يستيقظ في الصباح ويقول لنفسه: مرحي، صديقتي جانيت غارقة في العمل. لكسب رضائها ومودتها، وللتأكد من أنها موجودة من أجلي عندما أحتاج إليها، سأترك طبقًا خزفيًا مليئًا بالطعام وعلبة من شوكولاتة هيرشيز كيسيز على عتبة بابها. في الأسبوع التالي، ينقلب الوضع، ويغلي اثنان - المُجهّد الآن من العمل - مستاءً لأنه لا جانب ولا أي من الجاحدين الآخرين الذين ساعدهم في الماضي أحضر طبقًا خزفيًا له. وهنا يُكتشف عن الدوافع الحقيقية لاثنين. ومع ذلك، عندما يصبح صحيحًا، يمكنه التعرف على ما يحدث ويقول لنفسه برأفة: «أوه، لا، فعلت ذلك مرة أخرى. كنت أتوقع أن يعود هذا عليّ بالمثل ولم يحدث! أنا في حاجة إلى مواصلة العمل على ذلك».

عندما يدخل أصحاب الرقم اثنين إلى غرفة مليئة بالناس، يتجه انتباههم على الفور إلى «كيف حالك؟ إلى ماذا تحتاج؟ بماذا تشعر؟» والأهم من ذلك «ماذا تريد؟». إنهم مدركون ومستجيبون للغاية لألم الآخرين إلى درجة أنك تعتقد أحيانًا أنهم وسطاء روحون. هذا مثال على كيف أن أفضل ما في رقمك هو أيضًا أسوأ ما فيه. إنه لأمر رائع أن تحصل على موهبة إدراك احتياجات الآخرين ومساعدتهم. ولكن ليس من الجيد أبدًا أن يستخدم اثنان أو أي رقم آخر قوته الخارقة للتلاعب بالناس لمنحهم ما يريدون.

بالنظر إلى أن تقديرهم لذواتهم يعتمد على الاستجابة التي يتلقونها من الآخرين، ينتهي الأمر دائمًا بأصحاب الرقم اثنين إلى القيام بمنح الكثير من القوة للآخرين. عندما تزوج صديقي مايكل، وهو من أصحاب الرقم اثنين، أراد أن يُعرب عن تقديره لزوجته، إيمي، لعملها في وظيفتين لدعّمهما في أثناء قيامه بالدراسات العليا. ولذلك، بينما كانت لا تزال في المكتب، نظف مايكل المنزل، وجَهّز

منصدة صغيرة، ووضع عليها شموغًا وإناءً من شاي الأعشاب المفضل لديها، وعلق أوراقًا صغيرة بها رسائل حب في جميع أنحاء المنزل. كانت إيمي (وهي ليست اثنين) مشتتة ومتعبة عندما وصلت إلى المنزل، وسارت بجوار المنصدة من دون أن تلاحظها. مرت ساعتان كاملتان قبل أن تراها وتقول:

- هل هذه الزهور لي؟

بحلول ذلك، كان الأوان قد فات. كان مايكل ينفث بالفعل استياءً وغيظًا. أمضى ساعات في تجهيز هذه المفاجأة، ولم تلاحظها زوجته البائسة. انتهت الليلة بعراك هائل بينهما بسبب عدم تقدير إيمي لمايكل. يقول:

- في اليوم التالي، أدركت أنني لم أرغب فقط في تقدير إيمي. كنت أريدها أن تسقط عند قدمي وتوقرنني كما لو كنت شفيع العطاء المتفاني. في وقت لاحق من زواجنا، أدركت كيف أن تقديري لذاتي كان مرتبطًا بالطريقة التي استجابت بها إيمي وغيرها لكوني مُعيّنًا. وهذا يعني التنازل عن الكثير من القوة للآخرين.

يبحث اثنان دائمًا عن علامات تدل على ما إذا كان الآخرون يُقدرونه. صديقي رينولدز، وهو كاتب ومتحدث لامع ومن أصحاب الرقم اثنين، أخبرني ذات مرة أن التحدث أمام الجمهور بالنسبة إليه عبارة عن كابوس. قال:

- سأركز دائمًا على استجابة الجمهور. كلما وقفت أمام مجموعة من الأشخاص، شعرت كأن هناك بطاقة على جبهتي مكتوبًا عليها: «هل تحبني؟». وحتماً يلتقط الهوائي الخاص بشخصية المُعين عندي الإشارات السلبية المنبعثة من أحد أفراد الجمهور يبدو أنه غير سعيد بشكل غامض، وحينها أفعل كل شيء باستثناء الوقوف على رأسي لإرضائه. وعندما لا أجد شيئًا يمكن فعله للحصول على هذا المظهر المهم للغاية للموافقة والتقدير، أنصرف من المكان وأنا أشعر بالفشل.

*

«تصرّف من دون توقُّع».

لاو تزو

*

يخشى اثنان أن يتخلى الناس عنه بمجرد أن يتمكنوا من الوقوف على أقدامهم. سوزان أمُّ لأربعة أطفال عظماء يعشقونها. منذ يوم ولادتهم، تمتعت بعلاقة وثيقة معهم جميعًا، لكنها كانت متأكدة لأطول فترة ممكنة من أنهم لن يرغبوا في التسكع معها بمجرد أن يكبروا ويتزوجوا. لطالما اعتقدت أنهم بمجرد أن ينتهوا من احتياجهم إليّ، سوف يختفون. ما لا يعرفه اثنان هو أن الناس لا يتحتم أن يحتاجوا إليهم كل ثانية من اليوم ليظلوا يريدونهم في حياتهم.

يمكن لاثنتين دخول حفلة واكتشاف أي زوجين بين الحضور تعاركا في الطريق، ومن يفضل العودة إلى المنزل لمشاهدة مباراة بيسبول، ومن يشعر بالقلق من فقدان وظيفته. يمكنه الشعور بما يشعر به الآخرون من دون سؤالهم. أسلوب حديثه هو المساعدة والمشورة. بمجرد أن تلمح إلى أنك في حاجة إلى شيء ما، فسوف يدخل اثنان غير الناصح في النقاش باقتراحات «مفيدة» (أو خطة لمساعدتك). تكمن المشكلة في أنه ليس كل شخص في الحفلة يريد مُعيّنًا يقوم بكل شيء له. يجب أن يتعلم اثنان كيفية ممارسة التمييز. قبل أن يقفز إلى العمل مثل كلب صيد لبرادور ينطلق إلى المحيط لإنقاذ طفل يغرق، عليه أن يسأل نفسه: هل هذا شأن يخصني؟ إذا كان هناك شخص ما يغرق بالفعل، فإنه عليك أن تقفز بالفعل لمساعدته. خلاف ذلك، عليك اختيار ضبط النفس.

يخبرنا العاديون من أصحاب الرقم اثنين أن لديهم القدرة على الإحساس بالآخرين ثم تلبية احتياجاتهم. الكلمة الأساسية هنا هي إحساس. ليس عليك أن تخبرهم بما تحتاج إليه؛ فهم يعرفون. تكمن المشكلة في أنهم يفترضون أن كل شخص لديه القدرة نفسها على الإحساس بالحياة الداخلية للآخرين. يمكن أن يؤدي هذا إلى جدالات تبدأ بشخص ما يرفع يديه في الهواء ويقول: «لست قارئًا للأفكار. كيف كان من المفترض أن أعرف ما تريد؟» وتنتهي بخروج اثنين من الغرفة وهي تصرخ: «سئمت من الاضطرار إلى إخبارك بما أحتاج إليه بينما يجب عليك أن تعرف ما أحتاج إليه!».

بالنسبة إلى اثنين، فإن الشعور بفقدان الطاقة مخيف لأن قيمته الذاتية تعتمد على الإمداد المستمر بالامتنان والتقدير الذي يحصل عليه من الآخرين لرعايته لهم. إذا فقد طاقته، فلن يتمكن من العطاء، ومن ثمّ فلن تكون هناك فائدة منه. في هذه المرحلة، قد ينفجر اثنان الفاقد للطاقة لأنه يشعر بأن الآخرين يستخفون به. وعندما يحدث، يكون الأمر أشبه بمشاهدة قمر صناعي يحترق عند عودته إلى الغلاف الجوي.

سوزان من صاحبات الرقم اثنين المثاليات. بصفتها محاضرة وزوجة قس، تحصل على الكثير من الفرص لتكون مُعيّنة - ربما الكثير جدًّا من الفرص. وهذا ما يبدو عليه الأمر عندما تعود إلى المنزل وهي تشعر بالضجر والإرهاق. تدخل المطبخ، حيث يقوم جو بالتنظيف، ويسألها:

- كيف حالك؟

- مرهقة.

- مرهقة من ماذا؟

- كل شيء. لا أحد يُقدّرني. يعتمد الناس عليّ لأعطي، وأعطي، وأعطي، ولا يشكروني حتى. الآن، الجميع على ما يرام بشكل رائع، وأنا مرهقة. في الواقع، كل شخص أفعل شيئاً من أجله ينتابه شعور رائع الآن وأراهن أنهم ربما يقيمون حفلاً غفلوا عن دعوتي إليه.

خلال الساعات القليلة القادمة، ستغلق سوزان الأبواب بعنف، وتسلم جو استقالة عضويتها في الكنيسة لأن قادة الكنيسة لم يشكروها مرة واحدة على تعليمها الآلاف من فصول مدارس الأحد، أو تُهدد بالانفصال بأولادها في مكالمة جماعية وسؤالهم لماذا لم يُعبّروا ولو مرة واحدة عن امتنانهم لجميع السنوات التي استيقظت فيها مبكراً لكيّ ملابس المدرسة. في أفضل حالاتهم، يكون أصحاب الرقم اثنين دافئين وكرماء، وفي أسوأ حالاتهم يكونون شهداء مُستائنين.

اثان في الطفولة

الأطفال الذين يريدون إرضاء الجميع بشكل فهري هم على الأرجح من أصحاب الرقم اثنين. عادةً ما يكون هؤلاء اجتماعيين وقادرين على تكوين صداقات حميمة، ولكن لأنهم قَلِفون من أنه لا أحد يريد منهم، يحاولون شراء الحب أو الحفاظ عليه من خلال التخلي عن لعبتهم المفضلة أو طعامهم.

هؤلاء الأطفال حساسون بشكل غير عادي، ويُعبّرون عن مشاعرهم بانفتاح. وفي بعض الأحيان، تعتربهم مسحة من الحزن لأنهم لا يرون أنفسهم أشخاصاً محبوبين. بمجرد أن يتعلموا أن كونهم مصدر عون يمكن أن يُربحهم الابتسامة والثناء، يكونون أول من يتطوع لمساعدة مدرب كرة القدم على إرجاع المعدات إلى مكانها بعد التمرين أو يسألون المعلم عما إذا كان يرغب في أن يوزعوا أدواتهم على زملائهم. بمرور الوقت، يمكن لهؤلاء الأطفال أن يتبنوا دور الشخص الذي يرغب في إرضاء الناس وأن يببالغوا في تقدير قيمة هذا الدور في التعامل العام داخل الأسرة، أو المدرسة، أو الفريق الرياضي. كأطفال، يمكن أن يكونوا مستقلين في وقت مبكر لأنهم يرون أن احتياجاتهم مشكلات يجب تجنبها.

في لحظة ما، يلتقط هؤلاء الأطفال الرسالة المؤلمة التي مفادها أن امتلاك احتياجاتهم أو التعبير عنها سيؤدي إلى الإذلال والرفض. يدركون مشاعر الجميع ويحاولون تكييف سلوكهم وصورتهم مع ما يريده الآخرون. لا نفترض أبداً أن قدرتهم على معرفة احتياجاتك تعني بالضرورة إدراكهم لاحتياجاتهم. إذا واجه اثان مشكلة وسألته عما يحتاج إليه، فمن المرجح أنه سيقول إنه لا يعرف. اضغط عليه وقد يصبح محبطاً أو عاطفياً. يقضي اثان الكثير من الوقت والطاقة في التركيز على احتياجات الآخرين بشكل يجعله يفقد الاتصال باحتياجاته. وبحلول الوقت الذي يصل فيه إلى سن الرشد، يصبح هذا نمط حياته.

اثان في العلاقات

إذا كنت محظوظاً بما يكفي للحصول على اثنين في حياتك، فأنت تعلم أن العلاقات تعني كل شيء بالنسبة إليه. أعني كل شيء. من بين جميع الأرقام الموجودة في الإنياجرام، يُعد اثان الأكثر عناية بالعلاقات الشخصية. وهو دافئ، وحسبي، ويتحرك بسهولة تجاه الآخرين. على سبيل المثال، لا تستطيع سوزان السير بجوار شخص تعرفه من دون لمس ذراعه، أو التربيت على كتفه، أو التوقف لوضع وجهه بين يديها حتى تتمكن من النظر في عينيه وقول شيء مثل: «الآن، أنت تعلم أنني أحبك، أليس كذلك؟».

لكن من المهم بالنسبة إلى اثنين أن يعرف أننا نحبه أيضاً.

إنهم يشعرون بالأشياء بعمق، ومن السهل عليهم التعبير عن المشاعر. ما قد لا تعرفه هو أن معظم المشاعر التي يمتلكونها ليست مشاعرهم. يشعرون بما تشعر أنت به. لا يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يدرك طفل أن والدته، التي هي من صاحبات الرقم اثنين، تشعر بمشاعره أكثر مما تشعر بمشاعرها. ولكن بمجرد أن يتضح ذلك، يبدو الأمر كما لو أنها تلعب البوكر بأموال المنزل.

تبحث الأرقام الثلاثة في «ثلاثي القلب أو الشعور» عن الإحساس بالهوية الشخصية. وتتمثل إحدى الطرق التي يحاول بها اثان تأسيس هويته في تحديد رؤية نفسه من خلال عدسة علاقاته. ولذلك، بدلاً من تقديم نفسه باسمه، فإنه يركز على علاقته بأشخاص قد تعرفهم. يقول دائماً: «مرحباً، أنا زوج إيمي»، أو: «أنا والد جاك». يحتاج إلى تعلم كيفية التفرد، إلى أن يصبح نفسه.

بالنسبة إلى أصحاب الرقم اثنين، غالباً ما تبدأ هذه الرحلة في منتصف العمر، عندما يصبحون مرهقين بعد أعوام من وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم. ذات يوم يستيقظون ويدركون أنه لا يمكنني الاستمرار في تقديم الكثير. أحتاج إلى الاعتناء بنفسني بشكل أفضل. إنه تحول صعب، ولكنه ضروري، بالنسبة إلى اثنين، وكذلك للأشخاص الذين اعتادوا منه أن يضعهم في المقام الأول ويضغطون عليه للعودة إلى الأيام الخوالي عندما كان اثان غير الواعي يضع مصالح الآخرين قبل مصلحته. عندما يحين الوقت، من المهم للآخرين تشجيع اثنين على أن يصبح شخصاً يملك نفسه ويهتم بها بشكل مناسب.

اثان في العمل

في الحياة المهنية، غالباً ما يلعب أصحاب الرقم اثنين المرتبة الثانية في القيادة، لكن هذا لا يُشعرهم بالإهانة. إنهم يعرفون أن الرُقباء يُديرون الجيوش، وليس اللواءات، ولذلك فهم أكثر من سعداء لأن يكونوا القوة التي تقف وراء العرش. في مدرستي الابتدائية، كانت سكرتيرة المدير امرأة لطيفة، وودودة القلب تُدعى الأنسة باركر. جلست الأنسة باركر في المكتب الرئيسي، حيث أجايت على التدفق اللانهائي للمكالمات الهاتفية، وهذأت الأمهات الغاضبات اللواتي عابن من الإفراط في تناول الكافيين، ودعتنا نأخذ حفتة من حلوى إم أند إم من طبق على مكتبها كلما حصلنا على درجات اختبار جيدة، وتأكدت أن الطلاب الذين يعانون من حساسية الفول السوداني جلبوا حاقين الإيبينز معهم إلى المدرسة، وشجعت المعلمين المنهكين، وفي الثالثة مساءً ارتدت سترة برتقالية وراقبت عملية اصطحاب التلاميذ إلى بيوتهم بعد المدرسة. إذا احتجت إلى حب، أو نقود للغداء، أو عملية طارئة لزرع الأعضاء في مدرستي الابتدائية، كان عليك الذهاب إلى الأنسة باركر. أنا متأكد من أن المدير كان رجلاً جيداً، لكنني لا أتذكر اسمه.

*

«المشكلة في عدم فحص الهدايا عن قرب هي أنها قد تكون فخًا مقنعًا».

ديفيد سيلر

*

أصحاب الرقم اثنين هم أشخاص سرعوا البديهة يتمتعون بمهارات متطورة للغاية فيما يخص العلاقات، ويحتاجون إلى العمل في مناصب يوجد بها الكثير من التواصل الشخصي. يُشيدون مجتمعات. ويعرفون من يعمل بشكل جيد في المكتب ومن ليس كذلك. يتذكرون أعياد ميلاد الناس وأسماء أطفال الجميع. وهم أول من يعرف الأخبار في مكان العمل، ويعرفون القصة وراء طلاق أي فرد، ومن يحتاج انه إلى العلاج من الإدمان، ويعرفون من أصبحت خُلي قتل أي شخص آخر (حتى الأب). كقادة، يعرفون كيفية تجنيد الأشخاص المناسبين لإنجاز مهمة ما، ويستخدمون التشجيع والثناء لإلهام الآخرين وتحفيزهم. إنهم متعاطفون ومتفائلون - ولأنهم واعون بصورتهم الذاتية - يعرفون كيفية جعل المنظمة التي يعملون بها تتألق في أعين العالم الخارجي.

يحتاج المديرون إلى الحرية في تقديم الملاحظات البناءة عندما يكون موظفهم في حاجة إليها. ومع ذلك، يجب على الأشخاص الذين يُشرفون على أصحاب الرقم اثنين أن يضعوا في اعتبارهم أن الكثير من النقد أو الكلمات القاسية من شأنه أن يسحقهم. إنهم ليسوا مهتمين مثل الأنماط الشخصية الأخرى بتسليق السلم المهني - أو إذا كانوا كذلك، فإنهم يحتفظون برغبتهم في الحصول على الاعتراف والاهتمام خارج نطاق وعيهم لأن الإقرار برغبتهم في ذلك يجعلهم عرضة لخيبات الأمل.

خلافاً للاعتقاد الشائع، هناك الكثير من الذكور من أصحاب الرقم اثنين في العالم. بعد خمسة وثلاثين عامًا من العمل في وول ستريت، أسس صديقي جيمي، وهو من أصحاب الرقم اثنين، منظمة ومؤتمرًا سنويًا يجمع القادة الشباب الواعدين مع كبار القادة البارزين على أمل تكوين صداقات وتقديم الكبار المشورة للصغار. يُعبر نمط شخصيته عن نفسه في شغفه بربط الناس بعضهم ببعض وتدريب الشباب على الطرق التي يمكنهم بها تجنب العوائق المرتبطة عادةً بالنجاح الوظيفي المبكر.

الجناح

اثنان جناح واحد. بهنم هؤلاء بإنجاز الأشياء على النحو الصحيح. يريدون أن يُنظر إليهم على أنهم جديرون بالثقة ومسؤولون. وهم أكثر انتقاداً لأنفسهم، وأكثر تحكماً، وأكثر عرضة للشعور بالذنب. يمتلكون حدوداً أكثر وضوحاً، وهم أكثر وعياً باحتياجاتهم العاطفية، ولكنهم يواجهون صعوبة أكبر في التعبير عنها. إنهم أقل ثقة بالآخرين ويتوقعون المزيد في مقابل جهودهم.

اثنان جناح ثلاثة. يُعد هؤلاء أكثر طموحاً، وتنافسية، ووعياً بصورتهم الذاتية. إنهم منفتحون وأحياناً ما يتمتعون بشخصية مُغرية مثل ثلاثة (المؤدّي)، ويهتمون بالعلاقات والصلات أكثر من اثنين جناح واحد. إنهم أكثر ثقة، ولذلك يُحققون المزيد. بالنسبة إليهم، أن يُنظر إليك على أنك ناجح يأتي في المرتبة الثانية بعد أن تُعرف بالحب والكرم. في هذا الفضاء، يمكن لاثنين ذي الصورة الذاتية القوية أن يتغير مثل ثلاثة ليصبح كل ما هو مطلوب لتحقيق النتائج المرجوة.

التوتر والأمان

التوتر. في حالات التوتر، يتبنى اثنان السلوكيات المميزة لثمانية غير الصحي، حيث يصبح متطلباً ومتحكماً، إما بشكل مباشر وإما بشكل متلاعب. يلوم الآخرين على تعاسته ويمكن أن يكون عدوانياً بشكل مفاجئ وينتقم استناداً إلى أخطاء الماضي.

الأمان. عندما يشعر اثنان بالأمان، ينتقل إلى الجانب الصحي من أربعة، حيث يكون على ما يرام مع فكرة عدم الاضطرار إلى التظاهر بأنه يجب الجميع. لديه بعض الفهم للحاجة إلى الرعاية الذاتية ويمكنه التركيز على الداخل، إذ يستثمر في نفسه من خلال القيام بأشياء إبداعية، مما يجلب له السعادة. هذا هو الموضوع الذي يمكن فيه لاثنين أن يتخيل الشعور بالرضا عن نفسه عندما لا يساعد شخصاً آخر.

التحول الروحي

كما هي الحال مع كل رقم، الشيء الرائع في اثنين هو الشيء غير الرائع فيه. عندما يقدّم الناس الكثير، أو يُساعدون للأسباب الخاطئة، أو يخدمون الآخرين لأسباب أنانية، بدلاً من أن يفعلوا ذلك استجابة لدعوة الله، فإن عطاءهم يصبح حساساً، وتحكماً، وتلاعباً. إذا كنت مُعيباً، فمن المرجح أن هذا الفصل كان صعب القراءة بالنسبة إليك.

لطالما خشي اثنان من أن يرفضه الناس بمجرد أن يكتشفوا أن لديه احتياجات وأحزناً خاصة به. يعيش في الكذبة التي تقول إن الطريقة الوحيدة للفوز بالحب هي من خلال إخفاء مشكلاته وهشاشته وراء مظهر ونشاط المُعين المبتهج غير الأناني. مثل جميع الأرقام الموجودة في «ثلاثي الشعور»، يعتقد أنه إذا أظهر نفسه الحقيقية للعالم، فسوف يؤدي ذلك إلى رفضه. رسالة الشفاء الخاصة باثنين هي «أنت مطلوب». احتياجات اثنين مهمة، ويمكنه الآن البدء في تعلم كيفية التعبير مباشرة عن مشاعره ورغباته الحقيقية من دون خوف لا داعي له من الإذلال أو الرفض.

يجب على كل أصحاب الرقم اثنين أن يتعلموا الفارق بين العطاء الإيثاري والعطاء القائم على المصلحة الذاتية. يتوقع العطاء القائم على المصلحة الذاتية مردوداً، في حين أن العطاء الإيثاري يأتي من دون أي قيود مربوطة به. كما يقول المثل: «عندما تعطي وتتوقع عائداً، فهذا استثمار. عندما تعطي ولا تتوقع أي شيء، فهذا هو الحب».

لحسن الحظ، مع القليل من المعرفة والوعي الذاتي، يمكن أن يتعلم اثنان القيام بالعطاء مجاًناً. إذا كنت اثنين، فهذا يعني أنك تقدم بالضبط ما لديك - لا أكثر ولا أقل. إذا كانت صديقتك إيزابيل مُنهكة في العمل وقمت برعاية أطفالها لكنها لا ترد بالمثل عندما تكون في أزمة مماثلة، فلن يكون الأمر مهمّاً بالنسبة إليك لأنه لم يكن لديك توقع أنها ستفعل ذلك. كما يقول أحد برامج الاثنتي عشرة خطوة: «التوقعات هي استياءات تنتظر الحدوث».

فَكَرَّ في صديقي جيم الذي ذكرته في بداية هذا الفصل. لم يكن يريد، أو يحتاج، أو يطلب مساعدة جلوريا. في الواقع، تبين أن «مساعدتها» ليست كذلك. كم كانت ستنتهي هذه القصة بشكل مختلف إذا ذهبت نسخة أكثر وعيًا من جلوريا إلى جيم وقالت شيئًا مثل: «جيم، في أحد الأيام، عند إشارة المرور، لاحظت أن سيارتك في حالة سيئة جدًا. ولسبب ما، منحني الله مالا أكثر مما أحتاج إليه، وسأكون سعيدة بالجلوس معك ومع كارين لمعرفة ما إذا كانت هناك طريقة يمكنني المساعدة بها. لا داعي للضغط، فقط أخبرني إذا كنت في حاجة إلى مساعدة».

قد يجد أصحاب الرقم اثنين أنه من المفيد قراءة قصة مَرْتَا وماري في لوقا ١٠، على الرغم من أنها متداولة بشدة. تبدأ القصة بالكلمات: «وَيَبْتِمَا هُم سائرون، دَخَلَ قَرْيَةً قَاصِقَتُهُ امْرَأَةٌ اسْمُهَا مَرْتَا» (الآية ٣٨). أليس من المثير للاهتمام أنه كان منزل كلٍّ من مَرْتَا وماري، لكن مَرْتَا هي الوحيدة التي حصلت على الفصل في دعوة يسوع وحوارييه لزيارتها؟ هل كانت ماري غير مضيافة؟ أم من بين الأختين، هل كانت مَرْتَا وحدها هي التي شعرت بأنها مضطرة لتلبية احتياجات يسوع وحوارييه؟

عندما يصل يسوع وأصدقائه، تقوم مَرْتَا بما يمكن أن يفعله أي اثنين صالح، أي العمل على التأكد من أن الجميع مرتاحون ولديهم ما يحتاجون إليه. ربما تكون قد غسلت قدمي يسوع بالفعل، وهي الآن تتفانى من أجل طهي العشاء، بينما تجلس أختها ماري، التي لا تفعل أي شيء، عند قدمي يسوع. تبدأ مَرْتَا بالشعور بالغيرة والاستياء. الجميع في غرفة المعيشة يأكلون الزيتون ويضحكون بينما تتفانى هي في المطبخ لطهي لحم الخَمَل.

تغضب مَرْتَا لأنها كالعادة تقوم بكل الأحمال الثقيلة وتقول ليسوع: «يا رب، أما تُبالي أنّ أختي تَرَكتني أُحْدُمُ وَحْدِي؟ فَمُرْهَا أَنْ تُسَاعِدَنِي». لست متأكدًا، لكنني أعتقد أن هذا هو الموضوع الوحيد في الكتاب المقدس الذي يأمر فيه شخص ما الله فعلاً بفعل شيء ما. كما قلت، الجحيم الضاري عبارة عن اثنين مُنْهَك يشعرون بعدم التقدير.

يعرف يسوع ما يجري فعلاً ويرد: «مَرْتَا، مَرْتَا، إِنَّكَ فِي هَمٍّ وَاِرْتِيَابٍ بِأُمُورٍ كَثِيرَةٍ، مَعَ أَنَّ الْحَاجَةَ إِلَى أَمْرٍ وَاحِدٍ. فَفَدِّ اخْتَارَتْ مَرِيْمُ النَّصِيْبَ الْأَفْضَلَ، وَلَنْ يُنْتَرَعَ مِنْهَا» (الآيتان ٤١، ٤٢).

بالنسبة إلى أصحاب الرقم اثنين، الدرس بسيط: أحيانًا تعتقد أنك تخدم الله أو أشخاصًا آخرين بينما لا تكون كذلك في الواقع. في بعض الأحيان، لا يكون كل ما تقوم به من عمل ورعاية بدعوة من الله. لا تجربنا الكتاب المقدس أبدًا أن مَرْتَا سألت يسوع ماذا يريد؛ لقد أخذت على عاتقها القيام بمهمة كبيرة. ربما يريد الله ببساطة من اثنين - ومنا جميعًا - الاسترخاء في حضرته.

إذا كان لأصحاب الرقم اثنين أن يتعلموا كيفية تلبية احتياجاتهم بقدر اهتمامهم باحتياجات الآخرين، فعليهم أن يعملوا على أرواحهم في عزلة (٣٠). إذا حاولوا القيام بهذا العمل في أثناء وجودهم في ضحية آخرين، فسوف يميلون إلى مساعدة من حولهم على النمو بشكل روحاني بدلاً من التركيز على تنمية أنفسهم. في هذه الحالة، يُعَد اندفاعهم لتزك كل شيء لمساعدة أشخاص مأزومين وسيلة للهروب من مواجهة احتياجاتهم ومشاعرهم أكثر من كونه عملاً خالصًا من أعمال الخدمة. قد يسألون أنفسهم في أوقاتهم مع الله: مَنْ أَنَا عندما لا يحتاج إليّ أحد؟

عشر طرق للتحويل الروحي

١. بدلاً من التلميح إلى احتياجاتك أو ترك الأمر للآخرين لتخمينها، حاول إخبارهم بها مباشرة.
٢. داخليًا، خذ نفسًا عميقًا وابدأ من جديد عندما تجد نفسك تحاول جاهدًا تقديم صورة محببة عن نفسك أو تمدح الآخرين لكسب قبولهم.
٣. لا تقل نعم بشكل تلقائي على كل شيء. عندما يطلب شخص ما مساعدتك، قل له إنك ستعود إليه بإجابة بمجرد أن يكون لديك الوقت للتفكير في الأمر. أو فقط جرّب قول كلمة لا. إنها جملة كاملة.
٤. عندما تشعر برغبة قوية في الإنقاذ أو المساعدة، اسأل نفسك: هل يخصني فعل هذا؟ إذا لم تكن متأكدًا، فتحدث مع صديق موثوق به.
٥. عندما تعي أنك تقهقرت إلى السلوكيات النمذجية لرقمك، اسأل نفسك بلطف: ما الذي سأشعر به إذا لم أمدح هذا الشخص أو ألبّ احتياجاته في الوقت الحالي؟
٦. كلما كان ذلك ممكنًا، قم بأداء أعمال خدمة لن يعرف أحد أنك وراءها.
٧. يتأرجح أصحاب الرقم اثنين بين تبني وجهات نظر تُفَرِّط في تقديرهم وتقدير قيمتهم للآخرين وأخرى تُفَرِّط في الحطّ منهم ومن قيمتهم للآخرين. ذكر نفسك أنك لست الأفضل ولا الأسوأ. أنت

ما أنت عليه.

٨. لا تتخلص من مشاعر الاستياء أو الاستحقاق عند ظهورها. بدلاً من ذلك، انظر إليها على أنها

دعوات للنظر إلى الداخل بلطف واسأل: ما أكثر ما يحتاج إلى الاهتمام في حياتي الآن؟

٩. لا تجلد نفسك عندما تجدها تتحرك بشكل عدواني للغاية تجاه الآخرين أو تغمرهم بمشاعرك. هنيئ

نفسك على اكتشاف ذلك، ثم صوّب الأمر.

١٠. اسأل نفسك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم: ما الذي أشعر به الآن؟ ما الذي أحتاج إليه الآن؟ لا

تقلق إذا لم تتمكن من إيجاد إجابة، فتنمية مهارات العناية بالذات تحتاج إلى وقت.

ما الذي يعنيه أن تكون ثلاثة

١. من المهم بالنسبة إليّ أن أعطي انطباعاً بأنني فائز.
٢. أحب المشي في غرفة وأنا أعلم أنني أترك انطباعاً أولياً رائعاً لدى الحاضرين.
٣. يمكنني إقناع بيل جيتس بشراء جهاز ماك.
٤. مفاتيح سعادتي هي الكفاءة، والإنتاجية، وأن يعترف الآخرون بي باعتباري الأفضل.
٥. لا يعجبني الأمر عندما يُبطئني الآخرون.
٦. أعرف كيفية تمويه الفشل بحيث يبدو وكأنه نجاح.
٧. أفضل القيادة على الاتباع طوعاً.
٨. أنا تنافسي بشكل مُفرط.
٩. يمكنني إيجاد طريقة للإقناع والتواصل مع أي شخص تقريباً.
١٠. أنا بطل العالم في تعدد المهام.
١١. أراقب عن كثب كيف يستجيب الناس إليّ في الوقت الحالي.
١٢. يصعب عليّ ألا آخذ العمل معي في وقت الإجازة.
١٣. يصعب عليّ تحديد مشاعري أو الوصول إليها.
١٤. لست بالشخص الذي يتحدث كثيراً عن حياته الشخصية.
١٥. في بعض الأحيان أشعر كأنني شخص زائف.
١٦. أحب تحديد وتحقيق أهداف قابلة للقياس.
١٧. أحب أن يعرف الآخرون عن إنجازاتي.
١٨. أحب أن أكون بصحبة أشخاص ناجحين.
١٩. لا أمانع في التعجّل إذا كان من شأن هذا أن يُنجز المهمة بكفاءة أكبر.
٢٠. يقول الناس إنني لا أعرف كيف ومتى أتوقف عن العمل.

النمط الثالث

المودّي

«السؤال الحقيقي هو هل يمكنك أن تحب ذاتي الحقيقية؟...»

ليست تلك الصورة التي كوّنتها عني، ولكن من أنا عليه حقًا».

كريستين فيهان

ثلاثة صحي تجاوز هدف مجرد الظهور بمظهر جيد ويتجه نحو أن يكون معروفاً ومحبوباً لما هو عليه، وليس لما ينجزه. لا يزال يحب تحديد الأهداف، والارتقاء إلى مستوى التحديات، وحل المشكلات، لكن قيمته الذاتية ليست مرتبطة بهذه الأشياء. يحاول موازنة طاقته الوفيرة بين العمل، والراحة، وشيء من الممارسة التأملية، مدرّكاً أهمية أن يكون وليس أن يفعل. يشعر بالتقدير، مما يُطلق العنان لرحمة لطيفة تركز على الصالح العام.

ثلاثة العادي يدفع الإنجاز إلى حد الإفراط، ويقضي الكثير من الوقت في العمل أو صالة الألعاب الرياضية. يتحلى بدوافع قوية، وحاجته إلى الأداء تمتد حتى إلى الوقت الذي يقضيه في تدريب فريق كرة القدم الخاص بالأطفال أو التطوع في الكنيسة. يرى الحب على أنه شيء يجب اكتسابه، ولذلك يُسكّت فناعته الداخلية، ويُقدّر ما يُعرّفه الآخرون على أنه نجاح ويسعى جاهداً إلى فعل المزيد والقيام به بشكل أفضل. إنه واثق بقدراته، ولكنه أيضاً واع بصورته الشخصية، ويطلق باستمرار من أن الأداء الضعيف سيؤدي إلى فقدانه لمكانته في أعين الآخرين.

ثلاثة غير الصحي يرى أن الفشل أمر غير مقبول، مما يجعله غير قادر على الاعتراف بالأخطاء ويتصرف وكأنه متفوق على الآخرين. في محاولة يائسة للفت الانتباه، قد يحول الخطيئة المميتة لخداع الذات إلى خطيئة الخداع المتعمّد، ويخبر الآخرين قصصاً ملفقة عن نفسه وإنجازاته من أجل الحفاظ على صورته. في أسوأ حالاته، يمكن أن يكون دينياً، ولثيماً، وانتقامياً.

*

نشأت في بلدة جرينتش بولاية كونيتيكت، وهي موطن العديد من أنجح مديري صناديق التحوّط، وأصحاب رؤوس الأموال الذين يستهدفون الاستثمارات عالية المخاطرة، والمصرفيين الاستثماريين. عدد أصحاب الرقم ثلاثة الذين يعيشون في جرينتش يفوق عدد الممثلين الأطفال الذين اضطروا إلى الذهاب إلى مصحات. ومن بينهم كان والدي.

مثل كل أصحاب الرقم ثلاثة، اعتقد والدي أنه لا يمكن أن يُحب إلا من خلال النجاح أو الظهور بمظهر الرجل الناجح، وعمل على تحجّب الفشل بأي ثمن ومطابقة الصورة المأخوذة عنه لإرضاء الناس. لعدة أعوام، حظي بحياة مهنية براقّة وذائعة الصيت في السينما والتلفزيون كمدير عام لشركة كولومبيا سكرين جيمز موشن بيكتشرز في أوروبا والشرق الأوسط حتى وصل سن الأربعين وفقد كل شيء من خلال سلسلة قرارات شخصية ومهنية رهيبية. فيما يتعلق بمسيرته المهنية، فشل والدي، لكنك ما كنت لتعرف ذلك من خلال النظر إليه أو الاستماع إليه.

حتى عندما كانت عائلتنا في وضع مالي حرج، واصل والدي شراء بدلات مصنوعة يدوياً من شارع جيرمين في لندن، وقاد سيارة رياضية بريطانية باهظة الثمن (وإن كانت مستعملة)، وتمكن من أن يكون الشخص الوحيد الذي يعرف كيف يرتدي ربطة عنق بأسلوب مميز. كان يروي للناس قصصاً عن كيفية قيام ميل بروكس وكارل راينر بأداء اسكتشات كوميدية في غرفة معيشتنا عندما كنا نعيش في لندن، وعن الذهاب في رحلات سفاري مع ويليام هولدن، وكيف شكر الممثل روجر مور، الذي لعب دور جيمس بوند، والدي على مسيرته المهنية. كل قصة كانت «حقيقية»، ولكن مُنمقة، وقد جعلها تبدو وكأنها حدثت جميعها في الشهر الماضي، وليس قبل عقد من الزمن.

كان والدي يؤمن بأن أهل جرينتش الأثرياء لا يُقدرون حقاً سوى الأشخاص الناجحين، والأثرياء، والمنفقين، وذوي النفوذ، ولذلك تحول إلى «ذلك الرجل» ليكسب إعجابهم.

لكن موهبة والدي في عرض صورة مثالية عن نفسه لإقناع الجمهور لم تقتصر على المجتمع الراقي في جرينتش. يمكنه فعل ذلك في أي مكان مع أي شخص. وإليك كيفية عمل الأمر: عندما يحضر والدي حفلة، أول شيء يفعله هو قراءة الغرفة. أراد أن يعرف التركيب العام للحضور - من هناك، وما تفضيلاتهم، وقيمهم، وتوقعاتهم - كما لو كان يحاول الإجابة عن أسئلة من قبيل ما الشخصية التي أحتاج إلى صياغتها وتلبيسها لكسب استحسان هؤلاء الناس؟ يريدون مني أن أكون من حتى يحبوني ويُعجبوا بي؟ بمجرد أن يعرف الإجابة عن هذه الأسئلة (وهو الأمر الذي يستغرق ثلاثين ثانية)، يُجري تحوّلًا فوريًا ويصبح «ذلك الرجل». جدياً، رأيت والدي يسير باتجاه مجموعة من ميكانيكيي السيارات كانوا يقفون حول مرآب محطة خدمة، وفي لمح البصر تعرّف على سلوكياتهم، وأسلوب حديثهم، ومزاجهم، وتصرفهم العام. والدي لم يكن يعرف الفارق بين الكاتم وصندوق القفاز، ولكن بحلول الوقت الذي غادرنا فيه، اعتقد هؤلاء الميكانيكيون أنه يمكن أن يكون مضيف برنامج «كار توك» على إن بي آر.

*

الخطيئة المميتة لثلاثة

لن ألومك إذا رأيت، بعد قراءة هذه القصص، والذي شخصًا مدعيًا. لكن هل ستشعر بمزيد من التعاطف تجاهه إذا علمت أنه ابتكر وأظهر صورته المتلاثة للنجاح والإنجاز - بحسب ما هو مُحدّد من قبل الجمهور الذي كان في حضرته - لأنه اعتقد أن النجاح هو الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها أن يثبت جدارته ويكسب حب الآخرين؟ هل سيُلبك نحوه إذا عرفت أنه منذ الطفولة كان يعتقد أنه يجب عليه أن يصنع صورته باستمرار لكسب قبول الآخرين إلى درجة أنه لم يعد قادرًا في النهاية على التمييز بين صورته المزيفة ونفسه الأصيل؟

هذا هو فخ المؤدّي.

وفقًا للإبناجرام، فإن خطيئة المؤدّي المميتة هي الخداع - ليس لأنه يخدع الآخرين بقدر ما يخدع نفسه. كما كتب نانائال هوثورن: «لا يمكن لأي شخص أن يرتدي لفترة طويلة وجهًا لنفسه وآخر للجمهور من دون أن يشعر بالحيرة في النهاية بشأن أيهما الحقيقي» (٣١).

من خلال صياغته لشخصية من شأنها أن تُثير إعجاب الآخرين، وربما تساعده في تكوين علاقات مع الأشخاص ذوي التأثير العالي الذين يمكنهم مساعدته على المُضيّ قُدَمًا اجتماعيًا أو مهنيًا، يفقد ثلاثة الاتصال بنفسه الأصيل. بمرور الوقت، يُفْرِط في ربط نفسه بشخصيته المتلاثة بحيث تضع نفسه الحقيقية في الأداء.

إلى جانب الآخرين، يندفع مُعتقدًا أن صورته الزائفة هي حقيقته.

إن استراتيجية عرض صورة خاطئة لتلبية احتياج غير مستوفٍ لا تقتصر على ثلاثة. ترفض جميع الأرقام الموجودة في «ثلاثي القلب والشعور» (٢، ٣، ٤) فكرة أنه يمكن رؤيتهم على حقيقتهم وحبهم من دون قيد أو شرط، ولذلك يتخلون عن ذواتهم الحقيقية ليلعبوا أدوارًا. يُلقِي اثنان صورة مَرحة ومحبوبة يمكنه تغييرها في لمح البصر لإرضاء من يجلس معه، ويُقدم أربعة (تنبيه بحرق الأحداث!) صورة فريدة لأسباب ستتعرف عليها قريبًا، ويُلقِي ثلاثة بصورة تُعبر عن النجاح والإنجاز لكسب الإعجاب.

*

مشهورون من أصحاب الرقم ثلاثة

تيلور سويفت

ميت رومني

توم كروز

*

يحتاج ثلاثة غير الناصح إلى الفوز وجعل الفوز يبدو سهلًا. بالنسبة إليه، فإن احتلال المرتبة الثانية يُعدّ تغييرًا مُلَطَّفًا ومتعلِّيًا عن كونه الخاسر الأول. سواء كان في الفصل الدراسي، أو في الملعب، أو في السوق، أو على خشبة مسرح، أو في خدمة كنيسة ضخمة، أو في غرفة اجتماعات، أو في خدمة الفقراء، يجب أن يكون ثلاثة هو النجم. بالنظر إلى أن ثلاثة يكبر معتقدًا أن العالم يُقدر الناس فقط لما يفعلونه وليس لما هم عليه، فإن البروز بالنسبة إليه عبارة عن مسألة حياة أو موت. لأنه يخلط بين النجاح والحب، يتعين على ثلاثة، حين يفتقر إلى الوعي الذاتي، أن يجتاز كل اختبار، ويفوز بكل صفقة، ويلقي خطابًا بنافس خطاب «لديّ حلم» كل يوم أحد، ويحطم الأرقام القياسية لمبيعات الشركات. تدور الحياة حول تحقيق الإنجازات التي تحظى بالتصفيق.

إن ثلاثة شخص يُجيد التلون ويمكنه تبديل الأقنعة ليلام البيئة المحيطة به. مزح معي قس - هو الآن من أصحاب الرقم ثلاثة الواعين روحيًا بذواتهم - قائلاً: «ليس لدى ثلاثة شخصية واحدة، بل فيلق من الشخصيات». وفي ورشة عملٍ مؤخرًا، جاءت إليّ امرأة ترتدي ملابس أنيقة في أثناء استراحة بعد محادثة عن أصحاب الرقم ثلاثة واعترفت:

- تُقسم شريكتي في العمل إنها تستطيع سماع صوت «برنامج تحليل الجمهور» الخاص بي والذي يُنشغل في ذهني عندما نسير إلى غرفة مليئة بالعملاء المحتملين. قبل انتهاء المقدمات، أعرف بالضبط ما الشخصية التي يجب أن أتلبسها لإنهاء الصفقة.

*

«يروق لي أن أبدل شخصياتي».

ميك جاجر

*

ثلاثة غير الواعي عبارة عن حرباء اجتماعية. ومع ذلك، كما يمكنك أن تتخيل، فإن قدرته على خلق الصورة اللازمة وعرضها لإجراء عملية بيع أو الإقناع بالفتاة التي يُعجب بها يمكن أن تجعله يتساءل عن ماهية نفسه الأصيل. على فترات متباعدة، عندما يتباطأ ثلاثة لفترة كافية للتأمل في حياته، قد يشعر بأنه محتال. أرتدي ألف قناع، ولكن أيها الأصلي؟ عندما يأتيه وميض البصيرة هذا، فإنه يُظهر أسوأ مخاوفه: ماذا لو لم يكن هناك أحد وراء الصورة؟ ماذا لو لم أكن أكثر من بدلة فارغة؟

ما لم يكن لدى ثلاثة مستشار روحي حكيم يساعده على البقاء مع هذا الشعور بالفراغ لفترة كافية لمنح نفسه الأصلحة فرصة للخروج، فسوف يُصاب بالذعر ويتراجع خلف الشخصية التي يلعبها مرة أخرى، وهذه المرة يُضاعف جهوده للنجاح والإثارة من أجل إخفاء خواتمه. في كثير من الأحيان، يستغرق الأمر سقوطاً على مقياس مأساة يونانية قبل أن يستيقظ ثلاثة ويدرك أنّ «أن تكون صادقاً» هو شعار حياة أفضل من «الصورة هي كل شيء».

كل شيء عن ثلاثة أو المؤدي

هناك الكثير مما يمكن أن تحبه في أصحاب الرقم ثلاثة الأصحاء. إنهم أشخاص مُتفائلون، ومُرنون، ولديهم أحلام جريئة تُلمهم الآخرين. عندما يكونون أصحاب روحاً ولديهم وعي بأنفسهم، لا يكونون في حاجة إلى إثبات أي شيء. يريدون التحدث عن أحلامك والاحتفال بإنجازاتك بدلاً من التباهي بإنجازاتهم أو خداعك. ما من شيء خاطئ، ولو كان ضئيلاً، في أصحاب الرقم ثلاثة الناصحين. ليسوا خائفين من الفشل، ويشاركون بصراحة ما تعلموه من أخطائهم. كرماء وحكماء، وغالباً ما يتطوعون بمهاراتهم الكبيرة لمساعدة المؤسسات على أن تكون أكثر فاعلية في تحقيق رسالتها.

*

«الصورة هي كل شيء».

أندريه أجاسي

*

ومع ذلك، هناك قلق حزين يُلمُّ بأصحاب الرقم ثلاثة غير الأصحاء - فهم في حالة سعي دائم وترقب دائم للتقدم. إنهم ذُهاء سياسياً، ويرتدون ملابس تهدف إلى خلق انطباع قوي، ويُركزون دائماً بطريقة ما على الحشد كما لو أنهم يسألون «كيف نبدو؟». يصاب بعض أصحاب الرقم ثلاثة بالتوتر عندما يكون عليهم الاستراحة لوقت طويل في مكان واحد، ولذلك يحتاجون إلى إجازات قائمة على النشاط، مثل رحلة غوص أو رحلة بالدراجة عبر فرنسا، وتتمنى لك التوفيق في إقناعهم بعدم إحضار حقيبة مليئة بالأعمال غير المُنجزه معهم. كما لاحظ كل من هيرلي ودونسون، في بعض الأحيان يتظاهر ثلاثة بأنه مهتم بمحادثة مع شخص ما في حين أنه غير مهتم فعلاً^(٣١). إذا عرف أنك لست «لاعياً» أو اعتقد أنك لست مثيراً للاهتمام بما فيه الكفاية، فسوف يتسم ويومئ برأسه كما لو كان يُركز على كل كلمة تقولها في حين أنه يُبرم صفقة عقارية أو يُنتج رقماً قياسياً في ذهنه أو يلقي نظرة خاطفة على كنفك بشكل دوري لمعرفة من اللاعبون الحقيقيون في الغرفة وأين وجودون.

مؤخراً، تحدثت أنا وسوزان في مؤتمر كان جمهوره مليئاً برجال ونساء ناجحين للغاية. وفي إحدى الليالي، شارك محامي شركات في منتصف الستينيات من عمره يُدعى ديفيد مع المجموعة كيف كان يعتقد أن الحياة تدور حول ما تملكه، ومن تعرفه، وكيف تبدو، حتى بلغ سن الخمسين وواجه أزمة جعلته «يلتقي يسوعاً» ويلتقي نفسه وجهاً لوجه أيضاً. قال ديفيد وهو يلامس قلبه بيده:

- بذلت الكثير من الجهد لكي أعرف نفسي الحقيقية وأكونها. واليوم، لا أفكر كثيراً في العمل والفوز بقدر ما أفكر في أن أكون نفسي الحقيقية.

يُعد ديفيد ثلاثة ناصحاً للغاية. لم يعد يعتقد أنه يتعين عليه العمل لثمانين ساعة أسبوعياً والحصول على الاعتراف واسع النطاق بأنه الأفضل في كل ما يفعله ليكون محبوباً. بشكل عام، يواجه أصحاب الرقم ثلاثة صعوبة في التعرف على مشاعرهم والتواصل معها أكثر من أي رقم آخر في الإنبجرام. لا يقتصر الأمر على أنهم لا يلاحظون مشاعرهم، بل لن يلاحظوا مشاعرهم بشكل جيد أيضاً. تذكر كيف رأينا في الفصل السابق أن أصحاب الرقم اثنين قد يكونون جاهلين بمشاعرهم، ولكن يمكنهم معرفة مشاعرهم بدقة عالية؟ ثلاثة في ظلام دامس بخصوص المشاعر - مشاعره ومشاعرك أيضاً.

ثلاثة يُعبر عن المشاعر أكثر مما يشعر بها. بالنظر إلى أنه لا يستطيع الوصول إلى مشاعره أو التعرف عليها جيداً، فسوف يُلاحظ من دون وعي كيف يُعبر الآخرون عن مشاعرهم ويقلد ذلك. ما يكشف حقيقة أنه لا يتواصل فعلياً مع الحزن الذي يُعبر عنه بشكل واضح في جنازة من خلال الظهور بمظهر حزين هو أنه يمكنه التفكير في مشروع عمل غير مكتمل في الوقت نفسه.

يمكنه إخفاء المشاعر وتأجيلها حتى لا يُسقط فناع «كل شيء على ما يُرام». في اللحظة الحالية، يمكنه أن يشعر بأنه مضغوط، أو غاضب، أو خائف، ويحافظ على إيجابية وثقة وجهه اللامُعبر. في النهاية، يهتم أكثر بالكفاءة وإكمال المهمة. المشاعر فوضوية وتبني من تقدم المرء نحو هدفه، ولذلك لا يقضي الكثير من الوقت في التفكير فيها.

بحسب ريسو وهندسون، فإن الرسالة التي التقطها ثلاثة في الطفولة هي أنه ليس من المقبول أن يكون لديك هوية أو مشاعر خاصة بك. عندما كانوا أطفالاً، شعر أصحاب الرقم ثلاثة بأنهم في حاجة إلى تحبب ذواتهم الحقيقية جانباً ليصبحوا النموذج الأولي المثالي للشخص الناجح، وفقاً لتصوير الأشخاص المهمين في حياتهم آنذاك. قلت ذات مرة لثلاثة يمضي في رحلته الروحية:

- كم يجب أن تكون قد أحببت والدك إلى درجة أنك تركت نفسك وراءك لإرضائه.

بكي الرجل، كما لو كان من دواعي سروره معرفة أن الحب، وليس الفراغ، يكمن وراء قناعه.

إليك سؤال: ما الذي قد يحفز أصحاب الرقم ثلاثة على التغيير في ثقافة تشييد بهم وتكافئهم لتجسيدهم تعريفنا الثقافي للنجاح؟ أمريكا دولة رقمها على الإنبجرام هو ثلاثة! عدد لا يُحصى منا ينظر إلى ثلاثة ويفكر: يا رجل، أتمنى لو كنت هذا الشخص. أقول هذا لأننا جميعاً متواصلون في إدامة عالم يُشجع هؤلاء الأشخاص الرائعين على الاستمرار في العيش في خدمة كذبة. من الخطأ منا أن نطلب من أصحاب الرقم ثلاثة استخدام مواهبهم للمساعدة في تنمية شركائنا أو جمع الأموال لحملة في كنيستنا - خصوصاً أننا عندما ننهي من

استخدامهم نستدير ونتقدمهم من وراء ظهورهم لكونهم غير صادقين أو نرجسيين. هذا هو أحد الأسباب التي جعلتني أنا وسوزان نحب الإيجاز. ألا تساعد معرفة نظرة ودوافع شخصية ثلاثة في إيقاظ بعض التعاطف في قلوبنا مع محتهم - وكما أمل مع محنة أي رقم آخر؟

نشعر بالدهشة عندما نلتقي بثلاثة ينصح روحياً على الرغم من اضطرابه إلى النهوض كل يوم والسباحة عكس اتجاه ثقافتنا المهووسة بالنجاح والصور. وهناك الكثير من هؤلاء الأشخاص الصالحين الذين يقومون بالعمل اللازم ليكونوا أنفسهم. إنهم قديسون في طور التكوين.

ثلاثة في الطفولة

في وقت مبكر من حياته، يلتقط ثلاثة الرسالة الجارحة «أنت ما تفعله». ونتيجة لذلك، يصبح آلة إنجاز عالية الأداء، ويسعى جاهداً إلى التميز والحصول على التقدير على إنجازاته لأنها تُشكل أساس هويته. إذا شعر بأن والده أو ثقافته تضع الإنجاز الأكاديمي قبل أي شيء آخر، فسوف يضع عينيه على الذهب إلى هارفارد بينما هو لا يزال في المدرسة الإعدادية. وبالمثل، إذا نشأ في ثقافة أو أسرة حيث يُمثل تسلق صفوف المافيا ومن تمّ تزعم عصابة ما النجاح المطلق، فسيصبح ذلك هدف حياته. أعرف أن الأمر غريب، ولكنه مُتعلق بالسياق.

*

«دعوتنا الأعمق هي أن ننمو إلى أنفسنا الأصيلة، سواء أكانت تتوافق أم لا مع الصورة التي يجب أن نكون عليها».

باركر بالمر

*

أتعس شيء على الإطلاق هو كيف سيتوافق ثلاثة مع الصورة المفضلة لدى أسرته أو ثقافته، حتى لو كان ذلك يعني الاضطرار إلى أن يصبح شخصاً لا يحمل أي شبه لما هو عليه حقاً أو أن يقوم بأشياء تتعارض مع طبيعته. لدى لاعب التنس أندريه أجاسي قصة كهذه. في ١٩٩١، ظهر أجاسي في إعلان تلفزيوني لكاميرا تُسمى كانون ريبيل. في الإعلان التجاري، يخطو الرياضي الخارق المغرور الذي يرتدي ملابس عصرية من سيارة لامبورجيني بيضاء، ويلقي نظرة غير مبالية على الكاميرا، ويخفض نظارته الريان على أنفه، ويعلن: «الصورة هي كل شيء». «أوه، أن تكون شاباً ومن أصحاب الرقم ثلاثة!»

في مذكراته، «مكشوف»، يصف أجاسي نشأته مع أب ارتبط حبه له بأدائه في الملعب. صدم أجاسي العالم عندما اعترف علناً في كتابه لأول مرة أنه كره لعب التنس منذ أن التقط مضرباً لأول مرة وحتى يوم تقاعده. ما دفعه ليصبح بطلاً لم يكن شغفه باللعب، ولكن رغبته في الفوز بقلب الأب، الذي وصفه بأنه كان غير قادر على «التمييز بين حبه لي وحبه للتنس» (٣٣). يصف آخرون من أصحاب الرقم ثلاثة نشأته في منازل خافوا فيها من تعرضهم للنسيان أو التغافل من قِبَل الآباء، أو الأقران، أو المدرسين إذا لم يُحضروا إلى المنزل درجات دراسية أو جوائز غير عادية.

نشأ والده صديقي ألين في فقر مدقع. وفي أثناء ترعرع ألين وشقيقه التوأم، اعتادا أن يقولوا لهما مراراً وتكراراً:

- نريدكما أن تفعلنا في حياتكما أكثر مما فعلنا في حياتنا.

وفي وقت مبكر، عندما بدأ كلا الطفلين في العودة إلى المنزل بدرجات دراسية مرتفعة، وأظهرا تفوقاً في كرة السلة، أصبح الوالدان فرحين للغاية وكالا لهما المديح إلى درجة أن الطفلين شعرا بأنه ليس لديهما خيار سوى مواكبة ذلك.

يقول ألين الآن:

- والداي رائعان، وقد أجبنا أكثر من أي شيء آخر في العالم. ولكن لم يكن لديهما أي فكرة عن مقدار الضغط الذي مارساه علينا لتحقيق النجاح. سوف يُصابان بحزن شديد لو علما أننا نشأنا مؤمتين، من دون وعي، أن جبهما لنا كان مشروطاً بالتفوق في كل ما فعلناه ومدى خوفنا من إحباطهما. لم يقولوا قط: «سنحبكما فقط إذا نجحتما!»، لكننا كنا أطفالاً، وهذا ما سمعناه من دون وعي.

للأسف، تدفع تجربة الآباء المحدودة في الحياة الأطفال في بعض الأحيان نحو مصير ليس من اختيارهم.

يستيقظ الأطفال من أصحاب الرقم ثلاثة في الصباح ولديهم خطة ليومهم. إنهم واعون اجتماعياً ويعرفون ما الذي سيرتدونه من أجل المدرسة ومع من سيجلسون في وقت الغداء. يعرفون من هم الأطفال الرائعون وقد يُعارضون مشاعرهم أو رغباتهم حتى يُقبلوا ضمن دائرة الأطفال الرائعين. يأتي هؤلاء الأطفال مُزئبين بجميع المعدات اللازمة التي يحتاجون إليها لتحقيق النجاح والتفوق.

يحاولون القيام بالأشياء التي يقدرها من حولهم، وبأخذون الأمور بصعوبة عندما يفشلون. يتمتعون بالقدرة على التركيز، وأصحاب شخصية تنافسية بشكل طبيعي لأنهم يعتقدون أنهم محبوبون لإنجازاتهم. إنهم الأطفال الذين يريدون التميز. ويتميزون بالفعل.

ثلاثة في العلاقات

بالنظر إلى أن ثلاثة هو الرقم الأقل اتصالاً بمشاعره في الإنجاز، فمن المنطقي أن تكون لديه أشياء عليه العمل على حلها في قسم العلاقات.

كجزء من حملته الأكبر للتسويق الذاتي، سيرغب ثلاثة غير الناضج روحياً في عرض صورة امتلاكه لعائلة مثالية على العالم الخارجي، لكن السعي الحثيث إلى مواكبة المظاهر يمكن أن يستنفد زوجته وأطفاله. لأنه بعيد عن مشاعره وحريص على ترك الانطباع الصحيح، يمكنه القيام، بوعي أو من دون وعي، بالدور المثالي للوالد أو الزوج المخلص. ويمكن لثلاثة يتصرف بشكل آلي أن ينظر، من دون وعي، إلى زوجته أو علاقته بها كعنصر في قائمة إدارة المهام الخاصة به. يمكن أن تصبح علاقته جزءاً من المشاريع العديدة التي يعمل عليها. على سبيل المثال، قد تسمع ثلاثة يتحدث عن كيفية جلوسه مع زوجته مرة واحدة سنوياً لتحديد أهداف روحية، أو مالية، أو جسدية، أو اجتماعية لزوجهما، أو لمناقشة الطرق التي يمكن لهما من خلالها أن يجعلوا إدارة حياتهما اليومية أكثر كفاءة أو إنتاجية. لا شك أن تعمّد العمل على إنجاح العلاقات أمر مثير للإعجاب، ما دامت العلاقات تظل اتحادات روحية نرعاها، وليس شراكات تجارية نديرها.

من دون استثناء، تعاني علاقات أصحاب الرقم ثلاثة غير الناضجين روحياً لأنهم جميعاً تقريباً مدمنون على العمل. لديهم الكثير من المشاريع التي هي قيد التنفيذ والأهداف التي يريدون تحقيقها، ولا يمكنهم منح اهتمامهم الكامل للأشخاص الذين يحبونهم. كما تلاحظ هيلين بالمر، فإن «قلب ثلاثة موجود في عمله» (٣٤)، ولذلك مهما كانت المشاعر التي لديه، فإنها تُستخدم لتحقيق هدف أو مهمة، ومن ثمّ لا يتبقى الكثير من المشاعر للآخرين.

يملك ثلاثة قدرة خارقة على القيام بمهام متعددة. يمكنه في الوقت نفسه التوفيق بين قيادة سيارة، وإنهاء صفقة بملايين الدولارات على هاتفه الخليوي، وتناول شطيرة، والاستماع إلى نسخة صوتية من كتاب ديفيد لين الأكثر مبيعاً «إنجاز الأمور»، والتحدث مع زوجته حول مشكلة تواجه أحد الأطفال في المدرسة. إن الأمر ليس مثيراً للإعجاب فحسب، وإنما مُدهش بشدة، إلا إذا كنتِ الزوجة، أو الطفل، أو الصديق الذي يشعر بأنه أقل قيمة وأهمية من طموحات ثلاثة.

بالنظر إلى أن أصحاب الرقم ثلاثة يغيرون مظهرهم لكسب أنواع مختلفة من الأشخاص، فإنهم يفصلون دوائر أصدقائهم بعضها عن بعض. إذا أقاموا حفلة ودعوا عن طريق الخطأ جميع أصدقائهم الذين هم من مختلف مجالات حياتهم، فسوف يفقدون عقولهم - فلا يمكن لأحد تغيير الأفتعة بهذه السرعة.

يُقدر ثلاثة الصداقات الخفيفة وغير المتطلّبة. فالحياة تتمحور حول إنجاز الأشياء، ولذلك يتعدون عن الصداقات التي تتطلب قدرًا كبيرًا من الاهتمام، أو المعقدة، أو المتطلّبة، أي الصداقات التي تسحب الوقت والطاقة بعيداً عن تحقيق الأهداف.

الاستراتيجية الدفاعية لثلاثة هي التماهي. يدافع ثلاثة عن نفسه ضد الأذى من خلال الانغماس الكامل في المهمة التي يؤديها، أو المساواة بين هويته والمسمى الوظيفي الخاص به والمؤسسات التي يعمل لصالحها. لهذا السبب، سيدافع ثلاثة بشدة عن شُعبة شركته أو عن العدد الجنوني للساعات التي يقضيها في المكتب.

وكما يلاحظ ريتشارد رور، فإن الرقم الأكثر جزئاً في الإنجاز هو ثلاثة غير الناجح، رقم كانت طموحاته أكبر من موهبته (٣٥). وأود أن أضيف أنه من المحزن أيضاً أن تقابل ثلاثة في النصف الثاني من عمره ولا يمتلك الوعي بشأن لعبته. إنه لأمر فظيع أن تجلس بجوار رجل يبلغ من العمر سبعين عامًا في حفل عشاء وتجده لا يزال يفتخر بأسماء أناس التقى بهم، أو كلية ذهب إليها، أو يتفاخر بكم كان شاباً صغيراً حين أصبح شريكاً في شركة، أو بمقدار المال الذي خرج به عند التقاعد.

ثلاثة في العمل

إذا لم يكن الأمر واضحاً بالفعل، فإن ثلاثة يشعر بأكثر قدر من الراحة في العمل. أكثر من أي نمط شخصية آخر، يتوق إلى الإنجاز والتقدير، وهذا يعني بالنسبة إلى معظم البالغين التفاني في العمل. وبالنسبة إلى أصحاب الرقم ثلاثة الذين لا يعملون خارج المنزل، مثل الآباء الذين يبقون في المنزل، يمكن أن يظهر ميلهم الطبيعي للبحث عن التقدير الخارجي بطرق أخرى، مثل مقارنة ملاحظاتهم حول من من أطفالهم الصغار تدرب على استخدام الحَقَام مبكراً، ومن من أطفالهم يمكن التنبؤ بذهابه إلى جامعة كبرى فيما لا يزال في مرحلة ما قبل الروضة.

*

«العمل أكثر متعة من المتعة!».

نويل كاورد

*

باختيارهم النجاح على الجوهر، يحظى أصحاب الرقم ثلاثة بالتبجيل في أمريكا. إنهم تجسيدات للشخصية الأمريكية المثالية - الإنسان المتفوق، والذكي، والجذاب، والطموح. لكن كن حذراً. هناك خط رفيع بين الأنماط الشخصية والقوالب النمطية. يعتقد بعض الناس أن كل ثلاثة يُشبهه شخصية دون دراير في مسلسل «رجال ماد» من إنتاج إم سي. هل يمكن لثلاثة لم ينضج روحياً أن يصبح مجنوناً بالنجاح، ومهووساً بصورته الشخصية، وكثير الإنجازات، وبشقي طريقه - عبر استخدام سحره أو بالقوة - إلى قمة شركة أغذية، أو أن يصبح مرشحاً متبشراً يرحب بالمصوّبين في حدث عام؟ بالتأكيد، لكن تلك هي القوالب النمطية الأكثر انتشاراً، وهي ليست أكثر من رسوم كاريكاتورية مزيفة لنوع معين من الأشخاص. إن أصحاب الرقم ثلاثة أشخاص وليسوا كليشيهات. مثلنا جميعاً، لديهم أبعادهم المُعقدة، وعبارة عن مجموعة شديدة التنوع من البشر. ليسوا جميعاً مديري تنفيذيين أو مشهورين، ولا يطمحون جميعاً إلى أن يكونوا

كذلك. يظهرون في كل مهنة تقريبًا، من الموسيقى إلى مجال التبشير الديني. يمكن أن يكونوا أي شخص، من ديفيد بوي إلى دوروثي داي، مؤسس الحركة العمالية الكاثوليكية. لكنهم جميعًا يؤمنون بالكذبة نفسها: أنت محبوب تمامًا بقدر آخر نجاحاتك.

كما أخبرني أحد أصدقائي، وهو أستاذ جامعي، ذات مرة:

- تعال واستمع إلى المحادثات التي تُجرى بين الأساتذة في اجتماع أعضاء هيئة التدريس في كليتي. عندما لا يُذكر بعضهم بعضًا بالمكان الذي حصلوا فيه على درجة الدكتوراه، يتباهون باسم المجلة المرموقة التي نشرت مؤخرًا إحدى مقالاتهم، أو يشيرون إلى الدعوة التي تلقوها للتو لتقديم خطاب في جلسة عامة في مؤتمر أكاديمي معروف، أو يُناوون من أجل الحصول على تثبيت في مواقعهم الوظيفية.

إذا تمنعوا بالصحة الروحية، يصبح هؤلاء الأشخاص الجذابون، والمتنجون، والمتحمسون من القادة الأصليين ذوي الرؤية والبناء غير العاديين الذين يستحقون إعجابنا. ومع ذلك، مثل كل رقم، عندما لا يكونون ناضجين وعندما لا يعرفون جوانبهم السلبية، يصبحون مصدرًا للكوارث.

سيقول الناس إن ثلاثة على استعداد لفعل كل ما يلزم للمضي قدمًا. فهو يهتم بالألقاب، ومن التالي في طابور الترقيات، ومن يشغل المكتب الأهم. يصبح أصحاب الرقم ثلاثة رجال مبيعات رائعين، على الرغم من أنهم يُطورون نوعًا من الفخر حول قدراتهم ويصبحون أي شخص يريدهم العميل أن يكونوا عليه لإجراء عملية البيع.

لأن المكانة مهمة جدًا بالنسبة إلى أصحاب الرقم ثلاثة، فإن رموز المكانة كذلك. عندما يبنون مكتبًا، يبحثون عن الأشياء التي تشير إلى النجاح لوضعها حولهم. وإذا كانوا من المصرفيين الاستثماريين أو الرياضيين المحترفين، فقد يأخذ ذلك شكل قوارب، أو منازل إضافية، أو سيارات تسلا. وإذا كانوا من دعاة العدالة الاجتماعية، فسوف يرتدون ملابس رثة بشكل مبالغ فيه كجزء من حملتهم لإظهار التزامهم بالتضامن مع الفقراء.

تصبح مشكلات أصحاب الرقم ثلاثة مع المشاعر واضحة حقًا عندما تراهم في العمل. يعيشون من أجل تحديد الهدف، والوصول إليه، وتحديد هدف آخر، والوصول إليه، وتحديد هدف ثالث، والوصول إليه. هذا هو الموضع الذي يحصل فيه ثلاثة على طاقته، لكنه يُكلفه. تخيل ثلاثة يعمل على مشروع مهم وتتصل به زوجته أو صديقه ليقولا إنهما يشعران بالغضب أو الانزعاج منه بشأن شيء ما. قد يكون لدى ثلاثة مشاعره بشأن الموقف أيضًا، لكن الاضطرار إلى التعامل مع المشاعر يُهدد قدرته على إكمال مشروعه في الموعد المحدد. ولذلك، ينفصل من أجل الاستمرار في التركيز على العمل. يبدو الأمر كما لو أنه يقول سأضع هذه المشاعر في ملف «مشاعر عليّ التعامل معها لاحقًا» وأعود إليها عندما أنتهي من هذه المهمة.

برأيك، كم مرة يعود ثلاثة إلى هذا الملف للتعامل مع مشاعره؟ نادرًا. بمجرد الانتهاء من هذا المشروع، ينتقل إلى المشروع التالي. بحلول منتصف العمر، برأيك، كيف يبدو ملف «مشاعر عليّ التعامل معها لاحقًا»؟ إذا لم يكن قد انفجر بالفعل، فمن المؤكد أنه فائض. قدرة ثلاثة على تأجيل المشاعر أو تجنبها تُفسر سبب تعامل الناس معه على أنه مصطنع، وسطحي عاطفيًا، وبصعب التواصل معه. الإنتاجية، والكفاءة، والأهداف، والنتائج القابلة للقياس - هذه هي الأشياء التي يهتم بها ثلاثة ويقوم بعملها بشكل أفضل من أي شخص آخر، لا سيما الكفاءة. يريد ثلاثة الوصول إلى خط النهاية في مشروع أو مهمة ما في أسرع وقت ممكن، وهذه الرغبة في الكفاءة تؤثر على العلاقات والقرارات.

ثلاثة واقعي. سيفعل كل ما يلزم لإنجاز المهمة. لتحقيق هدف، قد يتعجل من أجل ملاءمة الجدول الزمني، مما قد يضر بجودة عمله. إنه ليس بالضرورة غير أخلاقي، لكنه قد يُزبن أو يستثني بعض الحقائق لتأمين منصب، أو استهداف ترقية، أو إنهاء صفقة. ككاتب أغاني، عملت أحيانًا مع ناشر ناجح في مدينة نيويورك كان عبارة عن ثلاثة بشكل نموذجي. ذات يوم، سألت زميلًا مؤلفًا للأغاني عما إذا كان يعتقد أن هذا الناشر المحبوب والقطين رجل مستقيم. ضحك وقال:

- دوج ليس كاذبًا لكنه سوف «يُجمل» الحقيقة إذا كان عليه فعل ذلك.

غالبًا ما يدهس أصحاب الرقم ثلاثة الأشخاص وهم في طريقهم إلى خط المرمى، وهو ما قد يعتذرون عنه أو لا يعتذرون عنه. يطالبون بالولاء من موظفيهم، ولذلك إذا كان رئيسي في العمل ثلاثة غير ناضج، فلن أشكك علانية في قراره بتقديم خط إنتاج جديد إلا إذا كنت أرغب في مشاهدة العملية الكبرى لإطلاق هذا الخط من منطقة الجزاء.

لأنه متحمس وواثق من نفسه، فإن أسلوب حديثه يأخذ شكل الترويج أو البيع. يُفضّل ثلاثة أن يقول القليل جدًا عن قول الكثير جدًا. يحب بيع الأفكار للناس، سواء كانت هذه الأفكار هي الشركة التي يعمل بها، أو المنتج الذي يبيعه، أو القضية التي يناصرها، أو الهواية التي يستمتع بها.

يتمتع ثلاثة بشخصية جذابة، ولأنه قادر على التكيف والتوافق مع ما يريد الآخرون منه، يعرف بالضبط ما يجب أن يقوله لإلهام وتحفيز الأشخاص الذين يعمل لديهم. يجذب نحو اليه التي يعتمد فيها الارتقاء على تكوين انطباعات جيدة وحيث تُورع الترقيات على أولئك الذين يُجسدون بشكل أفضل قيم الشركة أو قيم الأشخاص الذين يعملون من أجلهم.

الجناحان

ثلاثة جناح أربعة. من الصعب أن تكون ثلاثة جناح أربعة. فأربعة، كما سنرى في الفصل التالي، رومانسي يهتم كثيرًا بالعمق والأصالة. مسألة امتلاك حياة داخلية غنية مهمة للغاية بالنسبة إلى أربعة. وبالنظر إلى أن ثلاثة يمكن أن يكون متلويًا وأربعة يُعَدُّ الأصالة، فإن ثلاثة جناح أربعة يعاني ارتباكًا هائلًا وتناقضًا داخليًا. في الوقت نفسه الذي يروجون فيه لصورة ما لإرضاء الحشد، يشير الجناح أربعة إليه ويصرخ: «زائف! محتال!». يُعَدُّ ثلاثة جناح أربعة أكثر استبطانًا وتواصلًا مع شعوره بالخزي وغير ذلك من المشاعر مقارنة بثلاثة جناح اثنين. إنه حساس، ويتمتع بحد فني، وحاد عاطفيًا، ويعمل بعناية أكبر على «صياغة» الصورة الصحيحة. ثلاثة جناح أربعة لا يُحركه طموح أن يكون ناعمًا مثلما هي الحال مع ثلاثة جناح اثنين، لكنه يمكن أن يكون أكثر ادعاءً.

ثلاثة جناح اثنين. ساحر، وحميمي، ويمكن أن يكون فنًا، أو سياسيًا، أو مندوب مبيعات، أو فسياسيًا رائعًا. عندما تتفوق عليه شهوته في الحصول على الاهتمام والاعتراف أو عندما يشعر بعدم التقدير، يمكن أن يصبح غاضبًا وعدائيًا. يحتاج إلى أن يكون نجمًا بشكل يفوق ثلاثة جناح أربعة.

يُجسد في الواقع بعض الخصائص التي وطفها في محاولة لأن يُنظر إليه على أنه أكثر حُبًا، وكرمًا، ولطفاً. لا يزال لدى أصحاب هذه النسخة من ثلاثة رغبة قوية في الاعتراف بإنجازاتهم، لكنهم يستخدمون أيضًا بعض طاقاتهم لمساعدة الآخرين على النجاح.

التوتر والأمان

التوتر. عندما يتعرض ثلاثة للتوتر فإنه يتبنى سلوكيات تُميز تسعة غير الصحي. يتراجع إلى الأريكة مع جهاز التحكم عن بُعد أو يدفن نفسه في أعمال مزدحمة غير منتجة. يبدو مرهقًا، ويفقد تفاؤله وثقته المميزين، ويشك في نفسه. عندما يفتقر ثلاثة إلى الحافز ويصبح مجهدًا، يفقد الاهتمام بتمريناته الرياضية، وتناوله طعامًا صحيًا، والعناية بمظهره.

الأمان. عندما يشعر ثلاثة بالأمان ينتقل إلى الجانب الإيجابي من ستة، حيث يصبح أكثر دَفْنًا وأكثر اتصالًا بمشاعره ومشاعر الآخرين. عندما يكون أقل تنافسية ودفاعية، يتمتع ثلاثة بمزيد من الطاقة، التي يُكرسها للعائلة والأصدقاء. ولأنه لم يعد في حاجة إلى أن يكون النجم أو المسيطر، يهتم أكثر بما هو الأفضل للمجموعة ويريد التواصل مع شيء أكبر منه. وعندما يرتبط بالجانب الإيجابي من ستة، يمكنه أن يختبر أخيرًا أن يكون محبوبًا لذاته وليس لما يفعله.

التحول الروحي

أن تكون ثلاثة وتعيش في أمريكا يشبه أن تكون مدمنًا على الكحول وتعيش فوق حانة. في ثقافتنا الموهوسة بالنجاح والصورة، يحظى أصحاب الرقم ثلاثة بالاحترام والمكافآت أكثر من أي رقم آخر في الإنجازات. فهل من المستغرب أن يكون العمل الروحي صعبًا عليهم؟ بالنظر إلى أن الاستراتيجيات التكيفية لشخصية ثلاثة تعمل جيدًا ولوقت طويل، فقد لا يبدأ في العمل على نفسه روحيًا حتى منتصف العمر، أو حتى يفشل ولا يستطيع التسرُّر على حقيقته.

عندما يستيقظ ثلاثة روحيًا ويصبح مدركًا لذاته، يشعر حتمًا بالغرّي والخجل. ليس هناك طريقة للانتفاف حول الأمر. في تلك اللحظة، ما يحتاج إليه هو صديق لطيف، ولكن قوي، يدفعه إلى حقيقة ذاته، إذا بدأ في تسويق وبيع نفسه للاستهلاك الجماعي مرة أخرى. في الواقع، تحتاج جميعًا إلى صديق واحد على الأقل يمكنه تشجيعنا في النضال لنصبح أنفسنا. إنه ليس عملاً يجب على المرء القيام به بمفرده.

نحتاج جميعًا إلى سماع أننا محبوبون لما نحن عليه، لكن ثلاثة في حاجة إلى سماع ذلك حتى يأتي اليوم الذي ينظر فيه في المرآة ولا يرى صورة بقدر ما يرى انعكاسًا للفئات التي أمرنا بها الله.

رسالة الشفاء الخاصة بثلاثة هي: «أنت محبوب لما أنت عليه فقط». تُعني الملائكة عندما تخترق هذه الرسالة قلب ثلاثة.

عشر طرق للتحول الروحي

١. من المهم لكل عدد أن يُطور ممارسةً للصمت، والعزلة، والتأمل، لكن ذلك ضروري بشكل خاص بالنسبة إلى ثلاثة، بالنظر إلى أنه يضع قيمة عالية على النشاط والإنتاجية.

٢. ابحث عن مرشد روحي لمرافقتك في رحلتك لاستعادة نفسك الأصيلة. فمن الصعب السير في الطريق بمفردك.

٣. تحدّد تعريفك للنجاح، واصنع تعريفًا جديدًا يعتمد على مشاعرك، ورغباتك، وقيمك، وليس ما ترثه من العائلة أو الثقافة.

٤. لا تنتظر حتى تكون لديك علاقة غرامية، أو تصبح مدمنًا على الكحول، أو تكون أصغر شخص في عائلتك يُصاب بنوبة قلبية قبل أن تطرح على نفسك سؤال: «من أنا إذا لم أكن الشخصية التي أعبها؟». اطرح السؤال على نفسك الآن.

٥. لا ينبغي أن يستبعد النجاح المادي أن تكون واقعيًا، والعكس صحيح. النجاح عظيم إذا كان الشخص المسؤول عنه حقيقيًا.

٦. قم بعمل جرد لمن وما يُضحّي به بينما تتسابق بشكل محموم لعبور خط النهاية أولًا - الزوجة،

الأطفال، الصحة، الصداقات.

٧. خذ إجازة ولا تجلب معك العمل.

٨. حاول أن تكون مجرد أبله آخر في الحافلة. قاوم إغراء أخذ زمام القيادة أو أن تكون مركز الاهتمام. بدلاً من ذلك، حاول أن تكون عضواً متعاوناً في فريق وساعد الآخرين على التألق والنجاح.

٩. لديك على الأقل صديق واحد مقرب يمكنك أن تكون معه حقيقياً وهشاً. كثراته، من المرجح أن يكون لديك الكثير من الأصدقاء، ولكن تأكد من أن بعضهم من الأشخاص الذين يمكنهم أن يجوبك عندما تكون في كارثة كاملة، وليس فقط عندما تعرض صورة للنجاح.

١٠. اقرأ كتابي ريتشارد رور «الهبوط إلى الأعلى: روحانية لنصفي الحياة» و«الماس الخالد: البحث عن ذاتنا الحقيقية».

ما الذي يعنيه أن تكون أربعة

١. أحبُّ الأشياء غير التقليدية، والدرامية، والمصقولة. بالتأكيد، لست من محبي الأشياء العادية.
٢. لم أشعر قطُّ بأنني أنتمي فعليًا.
٣. تنتابني الكثير من المشاعر في اليوم الواحد ومن الصعب عليَّ معرفة على أي منها يجب أن أركز أولًا.
٤. يعتقد بعض الناس أنني مُتحمِّظ، لكنني حقًا شخص فريد من نوعه.
٥. في المواقف الاجتماعية، أميل إلى التراجع والانتظار حتى يقترب مني الآخرون.
٦. السوداوية مريحة بالنسبة إليَّ، ولذلك يزعجني الأمر عندما يحاول الناس إبهاجي.
٧. لستُ مثل أي شخص آخر... أف.
٨. أنا حساس للغاية للنقد، ويستغرق الأمر مني بعض الوقت لتجاوزه.
٩. أفضي الكثير من الوقت محاولاً شرح نفسي.
١٠. عندما يخبرني الناس بما يجب عليَّ فعله، غالبًا ما أميل إلى القيام بالعكس.
١١. أحيانًا أختفي وأظل صامتًا لبضعة أيام.
١٢. أميل للأغاني الحزينة، والقصص الحزينة، والأفلام الحزينة. الأشخاص السعداء للغاية يصيبونني بالصداع.
١٣. أشعر بأن هناك شيئًا أساسيًا ينقصني.
١٤. من الصعب حقًا بالنسبة إليَّ أن أستقر في علاقة لأنني أبحث دائمًا عن توأم روحي المثالي.
١٥. أفكر كثيرًا في الطريقة التي أبدو بها أمام الآخرين. ومن الصعب عليَّ أن أجد راحتي في غرفة مليئة بالناس.
١٦. يقول الناس إنني حاد للغاية وإن مشاعري تجتاحهم.
١٧. أنا إما فنان وإما مبدع للغاية. أتوصل إلى فكرة رائعة وخلاقة تلو الأخرى. إن تنفيذ الأفكار هو ما يصعب عليَّ.
١٨. يُسيء الكثير من الناس فهمي، وهذا يجعلني أشعر بالإحباط.
١٩. أجذب الناس، ولكن بعد ذلك أشعر بالتوتر وأبعدهم.
٢٠. أنا قلق جدًا بشأن المهجر.



النمط الرابع

الرومانسي

«إذا كان لديك هذا الشعور بالوحدة،

بأنك دَجِيل، فإنه لن يتركك أبدًا».

تيم بيرتون

أربعة الصحي يتمتع بمدى عاطفي كبير، ويدير هذا المدى من خلال عدم التحدث عن - أو التصرف بناءً على - كل شعور ينتابه. ويعلم أنه لا يتعين عليه أن يكون مُميّزًا ليفوز بحب الله غير المشروط. وقد وجد طريقة للعيش، في الغالب، خارج نمط الشعور بالخزي والدونية. مبدع بعمق، وصادق ومترابط عاطفيًا، ومتناغم مع الجمال.

أربعة العادي يكافح يوميًا لتعلم قبول نفسه كما هي. وتُعد مثل هذه الجهود مُعقدة لأنه يبحث عن هويته من خلال المبالغة في تفرداها. يتظاهر بالخلل، ويريد منك أن ترغب فيه لكنه يلعب دور الشيخوخ الذي يصعب نيله. غالبًا لا يُراجع سوداويته، مما يتسبب في مسافة مؤلمة بينه وبين الآخرين. مُتقلب المزاج، وميلودرامي، ومُتطلب عاطفيًا، ويُشفق على ذاته.

أربعة غير الصحي يميل إلى التلاعب بالآخرين، ويلعب دور الضحية من أجل إنشاء العلاقات أو الحفاظ عليها. يجد نفسه ناقصًا عند مقارنته بالآخرين، الأمر الذي يؤدي فقط إلى مفاومة شعوره بالدونية. يشعر بالخزي الشديد إلى درجة أنه غير قادر على الاتصال بالجزء ذاته من نفسه الذي يؤمن بأنه يستطيع التغيير إلى الأفضل.

*

قبل وقت قصير من ولادة طفلتنا الأولى، كايلي، بدأت آن في البحث عن عربات للأطفال. مثلنا، كان معظم أصدقائنا في أواخر العشرينيات من العمر، وكانوا إما في انتظار طفل وإما يُنجبون أطفالًا بوتيرة عالية. ولم يكن هناك نقص في عدد الناس الذين يُمكن طلب النصيحة منهم.

أعلنت آن على العشاء في إحدى الليالي:

- يقول الجميع إنه يجب علينا شراء عربة من ماركة جراكو.

قَوَّسْتُ حاجبًا وسألتها:

- الجميع؟

لا يعجبني الأمر عندما يقول أحدهم إنه يجب أن أفعل شيئًا ما على أساس أن كل شخص آخر يفعل هذا الشيء. خلال هجرتها السنوية، تقوم الآلاف من القوارض النرويجية بالانتحار الجماعي لأن كل القوارض الأخرى التي يعرفونها تفعل ذلك.

سألت:

- ألا يمكن أن نكون أكثر إبداعًا؟

مستخدمة نبرة «أنا حامل في الشهر الثامن، ولا تعبت معي»، قالت آن:

- إنها عربة أطفال، وليست فستان حفل تخُرُج.

قلت:

- وهو كذلك.

وشرعان ما تناسبت الموضوع.

ومع ذلك، في صباح اليوم التالي، في أثناء تقليبي لكتالوجات مستلزمات الأطفال، عثرت على إعلان لعربة أطفال رائعة. بالتأكيد، كانت باهظة الثمن، وسيتعين على الشركة المُصنعة شحنها إلينا من إنجلترا، لكنها كانت لطفلنا الأول، أليس كذلك؟ وهكذا طلبت واحدة على الفور.

اعترضت آن عندما أخبرتها وقالت:

- هل أنت مجنون؟ يمكننا أن نقود السيارة إلى سيريز الآن ونشتري عربة جراكو بنصف السعر.

- سوف تُرْزق بفتاة. ألا تريدونها أن تحصل على عربة أطفال إنجليزية قديمة الطراز.

- عربة أطفال قديمة الطراز؟

سخرت آن وهزت رأسها في حالة من عدم التصديق والتفقت وخرجت من الغرفة وهي تقول:

- ها أنت مرة أخرى تقرر وحدك ما تعتقد أنه الصواب.

وعدتها قائلاً:

- انتظري حتى تأتي العربة. سوف تشكريني.

قبل ثلاثة أيام من ولادة آن، ظهر الصندوق الذي يحتوي على العربة على عتبة بابنا. كنت مُتلهفًا لكشف النقاب عنها والاستمتاع برؤيتها حتى رأيت عبارة «التجميع مطلوب» مكتوبة بشكل كبير على جانب الصندوق.

عندما يتعلق الأمر بالمهارات اليدوية، فأنا أعاني من تحديات وراثية. في الواقع، أخبرني مستشار مهني ذات مرة أن درجات تصويري للمساحات ومهارات أصابعي أشبه بتلك الخاصة بحيوان لافقاري ينتمي إلى الرخويات. ونصحتني قائلاً:

- لا تتردد في كتابة أغاني عن أدوات التصليح، فقط لا تُمسك بأي أداة. سوف تؤدي شخصًا ما.

أهملت تحذير مستشاري وأخذت نفسًا عميقًا. أعلنت لنفسي مرارًا وتكرارًا في أثناء سحب الصندوق إلى المنزل: «يمكنني القيام بذلك».

بمجرد إدخال الصندوق، وضعت القطع على أرضية غرفة المعيشة. في أثناء إمساكي بدليل التعليمات في يد وخذشي لرأسني باليد الأخرى، نظرت إلى بحر الصواميل، والمسامير، والرُّنابك، والمنتجات البلاستيكية، وغيرها من الأشياء الغريبة الموجودة عند قدمي. كان هناك الكثير من القطع إلى درجة أنني تساءلت عما إذا كان من المتوقع أن أجمع عربة أطفال أم طائرة بونج ٧٤٧.

ولأنني لست بالشخص الذي يتراجع أمام التحديات، تعهدت لنفسني بأنني سأجعل عربة الأطفال جاهزة للانطلاق بحلول الوقت الذي تصل فيه آن إلى المنزل من العمل. لكن بعد ساعات قليلة وجدتني مستلقية على الأريكة، أحرق في السقف وأعزف أغنية حزينة على أوتار جيتاري كما لو أنني ليونارد كوهين في يوم عاصيب.

اشتكت بيني وبين نفسي قائلاً: «هذه الصورة تُلخص حياتي»، وألقيت نظرة إلى عربة الأطفال غير المكتملة الموضوع على جانبها على أرضية غرفة المعيشة. كان محورها العاري مُعلقًا في الهواء، كما لو أنه يقول لي مُهينًا: «لا أمل منك».

ابتسمت آن وجلست بجواري على الأريكة. وقالت وهي تربت على يدي:

- أنت تُعذب نفسك.

لم تكن هذه هي المرة الأخيرة التي أخبرتني فيها آن بذلك طيلة زواجنا. ففي نهاية المطاف، أنا أربعة.

*

الخطيئة المميتة لأربعة

يشعر أربعة بأن هناك شيئًا مهمًا مفقودًا في تركيبته الأساسية. وهو غير متأكد من ماهية هذا الشيء، ومما إذا كان أخذ منه أو خطي به قبل فترة طويلة ثم فقدّه - إنه متأكد فقط من أن الجزء المفقود لا يمكن العثور عليه في أي مكان وأنه المُلام على ذلك. والنتيجة هي أنه يشعر بـ«الاختلاف»، والخزي، والحيرة بشأن هويته ويفتقر إلى الراحة في العالم.

عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، أخبرني مصلح دراجات أن الإطار الأمامي المزعزع لدراجتي «خارج عن الحقيقة»، وهو تعبير لم أسمع من قبل، ولكنني أدركت على الفور أنه لا يصف الدراجة فحسب، بل يصفني أنا أيضًا. خارج عن الحقيقة. هذا ما يشعر به أربعة.

يعتقد أربعة أنه وحده يعاني من هذا العيب المأساوي، ولذلك عندما يُقارن نفسه بالآخرين (وهو ما يفعله طوال الوقت)، يشعر بأنه أدنى منزلة. على حد تعبير ريتشارد رور، يشعر أربعة غالبًا بـ«أنه محكوم بخزي خفي»^(٣٦). ما يبدو فرحًا واكتمالًا يستمتع الآخرون به لا يُمثل أكثر من تذكير يومي بما يفترق إليه.

*

مشهورون من أصحاب الرقم أربعة

إيمي واينهاوس

توماس ميرتون

فنست فان جوخ

*

هناك مشهد في النسخة السينمائية من «مرتفعات وبذرينج» يُصور بشكل رائع إحساس أربعة الداخلي بالهجران، والقُقد، والانفصال. تقف الشخصيتان الرئيسيتان، كاترين وهيكليف، خارج منزل جيرانها الأثرياء، آل لينتون، الذين يستضيفون حفلة. تضغط كاترين وهيكليف أنفيهما على زجاج النافذة، ويشاهدان الصيوف الذين يرتدون الملابس الأنيقة ويرقصون ويضحكون طوال الليل. واضح من التعبيرات الحزينة التي تعتلج وجهيهما أنهما يرغبان في الانضمام إلى مظاهر الاحتفال تلك، ولكن هذا أكثر ما يمكن أن يحصل عليه. إنهما دَخيلان.

مثل كاترين وهيكليف، يتوق أربعة إلى الانضمام إلى حفلة الحياة، لكن غياب هذا الشيء الأساسي يحرمه من الحصول على دعوة. نُفي إلى «جزيرة غربيي الأطوار» بسبب خطأ مجهول من جانبه.

ليس من المستغرب أن يكون الحسد خطيئة أربعة المميّنة. فهو يحسد الحياة الطبيعية، والسعادة، والراحة التي يبدو أن الآخرين يتمتعون بها في حياتهم. يكتشف على الفور من لديه حياة أكثر إثارة للاهتمام، أو أسرة أو طفولة أكثر سعادة، أو وظيفة أفضل، أو ذوق أحسن، أو تعليم أكثر تميّزًا، أو ملابس أكثر رفقًا، أو موهبة فنية منقطعة النظير. هذا الحسد، إلى جانب إحساسه السائد بـ«النقص الذي لا يمكن إصلاحه»^(٣٧)، يدفعه نحو سعي لا ينتهي إلى العثور على القطعة المفقودة التي من دونها لن يشعر أبدًا بأنه مرتاح في العالم. للأسف، من خلال التركيز على ما هو مفقود، يتجاهل أربعة ما هو موجود في حياته، أي الصفات الرائعة العديدة التي يمتلكها بالفعل.

في حال كنت تتساءل فالحسد والغيرة مختلفان. يتعلق الحسد بالرغبة في خاصية يمتلكها الآخرون، بينما تحدث الغيرة عندما نشعر بأن شيئًا ما نمتلكه بالفعل مُعرض لخطر السلب منا. على الرغم من أن الحسد خطيئته الكبرى، فإن أربعة يختبر الغيرة أيضًا. بالنسبة إليه، الغيرة لها علاقة بخوفه من الهجر وتعبير عن نفسها في حالة التملك التي يشعر بها تجاه الأشخاص الذين يُحبهم.

كل شيء عن أربعة أو الرومانسي

كما قد يتبادر إلى ذهنك، فإن أربعة عُرضة للسوداوية. مثل أيوب في العهد القديم، يمكنه أن يغرق في الرثاء. في النهاية، من الصعب أن تكون مَرِحًا وأغنية «ما زلت لم أجد ما أبحث عنه» لفرقة يو تو أو أغنية «غريب» لفرقة راديوهيد هي الموسيقى التصويرية لفيلم حياتك.

ومع ذلك، لا تخطئ بين السوداوية والاكتئاب. حزن أربعة وكآبته لهما طعم حلو ومُر. إذا خيرتني وأنا في العشرينيات من عمري بين الذهاب في رحلة مدفوعة التكاليف بالكامل إلى عالم ديزني أو الذهاب إلى غرب أيرلندا حيث يمكنني الجلوس على قمة منحدر يطل على بحر وكتابة الأغاني، كنت لأختار أيرلندا فورًا. كما كتب فيكتور هوجو، مؤلف كتاب «البؤساء»: «السوداوية هي سعادة الحزن».

لسوء الحظ، يمكن أن تتحول سوداوية أربعة إلى ميلودراما. يمكن لأربعة أن يأخذ مشاجرة بسيطة مع صديق ويُحولها إلى أوبرا لفاجنر، بينما يمكن أن ينافس مشهد انفصاليه عن صديقة له مشهدًا من مشاهد «دكتور جيفاجو». غالبًا ما تدفع كل هذه العروض المسرحية بعيدًا الأشخاص الذين يرغب أربعة في تكوين علاقة صادقة بهم. كما هي الحال مع كل نمط شخصية في الإنباجرام، غالبًا ما تعمل الاستراتيجيات التي نستخدمها لتلبية احتياجاتنا ضدنا.

قد تعتقد، بالنظر إلى رغبته في الاندماج والانتماء، أن أربعة سيجادل أن يكون مثل أي شخص آخر ليندمج أكثر، ولكن هذا هو آخر شيء يريد. تتمثل حاجة أربعة في أن يكون مميّزًا أو فريدًا. يعتقد أن الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها استعادة أو التعويض عن القطعة المفقودة وتأمين هوية أصلية أخيرًا تمر من خلال تنمية صورة فريدة تميزه عن أي شخص آخر. ربما بعد ذلك سيحببه الناس ويقبلونه ويمكنه العودة من منفاه في «جزيرة غربيي الأطوار».

لم تكن حاجة أربعة إلى أن يكون مميّزًا أكثر وضوحًا بالنسبة إليّ مما كانت عليه خلال جلسة استشارة أجريتها مع روجر وليندا قبل زواجهما. روجر، وهو معالج يدوي ماهر، لم يُفاجأ عندما علم أنه من أصحاب الرقم واحد. اعتقدت ليندا أنها قد تكون أربعة لكنها لم تكن متأكدة، ولذلك وصفت لها كيف يبدو أصحاب الرقم أربعة. في منتصف الحديث، اتضحت الأمور.

صرخت، كما لو كنت قد أخبرتها أن أمامها ستة أسابيع للعيش:

- انتظر، هناك أشخاص آخرون مثلي تمامًا؟

- حسنا، نوعًا ما، لكن....

قالت وهي تدفن وجهها في يديها وتبكي بغزارة:

- هذا لا يمكن أن يكون صحيحًا. اعتقدت أنني مختلفة.

يمكن لمعظم أصحاب الرقم أربعة تعليم الحسرة كلغة ثانية. ينجذبون إلى كل الأشياء المأساوية، وأسلوب حديثهم له طابع النواح. يمكن أن يلعبوا دور الرومانسي المأساوي، أو أحيانًا الفنان الذي يعاني من أجل فنه، ويمكن دائمًا الاعتماد عليهم لرواية القصص الحزينة. شخصيًا، لا أتحدث عن المعاناة أو الموضوعات الحزينة طوال الوقت، ولكن عندما أفعل ذلك لا يبدو أن الأمر، بالنسبة إليّ، التأثير المكتسب نفسه الذي يُحدثه على الآخرين. في الحقيقة، القصص الحزينة تُحركني ما دامت صادقة ولا يُقصد منها أن تكون شجيرة. تساعدني المشاعر المظلمة والحادة التي تثيرها هذه القصص في استكشاف أعماقي وإيجاد المعنى. ومع ذلك، على مر الأعوام، تعلمت أنه ليس من الحقيقي أن الجميع يرى العالم من خلال العدسة نفسها التي أراه بها. في عام ١٩٩٠، اعتقدت أن فيلم المخرج تيم

بيرتون الجديد آنذاك «إدوارد ذو الأيدي المقصات» الفيلم المثالي للمشاهدة مع فتاة في موعدنا الأول. اتضح أنه لم يكن كذلك بالنسبة إلى الجميع.

أربعة هو الأكثر تعقيدًا من بين جميع الأنماط الشخصية الموجودة في الإباحرام. ما تراه ليس ما تحصل عليه أبدًا. هناك دائمًا المزيد من الأشياء التي تحدث تحت السطح. مياهم عميقة. من أنا؟ ما هدفي؟ كيف يتناسب سرد حياتي مع المخطط الكبير للأشياء؟ هذه هي الأسئلة المقلقة والوجودية - التي تشبه قراءة رواية لألبير كامو في يوم ممطر - التي تشغل أربعة.

كما يمكنك أن تتخيل، يتصارع أصحاب الرقم أربعة مع عدم الرضا. يريدون دائمًا ما هو غير متوفر. ما يمتلكونه ليس أبدًا ما يريدونه حقًا، وما يريدونه دائمًا ما يكون في مكان ما «بالخارج» بعيدًا عن متناولهم. لو علموا فقط أن ما يريدونه بداخلهم.

ليس لديهم مشاعر، بل هم مشاعرهم. تشكل مشاعرهم أساس هويتهم. من سيكونون من دونها؟ ومع ذلك، فإن المشاعر العادية والعامية لا ترضيهم. يريدون مشاعر مُفْرِطة.

في شبابي، لم أحمل قط عاطفة لم أكن أرغب في تشديدها أو تكثيفها. إذا شعرت أنني بحالة جيدة، رغبت في الشعور بالنشوة، ولذلك كنت أشغل أسطوانة لسيناترا وفرقتي وأدعو عشرة أصدقاء لتناول العشاء من دون تخطيط مسبق. وإذا شعرت بالحزن والتعمق داخل نفسي، كنت أستمع إلى «أوتار هادئة» لصمويل باربرز - أي شيء لإضفاء الأدرينالين على ما أشعر به.

بالنظر إلى حُبهم للمشاعر المشحونة وإفراطه في التماهي معها، فإن مزاج أربعة في حالة تغير مستمر. يتأرجح من حالة شعور إلى أخرى بخفة وسرعة مثل قرد يتأرجح من فرع شجرة إلى آخر. كما يشير المؤلف توم كوندون، لا تختلف مشكلات أربعة وعواطفه كثيرًا عن تلك الخاصة بمراهق. كلاهما يشترك في «شعورهما بالاعترا ب، وبحثهما الواعي عن الهوية، وانشغالهما بفردتهما عن الآخرين، وميلهما إلى إضفاء الطابع الرومانسي على الموت، واقتناعهما بأنه لم يشعر أي شخص آخر بما يشعران به، ووعيهما الشديد بكل من بهجة وألم الحب» (٣٨).

كلام صحيح تمامًا.

تشبه الحالات المزاجية لأربعة أنماط الطقس سريعة الحركة. في غمضة عين، يمكنه الانتقال من أعلى إلى أسفل، ومن الورا إلى الوسط، ثم يهبط، ثم يُخلق، ثم يعود أخيرًا إلى خط الأساس. في الواقع، يمكن أن يشعر بالإرهاق الشديد من تجربة الكثير من المشاعر في وقت واحد بحيث عندما يحين وقت تنظيمها، لا يعرف ما الشعور الذي عليه أن يختاره ويتحدث عنه أولاً. هل ترى المشكلة؟ إذا كانت هوية أربعة مرتبطة بمشاعره، فهي تتغير دائمًا. إحساسه بذاته لا يستقر أبدًا. وإلى أن يستيقظ، فإن الأمر يكون أشبه بمشاهدة شخص يركب المعادل العاطفي لقطار إديابلو في ملاهي سكس فلاجز.

*

«أنا وحيدة مثل مرعى. ما ذلك الشيء الذي أفتقد؟ هل سأجده، مهما كان؟».

سيلفيا بلاث

*

يملك أربعة حيوات مليئة بالأحلام وخيالات غنية يلجأ إليها للتأمل والحنين للماضي. يقضي وقتًا طويلًا في التفكير بتوق في طفولته فائلاً «لو فقط، لو فقط» أو «ماذا لو؟». وعندما لا تتنابه خيالات بشأن الماضي، يتخيل مستقبلًا يعيش فيه في المكان المثالي، أو يحظى فيه بالوظيفة المثالية، أو يمتلك فيه المجموعة المناسبة من الأصدقاء، أو يكتمل فيه أخيرًا برفيقة روحه.

تُعد الحياة بالنسبة إلى أربعة بمثابة مُعضلة. يريد الانتماء إلى العالم، لكنه يشعر بالعجز. ولذلك فإنه يعوض ما يشعر بأنه يفترقه من خلال إبراز صورة مميزة عن نفسه، على نحو يؤدّي به إلى التصرف بطرق تجعل توافقه أكثر صعوبة. على سبيل المثال، خُذ صديقي دون، وهو مؤلف أغاني رائع وأربعة بشكل نموذجي. عندما كان في الصف الثامن، انتقل دون وعائلته من ميسوري إلى كانساس. على الرغم من أن المدينتين لا تفصل بينهما سوى أربع ساعات، فإنه يمكن النظر إليهما على أنهما عالمان متوازيان. بعد محاولته وفشله في تكوين صداقات مع الأطفال المشهورين في مدرسته الجديدة، عيّر دون خطته. بدأ يذهب إلى المدرسة على دراجة بخارية صفراء، مرتديًا خوذة حمراء الصق بها سهمين بلاستيكيين بدوّا وكأنهما قرنا استشعار، وحقبة «سامسوناي» سوداء مثبتة على ظهره بحبل مطاطي. وفي بعض الأيام، كان يحضر إلى الفصل مرتديًا بدلة الطيران الخاصة بوالده وزوجًا من النظارات الواقية التي تُستخدم عادةً في المعامل.

هل يمكنك تخيل كيف عملت كل هذه السلوكيات التعويضية الغرائبية ضد هدف دون المنشود المتمثل في تحقيق القبول الاجتماعي؟ على الرغم من أن السهام وبدل الطيران قد لا تكون أشياء مناسبة لك، فإن أربعة معروف بارتداء الملابس التي تُميزه وتجذب الانتباه إليه. أربعة سيجعل الأمر يبدو كما لو أنه حدث ارتجالًا، لكن يُق بي: لقد درس كل شيء جيدًا.

البحث عن الأصالة يعني كل شيء بالنسبة إلى أربعة، ويمكنه الإحساس بالشخص المتظاهر من على بُعد ميل. كانت قراءة رواية «الحارس في حقل الشوفان» لج. د. سالينجر في المدرسة الثانوية لحظة فاصلة بالنسبة إليّ لأنني تماهيت مع ازدراء الشخصية الرئيسية، هولدن كولفيلد، «للزائفين». لا أستطيع أن أخبرك بعدد أصحاب الرقم أربعة الذين أخبروني أن رد الفعل نفسه بالضبط انتابهم عند قراءة العمل. لا نجب الرداء والسطحية أو الأشخاص المتفائلين بسخاء طوال الوقت. تُذكرني ابنتي أنها عندما كانت في السادسة عشرة من عمرها أخذت تئن على مائدة العشاء قائلة:

- أريد فقط أن أكون سعيدة.

فأجبتها:

- من أين اكتسبت هذا الرغبة في الرفاهية؟

أحب السعادة، ولكن بالنظر إلى حالة العالم، من يمكنه توقع البهجة الدائمة؟ إلى جانب ذلك، فإن الأشخاص الذين لم يعانون أو الذين هم سعداء دائمًا أقل إثارة للاهتمام من شجيرة.

أصحاب الرقم أربعة هم أشخاص يجذبون إلى الأشياء غير المألوفة والطليعية والمتقدمة في الحياة. يهتمون بشدة بالجمال والفن. يُزينون منازلهم بطريقة تعكس أصالتهم ويخلقون أشياء تُعبر عن مشاعرهم ورؤيتهم المُعوجة للعالم. يمارسون هوايات غير عادية وغالبًا ما يكون لديهم مجموعة مثيرة للاهتمام ومتنوعة من الأصدقاء.

يمكن لهذه الاهتمامات النخبوية أن تعطي للناس انطباعًا بأن أربعة مفرور أو مُتَحَفِّظ. لكي نكون صادقين، فإننا أحيانًا ننظر إلى أنفسنا على أننا متفوقون على الجماهير المحتشدة التي نعتقد أن لديها مشاعر ضحلة أو ذوقًا دون المستوى، أو ننظر إلى أنفسنا على أننا معفون من الأعمال الروتينية مثل غسيل الملابس أو تسوية أوراق الشجر عندما نشغل بأسئلة أكبر عن الحياة، ولكن في بعض الأحيان يكون وقوفنا خارج الحشد دعوة له لملاحظتنا والاقتراب للتواصل معنا أكثر من أي شيء آخر.

يجد أربعة أن المعنى يُعبر عنه بشكل أفضل من خلال الصور، والاستعارات، والقصص، والرموز التي يمكن أن تُعبر بدورها عن المشاعر والحقائق التي تختبر حدود اللغة. بصفتي كاهنًا أسقفياً يعيش في ناشفيل، أرى الكثير من أصحاب الرقم أربعة في صباحات أيام الأحد. تُحب الكنائس المفعمة بالحالة الطقسية، حيث تشبع رائحة البخور، والأجراس، والتماثيل، والأيقونات، والقرايين المقدسة، والأتواب الملونة، والأبهة تقديرننا للسَّ والتعالى.

ولا تجعلني أبدًا في الحديث عن الشهداء. نحن، أصحاب النمط الرابع، نعشق الشهداء.

أربعة في الطفولة

غالبًا ما يقول أربعة إنهم كانوا يشعرون بالاختلاف في طفولتهم وإن آباءهم، وإخوتهم، وأقربانهم أساءوا فهمهم. كان إخوتي الأكبر سنًا خشين ولم يخجلوا من المشاجرات العرضية في أثناء اللعب بينما كنت صغيرًا جسدًا وأكثر تأملًا. لعبوا كرة القدم واحتفلوا بصخب، بينما عرفت على الجيتار وقرأت ب. ج. وودهاوس. ذهبوا إلى مدرسة كاثوليكية، وانتميت إلى «هوجورتس». نشأت بالتأكيد وأنا أشعر كأنني لقيط في اجتماع لِمَ شمل الأسرة.

كأطفال، يبدو أصحاب الرقم أربعة ودودين وغير متاحين في الوقت نفسه. يعيشون بإحساس بأنهم ليسوا مثل الأطفال الآخرين، ولذلك يحاولون إيجاد مكان لأنفسهم من خلال الاستفادة من اختلافهم عن الآخرين. غالبًا ما يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية، على نحو يُفوّض فرصهم في الحصول على ما يريدون حقًا، وهو الشعور بالانتماء.

الرسالة المؤلمة التي يسمعونها أربعة طوال الوقت هي: «هناك شيء ما غريب بشأنك. لا أحد يفهمك، ولن تنتمي أبدًا». يريد بشدة أن «يفهمه» الناس، لكن الطرق الغربية التي يستخدمها في كثير من الأحيان للتعبير عن هويته وكيف يرى العالم تجعله غير مفهوم بشكل أكبر بالنسبة إلى الآخرين. يبدو الحاضر أحيانًا غير مُحتمل، والمستقبل محفوفًا بالقلق، ولذلك يُفكر كثيرًا في الماضي. يحاول معرفة أين أضع تلك القطعة المفقودة، وكيف يمكن أن تكون الأمور مختلفة، ولماذا هجره الله. إذا رأيت أربعة يُحدق في البعيد بشوق وتنهَّد، فمن المحتمل أنه يُفكر في «ماذا لو؟... ماذا لو؟... ماذا لو؟» مرارًا وتكرارًا. سَمَّها ما شئت، لكن تلك العقول والقلوب الصغيرة تكبر وتصبح أربعة، مثل بوب ديلان، وميريل ستريب، ومصممة الرقصات مارنا جراهام، ومخرج الأفلام السويدي إنجمار بيرجمان، ولذلك دعونا لا نتسرع في أن نقول لهم: «لماذا لا يمكنك أن تكون مثل بقية الأطفال؟».

أربعة في العلاقات

العلاقات هي المرحلة التي تتكشف فيها دراما حياة أصحاب الرقم أربعة. يمكن أن يكونوا أصدقاء أو شركاء عاطفيين متطلبين. ودائمًا ما يبحثون عن الشخص المثالي الذي سيساعدهم في التغلب على شعورهم بعدم الجدارة وكُمَلهم. وهذا ممَّا يصعب على الآخرين تحقيقه.

يتمتع أربعة بشخصية حادة. يريد التعمق في التعامل مع كل ما يحدث بينك وبينه. إذا كان على قمة جبل عاطفي، فإنه يريد منك أن تكون هناك معه، وإذا كان يشعر بالحزن وامتحوّرًا حول نفسه بشكل مرَضِيٍّ، فقد يدعوك إلى منزله حتى يتمكن من مشاركتك مشكلاته في أثناء شرب زجاجة من النبيذ على أمل مساعدتك له في إصلاح هذه المشكلات.

يمكن لأربعة أن يُحول الأحداث أو المواقف النافهة إلى فُرص لإظهار ذوقه الشكسيري. وعندما لا يجد ما يكفي من اللحظات العاطفية القوية التي يتوق إليها، قد يخلق خلأًا مع صديق أو شريك، ثم بعد عدة أسابيع من الصمت يُقدم اعتذارًا غريبًا في شكل قصيدة أو أغنية يكتبها وينشدها على البريد الصوتي. ولعه بالسلوك المسرحي يمكن أن يكسبه سُمعة كونه دراميًا. بالنسبة إلى بعض الناس، فإن أربعة مُفرط في فرحه وحزنه. وهو ما يمكن أن يكون متعبًا.

يُشكل أربعة أيضًا تحديًا في العلاقات لأنه قلق من إعادة تجربة الهجر الذي تحمَّله أو تصور أنه تحمَّله في طفولته. يظهر هذا القلق فيما تصفه هيلين بالمر بـ«رقصة الدفع والسحب»^(٣٩). إذا نظرت إلى الوراثة، يمكنني القول إنه كانت هناك أوقات، خاصة في بداية زواجي، فكرت فيها من دون وعي أنه ربما أحب هذه المرأة كثيرًا. ماذا لو فقدتها، أو، وهذا هو الأسوأ، ماذا لو تركتني؟ لن أستطيع تحمل ذلك.

*

«ما الذي يعنيه كل هذا في النهاية؟ ظللتُ أسألُ مثلَ طالب جامعي. لماذا يجعلني الأمرُ أرغبُ في البكاء؟ ربما لأننا جميعًا غرباء، لأننا جميعًا نصنع طريقنا غير المعتاد من خلال متاهة الحياة الطبيعية التي هي محض أسطورة».

آن رايس

*

بمجرد ظهور هذا الخوف من الهجر، أبدأ من دون وعي في دفع أن بعيدًا، وأبعد نفسي عنها عاطفيًا من خلال التفكير في أخطائها، أو انتقادها بشكل عامض، أو التفكير مليًا فيما قد يكون مفقودًا في زواجنا، أو حجب مشاعر المودة عنها. بعد بضع ساعات أو أسابيع، أستيقظ وأصاب بالذعر، وأفكر قائلًا لنفسي: أوه، لا، بالعث. أعشق هذه المرأة، وآخر شيء أريد أن أفعله هو أن أفقدها. ولذلك كنت أعود لأسحب أن ناحيتي، وأقول أشياء مثل: «أحبك كثيرًا. أنا هنا من أجلك. هل أنت هنا من أجلي؟».

هناك شكل آخر لـ«رقصة الدفع والسحب» هذه، والذي يظهر عندما يقول أربعة لنفسه: إذا تمكنت فقط من العثور على الشريكة العاطفية المناسبة، أو المعالج المناسب، أو الكنيسة المناسبة، أو الصديق المناسب، فسأكون مكتملاً. بمجرد أن يجد أربعة هذا الشخص المثالي أو هذا الشيء المثالي، يسحب إليه حتى يقترب منه بما يكفي ليدرك أنه - مهما كان - لن يملأ الفراغ الموجود في روحه. ثم يدفعه أربعة بعيدًا. ربما يتوقف عن الرد على المكالمات أو اللقاء به من دون تفسير. ولكن بعد ذلك، عندما يبدأ الشخص نفسه في الابتعاد عنه كثيرًا، يبدأ أربعة في الرغبة فيه مرة أخرى.

ما يحتاج إليه أربعة أكثر من أي شيء آخر هو شركاء عاطفيون وأصدقاؤ يعرفون كيفية «الانفصال من دون الانسحاب» (١). يجب أن تكون قادرًا على الاستماع إليه من دون الاتفاق معه بالضرورة. وإذا كنت تحبين شخصًا من أصحاب الرقم أربعة، فلا يمكنك السماح لنفسك بالانغماس في دوامته العاطفية. عليك الانفصال وتركه يقوم بما يريد القيام به حتى ينتهي - ولكن مهما فعلت، إلا إذا كان مجنونًا حقًا، فلا تتركه. إذا قمت بذلك، فهذا يؤكد فقط أسوأ مخاوفه، وهي أنه «متنقوص بشكل لا يمكن إصلاحه». يحتاج أربعة من شريكته العاطفية إلى أن تعترف بمشاعره وأن تفهم أن سوداويته ليست اكتئابًا. يمكن للأشخاص الذين يحبون أشخاصًا من أصحاب الرقم أربعة أن يساعدهم من خلال تشجيعهم على النظر إلى الجوانب الإيجابية والسلبية للأشياء.

وكما هي الحال مع جميع الأنواع، عندما يكون أربعة ناضجًا، وصحيًا، وواعيًا بذاته، يصبح صديقًا، وزميل عمل، وشريكًا عاطفيًا رائعًا. يكون جادًا في العمل، وكريمًا، ومبدعًا بشكل رائع. سيوقظك على جمال وطبيعة العالم المتسامية من خلال توجيهك إلى مشاعر لم تكن لتجرؤ على الشعور بها. كفنانين، يمكنهم أن يقولوا بوضوح ما كنت تشعر به دائمًا بشكل عامض. تأمل لوحة «نجوم الليل أعلى نهر الرون» لفان جوخ، أو استمع لألبوم «كاري ولويل» لسوفيان ستيفنز، أو ألبوم «مطر أرجواني» لبرنس، وستقدر موهبة أربعة في توجيه الناس إلى - أو خلال - البحار العاطفية الضرورية التي لن يجرؤوا على الدخول فيها بمفردهم.

تعرف هذه الحالة التي تشعر فيها بألم وتريد أن يكون إلى جانبك شخص لن يحاول إصلاحك أو جعلك تشعر بتحسن؟ عندما تكون في هذه الحالة، تواصل مع شخص من أصحاب الرقم أربعة. إنهم أكثر تعاطفًا من أي نمط شخصية آخر. يعرف أربعة عزيزيًا كيف يحتوي آلام الآخرين ويشهد عليها. يعرف أنه لا يوجد شيء يمكنه فعله للمساعدة بخلاف التضامن معك حتى تنتهي أي عاطفة مؤلمة تمر بها. لذلك، عندما يتحتم عليك أخذ كليلك إلى الطبيب البيطري حتى يقتله بشكل رحيم لأنه مريض جدًا ولا يمكنك تحمل فكرة الذهاب بمفردك، لا تتصل بانثين. سيظهر معه طبق خزفي وجرو جديد. لكن أربعة سيقودك إلى الطبيب البيطري، ويقف بجانبك، ويساعدك في حمل الكلب خلال تلك اللحظات الأخيرة، ولن يمنحك أي شيء سوى خدمة وجوده. يجيد أربعة التعزية. ومع ذلك، يمكن أن يكون مضحكًا بشكل لا يصدق. إن نظرته الغربية للعالم وإحساسه الساخر بشكل غريب يمكن أن تُنتجا لحظات كوميدية غير متوقعة.

أربعة في العمل

كما قد تتخيل، يجذب العديد من أصحاب الرقم أربعة نحو وظائف في مجال الفنون. نسبة غير متكافئة من الممثلين، والشعراء، والروائيين، والموسيقيين، والراقصين، والرسامين، والمخرجين المحبوبين من أصحاب الرقم أربعة. لكن أصحاب الرقم أربعة لا يختارون مسارات وظيفية مرتبطة بالفنون حصريًا. يمكن أن يكون أربعة أي شيء، من طاهٍ إلى مدرس يوجا إلى راعي كنبسة إلى مصمم ويب. ولأنه مرتاح لمرافقة الناس عبر الأوقات العصيبة، فإنه يمكن أن يكون معالجًا نفسيًا، ومستشارًا رعويًا، ومرشدًا روحيًا عظيمًا. سوف يزدهر ما دام عمله يُتيح له الفرصة للتعبير عن إبداعه، وعمق إحساسه، وأسلوبه المتميز.

إذا كنت تريد من أربعة أن يؤدي مهامًا عادية أو روتينية، فعليك أن تنسى ذلك. أولًا، سيشرح بأن هذا أقل من حساسيته. وسوف يُماطل إذا طلبت منه التعامل مع مشاريع تنطوي على الكثير من التفاصيل، مثل كتابة التقارير أو الانخراط في العمل على جداول البيانات. إذا قابلت أربعة يخدم في مطعم أو يقود سيارة أجرة، فمن المحتمل أن تكون هذه مهمة جانبية لدعم فنه أو دعم شغف إبداعه آخر لديه.

حتى يشعر أربعة بالرضا، يجب أن يكون لعمله هدف أعلى، وأن يستفيد من مجال خبرته ويُبرزه، ويُسخر خياله الخصب وحياته الداخلية، ويُمكنه من إقامة روابط عاطفية مع الآخرين. يكره أربعة الطبيعة الرسمية للأشياء، والتنظيم، وكثرة القواعد والتوقعات.

أربعة ليس دائمًا رائعًا عندما يعمل ضمن فريق حيث قد يدفن المزيغ مواهبه. يريد أن يرى ويُقدّر لتقدمه وجهات نظر فريدة. لن يكون مستاء بالضرورة إذا لم يُنمذ أي شيء مما يقترحه ما دام واضحًا أنك سمعت وفهمت فكرته. بالتأكيد، أربعة مزاجي، ولكن إذا منحت شيئًا خاصًا للقيام به وتركته بمفرده، فغالبًا ما سيفوق توقعاتك.

كما حذرت هيلين بالمر، عندما يحين وقت مراجعة أداء أربعة، تجنّب قول أشياء مثل: «لماذا لا يمكنك الكتابة كما يفعل أندرو؟» (٤١). إذا فعلت ذلك، فسيقضي أربعة بقية اليوم في الشعور بالحسد من أندرو بدلاً من التركيز على النسخة التي تريده أن يكتبها.

كقائد، يتخذ أربعة قراراته على أساس المشاعر والحسد، وهو الأمر الذي يمكن أن يُفزع الأشخاص المهتمين بالبيانات، ويقود بقوة الشخصية، وهو ما قد يُخيف الأشخاص الذين يعملون لديه. إن قدرته على جمع الأشخاص المتناسين معًا وخلق مناخ من التعاون مقابل المنافسة لا تُقدر بثمن. أربعة يُلهم ويبرز ما يُميز الآخرين.

لسوء الحظ، فإن «رقصة الدفع والسحب» الخاصة بأربعة لا تحدث فقط في العلاقات الشخصية، ولكن في مكان العمل أيضًا. في أحد الأيام، سوف يعاملك وكأنك أفضل موظف في الشهر وفي اليوم التالي قد يُحذق بك ويتصرف كما لو كنت موظفًا حديثًا في المكان. لا تقلق، سوف يعود إلى تقديرك - إن ذلك مجرد جزء من الرقصة.

أخيرًا، إذا كنت تعمل لدى أربعة، فكن حقيقيًا. الأشخاص الزائفون أو غير الجديين غير مرتين بالنسبة إليه.

الجناح

أربعة جناح ثلاثة. أربعة محصور بين المؤدّي (ثلاثة) من جهة والمراقب (خمس) من جهة أخرى. أربعة جناح ثلاثة مهيمين يريد أن يكون الأكثر فائدة والأكثر تميزًا. طاقته تنافسية ولديه ما يكفي من وعي ثلاثة يصورته الذاتية إلى درجة أنه أكثر وعيًا من غيره من أصحاب الرقم أربعة بالحاجة إلى كبح حدته العاطفية وتقلبه ليكون مقبولًا اجتماعيًا. مع طاقة ثلاثة المضافة إليه، من المرجح حدوث شيئين: أولاً، سيكون أكثر انفتاحًا من الناحية الاجتماعية، وهو ما يترجم إلى دراماتيكية مفرطة، وثانيًا، سيكون عادةً أكثر إنتاجية، وبحول الأحمال والأفكار إلى حقيقة. هذان الميلان يُطهران رغبة أربعة في أن يُلاحظ. وغالبًا ما يكون لهذه النسخة من أربعة تقلبات مزاجية أكثر تكرارًا من أربعة جناح خمسة.

أربعة جناح خمسة. من المرجح أن يكون غير تقليدي وأكثر انطوائية. مهتم جدًا بالتفرد، ولكن لديه حاجة أقل إلى أن يُلاحظ من قبل الآخرين مقارنة بأربعة جناح ثلاثة. مختلف بهدوء وغريب الأطوار في كثير من الأحيان. يقضي المزيد من الوقت بمفرده ويجد أنه من الأسهل ترك عواطفه من دون الحاجة إلى التحدث عنها أو الرد بفعل ما.

التوتر والأمان

التوتر. أربعة المتوتر يبدو ويتصرف مثل اثنين غير صحي. يقمع احتياجاته ويصبح معتمدًا بشكل مُفرط على الآخرين. شغوف بالحصول على اهتمام الآخرين، ويحتاج إلى الكثير من الطمأنينة والتأييد من الأصدقاء والشركاء العاطفيين، وقد تظهر الغيرة على السطح.

الأمان. في حالات الأمان يتمنى أربعة سمات واحد الصحي، حيث يتوقف عن الحديث عن أفكاره الإبداعية ويصبح في الواقع منضبطًا بما يكفي للعمل عليها وتحقيقها. إنه أكثر وعيًا بما يحدث في الوقت الحاضر، وأكثر تركيزًا وهدوءًا. عندما يرتبط أربعة بالجانب الإيجابي لواحد، يكون أكثر نجاحًا في العلاقات، مع العلم أنه يمكن أن تتباه مشاعر ولا يتحدث عنها أو يتصرف بناءً عليها. هذا موضع ناضج جدًا بالنسبة إلى أربعة.

التحول الروحي

طوال حياته، يشعر أربعة بأنه مختلف ومنفصل عن الآخرين. هل من المدهش أنه وصل إلى الاعتقاد بأنه لا يستطيع استعادة الحب الذي يتوق إليه إلا من خلال أن يصبح فريدًا ومميزًا؟ لم يكن إحساسه بهويته مستقرًا قط، فقد جرب هوية تلو الأخرى كأنه يجرب بدلات بحثًا عن البدلة الملائمة. لا ينبغي أن يغضب أربعة من نفسه، لأن كل شخص لديه استراتيجياته الخاصة وغير المنطقية لتلبية احتياجاته.

ولذلك، أولًا، يجب أن يسمع أربعة هذا بصوت عالٍ وواضح: لا يوجد شيء مفقود. قد يكون من الصعب تصديق ذلك، لكن الله لم يخلقه وهو يفتقد جزءًا جوهريًا من كيانه. وصل أربعة على عتبة الحياة بالمعدات نفسها التي وصل بها الجميع. المملكة بداخله أيضًا. كل ما يحتاج إليه هنا.

كجزء من «ثلاثي المشاعر»، ستشمل رحلة أربعة نحو الصحة والحيوية الروحية القيام ببعض الأعمال في هذا المجال. يجب أن يتعلم كيفية تنظيم وإضفاء الاستقرار على عواطفه. الأمر صعب في البداية، ولكن يجب عليه اكتشاف كيفية مراقبة مشاعره والانفصال عنها بدلًا من المبالغة فيها، أو الانغماس فيها، أو التصرف بناءً عليها باندفاع. للقيام بذلك، يحتاج أربعة إلى تنمية ما يسمّى رباطة الجأش، وهي فضيلة تُجوهلت بشدة في التقليد المسيحي. تشير رباطة الجأش إلى القدرة على الحفاظ على ثبات واستقرار عواطفك بغض النظر عما يحدث من حولك. تذكر أن المشاعر مثل الأمواج على سطح المحيط. لا تلتصق بها أو تتعاطف معها، ولكن مع المحيط الشاسع الذي يقبع تحتها. أكثر من مرة في الحياة كان عليّ أن أقول لنفسي أنا لست مشاعري.

لا ينبغي أن يقلق أربعة بشأن الاكتفاء بمشاعر عادية ومتوسطة الحجم. المشاعر العادية لا تجعل أربعة أقل خصوصية، وبمجرد ترتيبه لمنزله العاطفي، وتحقيقه التوازن بين الارتفاعات والانخفاضات العاطفية، سيجد أنه يمكنه بالفعل تكوين علاقات مع الآخرين والاحتفاظ بها بسهولة أكبر. مع الصلاة، والتأمل، ومعرفة الذات، سوف تبدأ حاجة أربعة إلى أن يكون فريدًا من نوعه. بالنسبة إلى أربعة، فإن رسالة الشفاء المهمة هي: «نحن نراك. أنت جميل. لا تشعر بالخزي».

هل سبق لك أن رأيت النظرة العطوف التي تظهر على وجه الأم عندما تنظر في عيني مولودها الجديد؟ يحتاج أربعة إلى أن يتذكر كيف ينظر الله إليه. الله يراه، ويسمعه، ويفهمه، ولا يمكن لأربعة العثور على هويته إلا في الله. يجب ألا يقبل بأقل من ذلك.

عشر طرق للتحول الروحي

١. احذر من الاستغراق في ذاتك. استمع إلى الآخرين عندما يشاركون قصصًا عن معاناتهم، واعلم أنك لست الوحيد الذي يمر بصعوبات.
٢. لا تُثّر دراما أو أزمة مع العائلة أو الأصدقاء لمجرد أن مشاعرك أصبحت عادية أو مألوفة. العالم ليس مسرحًا، وأنت لست شكسبير.
٣. ابذل قصارى جهدك لإيجاد والتعبير عن التقدير لما هو حاضر وفريد من نوعه في الأشخاص الذين تحبهم بدلًا من التركيز دائمًا على ما هو مفقود.
٤. قدّم لنفسك هدية الصداقة الذاتية غير المشروطة في أثناء عمالك على التخلُّص من مشاعر الخزي والدونية التي لصقت بك مدى الحياة. لا تفقد الأمل في نفسك!
٥. لا تنغمس في المعاناة، ولكن اكتشف سببها وافعل ما بوسعك لمعالجتها.
٦. راقب شعورك بالحسد! لا تتقدم أبدًا عندما تُقارن نفسك بالآخرين.
٧. توقف عن تحيل العلاقة المثالية، أو المهنة المثالية، أو المجتمع المثالي، ولا تعلق بالشوق إلى أي من ذلك. بدلًا من ذلك، اعمل بجد لتحقيق ما هو ممكن وراقبه حتى النهاية.
٨. لا تبحث عن الجمال والمعنى فقط فيما هو غير عادي أو استثنائي، بل في العادي والبسيط أيضًا.
٩. عندما يتصل الماضي، دع المكالمة تذهب إلى البريد الصوتي. ليس لدى الماضي شيء جديد ليقوله لك.
١٠. لا تنجرف وتنغمس في مشاعرك. على حد تعبير جاك كورنفيلد: «لا توجد عاطفة نهائية».

ما الذي يعنيه أن تكون خمسة

- ١ . يمكنني الاعتناء بنفسى، وأعتقد أن الآخرين يمكنهم فعل الشيء نفسه.
- ٢ . لا أقول الأشياء بصوت عالٍ دائماً، لكن بينى وبين نفسى أنا ساخر ومُتهكم جداً.
- ٣ . غالباً ما أشعر بأننى أخرج وأنا فى صُحبة أشخاص آخرين.
- ٤ . لا بأس إذا سألنى الناس بعض الأسئلة المحددة عن نفسى، لكنى لا أحب الأمر عندما يريد الناس الكثير من المعلومات.
- ٥ . أحتاج إلى قضاء وقت بمفردى.
- ٦ . إذا أردت أن يعرف الناس ما أشعر به فسأخبرهم بذلك. لكنى أتمنى عموماً ألا يسألونى عما أشعر به.
- ٧ . أعتقد أن الأفكار أكثر موثوقية من المشاعر.
- ٨ . أحتاج إلى يومين أو أكثر لاستيعاب تجربة ما أو معرفة شعورى تجاه شيء ما.
- ٩ . الناس مُسرفون. أما أنا فأتمسك بما لدىّ.
- ١٠ . أجد فى كثير من الأحيان أننى أفضل المراقبة على المشاركة.
- ١١ . أثق فى نفسى. وهذا يعنى أننى أفكر فى الأشياء لفترة ثم أتخذ قراراتى.
- ١٢ . لا أستطيع أن أفهم لماذا يجتمع الناس «لمجرد التسكع».
- ١٣ . أنا مستمع.
- ١٤ . يجب أن أكون حذراً للغاية فيما يتعلق بوقتي وطاقتي.
- ١٥ . أتعب عندما أُضطر إلى البقاء مع الناس لفترة طويلة.
- ١٦ . شعرت فى كثير من الأحيان بأننى غير مرئى عندما كنت طفلاً. والآن بصفتي شخصاً بالغاً، أختار أحياناً أن أكون غير مرئى.
- ١٧ . أعتقد أحياناً أننى يجب أن أكون أكثر سخاءً. لكن ذلك شيء يصعب على القيام به.
- ١٨ . عندما أكون بين مجموعة من الناس، يجعلنى عدم إلمامى بشيء ما أشعر بعدم الارتياح.
- ١٩ . لا أحب التجمُّعات الكبيرة. أفضل أن أكون مع عدد قليل من الناس.
- ٢٠ . الممتلكات المادية لا تجعلنى سعيداً.

النمط الخامس

المُحقق

«أنا أفكر أنني موجود، إذن أنا موجود. أنا أفكر».

جورج كارلين

خمسة الصحي يتمتع بنظرة بعيدة المدى للأشياء. يدير توازنًا مناسبًا بين المشاركة والمراقبة، والانخراط مع الآخرين بشكل مريح وإظهار الحياء الحقيقي. من المحتمل أن يكون لديه عمق معرفة في العديد من مجالات حياته، ويشارك نتائجه مع الآخرين عن طيب خاطر. يعيش في عالم من الوفرة، ويرى أنه جزء من البيئة بأكملها وليس منفصلًا عن كل أحد وكل شيء.

خمسة العادي يتمسك بعقلية قوامها الندرة، مما يؤدي إلى اكتناز الوقت، والمكان، والمودة. يشعر بالراحة أكثر عند مراقبة العالم الخارجي وليس المشاركة فيه، ويفكر في بدائل للشعور. يميل إلى الاعتماد على نفسه بدلًا من الإيمان، ويقبض بعناية مقدار الوقت الذي يقضيه مع الآخرين. يعاني مع أي شيء يجعله يشعر بأنه غير كفء أو غير قادر.

خمسة غير الصحي لا يريد الاعتماد على أي شخص في أي شيء. لديه شخصية دفاعية منشغلة بالأمان والاستقلالية، والخصوصية. مُحاضر في الاعتقاد بأنه لا يوجد ما يكفي، وغالبًا ما يُعبر عن طريقة التفكير هذه بإطلاق الأحكام، والتهمك، والسخرية. عندما يشارك في التجمعات العائلية أو الاجتماعية، يبقى منفصلًا عن الآخرين.

*

التقيت أنا وبيل في المدرسة اللاهوتية وأصبحنا صديقين سريعًا. كان طبيبًا نفسيًا قرر أن يترك وراءه حياة مهنية مزدهرة من أجل الحصول على الدكتوراه في اللاهوت. تشاركنا حب أعمال فلانيري أوكونور، وويلي نيلسون، وج. ك. تشيسترتون، وقضينا ساعات معًا في التنزه في الجبال، ولعب الاسكواش، وصيد الأسماك. لُحس الحظ، أصبحت زوجتي وزوجته صديقتين حميمتين أيضًا، ولذلك استمتعت كل منهما بصحبة الأخرى كلما توجهت أنا وبيل إلى الجبال.

كان بيل أدكى شخص قابلته حتى تلك اللحظة في حياتي. التحق بجامعة من جامعات النخبة، حيث تخصص في الكلاسيكيات، وتخرج الأول على دفعته في كلية الطب، ثم أمضى عامين في سويسرا يدرس التحليل النفسي على طريقة كارل يونج. كان رجلًا بدا أنه يعرف أكثر من العالم العادي عن مجموعة واسعة من الموضوعات مثل الفن، والفلسفة، والتاريخ القديم، والهندسة المعمارية - ناهيك عن أنه كان بإمكانه قراءة ملحمة هوميروس باللغة اليونانية.

ذات مرة، في أثناء طلبنا للغداء في مطعم مكسيكي، دخل بيل في محادثة مع النادل باللغة الإسبانية. لا أتحدث هنا عن عبارات عادية بالإسبانية، وإنما أشياء من قبيل: «سمعت أن رواية جابريل جارسيا ماركيز الجديدة جيدة جدًا. هل قرأتها؟». يمكنك طرح أي موضوع غامض وبطريقة ما ستجد أن بيل يعرف شيئًا بسيطًا عنه على الأقل. ربما كان يجب عليه تسخُّ بعض المعلومات التي تدور في رأسه احتياطيًا على أحد تلك الخوادم الآمنة التي نسمع عنها في صحراء ولاية يوتا.

خلال الفصل الدراسي الأخير، أجريت أنا وبيل محادثة تحدث خلالها عن رحلة قادمة سيقوم بها لزيارة أخته التي كانت تعاني من مرض خطير لازمها طوال حياتها. صُدمت. لم يكن لديّ أي فكرة عن أن بيل لديه أخت، ناهيك عن أنها مريضة. في الأيام التي تلت ذلك، فكرت في صداقتنا، واتضح لي تدريجيًا أن هناك الكثير مما لم أكن أعرفه عن بيل. أمضينا ساعات في المشي لمسافات طويلة وصيد الأسماك من نهر رورنج فورك معًا، وفي كل ذلك الوقت لم يشاركني سوى القليل مقارنة بما أخبرته به عن تاريخي، وصراعاتي، وأفراحي، وحيات أمني. لأنه مفتون بمعرفة ما يدور في حياة الآخرين ولأنه مستمع رائع، وجد بيل دائمًا طريقة لتحويل تركيز المحادثة إليّ كلما سألته عن حياته.

في ذلك الوقت لم أكن على دراية بالإنباجرام ولم أكن أعرف أن حجب المعلومات الشخصية هو سمة كلاسيكية من سمات خمسة.

*

الخطيئة المميّنة لخمسة

أصحاب الرقم خمسة من أمثال بيل يختبرون العالم بوصفه مُتطفلاً، وغامراً، ومستنزفاً. مكان يفوق فيه الطلبُ العرضَ دائمًا. يطلب أكثر مما يريدون أن يُعطوا أو يعتقدون أن عليهم أن يعطوا. وهم عادةً منطوون وتحليليون، ولا يعتقدون أن لديهم ما يكفي من الموارد أو الطاقة الداخلية لتلبية متطلبات الحياة. يشعرون بالاستنزاف من المشاركة المطوّلة مع الآخرين أو من وضع الآخرين للكثير من التوقعات عليهم. كل مصافحة، أو مكالمة هاتفية، أو اجتماع عمل، أو لقاء اجتماعي، أو لقاء غير مُتوقع يبدو أنه يُكلفهم أكثر مما يكلف غيرهم. خوفًا من عدم امتلاكهم لموارد داخلية كافية للتصرف في العالم، ينفصلون وينسحبون إلى أذهانهم، حيث يشعرون بمزيد من الراحة والثقة. يراقبون مقدار الوقت الذي يقضونه مع الآخرين ويعيدونه إلى عالم العقل كلما أمكن ذلك للتزود بالطاقة.

لا نسمع كلمة الجشع كثيرًا، لكن الجشع خطيئة خمسة المميّنة. عادةً ما نفكر في الجشع على أنه رغبة شريرة في الحصول على المال أو المكاسب المادية، لكن بلغة الإنباجرام يشير ذلك إلى حاجة خمسة إلى الاحتفاظ بالأشياء، إلى رغبته في التمسك بالقليل الذي

يملكه بالفعل وحمايته، وليس رغبةً في اكتساب المزيد. خوفًا من ألا يكون هناك ما يكفي، يُقلل خمسة من احتياجاته ويُخزن أقل الأساسيات لضمان قدرته على الحفاظ على وجود قائم على الاكتفاء الذاتي الآن وفي المستقبل. بالنسبة إليه، لا يشمل ذلك حجب موارده العديدة فحسب، بل يشمل أيضًا حجب وقته، وطاقته، ومساحته المادية، ومعلوماته الشخصية، وعزله، وخصوصيته أيضًا. يُقدر الاستقلالية والتحفُّظ، ولذلك يُخزن هذه الأشياء لأنه لا يريد أبدًا أن يوضع في وضع يتعين عليه فيه الاعتماد على الآخرين لرعايته. تُرعبه فكرة فقدان استقلاله واعتماده على نفسه. وغني عن القول إنه يتردد في مشاركة ضرورياته الثمينة مع الآخرين.

يُعبّر الجشع أيضًا عن نفسه في رغبة خمسة المفرطة في اكتساب المعرفة، والمعلومات، والأفكار، والنماذج المفاهيمية، والخبرة، والحقائق الشيقة، وفهم كيفية عمل الأشياء. يتطلع إلى المعرفة لثروده بما يجده معظم الناس من خلال العلاقات، مثل الحب، والراحة، والدعم.

*

مشهورون من أصحاب الرقم خمسة

ستيفن هوكينج

ديتريش بونهورفر

بيل جيتس

*

يُشكل أصحاب الأرقام خمسة، وستة، وسبعة، «ثلاثي الخوف أو التفكير» (والذي يُسمى أيضًا «ثلاثي الخوف أو الرأس»)، ولكل رقم استراتيجية مُميّزة لإيجاد إحساس بالسيطرة والملاذ الآمن في هذا العالم الذي لا يمكن التنبؤ به. يُدفع خمسة برغبة في الفهم. بالنسبة إليه، فإن جمع المعرفة وإتقان المعلومات ليست مجرد مساع مثيرة للاهتمام، ولكنها مفاتيح للنجاح. من خلال الشروع في بحث دائم عن المعلومات، غالبًا حول مواضيع غير اعتيادية أو صعبة، يعتقد أنه يمكنه عزل نفسه عن الأذى العاطفي والروحي. ألبرت أينشتاين، وأوليفر ساكس، والمخرج ديفيد لينش أمثلة على أشخاص من أصحاب الرقم خمسة ابتعدوا عن المسارات البالية من أجل ريادة أفكار واستكشاف موضوعات لم تستكشفها سوى قلة من الناس. هل توجد طريقة لبناء احترامك لذاتك (وأحيانًا شعورك بالتفوق على الآخرين) وحماية نفسك من الآخرين أفضل من أن تصبح خبيرًا في مجال دراسي متخصص؟

يكتفي خمسة بالحد الأدنى. لا يحتاج أو يريد أشياء كثيرة. في ذهنه، كلما زاد عدد ممتلكات الأشخاص، زادت الطاقة التي سيضطرون إلى إنفاقها في التفكير في هذه الممتلكات، أو الحفاظ عليها، أو إعادة تخزينها. لسوء الحظ، فإن رغبة خمسة في الحفاظ على الحياة بسيطة ومُقتصدة يمكن أن تكشف عن نفسها في مظهره. لا يرتدي أزياء لافتة للنظر.

في النهاية، يسيطر الجشع على خمسة. يُخزن أكثر من اللازم، من الناحية العاطفية. وجشعه للخصوصية وخوفه من الإفصاح عن ذاته يؤديان إلى عزله. إيمانًا بالمبدأ القديم «من لديه المعرفة لديه القوة»، يُفضل الاحتفاظ بالكثير من المعرفة وتلك الضروريات القليلة لنفسه. والأسوأ من ذلك، يشغُّ بالحب والعاطفة ويمنعهما بخلا عن الأشخاص الذين يرغبون في دعمه والعناية به بأكثر شكل ممكن.

كل شيء عن خمسة أو المُحقق

قد يكون التعرف على أصحاب الرقم خمسة صعبًا بعض الشيء، لكنهم يشتركون في بعض الخصائص العامة التي تميزهم كقوة مميزة.

خمس يُفضل المراقبة. يمكن أن يبدو وكأنه شخص منعزل، وفي بعض الأحيان يكون كذلك. وغالبًا ما يعتقد الناس أنه بارد عاطفيًا، وليس حاضرًا تمامًا أو مرتاحًا في جسده، ومُتحفظ، وأحيانًا متعجرف فكريًا. يعود ذلك جزئيًا إلى أن خمسة يراقب الحياة بدلًا من القفز والمشاركة فيها. المشاهدة من الزوايا الجانبية، إلى جانب الحصول على المعرفة، هي خط دفاعه الأول. إذا تمكن من ملاحظة وفهم ما يحدث، فربما يشعر بأنه على دراية بما يحدث، أو يكون مستعدًا إذا ما تُوقَّع شيء منه فجأة. ليس كل أصحاب الرقم خمسة أذكىاء، ولكنهم جميعًا مراقبون. قد تُمسك بهم في حفلة يراقبون الحشد من الأطراف أو يدورون حول حدث اجتماعي مثل عالم أنثروبولوجيا يقوم بعمل ميداني وجمع ويحلل المعلومات عن الناس والأحداث العامة. ومع ذلك، فإن هذا الميل إلى الملاحظة ليس سلبيًا، بل هو بعيد عن السلبية. يراقب خمسة بنشاط - يأخذ المعلومات ويضعها في ملفات لاستخدامها في المستقبل.

على الرغم من ميلهم نحو الملاحظة، فإن العديد من أصحاب الرقم خمسة اجتماعيون. يستمتع بعضهم بشكل خاص بالوجود مع زملائهم من عشاق المعرفة، أو الفضوليين فكريًا، أو أولئك الذين يشاركونهم حماسهم لموضوع أو هواية متخصصة، مثل مخطوطات الكتب النادرة، أو الأوبرا الألمانية، أو ربما جمع تذكارات مسلسل «ستار تريك».

إحدى فوائد كل هذه الملاحظة من الأطراف هي أن أصحاب الرقم خمسة يمكن أن يظلوا موضوعيين، حتى لو كان لديهم مصلحة أو شيء يمكن أن يخسروه. عندما يتعلق الأمر بالحياد، فإن خمسة مثل سويسرا. إذا واجهت قرارًا مهمًا في الحياة وكانت مشاعري تخيم على حكمي، أتصل بصدقي كريس. بصفته خمسة، يمكنه فرز الحقائق، ودراسة الموقف من كل زاوية، ثم يقدم لي حالة منطقية وغير منحازة عن سبب اعتقاده أنه يجب عليّ اختيار مسار عمل معين، حتى لو لم يكن هذا ما أريد أن أسمع أو قد يُؤثر بشكل سلبي على حياتي. ولأن خمسة قادر على أن يكون محايدًا، فنادرًا ما يقوم برد فعل. بدلًا من ذلك، يستجيب. عندما تكون هذه الموهبة في موضع إشراف مناسب، تُعد شيئًا رائعًا. (مثل تسعة، خمسة قادر على رؤية كلا جانبي الأشياء، لكن لأنه ليس قَليلًا بشأن التسبب في صراع، فسوف ينطلق معك مباشرة).

*

«الفهم نوع من النشوة».

كارل ساجان

*

خمسة يجمع المعرفة. تُوفر المعرفة والمعلومات من أي نوع تقريبًا (حتى أغرب المعلومات) لخمسة شعورًا بالسيطرة والدفاع ضد مشاعر النقص. يجمع أصحاب الرقم خمسة أيضًا المعلومات أو المعرفة لأنهم لا يريدون الظهور بمظهر الحمقى أو غير المطلعين، أو أن يتعرضوا للإذلال لعدم امتلاكهم الإجابة الصحيحة. لا يريدون أن يشعروا بأنهم غير قادرين أو غير أكفاء، وهذا ما يعتقدون أنهم عليه. وغني عن القول إن أفضل وأسهل شيء حدث لأصحاب الرقم خمسة على الإطلاق هو ظهور الإنترنت. بمجرد تعرّضهم في ذلك الثقب الدودي الذي لا نهاية له، يقع مدمنو المعلومات هؤلاء في غيبوبة جمع المعرفة ولا يوجد أي معلومة بموعد عودتهم من هذا الثقب وما المعلومات الجديدة والممتعة التي سوف ينقلونها معهم. رأيت هذا بشكل واقعي عندما اتصلت بعد ظهيرة أحد الأيام للاطمئنان على صديقي بيل.

قال:

- تعطلت طابعتي وكنت أتصفح الإنترنت في محاولة لمعرفة كيفية إصلاحها.

سألته مُتنبهًا:

- بيل، منذ متى وأنت تعمل على هذا الأمر؟

اعترف:

- منذ الثامنة صباحًا.

نظرت إلى ساعتني وقلت:

- إنها الخامسة مساءً، هل فكرت في إعادة الطابعة إلى المكان الذي اشتريتها منه لتصلحها؟

ثم مضت لحظة صمت طويلة.

قال على استحياء:

- إنها طابعة قديمة من نوع إنكجيت. توقفوا عن تصنيع قِطَع غيار لها منذ سنوات.

- أنت طبيب نفسي ساعته تُكلف مائتي دولار وأهدرت اليوم بالكامل في القراءة حول كيفية إصلاح طابعة لا يمكنك التخلي عنها في ساحة بيع؟

لحظة صمت أخرى.

قال منتصرًا:

- نعم، لكنني الآن أعرف تاريخ الطابعة بدءًا من مطبعة جوتنبرج حتى يومنا هذا.

بقدر ما قد تكون هذه القصة فكاهية، فإن خمسة ينتهي به الأمر حقًا جثة على طريق المعلومات السريع. بالنسبة إليه، تُوفر أجهزة الكمبيوتر والإنترنت طريقة أخرى لتجنب التفاعل مع الأشخاص - وهو أمر شيء يحتاجون إليه.

التقسيم والخصوصية. يعتبر التقسيم آلية دفاعية مميزة ضد الشعور بالارتباك في حياة خمسة. يعتقد أن موارده الداخلية محدودة، ويسعى إلى الشعور بالسيطرة، ومن ثم يُقسّم وظيفته، وزواجه، وهواياته، وصدقاته، والتزاماته الأخرى في صناديق صغيرة في عقله. وهذه الطريقة يمكنه أن يُحدد بدقة مقدار الطاقة التي يحتاج إليها كل جزء للمحافظة عليه، وتقسيمه بشكل صحيح، والتعامل مع جزء واحد في كل مرة. سرعان ما يكتشف أن الحياة لا تتعاون مع رغبته في إبقاء مجالات حياته المختلفة منفصلة بعضها عن بعض. وبالمثل، يحتفظ خمسة في كل جزء بصدقات مع أشخاص لا يلتقون ولا يعرف بعضهم شيئًا عن بعض. قبل بضعة أعوام وصلت إلى جنازة صديقي سام، الذي كان من أصحاب الرقم خمسة، ولدهشتني كانت الكنيسة مكنظة. كنت غير قادر على العثور على مقعد، ووقفت في الخلف وتساءلت عما إذا كنت قد دخلت القديس الخطأ. بصرف النظر عن ثلاثة أو أربعة أشخاص، بالكاد تعرفت على أي شخص هناك، على الرغم من حقيقة أنه لمدة عشرة أعوام كنت أنا وسام جزءًا من حلقة دراسة الكتاب المقدس نفسها وتسكعنا معًا بانتظام.

*

«لا أستطيع العيش من دون نشاط عقلي. وما الذي يمكن العيش من أجله غير ذلك».

في طقس استقبال ما بعد القداس، علمت أن بعض المعزين كانوا أعضاء في نادٍ لعلم الفلك كان سام ناشطاً فيه لفترة طويلة. وكان العديد من المعزين الآخرين من زملائه في طاقم قارب كان يتسابق به. والتقيت بخمسة رجال كان يركب معهم الدراجات صباح أيام السبت، ومجموعة من مراقبي الطيور الذين وصلوا من ولاية باجا كاليفورنيا المكسيكية.

فلك؟ طائر الأبطيش أزرق القدمين؟ من كان هذا الرجل؟

للحفاظ على خصوصيتهم، يخبر أصحاب الرقم خمسة كل مجموعة من الأصدقاء أو الزملاء جزءاً من قصتهم، لكنهم لا يخبرون أبداً أي مجموعة بقصتهم الكاملة. لن يخبروك عن كل نشاط يشاركون فيه، أو يقدموك لأصدقائهم في مجالات حياتهم الأخرى. كما قال شاب من أصحاب الرقم خمسة مارخا لسوزان:

- أنا مرعوب أن أستيقظ من غيبوبة ذات يوم وأجد حول سريري أناساً من جميع أنحاء حياتي المختلفة. ماذا لو لم أعرف مدى الوقت الذي استغرقه فقداني لوعيي، وماذا قال بعضهم لبعض؟

خمسة لا تحكمه مشاعره. من بين جميع الأنماط الشخصية، فإن أصحاب الرقم خمسة هم الأكثر انفصلاً من الناحية العاطفية. هذا لا يعني أن خمسة ليست لديه مشاعر، ولكن أنه يريد السيطرة على المشاعر غير المتوقعة التي قد تهدد بالاستحواذ عليه. بالنسبة إلى خمسة، يعني الانفصال العاطفي أنه يمكن أن تتناهى عاطفة ثم يدعها تذهب إلى حال سبيلها. ثم يتملكه الشعور التالي، ثم يدعه يذهب إلى حال سبيله. يتخيل أصحاب الرقم خمسة أنفسهم مفكرين عقلانيين ويرون البقية منا كأشخاص غير عقلانيين. على وجه الخصوص، ينظرون إلى الأنماط الشخصية التي تتمحور حول الشعور مثل اثنين وثلاثة وأربعة ويتساءلون كيف يمكن لهؤلاء إهدار الكثير من الطاقة على كل هذا الاضطراب الداخلي.

أنا أربعة. وعندما يتعلق الأمر بالمشاعر، فأنا كالشريط اللاصق، تتناهى وتبقى لفترة طويلة إلى درجة أنني كان ينبغي أن أطلب منها دفع الإيجار. في المدرسة اللاهوتية، إذا شغلني شيء ما بقوة كنت أذهب إلى بيل، الذي اعتاد الإصغاء إليّ بصبر. ومع ذلك، إذا أصبحت غير متحكم تماماً في عواطفِي، كان ينتقل من النظر إليّ بقلق إلى النظر إليّ بدفء بومّة تلجية، وبطرف بعينه ويُحدق في وجهي وكأنه يقول: «متى سينتهي هذا؟».

يحتاج خمسة إلى الوقت لمعالجة العواطف. في تجمّعات الإناجرام، يسمع الناس رقمهم موصوفاً ويصبحون عاطفيين لأنهم يشعرون بأن هناك شخصاً يفهمهم أخيراً (أو، من الناحية السلبية، يشعرون بالحرج والانكشاف). ليس الأمر كذلك مع أصحاب الرقم خمسة، إنهم يستوعبون جميع المعلومات ولا يشعرون بأي شيء حتى تكون لديهم بضعة أيام بمفردهم لمعالجتها على أفراد. بالنسبة إليهم، الحياة مطعم مليء بالوجبات المعرفية. يصطفون في الطابور، ويختارون ما يريدون، ثم يضعونه في كيس، ويأخذونه إلى المنزل، وبأكلونه، وخلال الأسبوع التالي يهضمونه. يحتاجون إلى فترات طويلة من الوقت بمفردهم حيث يمكنهم معالجة أفكارهم ومشاعرهم.

«أود أن أكون ذلك الشخص الذي يستمتع بالأشياء في لحظتها، بدلاً من الاضطرار إلى العودة إليها في ذهني للاستمتاع بها لاحقاً».

ديفيد فوستر والاس

هذا التأخير يمكن أن يُحير أصحاب الأنماط الشخصية الأخرى. عندما ذهبت أنا وبيل لمشاهدة فيلم «فيلادلفيا» قبل أعوام، استجبت مثل أربعة عادي. عندما أضيئت الأنوار في نهاية الفيلم، بكيت كالطفل. كنت أبحث عن شخص يمكنه مواساتي في الردهة، لكن بيل ألقيني نظرة البومة الثلجية التي يتميز بها. في ذلك الوقت، اعتقدت أنه مُتجحر القلب قليلاً، لكنني أعرف الآن أنه كان على بيل العودة إلى المنزل حيث يمكنه محاولة إيجاد طريقه لمشاعره.

خمسة في الطفولة

يقول العديد من أصحاب الرقم خمسة الذين أعرفهم إنهم نشأوا مع آباء مُتطفلين أو لديهم طاقة غامرة، بينما يصف آخرون طفولتهم تفتقر إلى المودة أو التفاعلات العميقة وذات مغزى مع القائمين على رعايتهم. لجأ هؤلاء الأطفال الحساسون والهادئون إلى عوالم عقولهم حيث أمكنهم تجنّب - أو الاختباء من - آباءهم المتسلطين، وكذلك التعامل مع مشاعرهم بعيداً عن الأنظار.

كأطفال، يكون أصحاب الرقم خمسة فضوليين، وواسعي الخيال، ومرتاحين لوجودهم وجدهم. كثيرون منهم من عباقرة الكمبيوتر والقراء الشرهين الذين يستمتعون بفهم الأشياء. نشأ صديقي دان، وهو خمسة، مع ستة أشقاء مشاعيين في منزل صغير بريف بولاية تكساس. وللهوروب من هذه الفوضى، حوّل نصف ورشة والده إلى ملاذ.

- أمضيت مليون ساعة في تلك الورشة أقرأ «سيد الخواتم» وأفكك الأشياء لمعرفة كيفية عملها. كان المكان الذي قمت فيه أنا وأصدقائي بأول غزوة لنا في عالم الأكواد الحاسوبية. كان إخوتي صابحين واجتماعيين وحاولوا لفت أنظار الآخرين إليهم، بينما لم أطلب الكثير حقاً. ما كنت لألقي باللوم على أمي لو ذات ليلة على العشاء نظرت إليّ وقالت: «انتظر، من أنت؟».

عادةً ما يكون الأطفال من أصحاب الرقم خمسة هادئين ومستقلين. يشعرون بعدم الارتياح عندما لا يستطيعون الاعتناء بأنفسهم، ولذلك تعلموا التثبيت بأنفسهم بدلاً من الآخرين. يجدون إجابات لمعظم أسئلتهم داخل أنفسهم، ولديهم معلومات حول الأشياء أكثر بكثير من تلك التي يشاركونها.

هؤلاء الأطفال لديهم مشاعر مختلطة تجاه المدرسة. إنهم أذكى ويستمتعون بالتعلم، وعادة ما يحققون درجات مرتفعة. ومع ذلك، فإن المطالب الاجتماعية للمدرسة يصعب قراءتها ويُمثل التعامل معها تحديًا. يشعرون بأن الناس إما يريدون الكثير من الوقت معهم وإما لا يريدون وقتًا كافيًا. إنهم مرتاحون لقضاء وقتهم بمفردهم ويتباهون الرضا مع صديق أو صديقين فقط، لكنهم ليسوا بارعين في مشاركة مشاعرهم، وحاجتهم إلى مساحة شخصية يصعب على الأطفال الآخرين فهمها.

هؤلاء الأطفال المفكرون لديهم مخاوف كبيرة، ولذلك غالبًا ما يبدو أنهم أكثر جدية مما هم عليه. يجب الترحيب بهم ليكونوا مرحين، وحتى في هذه الحالة يبدو الأمر غير مقنع ومربكًا بعض الشيء. في أعماقهم، هم رقيقون ولطفاء ويرغبون في أن يكونوا أكثر انفتاحًا مع بهم وعاطفتهم، لكن الهشاشة التي يشعرون بها أكثر من اللازم.

كلنا نلتقط رسائل مؤلمة كأطفال. إذا كنت من أصحاب الرقم خمسة، فاختر كلمات لتوضيح الرسالة المؤلمة التي التقطتها. من المرجح أن تكون تنويعات على موضوعات عامة تتعلق بالكفاءة والتواصل، مثل: «أنت غير قادر على التعامل مع متطلبات الحياة والعلاقات. من أجل النجاة، ستحتاج إلى الانفصال والاختباء عاطفيًا».

خمسة في العلاقات

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات، قد يكون خمسة أكثر الأنماط الشخصية تعرضًا لسوء الفهم. من المهم أن تتذكر فقط كيف يمكن أن تكون المشاركة الاجتماعية شيئًا مُرهقًا بالنسبة إليه. على سبيل المثال، أنا وأن لدينا صديقة من صاحبات الرقم خمسة تُدعى جورجيا، وهي مُدرسة خاصة للأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم الشديدة. يمكن لجورجيا الهادئة واللطيفة التفاعل اجتماعيًا، لكن طاقتها ستفرغ وسيكون عليها العودة إلى المنزل لاستعادة نشاطها. في التجمعات الكبيرة، غالبًا ما تقود هي وزوجها، وهو من أصحاب الرقم سبعة، سيارتين منفصلتين، لأنها تريد دائمًا المغادرة قبله. في نادي العشاء الجماعي الأسبوعي الخاص بنا، غالبًا ما تقوم جورجيا بتنظيف الطاولة والانسحاب إلى المطبخ لغسل الأطباق بينما يواصل بقيةنا الحديث. إنها طريقة جورجيا في التعامل مع الأمور، وتعلمنا ألا نُلق عليها للبقاء والاختلاط. جورجيا ليست باردة، لكن التواصل معها قد يكون صعبًا. مثل جميع أصحاب وصاحبات الرقم خمسة، فإن أسلوب حديثها يقوم على العرض أو يشبه إلقاء مُحاضرة. إذا سألتها عما تشعر به، فسوف تخبرك بما تفكر فيه. لدى خمسة حدود طويلة وسميكة. يبدو الأمر كما لو أن جورجيا على الجانب الآخر من طريق سريع مكون من ثلاث حارات وعليك الصراخ عبر حركة المرور للوصول إلى اتصال حقيقي معها.

لا يرغب أصحاب الرقم خمسة في الانغماس في دراماتك العاطفية، وهو تحدٍ آخر خاص بالعلاقات بالنسبة إليهم. إنهم ليسوا حمقى قاسين. على العكس من ذلك، سوف يستمعون إليك ويدعمونك في أثناء الحديث عن مشاعرك. لكنهم لا يريدون أن يشعروا بالمسؤولية تجاه تلك المشاعر. سيتحملون مسؤولية عواطفهم وسيوقعون منك أن تتحمل مسؤولية عواطفك.

يجب أن يحافظ خمسة على استقلالته. يحتاج الأشخاص الذين تربطهم علاقة به إلى أن يفهموا أن هذا ليس تفضيلًا، بل ضرورة. بالنظر إلى أن خمسة يريد الحفاظ على استقلالته واكتفائه الذاتي، فقد تستيقظ صباح أحد أيام السبت لتجد أن زوجتك التي هي من صاحبات الرقم خمسة قد أخذت الكلاب وتوجهت إلى مكان ما من دون تذكُر ورقة تُخبرك أين ذهبت أو متى تخطط للعودة. عندما تظهر بعد عدة ساعات، قد تضطر إلى سؤالها عن المكان الذي ذهبت إليه وإلا فقد لا يخطر ببالها إخبارك.

يتعيّن على الأشخاص المرتبطين بأصحاب الرقم خمسة أن يُدركوا ويحترموا حاجة خمسة إلى الخصوصية وأوقات العزلة. عادة ما يكون لدى خمسة في المنزل مساحة يمكنه فيها الانسحاب لإعادة شحن طاقته. بنى صديق لي من أصحاب الرقم خمسة ومن عشاق الموسيقى وأجهزة الصوت غرفة في قبو منزله يذهب إليها للقراءة وتدخين السيجار والاستماع إلى مجموعته من أسطوانات جون كولتراين. تُسمى زوجته هذه الغرفة «الصومعة». بالنسبة إلى خمسة آخر لديه ميزانية محدودة، قد يكون ملاذه عبارة عن كرسي جلدي مطوي بعيدًا في زاوية معزولة أو منضدة عمل بسيطة في الطابق السفلي. غالبًا ما تكون مساحته الخاصة مليئة بالكتب، والأوراق، ومجلات «ناشيونال جيوغرافيك» المتراكمة على مر السنين، وُحف غريبة التقطها خلال أسفاره. لكن هذا هو مكانه وهذه هي فوضاه، ومن غير المرجح أن يعرب عن تقديره إذا انتهكت حرمة مكانه من دون سبب وجيه.

تمتدّ القيمة العالية التي يمنحها خمسة للخصوصية إلى تكتمه على أسراره. وعلى الرغم من رغبته في الالتقاء أو الاندماج، فإنه نادرًا ما يستهزل التفاعلات الاجتماعية، ولذلك شعرت بالدهشة عندما اتصل بي صديقي آدم من دون ترتيب مسبق لسؤالي عما إذا كنت أرغب في الانضمام إليه لتناول العشاء. شرحت له:

- لو كانت ليلة أخرى، كنت سأحب أن نلتقي، لكن الليلة عيد ميلاد آن، وسوف أفاجئها أنا والأولاد بأخذها إلى ذلك المطعم الإيطالي الرائع الذي تحبه في ١٢ ساوث.

قال:

- في وقت آخر إذن.

وأغلق الخط.

لاحقًا، فكرت فيما كان سيحدث لو عُكست أدوارنا. ماذا كان آدم ليقول إذا اتصلت لأسأله عمّا إذا كان يريد الانضمام إليّ لتناول العشاء، لكن كان لديه ترتيب مُسبق؟

كان ليقول: «لا أستطيع». نقطة. لن يخبرني لماذا لا يستطيع - إلى أين هو ذاهب بدلًا من ذلك، أو ما الذي سيفعله، أو مع من يفعل ذلك. هذا شأن خاص. كان ليقدّم فقط الحقائق التي أنا في حاجة إلى معرفتها وليس أكثر. على سبيل المقارنة، شاركت «معلومات داخلية» حول خطط عائليتي. حتى إنني أعطيت عنوان المطعم. قد لا يكون خمسة على علم بذلك، ولكن عندما يشارك الناس تفاصيل الحياة العادية هذه، فتلك طريقة لترك الباب مفتوحًا للشخص الآخر للتحدث عما يحدث في حياته. ربما كان على آدم أن يقول: «كيف حال الأطفال؟ هل ما زالت أن تستمتع بعملها؟ أصبت بتسمم غذائي من الكالاماري في ذلك المطعم، ولذلك لا تطلبوه». قد تبدو هذه الأشياء وكأنها تفاصيل مملّة، ولكن حتى الكشف عن أشياء صغيرة في حياتنا يشبه المُكَمَّلَات الغذائية بالنسبة إلى العلاقات. من خلال إبقاء الجميع في حاجة إلى المعلومات، يمكن لأصحاب الرقم خمسة جعل أصدقائهم وحتى شركائهم العاطفيين يتساءلون: «هل أعرف هذا الشخص حقًا؟ هل سأعرف هذا الشخص في أي يوم؟». مثل الزهور، لا تنمو العلاقات في الظلام. تزدهر العلاقات في ضوء الكشف عن الذات.

أحيانًا يخبرنا أزواج وزوجات الرقم خمسة بشعورهم بالإهمال العاطفي. قال لي زوج امرأة من صاحبات الرقم خمسة ذات مرة:

- أنا وزوجتي تزوجنا قبل ثلاثين عامًا ويعشق أحدهما الآخر، لكنها مستقلة وتتمتع بالاكتمال الذاتي العقلي تمامًا إلى درجة أنني أعرف أنها يمكن أن تتكيف مع الحياة من دوني أفضل مما أستطيع التكيف مع الحياة من دونها. استغرق الأمر بعض الوقت لأكون على ما يرام مع فكرة أنها لا تحتاج إليّ كثيرًا، أو على الأقل بالطريقة نفسها التي أحتاج إليها بها.

يحتاج أصحاب الرقم خمسة إلى الوجود مع أشخاص آخرين ويستمتعون بذلك، لكن لا تسألهم عما إذا كانوا يرغبون في «الخروج». يريد خمسة سببًا للتجمّع مثل حفلة عيد ميلاد، أو فيلم، أو الذهاب إلى عرض سيارات قديمة، وهو موضوع ليس لديهم معرفة به - حتى الآن. لكن إذا كان جدول الأعمال يتلخص في مجرد الخروج، فإنهم يفضلون البقاء بمفردهم.

لهم خمسة بشكل أكبر، دعنا نستخدم تشبيه السيارة. تخيل أن لديك خزائنًا تحتفظ فيه بكل الوقود الذي تحتاج إليه للتفاعل مع الناس على مدار اليوم. يمتلك أصحاب الرقم خمسة خزانات أصغر من الأرقام الأخرى، ولذلك مع مضي اليوم، يفحصون الكمية كثيرًا ويزداد وعيهم بأن الوقود ينفد ويحتاجون إلى العودة إلى المنزل.

هناك أيضًا فوائد مذهلة لوجودك في علاقات مع أصحاب الرقم خمسة. إنهم ليسوا مُتطلِّبين عاطفيًا، وليست لديهم توقعات مستحيلة من الأشخاص الذين يحبونهم، وعادةً ما يظنون هادئين عندما ينهار من حولهم. يمكنك أيضًا مشاركة أحلك أسرارك مع خمسة وتعلم أنه سيحتفظ بها في ثقة مقدسة. مثل الكاهن، سيحتفظ بكل ما تقوله له تحت «ختم الاعتراف»، وذلك جزئيًا لأنه يعرف مدى أهمية مثل هذه السرية بالنسبة إليه إذا كان في محلك.

*

«الزواج الجيد هو ذلك الذي يُعيّن فيه كل شريك الآخر ليكون حاميًا لوحدته، وبالتالي يُظهر كل منهما للآخر أكبر قدر ممكن من الثقة».

راينر ماريا ريلكه

*

لن يخبرك أصحاب الرقم خمسة بكثرة يحبونك، لكن هذا لا يعني أنهم لا يحبونك. أقضي ستين يومًا في السنة أتحدث في خلوات ومؤتمرات. مرة أو مرتين في العام، يزور بيل موقع الويب الخاص بي للتحقق من جدول مواعيدي ويسألني عما إذا كان بإمكانه مقابلتي حيث أتحدث، حتى لو كان ذلك ينطوي على اضطرابه إلى ركوب طائرة، وحتى لو كان قد سمعني بالفعل أتحدث عن الموضوع نفسه من قبل. هذا هو الحب، أيها الناس.

الحب خطير ومُتطلِّب. لكي تزدهر العلاقة، يجب على الشخصين أن يُشاركا ليس فقط أفكارهما، بل وأيضًا مشاعرهما، وهو ما يُمثل تحديًا بالنسبة إلى خمسة. يتطلب الأمر منه مشاركة المساحة، وممارسة قدر أقل من التحكم في الوقت الذي يقضيه بمفرده، والتضحية بخصوصيته، والتعامل مع المشاعر العارمة لشخص آخر. لإنجاح الأمر، يتعين عليه التخلي عن قدر كبير من الأمان، والاستقلالية، والخصوصية التي جعلت حياته متماسكة منذ أن كان طفلًا. يمكن لشركاء أصحاب الرقم خمسة العاطفيين وأصدقائهم مساعدتهم من خلال التخلي بالصبر في أثناء تعلمهم التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها. ليس بالأمر الهين أن يخاطر خمسة بتبادل الأسرار والسير بجانب شخص آخر. احتفل بالأمر كل يوم إذا اختار خمسة القيام بهذه الرحلة معك. من المرجح أنك أكثر تميزًا مما تعرف.

خمسة في العمل

في العالم المهني، يُقدّر أصحاب الرقم خمسة لعقولهم التحليلية الهادئة، والواضحة، والريادية. من مؤسس شركة مايكروسوفت بيل جيتس إلى الروائي جان بول سارتر، ومن الفيزيائي ستيفن هوكينج إلى عالمة الأحياء جين جودال، فإن أصحاب الرقم خمسة مُتملّون جيدًا في أي قائمة لأعظم المبتكرين والمفكرين في العالم.

لا يمكن أن يكون كل خمسة من عمالقة الصناعة أو الحائزين على جائزة نوبل، ومن ثمّ قد يختارون وظائف كمهندسين، أو باحثين علميين، أو أمناء مكتبات، أو أساتذة، أو مبرمجي كمبيوتر، أو علماء نفس. ولأنهم يظنون هادئين في أوقات الأزمة، فإنهم يمكن أن يكونوا أطباء ومرمضين رائعين في غرف الطوارئ. ولأنهم سادة المراقبة، يمكن أن يكونوا فنانيين رائعين. المؤلفة جوان ديدون،

والرسامة جورجيا أوكيف، والمغني الرئيسي في فرقة راديوهيد توم يورك، والممثل أنتوني هوبكنز هم مجرد عدد قليل من أصحاب الرقم خمسة الذين تركت رؤيتهم الفنية بصمة في العالم.

بغض النظر عما يفعله أو مدى نجاحه، فإن أكثر ما يحتاج إليه خمسة في العمل هو القدرة على التنبؤ. إذا عرف خمسة المطالب التي ستوضع على عاتقه كل يوم، فسيعرف كيفية تقسيم موارده الداخلية بحكمة حتى يتمكن من العودة إلى المنزل من دون نفاذ طاقته.

تحقيقًا لهذه الغاية، لا يحب خمسة الاجتماعات. وإذا لم يكن لديه خيار سوى حضور اجتماع، فسيريد أن يعرف بدقة متى يبدأ ومتى ينتهي، ومن سيكون هناك، وماذا سيكون جدول الأعمال. وعند انتهاء الاجتماع، سيتوق للرحيل، ولذلك إذا سأل الشخص الذي يقود الاجتماع عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة أخيرة وارتفعت يد شخص ما في الهواء، فسيُدفن خمسة وجهه بين يديه ويُتمتم: «أعطني سكينًا وسينتهي كل هذا في لمح البصر».

عندما يكون في منصب قيادي، يمكن أن يُركز بشكل مُفرط على مشروع وينتهي به الأمر إلى إهمال دعم الآخرين أو عدم إيلاء الاهتمام الكافي بهم. للحفاظ على خصوصيتهم وحماية مواردهم الداخلية، يُقيم أصحاب الرقم خمسة خطوط دفاع بينهم وبين الآخرين. سيسعدون بالتخلي عن مكتبهم المرموق ذي الجدران الزجاجية إلى زميل من أصحاب الرقم ثلاثة وإع بصورته، ويحتنون عن مكان آخر حيث يصعب على الناس العثور عليهم - في الطابق السفلي مثلًا، لأنهم يكرهون المقاطعة في أثناء العمل. وإذا كانوا على مستوى عالٍ بدرجة كافية في السلم الإداري للشركة، فسيكون لديهم مساعد إداري وعدد قليل من المتدربين الذين سيدخلون في العمل ويعزّلونهم عن الاضطرار إلى مقابلة أو التحدث إلى عدد كبير جدًا من الأشخاص (٤٢).

يُفضل خمسة أن تمنحه مشروعًا، وتُخبره بموعد تسليمه، وتسمح له بإنجازه كيفما وأينما اختار. العديد من المكافآت التقليدية للتميز في العمل ليست مُحفزات أساسية بالنسبة إلى أصحاب الرقم خمسة، الذين ليسوا عادةً ماديين ولا يسعون دائمًا - كما يمكن أن يكون ثلاثة - إلى ترقية أو زيادة الراتب. إذا كنت تريد تقدير خمسة ومكافأته على قيامه بعمل جيد، فامنحه المزيد من الاستقلالية. الاستقلال هو ما يتوق إليه، حتى عندما يعمل ضمن فريق. إنه يصجر بشكل عام من القرارات الجماعية لأنه لا يحب المناقشات الطويلة أو الاضطرار إلى الاستماع إلى التداعي الحر لأفكار الآخرين.

يمكن لأصحاب الرقم خمسة أن يشغلوا بنجاح مناصب تتطلب القدرة على إلقاء محاضرات أو خطب، ما دام لديهم الوقت للاستعداد لذلك. لا يحبون أن يُوضعوا بشكل غير متوقع أمام جمهور أو أن يُطلب منهم أن يقولوا أو يفعلوا شيئًا ما بشكل عفوي. إذا كان خمسة على دراية بما هو مُتوقع منه وعلى اطلاع جيد بالأمور، فإنه يؤدي أداءً رائعًا.

الجناح

خمسة محشور بين أربعة الشغوف والحاد من جانب وستة المُخلص، ولكن القليل، من جانب آخر. ويمكن أن تكون صفات هذين النمطين أو أحدهما متاحة لخمسة.

خمسة جناح أربعة. هؤلاء أكثر إبداعًا، وحساسية، وتعاطفًا، وإعجابًا بالنفس من خمسة جناح ستة. مستقلون، وغريبو الأطوار في كثير من الأحيان، وليسوا متأكدين مما يجب عليهم فعله بمشاعرهم، ولكنهم يُفضلون معالجتها بمفردهم وليس ضمن مجموعة. فكر في الممثل روبرت دي نيرو، أو المُصورة أني ليوفيتز، أو الفيزيائي ألبرت آينشتاين. ليسوا ضحية سيئة.

من المرجح أن يعاني خمسة جناح أربعة من السوداوية. الارتباط بطاقة أربعة وعمق عاطفته يُساعد خمسة على أن يكون أكثر رقة مع نفسه وأقل انكفاءً من الناحية العاطفية على ذاته وهو حول الآخرين. خمسة جناح أربعة الصحي قادر على إيصال مشاعره إلى الأشخاص الذين يحبهم.

خمسة جناح ستة. يلعب الخوف دورًا بارزًا في حياة خمسة جناح ستة منه في حياة خمسة جناح أربعة. إنه أكثر قلقًا، وحدّرًا، وتشككًا، لكنه أيضًا أكثر اجتماعية وولاءً من خمسة جناح أربعة. يعيش أكثر في ذهنه ويشكك في السلطة والوضع الراهن.

خمسة جناح ستة أيضًا أكثر اهتمامًا بالعلاقات. تحت تأثير ستة يكون خمسة أكثر وعيًا بخوفه، مما يزيد من اهتمامه بتشكيل تحالفات مع الآخرين في مختلف المجتمعات التي هو جزء منها. غالبًا ما يكون خجولًا من الناحية الاجتماعية، ويظل متشككًا في الآخرين، لكن التعرف على الناس أكثر راحة وأقل إرباكًا بالنسبة إليه.

التوتر والأمان

التوتر. في حالات التوتر، ينتقل خمسة غريزيًا إلى الجانب غير الصحي من سبعة، حيث يُخزن الأشياء ويتشبت بها بشدة، مما يجعل عالمه يبدو أصغر فأصغر. عندما يحدث هذا، يُحول انتباهه بعيدًا عن احتياجات الآخرين ويُركز فقط تقريبًا على حاجته إلى الأمان والاستقلالية.

هنا أيضًا يصبح خمسة متهورًا، وغير منظم، ومشتبًا إلى درجة عدم القدرة على إكمال المهام. يعيش في رأسه، لكنه لا يفكر في عواقب سلوكه. في هذا الفضاء، يمكن أن يصبح خمسة فظًا، ومتعاليًا، ومنفصلًا.

الأمان. عندما يشعر خمسة بالأمان، فإنه يتحرك نحو الجانب الإيجابي من ثمانية، وهي حركة عملاقة! عندما يحدث هذا، يصبح أكثر عفوية، وصراحة، وحضورًا جسديًا بشكل هائل. الاختلاف مُذهل إلى درجة أن الناس قد يقولون: «ما الذي حصل لهولي؟ أصبحت فجأةً نشيطًا، وواثقًا، وثرثارة للغاية». خمسة الذي يريد أن يعرف ويختير الحياة بوفرة، من دون أن يُكلفه ذلك أكثر مما يمكنه تحمل خسارته، يمكنه تحقيق ذلك في الجانب الأعلى من ثمانية.

التحول الروحي

عندما يتعلق الأمر بالعمل الروحي، يتمتع أصحاب الرقم خمسة بميزة عن بقيةنا. لا يتشبثون بأنهم بقبضة مُحكّمة. حبهم للعزلة يجعلهم تأقلمين طبيعيين. ينجذبون إلى البساطة، ويُشكّلون ارتباطات أقل بالأشياء الدنيوية، ويتجاوزون هذه الارتباطات بسهولة أكبر عندما يفعلون ذلك. قد يحسد الأشخاص من الأعداد الأخرى - الذين هم على طريق التحول الروحي - أصحاب الرقم خمسة على هدوئهم الداخلي وانفصالهم.

لكن عندما يبالغون في ذلك، لا يعود الانفصال فضيلة. بالنسبة إليهم، من المحتمل أن يتحول الأمر إلى انفصال عن مشاعرهم لمنع الإصابة والاستنزاف. يجعلهم ذلك باردين، ولا مُبالين، وغير متاحين في العلاقات - مراقبين وليسوا منخرطين في الحياة. من منظور مسيحي، هذا ليس انفصلاً. كتب ديفيد بينر: «الهدف النهائي للانفصال هو الانخراط. ننفضل حتى نتمكن من إعادة ترتيب أواصرنا، وبعد ذلك - بالتوافق والتعاون مع تدفق النعمة إلى أعماق أنفسنا - يمكننا السماح للحب بالمرور من خلالنا للمس وشفاء الآخرين في العالم»^(٤٣). لكي ينضج خمسة روحيًا، سيحتاج إلى تعلم هذا النمط من الانفصال من أجل الانخراط.

يحتاج خمسة إلى ممارسة التواصل مع مشاعره في الوقت الفعلي. لا يمكن لأي شخص الاحتفال بعيد الميلاد يوم الاثنين ولا يشعر به حتى يوم الجمعة! إذا كان كل ما قلته في هذا الفصل حتى الآن يجعل خمسة يشعر باليأس، فأني أشجعه على الشعور بهذا اليأس الآن، وليس الشهر المقبل. بمجرد إتقانه الارتباط بالمشاعر أولاً ثم السماح بتجاوزها، يمكنه تعليم الآخرين كيفية القيام بذلك، لأننا نتورط في مشاعرنا كثيرًا.

يجب على أصحاب الرقم خمسة الذين يسعون إلى التحرر من أنماطهم الافتراضية أن يُدركوا عدد المرات التي تكون فيها أفعالهم مدفوعة بالخوف. مثل ستة وسبعة، خطيئة خمسة المميتة هي الخوف، وتُحفزه الرغبة في الأمان. وإدراكًا منه أن لديه موارد محدودة، فإنه يتساءل عن مقدار المعلومات، ومقدار المودة، ومقدار الطاقة، ومقدار الخصوصية، ومقدار المال، ومقدار أي شيء يمكنه تحمله منحه ومقدار ما يجب أن يحتفظ به لنفسه.

كيف ستختلف حياة خمسة إذا اعتنق عقلية قائمة على الوفرة؟ تقول هذه العقلية إننا عندما نعطي فإننا نتلقى. هذا هو علم الجبر وفقًا للإنجيل. ماذا لو وثق خمسة في أن هناك ما يكفي، بل وأكثر مما يكفي، في الحياة، حتى يتمكن من منح المزيد؟

إلى حد ما، يجب أن يشعر خمسة أيضًا بالراحة مع الاعتمادية، أو على الأقل الاعتمادية المتبادلة. يُحقر أصحاب الرقم خمسة للعيش بشكل يقوم على الاكتفاء الذاتي بحيث لا يضطرون أبدًا إلى الاعتماد على أي شخص آخر. ومع ذلك، هناك حالة من التواضع تأتي عندما نسمح للآخرين بالاعتناء بنا. بالنسبة إلى خمسة، فإن وضع الكثير من الحدود حتى لا يتعين عليه تجربة الاعتماد على أي شخص آخر يجعله يخسر خسارة كبيرة. كما أن ذلك يحرم أولئك الذين يحبونه من سعادة العناية به.

عشر طرق للتحويل الروحي

١. اسمح لمشاعرك بالظهور بشكل طبيعي واختبرها في الوقت الحاضر، وبعد ذلك يمكنك التخلي عنها.
٢. كن على وعي باللحظات التي تستسلم فيها لعقلية الندرة عن طريق اكتناز المودة، أو الخصوصية، أو المعرفة، أو الوقت، أو الحب، أو المال، أو الممتلكات المادية، أو الأفكار.
٣. عندما يحدث شيء يبدو أنه يثير المشاعر لدى الآخرين، حاول أن تشعر به معهم في الوقت الحالي بدلًا من حفظ تلك المشاعر لمعالجتها لاحقًا.
٤. حاول مشاركة المزيد من حياتك مع الآخرين، وثق في أنهم لن يُسيئوا استخدام تلك المعلومات.
٥. اخرج من منطقة الراحة الخاصة بك وشارك الآخرين المزيد عن نفسك وما تملكه.
٦. حاول أن تتذكر أنه ليس عليك الحصول على إجابات لكل شيء. لن تبدو غيبًا، وإنما مجرد إنسان.
٧. اتصل بصديق واعرض عليه الخروج، من دون سبب على الإطلاق سوى الاستمتاع بوجودكما معًا.
٨. اسمح لنفسك ببعض الكماليات المادية والتجريبية. اشترِ مرتبة جديدة! سافر!
٩. مارس اليوجا أو أي نشاط آخر يساعدك على التواصل مع جسمك. التغلب على الانفصال بين جسمك وعقلك سيغير حياتك.
١٠. حتى عندما تكون غير متأكد من نفسك، انخرط في المحادثة بدلًا من الانسحاب منها.

ما الذي يعنيه أن تكون ستة

١. أتخيّل دائماً الأسوأ وأخطط له.
٢. لا أثق في كثير من الأحيان بالأشخاص الذين هم في السلطة.
٣. يقول الناس إنني مخلص، ومُتفهم، ومَرِح، ورحيم.
٤. لا يعاني معظم أصدقائي بالقدر نفسه من القلق.
٥. أتصرف بسرعة في الأزمات، ولكن عندما تهدأ الأمور أنهار.
٦. عندما تسير الأمور بيني وبين شريكي العاطفي بشكل جيد حقاً، أجد نفسي أتساءل عما قد يحدث ويُفسد العلاقة.
٧. يكاد يكون من المستحيل التأكد من أنني اتخذت القرار الصحيح.
٨. أدرك أن الخوف كان وراء العديد من قراراتي في الحياة.
٩. لا أحب أن أجد نفسي في مواقف غير متوقعة.
١٠. أجد صعوبة في التوقف عن التفكير في الأشياء التي أشعر بالقلق بشأنها.
١١. لا أرتاح بشكل عام للتطرف.
١٢. عادةً ما يكون لديّ الكثير لأفعله مما يُصعب عليّ إنهاء المهام.
١٣. أشعر براحة أكبر عندما أكون مع أشخاص مثلي إلى حد كبير.
١٤. يخبرني الناس أنني يمكن أن أُفِرط في التشاؤم.
١٥. أنا بطيء في بدء الأشياء، ولكن بمجرد أن أبدأ أجد نفسي مستمرّاً في التفكير فيما قد يحدث خطأ.
١٦. لا أثق بالأشخاص الذين يُفِرطون في الثناء عليّ.
١٧. يُساعدني إبقاء الأشياء مرتبة وفقاً لنظام ما.
١٨. يروقني أن يُقال لي إنني جيد في وظيفتي، لكنني أشعر بالتوتر الشديد عندما يريد مديري زيادة مسؤولياتي.
١٩. يجب أن أعرف الناس لفترة طويلة قبل أن أثق بهم حقاً.
٢٠. أنا مُتشكك في الأشياء الجديدة وغير المعروفة.

النمط السادس

الموالي

«لا ضير من الأمل في الأفضل»

ما دمت مستعدًّا للأسوأ».

ستيفن كينج

سنة الصحي تعلّم أن يتّقى بتجاربه في الحياة. يدرك أن اليقين والقُدرة على التنبؤ الدقيق غير مرجّحين في معظم المواقف. مُفكر مُنتج ومنطقي يُنظم دائميًا أفكاره وأفعاله حول ما سيكون أكثر فائدة للصالح العام. مُخلص، صادق، ويمكن الاعتماد عليه، وله نظرة واضحة في الآخرين. توصل إلى الاعتقاد بأن كل شيء سيكون على ما يرام في النهاية.

سنة العادي يُشكك في كل شيء تقريبًا. يُعاني من أجل ألا يكون حبيبيًا لأفكاره ونمط تخطيطه الدائم للسيناريو الأسوأ. يُركز بشكل مُفرط على السلطة ويمكن أن يكون إما خانعًا من ناحية وإما متمردًا من ناحية أخرى. يجذُّ العالمَ مكانًا غير أمين، ويرد بالقتال أو الفرار. يدير كل أشكال قلقه، ويُبدي التزامًا بالتعليم، والكنيسة، والحكومة، والأسرة، ومنظمات الخدمة الاجتماعية.

سنة غير الصحي يرى الخطر في كل زاوية. قلقه يصل إلى حدود الارتباك الفائق، لأنه يخشى أن العالم غير عادل وأن معظم الناس ليسوا كما يقولون ولا يمكن الوثوق بهم. غير قادر على الوثوق بنفسه أيضًا، ويتطلع إلى رموز وخبراء السلطة لاتخاذ القرارات نيابة عنهم. يرى ما هو خاطئ في الآخرين ويميل إلى الوقوع في الأنماط المرتبطة بألية الإسقاط الذهنية.

*

في ١٩٩٩، أصدر المؤلفان جوشوا بيفن وديفيد بورجينشت «دليل النجاة من السيناريو الأسوأ». قدّم الكتاب تعليمات فُكاهية، ولكن واقعية، لما يجب القيام به في الظروف القاسية بشكل غير عادي، وطرح نفسه على أنه «الرفيق الأساسي لعصر محفوف بالمخاطر». كما قدّم الكتاب، المُخيف والمُضحك على حد سواء، فصولًا بليغة حول كيفية إجراء شق للقصة الهوائية، والتعرف على قبيلة، والهبوط بطائرة، والنجاة إذا فشلت مطلقًا في الفتح، والتعامل مع نور يُهاجمك، والفقر من مبنى إلى حاوية قمامة، والهروب من النحل القاتل، ضمن أشياء أخرى.

أعطاني شخص ما نسخة من «دليل النجاة من السيناريو الأسوأ» عند صدوره. هزرت كنفى وقلت:

- لا أظن أنني سأتحمس لقراءته.

بيعت منه عشرة ملايين نسخة.

إلى من يجب على المؤلفين الثريين بشكل لا يُمكن استيعابه والمُمتنين التوجه برسالة شكر لقيادة هذا الحجم الملحني من المبيعات؟ يمكنهما البدء بأصحاب الرقم ستة، الذين ربما يمثلون نصف تلك المبيعات.

يرى ستة عالمًا خطيرًا يمكن أن تحدث فيه كارثة في أي لحظة. المظاهر خادعة. الناس لديهم أجندات خفية. يُبقي ستة عينيًا مفتوحة بحثًا عن تهديدات محتملة ويتدرب ذهنيًا على ما سيفعله عندما يحدث الأسوأ. بالنسبة إلى ستة، يُعد تخيل الكوارث المحتملة والتخطيط لها طريقة للحفاظ على الشعور بالأمان، والتحكم، واليقين في عالم لا يمكن التنبؤ به. بالنظر إلى ولعه بسؤال نفسه باستمرار «ماذا لو...؟» أو «ماذا سأفعل عندما...؟»، لا أستطيع أن أفهم رؤية ستة لكتاب يصف نفسه بأنه «دليل للنجاة عند تحوّل الحياة إلى الأسوأ بشكل مفاجئ» ولا يشتري نسختين - الأولى للقراءة والثانية كنسخة احتياطية في حالة قيام شخص ما بسرقة الأولى.

كلما زادت معرفتي بالحياة والناس، زاد حبي وتقديري لأصحاب الرقم ستة. يُطلق عليهم اسم «الموالون»، وهم الأشخاص الأكثر إخلاصًا وموثوقية في الإنياجرام. (أيضًا، يُطلق على ستة أحيانًا اسم محامي الشيطان، أو المستجوب، أو المتشكك، أو الشرطي، أو الحارس). إنه يراقبنا. يحمي قِيمنا. إن أصحاب الرقم ستة هم الغراء الذي يجمع العالم معًا. يعتقد العديد من معلمي الإنياجرام أن هؤلاء الأشخاص الموثوق بهم، والودودين، والمضحكين، والمضجّين بأنفسهم يشكلون أكثر من نصف سكان العالم. إن امتلاء مدننا وبلداتنا بهؤلاء المواطنين الصامدين واليقظين يجب أن يكون له تأثير منعش علينا.

*

الخطيئة المميّنة لستة

الآن أنت تعرف ما سيأتي، أليس كذلك؟ ستة رائع، لكنّ لديه أيضًا جانبًا مطلقًا يحتاج إلى حماية نفسه منه. الخطيئة المميّنة لستة هي الخوف، ويعاني من حاجة متأصلة إلى الشعور بالأمان.

على الرغم من أننا نقول إن الخوف هو الخطيئة التي يجذب إليها ستة، فإن ما يعاني منه ستة في الواقع هو القلق. الخوف هو ما ينشأ عندما تكون في وجود مصدر خطر واضح وفوري - كما هي الحال عندما يركل رجل يرتدي خوذة بابك ويطاردك في شقتك مُشهراً منشأراً. على النقيض من ذلك، فإن القلق عبارة عن إحساس غامض وعائِم ينشأ استجابة لتهديد غير معروف أو محتمل قد لا يتحقق أبداً. إنه ما تشعر به عندما تتخيل ما سيحدث إذا طاردك رجل يرتدي خوذة بالمنشار في شقتك. يقول الخوف «شيء ما خاطئ يحدث فعلاً»، بينما يكون القلق أكثر استباقية: «ماذا لو حدث هذا أو حدث ذلك؟ ماذا لو... ماذا لو... ماذا لو...؟». هذا هو شعار الحملة.

بل إن أصحاب الرقم ستة يشعرون بقلق شديد عندما تسير الحياة بسلاسة لأنهم يتساءلون عما قد يحدث ويدمرها. العلاقات أو الوظائف التي تبدو مستقرة اليوم قد تتبخر أو تُنزع غداً. وعلى حد تعبير ستيفن رايت: «إذا بدا أن كل شيء يسير على ما يرام، فمن الواضح أنك تجاهلت شيئاً ما» (٤٤).

طفولتي كانت مأهولة بأشخاص قلقين من أصحاب الرقم ستة.

*

مشهورون من أصحاب الرقم ستة

جون ستوارت

إلين دي جينيريس

فردو باجينز

*

كانت مُعلمتي في الصف الأول، الأخت ماري إليزابيث (باركها الله بنوره دائماً)، ستة بالتأكيد. مرة واحدة على الأقل يومياً، كانت تأخذ استراحة من خطة الدرس وتطرح سؤالاً عشوائياً رقيقاً مثل: «يا أطفال، ماذا ستفعلون إذا صوّب أحدهم مسدساً إلى رؤوسكم وأجبركم على الاختيار بين إنكار إيمانكم والموت؟».

إذا سألت مجموعة من الأطفال في السابعة من العمر أسئلة كهذه اليوم، فسيتصل شخص ما بخط نجدة الطفل.

لم تكن الأخت ماري إليزابيث الشخص الوحيد في حياتي الذي يفكر في هذه الأسئلة. نشأت أنا وإخوتي تحت رعاية مربية بدت وكأنها تعاني من اضطراب ما قبل الصدمة. أرهقت نفسها من القلق بشأن ما يمكن أن يحدث لنا. لا تركز بالمقص، ستطعن أختك. لا تأكل الطعام من علبة منبعجة، ستموت من السالمونيلا. ستعرض للصدمة بالكهرباء إذا استحمت في أثناء عاصفة رعدية. إذا وقفت قريباً جداً من الميكروويف، فستنقلب إلى ابن عمك مارتي. ولإحباط سائقي السيارات المحتملين، جعلتنا نغلق نوافذ أبواب سيارتنا كلما مررنا عبر مناطق «وعرة» من المدينة. نشأت في جرينتش بولاية كونيتيكت، وهي بلدة يعتقد الناس فيها أن «الدوق السيئ» جريمة يجب أن تغلق بشأنها، وليس سرقة السيارات.

بعيداً عن الفكاهة، فإن خطيئة الخوف المميّنة المرتبطة بستة حقيقية للغاية، ولها آثار خطيرة.

هذه أوقات عصيبة على أصحاب الرقم ستة. الهواء الذي تتنفسه مُعبق بالقلق. للأسف، أنا وأنت لسنا أول من اكتشف أن ثلاثة ونصف مليار من سكان كوكبنا (زائد أو ناقص بضع مئات من الملايين) يحفزهم بسهولة الخوف والحاجة العميقة إلى الأمن واليقين. السياسيون، ومذيعو أخبار، وخبراء التسويق، والدعاة المتسلطون، وغيرهم من الانتهازين عديمي الضمير يعرفون ذلك جيداً. للفوز بالأصوات، وزيادة نِسب المشاهدة، وجمع الأموال، وبيع أنظمة الأمن المنزلي، يستخدم الديماجوجيون، والمحللون، والمسؤولون التنفيذيون في مجال الإعلان عن عمد أساليب تخويف مدروسة جيداً لاستغلالنا جميعاً، لكنهم يستهدفون أشخاصاً مثل أصحاب الرقم ستة على وجه الخصوص. نحتاج جميعاً إلى تعلم كيفية منع الخوف من الاستيلاء على حياتنا، لكن أصحاب الرقم ستة هم الأكثر حاجة إلى ذلك. والتاريخ يوضح أنه عندما يتخذ الأشخاص القلقون قرارات كمجموعة على أساس الخوف والرغبة المحبطة في الأمن، يمكن أن تحدث أشياء سيئة.

كل شيء عن ستة أو المُوالي

لدى أصحاب الرقم ستة حاجة قوية إلى الأمان والانساق. إنهم يُقدرون النظام، والخطط، والقواعد. يُحبون الراحة والقدرة على التنبؤ التي توفرها لنا القوانين والإرشادات الواضحة. مثل أصحاب الرقم واحد، سوف يتصلون بالخط الساخن لأيكيا، ٨٠٠-١، لطلب مسمار غير ضروري لطاولة غرفة الطعام الجديدة، ليس لأنها لن تكون مثالية، ولكن بالنظر إلى أنه يمكنهم تصور انهيار الطاولة في أثناء العشاء، ومجيء سيارة الإسعاف لنقل الجد إلى المستشفى وهو يعاني من كسر في الساق وحروق من الدرجة الثالثة، وما إلى ذلك، إلى ما لا نهاية يُقدّر أصحاب الرقم ستة المجتمع. لن يغادروا الكنيسة إذا لم «يُغذوا روحياً»، أو كانت الخُطْب طويلة جداً، أو أصبحت الكنيسة كبيرة جداً (أو صغيرة جداً)، أو أن الموسيقى ليست على ذوقهم، أو لم يتفقوا مع كل ما يقوله القس من فوق المنبر. ستة هو الرقم الأكثر ولاءً في الإنباجرام. وأصحابه أعضاء مخلصون، وبمجرد أن يلتزموا بمجتمع ما، فإنهم يلتصقون به، ولن يتخلوا عنه بسبب مسائل خلافية صغيرة.

على الرغم من أنهم عادةً ما يكونون حذرين ومُتشككين في الأشخاص في البداية، فإنه بمجرد أن تفوز بثقة أصحاب الرقم ستة، سيظلون معك مدى الحياة. يريد أصحاب الرقم ستة أن يشعروا بالارتباط بالأشخاص الذين يُحبونهم. هؤلاء هن الأمهات اللاتي يتصلن كل يوم «للطمئنان عليك»، ويُردن معرفة ما تفعله وأنك بأمان. لدى أصحاب الرقم ستة قدرة رائعة على ربط بعضنا ببعض. إنهم

يؤمنون بأهمية الأسرة، والمنزل، وتربية أطفال مسؤولين، والزواج، ويقومون باختياراتهم بناءً على قيمهم، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن لديهم احتياجات أمان عالية جدًا.

سنة مليء بالشكوك والأستئلة. عندما يحين وقت اتخاذ القرارات، فإنه يصبح مثل الإنسان الآلي القليق في «حرب النجوم» سي ثري بي أو: «نحن محكوم علينا بالفشل!». بسبب معاناة أصحاب الرقم ستة من شلل التحليل، فإنهم يلجأون إلى الأصدقاء، وزملاء العمل، وأفراد الأسرة، والخبراء للحصول على المشورة لأنهم لا يتقنون بتفكيرهم. يتخذون قراراتهم ثم يغيرونها مرة أخرى. يشعرون بالانجراف في اتجاه ما، ثم بالاندفاع في اتجاه آخر. يتمايلون، ويراوغون، ويقودون أنفسهم والآخرين إلى الجنون وهم يتأرجحون ذهابًا وإيابًا بين نعم، ولا، وربما. على حد تعبير القديس يعقوب، يُشبه ستة المُتشكك «موجًا من البحر تخبطه الريح وتُدفعه» (رسالة يعقوب 1: 6).

*

«لست خائفًا، ولكنني مُتوتر للغاية».

جون إيرفينج

*

جزء من المشكلة هو رؤية ستة لكلا الجانبين من كل شيء. إذا كنت ستة وتقرأ هذا الكتاب الآن، فقد تُفكر قائلاً: نعم، أرى وجهة نظرك، ولكن من ناحية أخرى... أو يبدو أن إيان وسوزان فكرا كثيرًا في هذا الأمر، ولكن هناك دائمًا احتمال أن... يتفاجأ ستة عندما يكتشف أن الآخرين ليسوا خائفين مثله، لكنه يتماهي على الفور مع معركته المستمرة مع الشك الذاتي وعدم الثقة في قراره. عند مواجهة القرارات، يتحمّد ستة مثل غزال أبهرته المصايح الأمامية لسيارة، ويُصاب بالشلل بشأن الاتجاه الذي يجب أن يسلكه.

هناك نوعان من أصحاب الرقم ستة، وكل منهما يدير خوفه، وحاجته إلى الأمان، وعلاقته بالسلطة بشكل مختلف. الأول مخلص جدًا وبولي اهتمامه الكامل للسلطة لأنه يعتقد أن هذا هو المكان الذي يكمن فيه الأمان. دائمًا ما يكون موليًا للسلطة، ويسعى إلى إرضاء القواعد والامتثال إليها. يحترم رؤساءه، ويبدل قصارى جهده لإرضائهم لأنه ينظر إلى السلطة على أنها مصدر أمانه. تُسمى أمثال هذا الشخص «سنة الرّهابي».

النوع الآخر يُركز أيضًا على السلطة، لكنه ليس متجاوبًا أو متوافقًا معها. إنه حذر من رموز السلطة. يراقب بحرص الأشخاص المسؤولين في حالة ما إذا حاولوا خداع شخص ما أو الإيقاع به. يُطلق على هذا السنة «سنة المُضاد للرّهاب». سوف يتحرك للدفاع عن نفسه بمجرد إحساسه بوجود خطر. يسعى إلى الأمان ليس من خلال تجنب أو استرضاء تهديد محتمل، ولكن عن طريق استفزاز ومهاجمة التهديد بشكل عمدي. يأتي أمانه من قهر مصدر خوفه، وليس الاستسلام له.

في الواقع، معظم أصحاب الرقم ستة عبارة عن مزيج من الرّهابي والمُضاد للرّهاب، مما يعكس مزاجهم المتذبذب والمتشكك. يتراجع ستة الرّهابي ويهرب بينما يحاول ستة المُضاد للرّهاب التغلب على مخاوفه أو هزيمتها مهما كانت. يتأرجح معظم أصحاب الرقم ستة ذهابًا وإيابًا بين هذين القطبين. لاستعارة عبارة من تشرشل، فإنهم «إما عند قدميك وإما عند حلقك». سواء كان ستة رّهابيًا أو مُضادًا للرّهاب، فإن المحصلة النهائية هي الخوف، وتركيز جميع أصحاب الرقم ستة يقع على السلطة.

سنة في الطفولة

يتعلم الأطفال أصحاب الرقم ستة القلق مبكرًا. إنهم عبارة عن شريط لاصق لرسائل مثل «لا تسبح لمدة ثلاثين دقيقة بعد تناول الطعام وإلا ستصاب بتشنج عضلي وتغرق» أو «لا تتحدّث أبدًا مع الغرباء». في أثناء ترعرعي، سمعت كل أنواع التحذيرات المجنونة، لكن القليل منها علق بذهني. لكن عندما يكتشف هؤلاء الأطفال أن العالم ليس آمنًا وأنه لا يمكن الوثوق دائمًا بالبالغين المسؤولين عنا، فإنهم يستجيبون بالطاعة أو التمرد. أينما ذهبوا، فإنهم يعرفون من المسؤول، ويراقبونه.

هؤلاء الأطفال يستجيبون للحياة بطريقة محسوبة. سينتظرون لمشاهدة طفل يقفز من حافة طولها عشرون قدمًا إلى بحيرة قبل أن يفعلوا ذلك بأنفسهم. إنهم مُترددون لأن الأطفال الذين لا يستطيعون الوثوق بيئتهم يجدون صعوبة في الثقة بأنفسهم. وعادةً ما يواجه الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس صعوبة في تلقي التشجيع، ولذلك تفوتهم الرسائل التي تجعلهم أكثر أمانًا وتساعدهم على الثقة بأنفسهم على مستوى أعمق.

يحب المعلمون والمدربون الأطفال أصحاب الرقم ستة. إنهم أتباع مطيعون ومستمعون جيدون. ولأنهم موالون، فهم يربطون مجموعات من الأصدقاء معًا. قلة منهم فقط تتوق إلى الأضواء، لكنهم يريدون أن يكونوا ضمن الجوقة. يحبون أن يكونوا جزءًا من مجموعة، ولذلك فإن الرياضات الجماعية والأنشطة المدرسية تسعدهم. يجدون إحساسًا بالراحة في الروتين الذي يمكن التنبؤ به، ويكبرون ليكونوا الأشخاص الذين يربطون معًا جميع المجتمعات التي نعتمد عليها لمنح المعنى لحياتنا.

كثير من (وليس كل) الأطفال أصحاب الرقم ستة يجدون أنفسهم في مواقف غير مستقرة في أثناء ترعرعهم. بالنظر إلى أنهم غير قادرين على الوثوق بيئتهم، فإنهم يشكون في أنفسهم ويتطلعون إلى الآخرين للحصول على الشجاعة والمشورة. إذا نشأوا مع مدمن على الكحول، على سبيل المثال، فإنهم يتعلمون ألا يتخلوا عن حذرهم أبدًا وأن يفترضوا دائمًا أن الأسوأ سيحدث حتى لا يُوقع بهم على حين غرة.

غالبًا ما كان والد صديقي لانس يدخل في نوبات من الغضب. في كل ليلة، كان لانس وشقيقه ينظران من نافذة غرفة نومهما لمشاهدة والدهما وهو يخرج من السيارة لأنهما كانا يستطيعان معرفة حالته المزاجية من خلال طريقة إغلاقه لباب السيارة. مثل

لانس، يلتقط الأطفال أصحاب الرقم ستة إشارات صغيرة على وجود خطر أو تهديد، ويقفون آمنين من خلال تعلّم التنبؤ بما إذا كان شخص ما سيؤذيهم(٤٥).

أصحاب الرقم ستة يصحون أصدقاء أو شركاء عاطفيين رائعين عندما يكونون أصحاباً روحياً ويتمتعون بمعرفة ناضجة بالذات. ولأنهم موالون بشدة، فإنهم يعنون كلامهم عندما يقولون: «حتى يفرقنا الموت». يستطيع الموالون، الذين يتمتعون بالذكاء والسحر، الاستفادة من قلقهم ليكونوا مضحكين للغاية. يمكن لأصحاب رقم ستة مثل لاري ديفيد تحويل مخاوفهم المبالغ فيها، وانعدام الأمان، وتوقعاتهم الكارثية إلى قصص ساخرة عن أنفسهم تبقى أصدقاءهم يضحكون لأيام. شاهد العروض المبكرة لودي آلن الكوميديّة إذا كنت تريد أن تسمع ستة زهابياً جمع ثروته من الحديث عن شكوكه الذاتية، أو عروض ستة مُضاد للزهاب مثل جورج كارلين وهو يُشكك بقوة في كل شيء وكل شخص.

ستة في العلاقات

لكن طريقة أصحاب الرقم ستة في رؤية العالم من خلال عدسات مُلوّنة بالخوف يمكن أن تُلحق الضرر بعلاقاتهم. ليس من السهل الدخول في علاقات معهم، خاصة في بداية العلاقة. أولئك الذين يحتاجون إلى الأمان واليقين سيقفون على حذرهم. سيحاولون تخمين ما تفكر فيه. خوفاً من التعرض لمفاجآت عاطفية ولأنه سبق وتعرضوا للأذى في الماضي، سيراغبون أي تلميحات بخيانة أو هجران وشيئين. ستة سيطرح عليك أسئلة مثل «هل ما زلنا بخير؟» أو «ماذا لو استيقظت يوماً ما وقررت أنك لم تعد تحبني؟». سيتناوب بين دفعك بعيداً والتشبث بك. ولأنه مُرتاب، سيفترض أنك أيضاً مُرتاب، مما يدفعه إلى استجوابك. هذا لا يُحقق ما يبحث عنه - تعزيز الالتزام والأمان - حيث يعميل مثل هذا القلق المتكرر غالباً إلى إبعاد أحيائه عنه.

يساعد ستة، الذي يُخيم عليه الشك، أن تُذكره بالتزامك تجاهه. لا تُوبّخ، أو تتجاهل، أو تسخر من شكوكه بشأن علاقته بك، إلا إذا كنت ترغب في إثارة قلقه من أن ذلك لن ينجح. الطمأننة المنطقية والهادئة هي المفتاح.

حتى عندما يبدأ في الوثوق بعلاقته بك، لا يزال عليه التعامل مع بقية العالم الخطير والمتقلب. أحياناً يكون من الصعب بناء علاقات مع الأشخاص الذين يتخلون ويستعدون دائماً للكوارث. لو استطاعوا فقط التوقف عن ترويع أنفسهم والاسترخاء، أليس كذلك؟ عندما يبدأ أصحاب الرقم ستة في الانغماس في التفكير في أسوأ سيناريو، اطلب منهم أن يرشدوك خطوة بخطوة عبر سلسلة الأحداث السلبية التي يتوقعون حدوثها في هذا السيناريو. عند كل خطوة، توقف وقل لستة: «أنت محق، هذا يبدو سيئاً. ثم ماذا يحدث أو من سيكون هناك لمساعدتك؟». بعد فترة، سيحدث أحد أمرين: إما أن تتحول مؤامرة السيناريو الكابوسي إلى شيء غير عقلائي إلى حد سخيف وحينها سيبدأ في الضحك، وإما سيبدأ (غالباً بتوجيهاتك) في إدراك أنه على الرغم من الفظاعة التي قد يكون عليها هذا الحدث المستقبلي المخيف، فإنه يمتلك الموارد الداخلية والخارجية للتأقلم والازدهار حال وقوع ذلك. تذكر: التفكير في أسوأ السيناريوهات يحتاج إلى الإدارة، وليس التجاهل. إذا وصفت ستة بالمتشائم، فسيجادل بأنه واقعي.

أصحاب الرقم ستة يتنقلون دائماً ذهاباً وإياباً حول الأشياء، وقد يكون ذلك مزعجاً في العلاقات. يقررون، ثم يُخمنون ثانية، ثم يقررون، ثم يُخمنون ثانية، ثم يقررون، ثم يُخمنون ثانية. فقط عندما تعتقد أنهم اتخذوا قراراً أخيراً، يوقظونك في منتصف الليل ليقولوا إنهم غيروا رأيهم. أه.

*

«القلق يشبه الكرسي الهزاز. يمنحك شيئاً لتفعله، لكنه لا يوصلك بعيداً».

جودي بيكو

*

ما مصدر كل هذا التردد؟ لم يتعلموا قطّ التواصل مع نظام التوجيه الداخلي الخاص بهم والثقة فيه. غالباً ما يتسكّنون في قدرتهم على اتخاذ قرارات جيدة لأنهم، كقاعدة عامة، ينسون النجاحات السابقة. في بعض الأحيان، يحتاج أولئك الذين يحبونهم إلى تذكيرهم بمدى نجاح الأمور في المرة الأخيرة التي اتخذوا فيها قراراً وتمسكوا به، أو كيف تجاوزوا الأمر عندما كانت النتائج أقل مما أملوا. لا أحد يصل إلى الكمال في هذه الحياة.

الشيء الرائع بخصوص أصحاب الرقم ستة في العلاقات هي أنهم أشخاص يمكن الاعتماد عليهم. بمرور الوقت ومع المزيد من الطمأنينة، يتخطون الشك المستمر والتشكيك في علاقاتهم. وعندما يحدث هذا، يمكن أن يصبحوا من أكثر الرفقاء متعة، واستقراراً، وقناعة في العالم.

ستة في العمل

عملت قبل سنوات مع ستة يُدعى دان، أنقذني من نفسي في مناسبات عديدة. في ذلك الوقت، كنت قسّاً شاباً واثقاً من نفسه بشكل مفرط مع معدل ذكاء ٣٧ ويقود كنيسة سريعة النمو. مثل أي ستة جيد، كان دان يراقبني، وعندما رأى أنني على وشك اتخاذ ما اعتقد أنه قرار كارثي محتمل، شعر بالقلق وسحبني جانباً، قائلاً:

- هل فكرت فيما قد يحدث إذا أخذتنا في هذا الاتجاه؟

في كثير من الأحيان، كان دان يزعجني. إن حاجته إلى التعبير عن شكوكه وطرح أسئلة حول أفكاره الرائعة لم تحد فقط من التقدم إلى الأمام، بل بدا لي الأمر وكأنه يُفسد خططي. ومع ذلك، في بعض الحالات، لولا شكه وتساؤلاته، لكنت رमित بأهدافي وكنيستنا الوليدة من فوق جسر علوي.

أصحاب الرقم ستة عبارة عن مستكشفي ومُصلحي أخطاء أذكاء وذوي تفكير تحليلي. يُحبون أن يكونوا ضمن الفريق غير المميز الذي يحاول إحياء شركة أو برنامج فاشل، خاصة عندما يقول الآخرون إنه لا يمكن القيام بذلك. يستمتع ستة بالدخول في منافسة تبدو فيها نسب الفوز لفرقه ضئيلة جدًا، وبشتهر بتحقيق الانتصار عندما تكون التوقعات بذلك منخفضة للغاية.

هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا تعلمها من أصحاب الرقم ستة. معظمنا يُفكر ويتحرك بسرعة كبيرة. نتخذ قراراتنا بشكل سريع، إن لم يكن بنهور. ولكن هناك وضوح وحكمة يأتیان عندما نكون على استعداد للانتظار والتفكير في الآثار المترتبة على خياراتنا. بالنظر إلى كونهم قاطرين على تبني الموقف المخالف بشكل ممتاز، فإن أصحاب الرقم ستة يجلبون ذلك إلى الطاولة أينما عملوا. يحتاج كل عمل إلى مُتشكك مخلص لا يخشى طرح الأسئلة الصعبة أو الإشارة إلى العيوب في الخطة. قد لا تُعجب رواد الأعمال المفعمين بتأثير الكافيين والمجازفين بطبيعتهم الأسئلة التي يطرحها أصحاب الرقم ستة والتي قد تفجر فقاعة أفكارهم الكبيرة، لكن لا بد أن يكون هناك من يجسد صوت القلق!

في بعض الأحيان، أساءل عن عدد الأشخاص الذين رفعوا أيديهم بشجاعة وطرخوا السؤال الوحيد الذي لا يحظى بشعبية بشكل صدم رئيس البلاد لفترة كافية وجعله يفكر في العواقب غير المتوقعة التي قد تترتب على اتباعه لسياسة حربية. نحن مدينون لأصحاب الرقم ستة ثاقبي النظر هؤلاء بالامتنان.

سيطرح عليك الموظفون أصحاب الرقم ستة الكثير من الأسئلة، ليس لأنهم يعارضونك بالضرورة، ولكن لأنهم يحاولون معرفة ما يُفترض بهم القيام به والتأكد من أن شخصًا ما قد نظر إلى الصورة الكبيرة، في حالة حدوث خطأ ما. عندما تحاول إطلاق مبادرة جديدة وتحتاج إلى دعمهم، استمع إلى كل شكوكهم أو مخاوفهم. يستغرق أصحاب الرقم ستة وقتًا للتفكير في القضايا وصياغة الأسئلة، ولذلك انشر جداول أعمال الاجتماعات مسبقًا. نعم، كل هذا التشكك والتحقق من الحقائق يمكن أن يبطئ أمور الفريق، ولكن إذا سمحت لأصحاب الرقم ستة بالتعبير عن مخاوفهم وأجبت عن أسئلتهم، فسوف يتبعك هؤلاء الموالون إلى أقصى الأرض. وإذا لم تفعل ذلك، فسينتهي بك الأمر إلى العمل بمفردك.

أصحاب الرقم ستة لديهم مشاعر مختلطة حول النجاح أيضًا. قد يماطلون عشية النصر لأنهم يعرفون أن النجاح لن يجلب شيئًا إليهم سوى الانتباه. لا يحبون الانكشاف الذي يحدث عندما يكونون في دائرة الضوء لأنه يتركهم عرضة للهجوم. أيضًا، لا يزهرون في بيئات شديدة التنافس يوضعون فيها في مواجهة زملائهم. الفوز على حساب زميل في العمل لا يتوافق جيدًا مع الشخص الذي يطلق عليه اسم الفوّالي.

لدى ستة نزعة غريبة للاعتقاد بأن التفكير في شيء ما مُماثل لفعل هذا الشيء^(٤٦). يأخذ هذا صورته الأكثر وضوحًا في مكان العمل. ولذلك، إذا سألت ستة عما إذا كان يعمل على هذا المشروع الذي أعطيته إياه، فسيقول نعم، حتى لو لم يفعل شيئًا باستثناء التخطيط والتفكير فيه! بالنسبة إليه، التفكير والفعل هما الشيء نفسه. في العمل، تأكد من طرح أسئلة متابعة إذا كنت تريد حقًا معرفة مدى تقدّم ستة في مشروع ما.

بالنظر إلى أن أصحاب الرقم ستة يتمتعون بضمير حي، فإنهم يميلون إلى القيام بالكثير من العمل، مما يجعلهم يشعرون بالتوتر، والاستياء، والتشاؤم. عندما يصبح كل شيء مُرهقًا جدًا، يمكنهم المبالغة في رد الفعل، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى إثارة خوف الآخرين. عندما يحدث هذا، اجعلهم يُقسّمون المهام إلى خطوات يمكن إدارتها، وشجعهم على تفويض المزيد من العمل إلى غيرهم.

الجناح

ستة جناح خمسة. هؤلاء أكثر انطوائية، وفكرية، وحادّزًا، وضبطًا للذات ويميلون إلى السعي وراء الأمان من خلال الولاء لشخصية في السلطة. يجذبون نحو نظام معتقدات مُحدّد ومجموعة تشاركهم قيمهم. في بعض الأحيان، يُساء فهمهم على أنهم متباعدون أو متحفظون، لكنهم ببساطة يحبون حماية خصوصيتهم، والانخراط في أنشطة فردية، وممارسة هواياتهم. لديهم حاجة أكبر إلى قضاء وقت بمفردهم، مما يمكن أن يساعدهم على اكتساب منظور أوسع للأشياء التي تُسهم في قلقهم. والعكس صحيح أيضًا: لأنهم قد يفكرون كثيرًا، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاهم التفكير غير المنتج. بالنظر إلى أنهم يُفِرطون في تحليل الأشياء من دون اتخاذ أي إجراء، يمكن أن يعاني هؤلاء من شلل التحليل.

ستة جناح سبعة. هؤلاء مفاجأة سارة. يعكسون مرح سبعة (المُتحمّس)، ويتحلون بروح التسلية، والحيوية، والمغامرة. إنهم على استعداد للمخاطرة، وإن كان بشكل قليل، ولذلك فإن حدود ستة تمتد هنا لاستيعاب المزيد من الخيارات. لكن ستة جناح سبعة لا ينفصل تمامًا عن قلقه، ولذلك هناك دائمًا خطة احتياطية في حالة تحول المغامرة إلى مغامرة سيئة. إنه أكثر انبساطية وعلى استعداد للتضحية بنفسه من أجل أحبائه أكثر من ستة جناح خمسة.

التوتر والأمان

التوتر. في حالات التوتر، يتحرك ستة نحو الجانب السلبي من ثلاثة، حيث يمكن أن يصبح مدمنًا على العمل ساعيًا وراء النجاح المادي، أو يُخزن الموارد ليشعر بمزيد من الأمان. في هذا الفضاء، يميل ستة أكثر إلى تقديم نفسه بطريقة غير صحيحة من خلال إبراز صورة من الكفاءة لدرد عن قلقه وإعطاء الآخرين انطباعًا بأن كل شيء يسير بشكل ناجح. لن يجرب أي شيء لا يعتقد أنه يستطيع القيام به بنجاح - وهو ما يعني، بالنظر إلى أنه يقتدر إلى الثقة بنفسه بالفعل، أنه متردد في تحمّل المخاطر اللازمة.

الأمان. عندما يشعر ستة بالأمان، ينتقل نحو الجانب الإيجابي من تسعة، حيث يكون أقل عرضة للانشغال بشأن التهديدات المحتملة في بيئته. وتحت تأثير رباطة جأش تسعة، يتوقف ستة عن التخطيط للكوارث ويشعر بقلق أقل بشأن الحياة بشكل عام. في هذا الفضاء، يكون أكثر خلوصًا من الهم، ومرونة، وتعاطفًا، وحيوية. يقبل الآخرين، ويمكنه رؤية الحياة من أكثر من زاوية، ويصبح أكثر ثقة في حدسه بدلًا من الاعتماد على شخصيات في السلطة، أو مجموعات، أو أنظمة عقائدية خارجية لتفسير الحياة له. عندما يكون أكثر ثقة وأقل إرهاقًا ومرتبًا بالجانب الإيجابي لتسعة، يمكن لستة أن يصدق أن كل شيء سيكون على ما يرام.

التحول الروحي

في الطريق نحو النمو الروحي، يحتاج سنة إلى حل التوتر بين أمرين متعارضين: أنه يعيش في ثقافة لن تسمح له أبدًا بالشعور بالأمان، وأنه أمين.

*

«الإيمان موطن للغموض، حيث نجد الشجاعة لنؤمن بها لا نستطيع رؤيته، والقوة للتخلص من خوفنا من عدم اليقين».

برنيه براون

*

كيف يشعر أي واحد منا بالأمان في عالم كلما شغلنا فيه قناة سي إن إن نرى مذيع أخبار يشعر بالقلق دائمًا يُدعى وولف، يظهر على الهواء مباشرة من غرفة العمليات ويطلب منا البقاء معه لأنه في غضون ستين ثانية سيذيع علينا «أخبارًا عاجلة»؟ عندما كنت طفلًا، كانت الأخبار العاجلة تعني أن أحدهم وضع إصبعه على الزر النووي. لكنها تعني الآن أن كيم كارداشيان تهدد بنشر صورة لمؤخرتها وخلق حالة من الجلبة على الإنترنت. تُظهر إعلانات التأمين رجلًا غافلاً تصطدم سيارته عند تقاطع بينما يُحذر صوت المُعلن قائلًا: «المتاعب لا تأخذ إجازة أبدًا، ولا ينبغي على تأمينك أن يأخذ إجازة أيضًا». لا أريد حتى التفكير فيما سيحدث إذا عشت أكثر من فترة استحقاق التقاعد. إذا كنت أربعة وهذه الأشياء تخيفني، فأني لا أستطيع أن أتخيل كيف يشعر ستة حيال ذلك. يميل ستة إلى استيعاب رسائل الخوف والكوارث الوشيكة هذه، ولذلك من الضروري بالنسبة إليه التعرف على هذا النمط المتكرر والتفكير مرتين قبل السماح لقلقه بالسيطرة على حياته.

يجب تشجيع ستة على تقليل الشك في نفسه وزيادة ثقته بنفسه. إنه أقوى وأكثر ذكاء مما يعرف. كل ما في الأمر أنه يُفكر في التحول بطريقة خاطئة. يعتقد أن الترياق المضاد للخوف هو الشجاعة، لكن لا يمكنه أبدًا استجماع ما يكفي من الشجاعة لإنجاز الأمور، ولذلك بالتأكيد ليس هذا هو الحل. ما يحتاج إلى تطويره هو الإيمان، والذي يختلف عن الشجاعة من حيث إنه لا يتطلب اليقين. يطلب الإيمان من ستة أن يؤمن ويثق بشيء أو بأحد أكبر منه، والذي سيحمي ظهره دائمًا، ولن يتركه أبدًا، وسيكون موجودًا لدعمه في أوقات الأزمات.

يجب أن يتذكر ستة الحقيقة الروحية التي مفادها أنه أمين في النهاية. هذا لا يعني أنه محمي بطريقة سحرية من الكوارث أو المصائب، ولكن أنه من منظور أبدي تنتهي هذه القصة بشكل جيد. لكي تسكن هذه الرسالة أعماق عظامه، سيتعين عليه أن يقرر إما أن الله يتحكم في الأمور وإما أنه ليس كذلك، وأنه حتى إذا لم تأخذ الأمور مسارها المخطط، فسيكون كل شيء على ما يرام.

عشر طرق للتحول الروحي

١. تُعد صلاة التركيز المنتظمة أو الممارسة التأملية أمرًا حيويًا لكل رقم، ولكن بشكل خاص لسته. عقلك لا يتوقف عن العمل. إنه مليء بالأصوات التي تُعبر عن آراء متذبذبة، وشكوك حول مصداقية الآخرين، وسيناريوهات متخيلة لأسوأ الحالات، وأسئلة حول قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة.

٢. انتبه للميول غير الصحية في علاقتك بالسلطة. هل تتبعها بشكل أعمى أم تتمرد عليها بشكل غريزي؟ ستحتاج إلى إيجاد طريق وسط أكثر دقة ووعيًا.

٣. لتنمية الثقة بالنفس والثقة بنظام التوجيه الداخلي الخاص بك، احتفظ بسجل في دفتر يومياتك عن تلك الأوقات التي اتخذت فيها قرارات جيدة وجنيت ثمارها، أو نجوت من تداعيات القرارات السيئة. في كلتا الحالتين، ما زلت هنا!

٤. تدرّب على قبول المجاملات من دون تشيبتها أو الشك في الدوافع الكامنة وراء الشاء.

٥. عند لعب دور محامي الشيطان والإشارة إلى العيوب المحتملة في أفكار وخطط الآخرين، تأكد من معرفة الأبعاد الإيجابية لأفكارهم وخططهم أيضًا. فأنت لا تريد تطوير سمعة بأنك مُفسد لأوقات البهجة والنجاح.

٦. قلّل تعرّضك لنشرات الأخبار اليومية أو للكتب والأفلام التي تعزز بشكل غير ضروري وجهة نظرك القلقة أو المتشائمة تجاه الحياة. (بصراحة، دعونا جميعًا نفعل هذا).
٧. كن يقظاً في الأيام الأولى من العلاقة العاطفية لترى ما إذا كانت الشكوك والمخاوف تظهر لديك بشأن التزام شريكك تجاهك. ما الذي يجعلك تتأرجح بين التشكيك فيه والتشبث به؟
٨. تعلم كيفية التعرف على الفارق بين الخوف المشروع والقلق الغامض، وامنح كلاً منهما قيمته الحقيقية.
٩. احفظ وكرر صلاة جوليان النورتشية الجميلة: «كل شيء سيكون على ما يرام، وكل شيء سيكون على ما يرام، وكل شيء على الإطلاق سيكون على ما يرام» (٤٧).
١٠. الفضيلة المعاكسة لخطيئة الخوف المميّنة ليست الشجاعة، بل الإيمان الذي هو عطية. فادعُ الله أن يمنحك إياه.

ما الذي يعنيه أن تكون سبعة

١. أنا دائماً أول من يكون مستعداً لمغامرة في اللحظة الأخيرة.
٢. أنا متفائل بإفراط.
٣. لا أحب الالتزام الصارم والسريع بالأشياء.
٤. أعاني من الخوف من تفويت الفرصة.
٥. الترقب هو أفضل جزء من الحياة.
٦. يقول الأشخاص المقربون مني إنني أحياناً أكون جدالياً وأتصرف بشكل استعلائي.
٧. التنوع والعفوية هما نكهة الحياة.
٨. في بعض الأحيان أكون متشوقاً للمستقبل إلى درجة أنني لا أستطيع انتظار وصوله.
٩. من الصعب عليّ إنهاء الأمور. عندما أقرب من نهاية مشروع ما، أبدأ بالتفكير في المشروع التالي، ثم أشعر بحماس شديد إلى درجة أنني أحياناً أمضي قدماً متجاوزاً المشروع الأول.
١٠. أتجنب عادةً المحادثات والمواجهات الثقيلة.
١١. عندما يواجه الأشخاص الذين أهتمُّ بهم أوقاتاً عصيبة، فإنني أساعدهم على النظر إلى الجانب المشرق من الوضع.
١٢. يعتقد الآخرون أنني واثق من نفسي، لكن لديّ الكثير من الشكوك.
١٣. أنا محبوب ولديّ الكثير من الأصدقاء.
١٤. عندما تصبح الأمور جادة للغاية لفترة طويلة، عادةً ما أجد طريقةً لإدخال السرور على الآخرين، وذلك غالباً عن طريق سرد النكات والقصص المضحكة.
١٥. لا أحب النهايات، ولذلك أنتظر عادةً حتى ينفصل الآخرون عني.
١٦. أشعر بالملل بسرعة من الروتين نفسه وأحب تجربة أشياء جديدة.
١٧. كل شيء تقريباً يمكن أن يصبح أكثر متعة وإثارة مع القليل من الجهد.
١٨. أعتقد أن الناس يقلقون أكثر مما ينبغي.
١٩. الحياة أفضل مما يتصور الناس. الأمر كله يتعلق بكيفية شرح الأشياء لنفسك.
٢٠. لا يعجبني الأمر عندما يتوقع الآخرون مني أشياء معينة.

النمط السابع

المُتحمّس

«فقط فُكّر في الأشياء السعيدة،

وسوف يطير قلبك على أجنحة!».

بيتر بان

سبعة الصحي يدرك أن «الأقل هو الأكثر» في كثير من الأحيان. يعي الطاقة التي استثمارها في تصنيع السعادة، ويعلم أن الفرح هدية أو نعمة لا يملك إلا قبولها. لقد احتضن مجموعة كاملة من المشاعر الإنسانية، ويُنمي قدرته على قبول الحياة كما هي وليس كما يريد أن تكون. إنه قادر على دمج الألم والإحباط في كُلية حياته، بدلاً من مجرد تجنبهما. عندما يكون المُتحمّس في حالة صحية، فإنه لا يتمتع بالمرح وحس المغامرة فحسب، بل يكون أيضًا مستقرًا روحيًا، وعمليًا، ومُرتبًا.

سبعة العادي يُعيد تقريبًا صياغة كل شيء مُحزن، أو مُقيد، أو يمكن اعتباره فشلًا، ويُغيّر السرد بحيث تُعاد صياغة الأحداث الأكثر سلبية بطريقة إيجابية. يجد معظم سعادته في الترفق والكثير من حزنه في الواقع الذي نادرًا ما تتحقق فيه توقعاته. يُمتع الآخرين حتى يشعر بالأمان ويُطالب بمكانه ضمن المجموعة. على الرغم من أنه يتمتع بمحبة كبيرة في قلوب الآخرين، فإنه يجد الالتزام تحديًا وبواجه صعوبة كبيرة في إنهاء المشاريع، وغالبًا ما يقفز من شيء إلى آخر.

سبعة غير الصحي يرى نفسه وبيئته على أنهما شيئان غير متلائمين، ويشعر بالأسف حيال نفسه، وغالبًا ما يعتقد أنه تعرّض لظلم شديد. ويحاول تحبّب الألم بأي ثمن، مما يؤدي إلى سلوك غير مسؤول وسعي إلى الإشباع الفوري. غالبًا ما يكون منهوّرًا، وبخاطر بأكثر مما يمكن أن يخسر، وهو أكثر عرضة للإدمان من أي رقم آخر.

*

في أحد أيام السبت، سألتني زوجتي، آن، عما إذا كنت سأذهب إلى متجر هول فوودز لشراء بعض البقالة من أجل العشاء واصطحاب ابننا، أيدان، البالغ من العمر ثماني سنوات، معي. لست بخيلًا، لكن شراء البقالة من هول فوودز أمر منطقي من الناحية المالية بالنسبة ليّ بقدر شراء معدات لجز العشب من محل تيفانيز للمجوهرات. إن إصرار زوجتي المهووسة بالصحة على أن يأكل أطفالنا فقط الأطعمة الخالية من المبيدات الحشرية كان منذ فترة طويلة نقطة خلاف بيننا. لا يهم. كل صباح لمدة خمسة عشر عامًا كنت أقوم بإدخال كيس من الشيتوس في حقيبة الغداء الخاصة بكل واحد منهم حتى يتمكنوا من الاستمتاع ببعض مظاهر الطفولة الطبيعية. وما زالت زوجتي لا تستطيع معرفة سبب حبهم لي أكثر منها. ولكن على الرغم من امتعاضي، توجهت إلى هول فوودز مع أيدان.

أول شيء تراه عند دخولك إلى متجر هول فوودز المحلي هو التفاح - هرم عملاق ومُرتب بشكل مثالي من تفاح الهانيكريسب والجالا. هرم التفاح مهيب للغاية ومنظم ببراعة، مما يجعلك تتساءل عما إذا كانوا قد كلفوا النحات أندي جولدسورثي بتصميمه. ومثل أي صبي صغير، أول شيء فعله أيدان في ذلك اليوم هو الاندفاع نحوه مباشرة.

أمرته بصوت عالٍ:

- لا تلمس التفاح!

فقر أيدان مذهولًا للخلف، واستدرت لمواصلة بحثي عن حليب اللوز. وبعد أقل من خمس ثوانٍ، سمعت صوت ارتطام مكتوم - يشبه تقريبًا صوت كرة تنس تهبط على سطح خيمة مصنوعة من القماش - وتبع ذلك عدد قليل من الارتطامات ذات النغمة المنخفضة. سمعت الشهقة الجماعية لغيري من المتسوقين والتي كانت ممزوجة بزمجرة ما يشير إليه الآن في عائلتنا باسم «واقعة التفاح لعام ٢٠٠٦». عندما التفتُ وجدت أيدان جالسًا على أربع ويمسك بيأس بالفاكهة المتدحرجة كما لو كان يعتقد أن لديه الوقت لجمعها وإعادة ترتيبها قبل أن اكتشف فعله الشرير.

بدا أيدان مرعوبًا عندما رأي أسير نحوه وأرتدي وجه «حُطاة بين يدي إله غاضب». ولكن بعد ذلك، كما لو أنه قد أُلهم بفكرة رائعة في اللحظة الأخيرة لوقف تنفيذ حكم الإعدام، انفجر مبتسمًا، وقفز وابقًا على قدميه... وشرع في الرقص.

عندما أقول كان يرقص، أعني مثل جيمس براون وهو يرقص على الهواء مباشرة في مسرح أبولو عام ١٩٦٢. الآن وقد توقفت فجأة، أخذت أشاهده وهو يتحرك بسلاسة مؤدّيًا رقصة جون ترافولتا الشهيرة من فيلم «خيال رخيص» والتي كان يشير فيها ترافولتا بعلامة «٧» بإصبعين حول عينيه. أين يتعلم طفل في الثامنة من عمره مثل هذه الأشياء؟ قليلة هي الأشياء التي يمكن أن تخفف غضب أب تمامًا مثل مشهد طفل صغير يضحك، وهو يرتدي قميصًا كُيب عليه «الحياة جيدة»، ويرقص بين ركام من التفاح. يعلم الرب أنني حاولت، لكنني لم أستطع منع نفسي من الضحك مع كل شخص آخر في الممر بينما كان أيدان يدفع مؤخرته الصغيرة ويلف قدميه. كيف يمكنك توبيخ طفل مثل هذا؟ للمرة الألف في حياته القصيرة، تمكن أيدان من تحويل جريمة إلى كوميديا.

الآن، أيدان في السنة الجامعية الأولى ويؤدي حركة مايكل جاكسون الشهيرة كلما مررنا بقسم التفاح في هول فوودز كتذكير لي بكيف تمكن من الإفلات من موت مُحقق في ذلك اليوم. ونعم، لا يزال الأمر يجعلني أضحك. إنه سبعة مثالي.

*

الخطيئة المميتة لسبعة

أريد أن أكون سبعة. عندما يكون صحياً، قد يكون رقمي المفضل في الإنباجرام. يُجسد سبعة الفرح والحب اللامحدود للحياة. في معظم صباحاته، ينطلق في الحياة مثل طفل اكتشف للتو أنه يوم تلجي. وفي الوقت نفسه، أنا لست ساذجاً. بالنظر إلى أن أيديان والعديد من أصدقائي المقربين هم من أصحاب الرقم سبعة، فأنا على دراية جيدة بجانبهم المظلم. كما هي الحال مع كل نمط من أنماط الإنباجرام، فإن أفضل ما في شخصيتهم هو أسوأ ما فيها، نعمتهم هي أيضاً نعمتهم.

أخديش الطلاب النابض بالحياة الموجود على سطح سبعة وما استجده تحته هو الحاجة إلى تجنّب الألم. لا أستطيع أن أقول ذلك بقوة كافية - أصحاب الرقم سبعة لا يريدون أن يشعروا بمشاعر غير سارة، خاصة دوامة الخوف والفراغ التي يسجلونها في جوهرهم. لا أحد يستمتع بالشعور بالخوف، أو الحزن، أو الملل، أو الغضب، أو خيبة الأمل، أو الإحباط، ولكن بالنسبة إلى سبعة، فإن مثل هذه المشاعر لا تُحتمل.

اعتقدت بالتأكيد أنني من أصحاب الرقم سبعة عندما علمت أن الشراهة هي خطيئتهم المميتة. اقض معي أسبوعاً في إيطاليا وستعرف لماذا أخطأت في التعرف على نمط شخصيتي. لكن بالنسبة إلى سبعة، فإن خطيئة الشراهة لا تتعلق بولعه بالأطباق الإيطالية الشهية بقدر ما هي انعكاس لحاجته القهرية إلى التهام التجارب الإيجابية، وتحفيز الأفكار والأشياء المادية الفاخرة من أجل درء المعاناة والذكريات المؤلمة وشعور بالحرمان المزمن.

*

مشهورون من أصحاب الرقم سبعة

روبن ويليامز
فولفجانج أماديوس موتسارت
ستيفن كولير

*

أصحاب الرقم سبعة يتوقون إلى التحفيز. أسأل أحدهم عن المبلغ الكافي وسيقول: «فقط أكثر قليلاً». وهذه هي المشكلة - لا يوجد ما يكفي أبداً، على الأقل ليس لإشباع شهية سبعة التَّهْمَة. يُشبهه الطبيب النفسي والمؤلف جابور ماتي المدمنين بـ«الأشباح الجائعة»، بالمخلوقات المفترسة التي لها «أعناق هزيلة، وأفواه صغيرة، وأطراف ضعيفة، وبطنون كبيرة منتفخة فارغة» (٤٨). إنها صورة مروعة، لكنها وصف مناسب لمعضلة سبعة. مثل «الأشباح الجائعة»، يتعامل سبعة مع اضطرابه الداخلي من خلال التهام أفكار مثيرة للاهتمام، والحصول على ممتلكات مادية مختارة، وملء جدولته بالأنشطة والمغامرات، وتخيّل مستقبل مليء بالاحتمالات المثيرة، والتخطيط لرحلته العظيمة التالية.

وفقاً للإنباجرام، فإن نقيض الشراهة هو الصَّحو. بالنسبة إلى سبعة، لا يعني الصحو التخلي عن شرب الكحول، بل يعني التباطؤ، والعيش في اللحظة الحالية، وممارسة ضبط النفس، وكبح جماح «عقله القَرْدِي» القلوق، والانتباه إلى أعمال الحياة العادية. كما تعلم، كل الأشياء التي يتعين على الأشخاص العاديين من أمثالنا القيام بها.

كلُّ منا لديه طرفه للدفاع عن نفسه ضد الألم. بالنسبة إلى سبعة، يعني ذلك إبقاء الأمور إيجابية ومفعمة بالحياة. السؤال الذي يطرحه سبعة على نفسه دائماً هو: كيف يمكنني حشر أكبر عدد ممكن من التجارب الممتعة في هذه اللحظة؟ مصدر رضاه لا يوجد أبداً في داخله أو في اللحظة الحالية؛ إنه دائماً خارجي وفي المستقبل البعيد. هناك دائماً شيء لم يجربه، شيء أكبر عليه أن يفعله، مغامرة جديدة عليه أن يُخطِّط لها. من خلال هذا السلوك المُتحمِّس يصرف سبعة انتباهه بعيداً عن الخسائر ومصادر القلق غير المعترف بها وغير المتكاملة التي تطارده. يعرف معظم الناس أن المشاعر والحقائق غير السارة لا يمكن تجنبها إلى أجل غير مسمى، ولكن ليس سبعة. يعتقد أنه قادر على التفوق عليها إلى الأبد. كما يقول ريتشارد روز: «يحاول سبعة تخيل حياة لا توجد فيها جُمعة حزينة، حياة كلها عيد فصِح» (٤٩).

من الصعب أن تفهم الأمر، لكن سبعة خائف تماماً بقدر خمسة وستة. ما يختلفون فيه هو في الطريقة التي يدافعون بها عن أنفسهم ضد هذا الخوف: خمسة يطرد الخوف بالمعرفة، وستة بالتشاؤم، وسبعة بتفاؤل لا ينضب.

إذا أعطيتني ثلاث دقائق فقط لوصف استراتيجية التكيف التي يتبعها سبعة، فسأغني لك ببساطة بضع عبارات من أغنية «أصفر لحنًا سعيدًا» من الفيلم الموسيقي «الملك وأنا»:

«كلما شعرت بالخوف

أمشي منتصب الهامة

وأصفر لحنًا سعيدًا

وحينها لن يعتقد أحد أنني خائف» (٥٠).

هذه هي حال سبعة، إذ إن إصرارهم على إنكار المشاعر السلبية ينتهي بهم إلى فقدان ذاتهم الحقيقية. يخدع نفسه أيضًا - ولا يمكن لأي قدر من التجارب الجديدة والمغامرات المثيرة أن يملأ هذا الفراغ.

كل شيء عن سبعة أو المُتحمّس

قد يبدو العيش من أجل الغد وعض الطرف عن المِخَن الحزينة التي لا مفر منها اليوم بمثابة طريقة رائعة لخوض غمار الحياة، وهناك بالتأكيد أوقات يكون فيها تناول سبعة الذي لا يُقهر هدية. لكن في بعض الأحيان يمكن أن يخلق مثل هذا السلوك مشكلات لسبعة وأولئك الذين يحبهم.

*

«دعونا نخطو إلى الليل ونطارِد تلك المغامرة الطائشة».

ج. ك. رولينج

*

سبعة يريد تجبُّب الألم. يعتقد أصحاب الرقم سبعة أنهم يستطيعون الخروج من الألم من خلال التفكير. طلبت ذات مرة من صديقتي جوليت أن تصف لي كيف هي الحياة بالنسبة إليها بوصفها سبعة. ومن بين أمور أخرى، شاركتني كيف تتعامل مع المشاعر السلبية من خلال تحليلها عقليًا. قالت:

- بالنسبة إليّ، من الأسهل التعامل مع القلق أو التوتر لأنني أستطيع التعامل معهما في ذهني. إن مشاعر مثل خيبة الأمل، أو الأسى، أو الحزن أصعب بكثير لأنني يجب أن أشعر بها فعليًا.

عندما سألت جوليت عما إذا كانت قد رأت معالجًا نفسيًا من قبل، ضحكت وقالت:

- نعم، ولكن عندما ينجح أحد المعالجين في تقريبي من موضوع مؤلم، فإنني أروي على الفور نكتة أو قصة مضحكة عن شيء أحمق فعله الأطفال هذا الأسبوع لإبعاد الموضوع والانتفاف حول المشاعر السلبية.

سوف يبذل أصحاب الرقم سبعة قصارى جهدهم لتجبُّب الألم والتأمل الذاتي، مما يجعل الوعي الذاتي المطلوب للنضج أكثر تحدّيًا بالنسبة إلى سبعة مقارنة بمعظم الأنماط الأخرى.

لكن الطرق التي يتجنّبون بها الألم مُسلبية للغاية. إذا كانت تجربتي في هول فوودز مع أيدان تُخبرك بأي شيء، فهو أن السحر هو أحد خطوط الدفاع الأولى لأصحاب الرقم سبعة. يجد الآباء، والمعلمون، والمدربون الغاضبون أنه من المستحيل تأديب أصحاب الرقم سبعة المشاكسين. يمكنهم إخراج أنفسهم من أي شيء تقريبًا عن طريق الكلام. لو كان آدم وحواء من أصحاب الرقم سبعة، لكانا جميعًا نعيش في جنة عدن.

عندما تصبح الأمور شديدة العاطفية أو مزعجة للغاية، يشعر أصحاب الرقم سبعة برغبة لا يمكن كبتها لتخفيف الأمور قليلًا. إنهم الأشخاص الذين يُدخلون نكتة تستحق التجهيم في خطاب تأبين، أو يضحكون بشكل لا يمكن السيطرة عليه في أثناء مشهد حزين في أحد الأفلام، أو يتظاهرون بحالة سيئة من الرُّغطة لإلهاء الناس بينما يُعلن رئيسهم في العمل عن تسريح الزامي للعمال. في حين أن الاختيارات التي يتخذها أصحاب الرقم سبعة للتعامل مع القلق أو المشاعر غير المستساغة يمكن أن تُكسبهم شعبية المهرجين، فإنه لا يبدو أنهم يربطون بين سلوكياتهم غير الناضجة وحقيقة أن الناس يقولون إنهم يفتقرون إلى العمق الفكري والعاطفي. إذا لم يعملوا من أجل تطوير أنفسهم مطلقًا، فإنهم يكتسبون سمعة بأنهم غير قادرين على السباحة خارج المياه الضحلة للحياة.

آخر شيء أريده هو عالم من دون أصحاب الرقم سبعة. إنهم بشر رائعون، خاصة عندما يتعلمون مواجهة حقيقة أن الحياة تتكون من لحظات بهجة وألم. تكمن المشكلة في أن الكثيرين منهم يكتفون بأن يكونوا بيتر بان - لا يريدون أن يكبروا أبدًا.

سبعة هَس أمام الإدمان. أحضر عدة مرات في الأسبوع اجتماعات الانتنى عشرة خطوة. ليس من المعتاد أن أرى الكثير من أصحاب الرقم سبعة مُتجمعين في مكان واحد في وقت واحد. لا يصبح كل أصحاب الرقم سبعة مدمنين، لكن اندفاعهم وصعوبة تأخيرهم للمنتعة، بالإضافة إلى رغبتهم في الهروب من المشاعر المؤلمة بأي ثمن، تجعلهم أكثر عرضة للإدمان من أي رقم آخر في الإنياجرام. لماذا تعاني طوفاتًا من المشاعر الفطرية والمُخيفة عندما يكون نصف زجاجة من النبيذ، أو بضع ساعات على موقع إباحي، أو بضع حَبّات من الأوكسيكوتينين، أو لعبة بلاك جاك، أو ربع كيلو من الأيس كريم، أو التسوق بإفراط مصدرًا سهلًا وسريع المفعول لتخفيف الآلام؟

قالت لي جوليت:

- لست مدمنة على الكحول، ولكن في أحد الأيام أدركت أنه كلما ذهبت إلى حفلة، ينتهي بي الأمر بشرب ثلاث كؤوس من النبيذ لأضع حاجزًا واقفًا بيني وبين ذلك الشخص الذي يشبه الشخصية الخيالية أبور والذي يريد أن يجرنني إلى محادثة حول موضوع محبب. في الحقيقة، لا أحب أي شيء أو أي شخص يُسبب لي الكآبة.

في رأيي، أصحاب الرقم سبعة مُعرَّضون بشكل خاص لإدمان المواد الإباحية. فكر في الأمر - تستمتع بفقرة مثيرة تُخدر المشاعر السلبية، وكمكافأة إضافية يمكنك خداع نفسك للاعتقاد بأنك تتمتع بتجربة حميمة مع شخص آخر من دون الاضطرار إلى القيام بأي شيء أو الالتزام تجاهه بأي شيء - والالتزام أمر يتردد سبعة في القيام به. تمثل المقامرة أيضًا إغراءً خاصًا لسبعة، الذي يقنعه تفاوله الطبيعي بأنه في المرة التالية من توزيع الورق سيكون فائزًا أو أن حظه على وشك التحول. تدور المقامرة حول الأشياء التي يجدها سبعة جذابة، مثل الاحتمالات المثيرة والحظ الجيد في المستقبل، ولذلك من السهل جدًا أن ينجذب إليها. كما قلت، لا يصح كل أصحاب الرقم سبعة مدمنين، لكن عليهم أن ينتبهوا لأنفسهم.

سبعة خبير علاقات عامة. أصحاب الرقم سبعة هم سادة ما يُسمى «إعادة الصياغة». في لمح البصر، يمكنهم أن يأخذوا موقفًا سيئًا ويعيدوا صياغته في ضوء إيجابي لتجنّب الشعور بالألم الذي قد نشعر به أنا وأنت إذا حدث الشيء نفسه لنا. آلية الدفاع هذه غير واعية، وفورية، ومثيرة للإعجاب.

في وقت ما، كان صديقي بوب واحدًا من أكثر منتجي مقاطع الفيديو الموسيقية رواجًا في العالم. وبعد فترة، أصبح يشعر بالملل والاشمئزاز من إخراج مقاطع مدتها أربع دقائق لنساء نصف عاريات يرقصن على موسيقى فظيعة، إلى درجة أنه وعد نفسه بأنه لن ينتج مقطعًا آخر.

أخبرني بوب في أثناء تناول الغداء مؤخرًا كيف أنه نكث بتعهده قبل بضعة أشهر من خلال الموافقة على تصوير مقطع فيديو لعرض فني كبير في البلاد لأن «المال كان جيدًا للغاية بحيث لا يمكن رفضه». في ذلك الصباح، اتصل مدير الفنان ليخبره أنهم يشعرون بخيبة أمل بسبب اللقطات التي صورها، وأنهم سيُعينون مُخرِّجًا آخر لإعادة تصوير الفيديو.

وأوضح بوب:

- بصراحة، أعتقد أنها نعمة. أرى في ذلك تأكيدًا من الله أنني يجب أن أبتعد عن إنتاج مقاطع فيديو موسيقية وأن أوصل مسيرتي المهنية الجديدة.

أنا وبوب صديقان منذ وقت طويل، وهو على دراية جيدة بالإنياجرام، ولذلك سألته عما إذا كان رده على المكالمات لم يكن مجرد مثالٍ نموذجي على سبعة يحاول رؤية نقطة ضوء في العتمة. تراقص حول سؤالني حتى استسلم أخيرًا وضحك قائلاً:

- لديّ دائمًا جيوب مليئة بالجوانب المشرقة.

قلت:

- يجب أن تتعرف على مشاعرك بشأن خسارة تلك الوظيفة.

قال:

- سأفكر في الأمر.

وهو يعلم أن هذه إجابة مثالية من شخص في «ثلاثي الرأس».

(للعلم، يتصنّف المسار الوظيفي الجديد لبوب التبدلي من باب طائرة هليكوبتر وتصوير مقاطع فيديو جوية لأسود تجري في محمية سيرينجيتي. يبيع هذه المقاطع لشركات رحلات المغامرات التي تستخدمها كمقاطع ترويجية على مواقعها الإلكترونية. وأنا أعلم أن هذه المقاطع أكثر من ممتازة.)

راقب واندهش عندما يبدأ سبعة في إضفاء الطابع العقلاني على شيء ما. إذا انتقدته لأنه تصرف بأنانية أو بشكل سيئ، أو حذرته من اتخاذ قرار غيبي، فسوف يُصر ويدافع حتى الموت عن معقولة موقفه. سوف يتوصل إلى مليون سبب وجيه للقيام بكل ما يريد القيام به بغض النظر عن تكلفة ذلك عليه أو على غيره. إن سلسلة مبرراته ليست أكثر من مجرد استراتيجية ضد الاضطرار إلى الشعور بالذنب لكونه أنانيًا أو غيبيًا لأنه اتخذ قرارًا غير حكيم.

ولأن أصحاب الرقم سبعة أذكاء وسريعو التعلم، يمكن أن يُطوروا إحساسًا متضخمًا بموهبتهم، وذكائهم، وإنجازاتهم، ويصبحون متعجرفين. يحبون مناقشة الأفكار وهم واضحون للغاية في حديثهم وسريعون في الرد إلى درجة أنهم نادرًا ما يخسرون في معركة الذكاء حتى لو كانوا أقل دراية عن الموضوع من خصمهم. من المؤكد أنهم يمكن أن يعانوا من عقدة التفوق.

أصحاب الرقم سبعة علماء هروب بمستوى ديفيد بلين. يحتاجون دائمًا إلى منفذ هروب أو خطة احتياطية في حال أصبحت الحياة مخيفة، أو مُملة، أو غير مريحة. وعادةً ما يكون لديهم منفذ الهروب هذا. في طريقنا إلى السينما ذات ليلة، مررت أنا وصديقي بوب بمعرض فني حيث كان الناس يتجمعون لافتتاح معرض للصور الفوتوغرافية قال:

- ممتاز! إذا كان الفيلم كريهًا فيمكننا الخروج والتوجه إلى ذلك المعرض.

إنه أمر مذهل حقًا.

*

«لم يفت الأوان بعد للحصول على طفولة سعيدة».

سبعة لا يريد أن يُقيّد. يحتاج سبعة إلى المرونة ويتجنب عمل التزامات طويلة الأجل ومحدودة الخيارات. أنا وآن كثيرًا ما نقول إننا نأسف لعدم معرفتنا بالإنتاجات عندما كان أطفالنا يكبرون. في الصف الخامس أظهر أيدان موهبة في الضرب على الطبول، لكنه كان يشعر بالغضب كلما اقترحنا عليه الانضمام إلى فرقة المدرسة. إن الاضطرار إلى الالتزام بحضور تدريب الفرقة الموسيقية مرتين في الأسبوع بعد المدرسة بدا وكأنه حيس طوعي أكثر من كونه متعة بالنسبة إليه. في النهاية، أقنعت أنا وآن أيدان بتجربة الذهاب إلى الفرقة مرة واحدة فقط. وكان رد فعله بعد ذلك متوقعًا. امتعض قائلاً:

- كرهت الأمر. قال مدير الفرقة إنه عليّ الالتزام بعزف النوتات الموجودة على الصفحة مثل أي شخص آخر. أحب الارتجال!

من تجربتي الشخصية، أستطيع أن أقول لك إن عدم الرغبة في عزف النوتات الموجودة على الصفحة هو نمط متكرر لدى العديد من أصحاب الرقم سبعة. تُسميهم هيلين بالمر بالأيفوريين بسبب الطريقة التي يستمتعون بها بأفضل الاحتمالات في الحياة (٥١). إذا كنت لا تصدقني، فخذ سبعة لتناول العشاء. عادةً ما يكون أول من يشتم رائحة الطبق المميز في قائمة الطعام. سوف يقول لك وهناك تعبير مبتهج على وجهه:

- رائع، هل تشم رائحة الكاري؟

إذا كنت تريد حقًا رؤية سبعة في حالة جيشان عاطفي، فاصطحبه إلى مطعم يعمل بنظام البوفيه. إنه ذلك الشخص الموجود في الطابور والذي يُنخم طبقه لأنه لا يستطيع تحمل فكرة عدم أخذ عينات صغيرة من كل شيء! لو أخذته إلى مطعم سبق أن ذهب إليه من قبل، فمن المؤكد أنه لن يطلب الشيء نفسه مرة أخرى، حتى لو كان قد أحبه. أي نوع من الأشخاص قد يقبل بالطعام القديم نفسه في الوقت الذي يستطيع فيه تجربة شيء مختلف ومثير؟

سبعة يعيش في انتظار المغامرة القادمة. يعرف أصحاب الرقم سبعة بالضبط مُراد آندي وارهول عندما قال: «فكرة انتظار شيء ما تجعله أكثر إثارة». هؤلاء الباحثون عن المتعة يستطيون الترقب. بالنسبة إليهم، أفضل جزء من الوجبة، أو الحفلة، أو الرحلة ليس دخولها حيز التنفيذ؛ إنها إثارة التوقع التي تفود إليها. لهذا السبب يشعر سبعة أحيانًا بالإحباط قليلًا عند وصول لحم ريتش البقر، أو وصول ضيوف الحفلة، أو عندما يقف بالفعل عند قاعدة برج إيفل. الفعل الحقيقي لا يمكن أن يرقى إلى مستوى توقعاته. المتعة في الانتظار وليست في الشبع. (نعم، أنا من ابتكر هذه العبارة الأخيرة. لا تتردد في استخدامها!).

يتأكد سبعة أن لديه دائمًا ما يفعله خشية أن يقتحم شعور سلبي جدول مواعيده من خلال شرح ما. اعترفت لي صديقتي جوليت قائلة:

- أدرك أنني أشعر بالقلق عندما أوصل النظر إلى جدول المواعيد لأرى القادم من الفعاليات.

أمضى أيدان سنته الأولى في المدرسة الثانوية في دراسة الكلاسيكيات في إيطاليا. قبل أسابيع قليلة من موعد العودة إلى الوطن، اتصل بنا ليخبرنا عن برنامج صيفي في الكلاسيكيات يُقدّم في جامعة أكسفورد قائلاً:

- سيبدو الأمر رائعًا في طلبات التحاق بالجامعة. ليس هذا فحسب، بل إن الرحلات الجوية من إيطاليا إلى إنجلترا رخيصة في الوقت الحالي.

كنت أعرف بالضبط ما كان يفعله ابني، وهو بطل في إضفاء الطابع العقلاني على الأشياء. بدلًا من الشعور بالحزن لاضطراره إلى توديع الأصدقاء ومواجهة احتمال العودة إلى الوطن لحضور عامه العاشر والأخير في المعسكر الصيفي، قفز أمام جهاز الكمبيوتر الخاص به للتجول عبر الإنترنت بحثًا عن مغامرة أخرى.

لسوء الحظ، يصعب على سبعة البقاء في اللحظة الحالية إلى درجة أنه لا يستمتع أبدًا بالمغامرات التي يخوضها لأنه يفكر بالفعل في المغامرة التالية ويخطط لها.

سبعة في الطفولة

غالبًا ما يصف أصحاب الرقم سبعة طفولة مليئة بتقلبات غصون الأشجار، وقضاء فترات ما بعد الظهيرة في الصيف في صيد الأسماك مع العم هنري، وأيام الشتاء في بناء حصون من الثلج والذهاب إلى مخيمات المبيت. جدًّا؟ لا أحد يستمتع بهذه السهولة.

إذا نجحت في جعل أصحاب الرقم سبعة يتحدثون بصراحة عن طفولتهم، فسوف يصفون الأوقات التي شعروا فيها بالإرهاق أو الهجران وعدم وجود دعم - الليلة التي جلس فيها الأب والأم مع سبعة ليعلنا عن انفصالهما، وإصابة شقيقه بمرض خطير ومزمن جعل الأم تركز انتباهها عليه، وليس على سبعة، لسنوات، أو انتقال العائلة من منزلها في اللحظة الأخيرة وبسرعة كبيرة إلى درجة أنه بالكاد كان لديه الوقت لتوديع أصدقائه، أو فقدان شخص بدا موته أشبه بالهجر.

في سنوات ثموه، سمع سبعة الرسالة المؤلمة التي تقول: «أنت وحدك. لا يوجد أحد هنا لدعمك أو الاعتناء بك». ردًّا على ذلك، قال: «سافعل ذلك إذا لم يفعله أحد آخر». ولكن في حين تعامل خمسة مع هذه الأزمة نفسها عن طريق تقليل حاجته إلى الاعتماد على أي شخص، وحلها ستة من خلال محاولة توقع كل كارثة محتملة، تضمنت استراتيجية سبعة إنشاء قضاء خالٍ من الألم في ذهنه يمكنه الاختباء فيه والتفكير بسعادة حتى يذوب الألم بغض النظر عن العوامل الكامنة، يتبنى أصحاب الرقم سبعة في طفولتهم استراتيجية الصعود إلى رؤوسهم للتخطيط لمغامرات، والاستمتاع بأفكار أسيرة، وتخيل حياة تكون فيها السماء هي الحد الأقصى، وذلك من أجل تبديد المشاعر المخيفة التي يخشون أن تطغى عليهم. هؤلاء الأطفال لا يقتصرون على الاستمتاع فقط بقصة بيتر بان؛ إنهم، مثل بيتر،

يؤمنون حقًا بالسحر. يعيشون في مشاهد خيالية في غرفة النوم، وفي الساحة الخلفية للبيت، وفي المقعد الخلفي للسيارة. إنهم سعداء باللعب مع الآخرين وراضون عندما يكونون بمفردهم.

الفضول هو ما يُميز سبعة، وهو جزء من الهدية التي يقدمها لنفسه وللعالم. لكن الفضول اللامحدود هو أيضًا جزء من المشكلة. القواعد ضرورية، لكن سبعة يجدها مُقيّدة بشكل لا يطاق. العشب دائمًا أكثر خضرة خلف السور. عندما يُقيّد بقيود من نوع ما، فإنه يتراجع إلى رأسه، حيث يعتمد على خياله لتوفير كل ما يحتاج إليه من ترفيه حتى تُرَقّع القيود.

لا يركّز سبعة في طفولته على الإنجاز بقدر ما يركّز على التجربة. يحب الجزء الممتع في فريق الكشافة، ولكنه غير مهتم جدًّا بالحصول على شارات أو التقدم نحو هدف ما. هذا لا يعني أنه كسول، بل هو أبعد ما يكون عن ذلك. سبعة دائمًا في حالة حركة: طفل يريد البقاء لفترة أطول واللعب لفترة أطول. تتوقّر طاقة لا حدود لها يومًا بعد يوم في عالمه، ويبدو أنه لا يريد التوقف أبدًا.

على المستوى العاطفي، يتعلم سبعة في صغره بالفعل فن إنكار المشاعر السلبية. بالنسبة إليه، يبدو الشعور بالرضا بدلًا من الشعور بالسوء خيارًا، ولذلك يشعر بالارتباك أمام حُزن الآخرين. يبتعد عن السلبيات مهما كانت ويتجه نحو كل ما هو إيجابي، حتى لو كان ذلك يعني إعادة صياغة تجاربه لتقديم قصة أكثر سعادة. يتعلم الابتعاد عن الخوف والألم في وقت مبكر من الطفولة، ويستمر في تنفيذ هذه الاستراتيجية إلى مرحلة البلوغ.

سبعة في العلاقات

لا توجد أبدًا لحظة مملّة مع سبعة. أكثر من أي نوع آخر، يحتاج أصحاب الرقم سبعة إلى العفوية. إنهم إما يُخططون ويتحدثون عن مغامرتهم التالية وإما يطلبون منك الانضمام إليهم في إحدى مغامراتهم. سواء أكانت ليلة من المأكولات الغربية في مطعم أجنبي جديد، أم يومًا من القفز بالمظلات في حالة غري، أو محاضرة عن الفن التكعيبي في المتحف، أو أمسية في الأوبرا، أو رحلة برية في اللحظة الأخيرة، فإن سبعة هو أول من يصرخ: «سأجلس في المقعد الأمامي!» ويسابقك إلى السيارة. إذا لم تكن مستعدًّا ومتشوقًّا للذهاب إلى مكان ما في أي لحظة، فمن المحتمل أن علاقتك بسبعة لن تدوم.

سبعة لا يريد أي صلة بالعلاقات التقيدية. يعاني من رهاب الالتزام بشكل كلاسيكي. بالنسبة إليه، تبدو كلمة «عاليق» وكلمة «التزام» وكأنهما الشيء نفسه. كما لاحظت هيلين بالمر، لأنه يُقدر استقلاله، يجب جعل سبعة يعتقد أن الالتزام بعلاقة ما فكرته هو وليس شيئًا فرض عليه^(٥٢). وعلى المدى الطويل، قد يواجه بعضهم صعوبة في البقاء مخلصين لشريك واحد خلال الأوقات الصعبة.

إذا كنتِ على علاقة ملتزمة بسبعة أو كنتِ كذلك في الماضي، فأنتِ تعرفين كم هو رفيق رائع. بالنظر إلى أن أسلوب حديث أصحاب الرقم سبعة هو السرد القصصي، فيمكنهم إبقاء مجموعة من الناس مشدودين على حافة مقاعدهم بينما يُمتلئون بحماسة قصة شيء حدث لهم. إنهم مهتمون دائمًا بحياتك الداخلية. سيرغبون في معرفة قصة حياتك وجذبك إلى عالمهم المثير. ومع ذلك، قد يكون افتتانهم بحياتك مجرد انعكاس لشراحتهم في استكشاف التجارب الجديدة أكثر من كونه اهتمامًا حقيقيًا. بغض النظر، يجب أن تستمر علاقتك بسبعة في التطور بمرور الوقت وإلا سيبدأ في البحث عن مخرج منها.

الخوف من المشاعر السيئة التي تنشأ عن الصراع يؤدي إلى دخول سبعة في حالة من الإنكار. قد تضطر إلى إشعال النار في شعرك قبل أن ترى سبعة يواجه حقيقة أن شيئًا ما لا ينجح. بالطبع، تأتي اللحظة المحورية عندما لا يتمكن سبعة من المماطلة ويضطر إلى اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان سيلتزم على المدى الطويل أم لا.

بالنسبة إلى بعض أصحاب الرقم سبعة، يمكن أن تكون نهاية العلاقة صعبة للغاية. من الصعب على هؤلاء تجاوز أو قمع الحزن المرتبط بالانفصال. لكن بعض أصحاب الرقم سبعة وأصدقائهم أخبروني أنهم يستطيعون الابتعاد عن العلاقات من دون أي مشاعر سلبية على الإطلاق. هذا الكبت للعواطف يمكن أن يجعل بعضهم يبدو قاسيًا أو مفتقرًا إلى التعاطف.

يريد سبعة دائمًا إبقاء خياراته مفتوحة. إنه الشخص الذي عندما تطلب منه الانضمام إليك لتناول العشاء ليلة الجمعة، سيرد قائلاً إنه سيعود إليك. ففي النهاية، ماذا لو طلب منه شخص ما القيام بشيء أكثر إثارة بين اللحظة الحالية ويوم الجمعة؟

ليس من غير المعتاد أن نسمع أصدقاء سبعة يقولون إنهم شعروا بالتخلي عنهم في أكثر من مناسبة. يميل سبعة إلى الإفراط في الالتزام اجتماعيًا، لأنه يكره الفراغ وجدول المواعيد الفارغ يهدده بالملل. في بعض الأحيان، تحظى علاقاته الراسخة بالأولوية الأخيرة عندما يندفع لمطاردة أصدقاء جدد وتجارب مبهجة.

يعتمد الناس من دون قصد على أصحاب الرقم سبعة ليجلبوا مخزونهم من الحماسة المُعدية إلى كل نشاط يقومون به معهم. اكتشفنا ذلك في رحلة عائلية قمتنا بها مؤخرًا إلى إيطاليا. كانت عائلتنا تجتمع كل صباح لتناول وجبة الإفطار والتخطيط لأنشطة اليوم. وفي أحد الأيام في فلورنسا، قال أيدان إنه يريد القيام برحلة بالجدول على نهر أرنو، في حين صوّت بقيتنا للقيام بالتسلق الشهير إلى قمة الدومو، الكاتدرائية الرئيسية في المدينة. مثل كل أصحاب الرقم سبعة، يصبح أيدان أحيانًا مشاكسًا عندما يعرقل الآخرون خطته، لكنه في هذا اليوم هز كتفيه ووافق على الذهاب معنا.

يوجد ٤٦٣ سلّمًا شديد الانحدار على الطريق إلى قمة الدومو. لو كان أيدان على طبيعته المفعمة بالحيوية، لكان الصعود سهلًا للغاية. طوال الطريق إلى أعلى كان يُلقِي النكات أو يتسابق للأمام ويصرخ فينا للإسراع. لكن في ذلك اليوم، كان أقل حماسة. لم يكن يتصرف بطريقة متجهمّة أو ينتقم منا. ما اخترنا القيام به حوّل ببساطة الإعدادات التي تتحكم في لهب حماسه من الإعداد الافتراضي المرتفع إلى الإعداد المتوسط المنخفض. كان تسلق الدومو من دون الاستفادة من حماسة أيدان المميزة أشبه بتسلق جبل إيفرست من دون الاستفادة من الأكسجين.

أطفالي على دراية جيدة بالإنياجرام، ولذلك تحدثنا خلال العشاء في تلك الليلة عن مدى اعتمادنا كعائلة على أيدان لإضفاء روحه المفعمة بالحيوية على أنشطتنا. أكدنا له أنه لم يعد في حاجة إلى لعب دور المُهرج بعد الآن. لكننا تعلمنا الدرس: لو أعلن في صباح

اليوم التالي عن رغبته في تقويم برج بيزا، لكننا قد وافقنا على مساعدته ما دام متحمسًا لذلك. نعلم الآن أنه لن يكون هناك شروق حين يغيب.

يُفضل سبعة تناول الزجاج عن الشعور بالملل. عندما يظهر على السطح، يصبح مُفرط النشاط ويتحدث بكثرة، ويتسارع عقله بشكل أسرع من المعتاد، ويصبح سيئ المزاج. كثيرًا ما أتذكر صديقًا لديه صبيان صغيران يتناهما حزن عندما لا يكون ليهما ما يفعلانه ويشرعان في المشي في دوائر حول المنزل مثل خيول سباق محقونة بعقار الأديرال. لقطع مشيهما في دوائر، على صديقي أن يُمسك بهما ويجعلهما يأخذان عشرة أنفاس عميقة ويكرران عبارة «كن هنا الآن». وبالمثل، عندما يبدأ سبعة البالغ في الجري بشكل محموم أو الانتقال من مشروع إلى آخر من دون الانتهاء من أي مشروع، فإنه يحتاج إلى أصدقاء أو شركاء عاطفيين لإيقافه وقول: «ركز على اللحظة الحالية».

ينهر أصحاب الرقم سبعة بحياة الآخرين، وينجذبون بشكل غير منطقي إلى الأشخاص الذين مروا بمعاناة ما. يبدو الأمر كما لو أنهم يعرفون غريزًا أن هؤلاء الأشخاص يمتلكون عمقًا عاطفيًا يتوقون إليه، ولكنهم لا يعرفون كيفية تطويره. وربما أيضًا لا يريدون مواجهة حقيقة أن المعاناة هي نقطة الدخول الوحيدة إلى حياة أعمق.

للتوضيح، يمكن لأصحاب الرقم سبعة دخول المساحات العاطفية المظلمة، لكن لا يمكنهم البقاء هناك لفترة طويلة قبل أن يضطروا إلى الهروب. يتعرض الكثيرون منهم عندما تصف ميلهم لتجنب الألم. يتحدثون قائلين: «إنني أستمع دائمًا إلى الموسيقى التصويرية الحزينة، وأقضي الوقت وحدي وأفكر في حياتي». تلك حقيقة؛ من وقت إلى آخر، سيختار سبعة غمس قدميه في مياه الحزن، ولكن دائمًا ما يكون ذلك وفقًا لشروطه وتحت سيطرته.

سبعة في العمل

سيرتكب سبعة جريمة قتل للحصول على فرصة تُولَّى وظيفة أنتوني بوردين كمضيف لبرنامج الطعام والسفر التلفزيوني «أجزاء غير معروفة». أن تلف العالم لاستكشاف ثقافات جديدة، ومقابلة أشخاص رائعين، وتناول وجبات غريبة، وعدم معرفة ما ينتظرك في اللحظة التالية - هل تمنح؟ لا تأتي مثل هذه الوظائف في كثير من الأحيان، ولكن يحتاج سبعة إلى العثور على عمل في بيئات إبداعية سريعة الوتيرة توفر له الاستقلالية، ومجموعة متنوعة من الأنشطة، والمرونة.

سبعة حالم ومُبادر. امنحه قلمًا ولوحة بيضاء وابتعد عن طريقه. إن قدرته على تجميع المعلومات من مجموعة واسعة من المجالات، واكتشاف الأنماط المتكررة غير المرئية، وربط النقاط داخل المناطق المعرفية المُعقدة، وملاحظة نقاط تداخل الأنظمة، تجعله مولد أفكار غزير الإنتاج. أضف إلى ذلك المهارات التحليلية القوية التي يتمتع بها سبعة وقدرته على تصور المستقبل المُفضَّل لمؤسسة ما، وسيكون لديك شخص سيثير حماسة الفرق ويقدم مساهمة لا تقدر بثمن في تعزيز مهمة أي شركة.

أصحاب الرقم سبعة عبارة عن نجوم موسيقى الروك عندما يتعلق الأمر بالعمل في المشاريع قصيرة الأجل أو إطلاق الشركات الناشئة. إن تفاؤلهم وعصارتهم الإبداعية وطاقاتهم الشبكية تُحرك الأمور بوتيرة سريعة. ومع ذلك، كن حذرًا: سبعة ليس مديرًا أو مُشرفًا، ولذلك ستحتاج إلى العثور على شخص آخر للإشراف على مرحلة التنفيذ بينما تقوم بإطلاق سراح سبعة في مشروع جديد. كما أن سبعة يُجيد العمل ضمن فريق بشكل رائع. إنه ودود، ومحبوب، ويجلب التنوع وبعض العفوية التي تشتد الحاجة إليها في مكان العمل.

سبعة لا يُحب أن يقال له ما يجب عليه فعله، ولذلك فإن العمل مع قائد مسيطر يفرض عليه الكثير من القيود نادرًا ما ينتج. وفي بعض الأحيان، يتلاعب بالشخصيات ذات السلطة عن طريق الجاذبية والكاريزما، لكن هذا الوضع لا يمكن الإبقاء عليه على المدى الطويل. يعمل سبعة بشكل أفضل في ظل ظروف توفر الحزم والمرونة في الوقت نفسه. نعم، يجب أن يتحمل المسؤولية للبقاء على المسار الصحيح، ولكن من الأفضل منح سبعة الموهوب وقتًا، ووصفًا وظيفيًا متعدد الأوجه، وتشجيعًا على الاستمرار في المسار الصحيح. يمكن لسبعة أن يصبح قائدًا عظيمًا ما دام غير مضطر إلى تحمل الكثير من المسؤولية. غالبًا ما يواجه سبعة مشكلة في اتخاذ القرارات المهنية. وفي نهاية المطاف، فإن قول نعم لشيء ما يعني قول لا لشيء آخر، وهذا يعني تقليل الخيارات.

الجناح

سبعة جناح ستة أكثر استقرارًا من غيره من أصحاب الرقم سبعة. لأنه مدعوم بصميم ستة، يمنح كلاً من المشاريع والأشخاص مزيدًا من الوقت قبل الانتقال إلى الشيء التالي. حساس وأكثر قلقًا بعض الشيء، لكنه ينجح في استخدام سحره لكسب من أمامه. بمجرد أن يلتزم بعلاقة، تكون لديه فرصة جيدة للبقاء على اتصال والتغلب على تحديات العلاقة. مُطيع ومخلص للعائلة والأصدقاء. مضحك، ومُسل، ويتقبل الآخرين.

سبعة جناح ثمانية يتميز بالتنافسية، والجرأة، والعدوانية. وعلى نحو يعكس الشجاعة المميزة لثمانية، فإنه مُقنع وحازم فيما يتعلق بأفكاره وخططه، وعادة ما يُحقق مراده. ومع ذلك، فإنه حرج، وقضاء وقت ممتع أهم بالنسبة إليه من اكتساب السلطة. يشعر بالملل بسهولة، ولذلك غالبًا ما يبدأ أشياء لا ينتهي منها. يستمتع بكونه في علاقة ما دام يستطيع المساهمة في سعادة شريكه. إن العيش داخل علاقة غير سعيدة أمر محبط للغاية بالنسبة إليه، ومع ذلك فإن النهايات تكون مدمّرة.

التوتر والأمان

التوتر. عندما تعرضهم للتوتر، يمكن أن يتبنى أصحاب الرقم سبعة السلوكيات غير الصحية والساعية إلى الكمال التي تُميز أصحاب الرقم واحد. يصبحون متشائمين، وإدائيين، وجداليين. يبدأون في إلقاء اللوم على الآخرين فيما يخص مشكلاتهم ويسقطون في تفكير قائم على ثنائية الأسود والأبيض.

الأمان. عندما يشعر أصحاب الرقم سبعة بالأمان، يمكنهم البدء في التصرف مثل أصحاب الرقم خمسة الأصحاء. هنا، يتوقفون عن الاستهلاك ويبدأون في المساهمة، ويصبحون أكثر راحة مع الصمت والعزلة، وأكثر جدية، ويبدأون في التفكير في معنى حياتهم

والغرض منها. أصحاب الرقم سبعة الذين يكونون على الجانب الإيجابي من واحد يستكشفون الأشياء على مستوى أعمق بكثير من غيرهم من أصحاب الرقم سبعة ويكونون قادرين على تحديد مخاوفهم ومواجهتها. سبعة المرتبط بالجانب الإيجابي من خمسة يمكن أن يشعر بالرضا بالمعنى الحقيقي للكلمة.

التحول الروحي

ما الذي كنا سنفعله لو لم يكن هناك سبعة؟ إنه يجلب الكثير من متعة الحياة إلينا! مَنْ غيره يستطيع أن يوقظ اندهالنا الطفولي، أو ينفذنا من أخذ أنفسنا على محمل الجد أكثر من اللازم، أو يساعدنا على تقدير معجزة الحياة؟

ولكن هذه حقيقة صعبة: الألم أمر لا مفر منه. في طريق التحول الروحي، يجب على سبعة أن يتعلم كيفية احتضان معاناته وإدارتها بدلاً من الهروب منها.

وكما قال ميشيل دي مونتيني ذات مرة: «من يخشى أن يعاني فهو يعاني بالفعل مما يخشاه»^(٥٣). وبعبارة أخرى، فإن استراتيجيات سبعة لتجنب الألم تخلق المزيد من المعاناة له. وإلى أن يتعلم، فإنه مثل المدمن الذي سيتعفن عليه الاستمرار في زيادة جرعة الأفكار الرائعة، والتجارب الجديدة، والمشاعر اللطيفة التي يولدها ذاتياً لقمع تلك المشاعر التي يريد إبقائها خارج وعيه. حان الوقت لكي يتوقف سبعة عن الاستهلاك ويبدأ في المساهمة. السعادة الحقيقية والرضا الحقيقي لا يمكن أخذهما بالقوة أو تصنيعهما عندما نحتاج إليهما؛ إنهما نتيجة لعيش حياة مركزة ومُنتجة تعطى شيئاً ما للعالم وكما كتب توماس ميرتون: «في عالم من التوتر والإنهيار، من الضروري أن يكون هناك أولئك الذين يسعون إلى دمج حياتهم الداخلية ليس عن طريق تجنب الألم والهروب من المشكلات، ولكن من خلال مواجهة الآلام والمشكلات في واقعها العاري وفي بساطتها العادية»^(٥٤).

الرسالة العلاجية التي يحتاج سبعة إلى سماعها والإيمان بها هي أن الله سيعتني بك. أعلم أن القول أسهل من الفعل. سوف يتطلب الأمر الشجاعة، والتصميم، والصدق، وِعون مُعالج أو مرشد روحي، وِعون الأصدقاء المتفهمين لمساعدة سبعة على مواجهة الذكريات المؤلمة وتشجيعه على البقاء مع المشاعر المؤلمة حينما تنشأ. إذا تعاون سبعة مع هذه العملية، فسوف ينمو لديه قلب عميق ويصبح شخصاً متكاملًا حقًا.

عشر طرق للتحويل الروحي

١. ممارسة ضبط النفس والاعتدال. تخلّ عن التصور الذي يقول لك إن المزيد هو الأفضل دائماً.
٢. أنت تعاني من «العقل القردى». طور ممارسة يومية للتأمل لتُحرر نفسك من ميلك للقفز من فكرة أو موضوع أو مشروع إلى آخر.
٣. طوّر ومارس الانضباط الروحي الذي يقتضي العزلة بشكل منتظم.
٤. فكّر في الماضي بلا تردد وأعدّ قائمة بالأشخاص الذين آذوك أو الذين آذيتهم؛ ثم اغفر لهم ولنفسك. وصحح أخطاءك عند الضرورة.
٥. ربّت على ظهورك كلما سمحت لنفسك بالشعور بمشاعر سلبية مثل القلق، أو الحزن، أو الإحباط، أو الحسد، أو خيبة الأمل من دون السماح لنفسك بالهرب منها. إنها علامة على بداية نضجك العاطفي!
٦. أعد نفسك إلى اللحظة الحالية عندما تبدأ في تخيل المستقبل أو وضع الكثير من الخطط له.
٧. مارس الرياضة يومياً لحرّق الطاقة الزائدة.
٨. أنت لا تُحب أن يقال لك إن لديك إمكانيات لأن ذلك يعني أنك ستشعر بالضغط من أجل العمل والالتزام لتنمية موهبة معينة، الأمر الذي سيُحد حتمًا من خياراتك. لكن لديك إمكانيات، فما المهنة أو مسار الحياة الذي ترغب في الالتزام به على المدى الطويل؟ اتخذ خطوات ملموسة للاستفادة من العطايا التي أعطاها الله لك.
٩. أحضر دفترًا وسجل إجاباتك على أسئلة مثل «ماذا تعني حياتي؟ ما الذكريات أو المشاعر التي أهرب

منها؟ أين العمق الذي أتوق إلى الحصول عليه والذي سيكمل ذكائي؟» لا تترك هذا التمرين حتى تنتهي منه.

١٠. التزم بأن تكون حاضرًا مع أصدقائك وشريك حياتك عندما يعانون من الألم، من دون محاولة التهوين عليهم بشكل مصطنع أو إجبارهم على الشعور بالسعادة.

وماذا الآن؟

بداية الحب

«بداية الحب هي إرادة السماح لأولئك الذين نحبه

بأن يكونوا على طبيعتهم تمامًا،

والقرار بعدم إثنائهم ليناسبوا صورتنا.

إذا كنا، في حبنا لهم، لا نحب ما هم عليه،

بل نحب فقط تشابههم المحتمل مع أنفسنا،

فإننا لا نحبهم: نحن نحب فقط انعكاس أنفسنا الذي نجده فيهم».

توماس ميرتون

ريببكا، صديقة سوزان، مُمرضة تعمل مع الأطفال الذين يعانون من إعاقات بصرية شديدة. وكجزء من وظيفتها، فهي تقود مجموعات دعم للآباء الذين شخص أطفالهم للتو بهذه الإعاقات. يشعر هؤلاء الآباء، ومعظمهم من الأمهات الشابات، بالارتباك والألم والغضب في بعض الأحيان، وتقدم ريببكا إرشادات حول التغلب على التحديات التي لم يتوقعوا قط أن تواجههم بها الحياة.

وبصرف النظر عن النصائح العملية، فإن الجزء الأكثر قيمة من ورش العمل يأتي عندما تُسلم ريببكا للآباء نظارات تحاكي الإعاقة البصرية المحددة لكل طفل. في أغلب الأحيان، ينفجرون في البكاء. تقول أمُّ لها: «لم يكن لديّ أي فكرة أن هذه هي الطريقة التي يرى بها طفلي العالم». بمجرد مرور الآباء بتجربة رؤية العالم من خلال أعين أطفالهم، لا يستطيعون اختبار العالم مرة أخرى بالطريقة نفسها أبدًا. ربما ما زالوا غاضبين بشأن التشخيص، لكنهم ليسوا مُحبطين من أطفالهم، لأنه حتى التعرض لفترة وجيزة لواقع مدى صعوبة الحياة بالنسبة إلى هؤلاء الأطفال لا يُلهم الآباء سوى التعاطف العميق.

هذه هي هدية الإيثار. يتحدث الناس أحيانًا عن الإيثار كإداة تكشف العدسة التي يرى الآخرون من خلالها العالم. عندما تدركين أن زوجك المُوالي صاحب الرقم ستة ينظر إلى العالم على أنه مكان مليء بالخطر وعدم اليقين، وهو بدوره يفهم أنه عندما تستيقظين في الصباح، وأنت ثلاثة مؤدّية، فإنك تشعرين بالحاجة الملحة إلى المنافسة والتفوق في كل ما تفعلينه، يكون مدهشًا مقدار التعاطف الذي يمكن لكل واحد منكما أن يشعر به نحو الآخر. لم يعد كل شيء شخصيًا. تفهم أن سلوك من تُحب ينشأ من سيرة مفردة، أو جرح معين، أو رؤية ممزقة للحياة.

*

«التعاطف فعل».

تيك نات هان

*

الآن، بعد أن فهمت أساسيات الإيثار، تتمنى أن يحدث لك شيطان. أولهما ببساطة أن يوقظ فيك قدرًا أكبر من التعاطف مع الآخرين ومع نفسك. إذا تمكنا جميعًا من امتلاك كل نظارات الإيثار وتبادلها، فيمكننا أن نتحرك ليقدم بعضنا إلى بعض مزيدًا من التعم والتفاهم. مثل هذا التعاطف هو أساس العلاقات. إنه يغير كل شيء.

يوضح لنا الإيثار أننا لا نستطيع تغيير الطريقة التي يرى بها الآخرون، ولكن يمكننا أن نحاول تجربة العالم من خلال أعينهم ومساعدتهم على تغيير ما يفعلونه بما يرونه. تعجبي الطريقة التي يشرح بها المعلم البوذي تيك نات هان هذا الأمر. يقول: «عندما تكون قلوبنا صغيرة، يكون فهمنا وتعاطفنا محدودين، ونعاني. لا يمكننا أن نقبل أو نتسامح مع الآخرين وأوجه قصورهم، ونطالبهم بالتغيير». ويتابع: «ولكن عندما تتسع قلوبنا، فإن هذه الأشياء نفسها تتوقف عن جعلنا نعاني. لدينا الكثير من التفاهم والرحمة ويمكننا احتضان الآخرين. نقبل الآخرين كما هم، ومن ثمّ تُتاح لهم الفرصة للتحول» (٥٥).

نأمل هذا السطر الأخير للحظة. عندما نتوقف عن محاولة تغيير الأشخاص ونحبهم ببساطة، يكون لديهم بالفعل فرصة للتحول. إن الإيثار عبارة عن أداة توظف تعاطفنا مع الناس كما هم، وليس الأشخاص الذين تتمنى أن يصبحوا عليهم لتصبح حياتنا أسهل.

بعد قراءة هذا الكتاب، نأمل أن تشعر بالحماسة لتوسيع دائرة التعاطف لتشمل المزيد والمزيد من الأشخاص - وحتى نفسك. قلت سابقًا في هذا الكتاب إنني أتوق إلى أن يعرف الناس أن الله ينظر إلينا بالنظرة الرقيقة نفسها التي تنظر بها الأم الرؤوم إلى طفلها النائم. إذا استطعنا أن ننظر إلى أنفسنا بالمودة نفسها، فما حزم الشفاء الذي يمكن أن يحدث في أنفسنا؟

تثير فكرة التعاطف مع الذات قضية أخرى نريد منك أن تستخلصها من هذا الكتاب: كل رقم في الإنجرام يُعلمنا شيئاً عن طبيعة وشخصية الإله الذي خلقنا. يوجد داخل كل رقم هدية مخفية تكشف شيئاً عن قلب الله. ولذلك، عندما تشعر بإجراء محاكمة نفسك على العيوب الموجودة في شخصيتك، تذكر أن كل نمط شخصية هو في جوهره علامة تُشير إلينا للسفر نحو - واحتضان - جانب نحتاج إليه من جوانب شخصية الله.

يُظهر لنا الرقم واحد كمال الله ورغبته في إعادة العالم إلى صلاحه الأصلي، بينما يشهد اثنان على عطاء الله غير الأناني الذي لا يمكن إيقافه. ويُذكرنا ثلاثة بمجد الله، ويُذكرنا أربعة بإبداع الله وشقيقته. ويُظهر خمسة معرفة الله بكل شيء، ويُظهر ستة محبة الله الثابتة وولاءه، ويُظهر سبعة رضا الله وابتهاجه بخلقه. ويعكس ثمانية قوة الله وشدته، بينما يعكس تسعة محبة الله للسلام ورغبته في الاتحاد مع أبنائه.

تنشأ المشكلات عندما نبالغ في هذه الخصائص، عندما نتمسك بسمّة واحدة ونُحولها إلى قيمة نهائية أو صنم. عندما نميز إحدى هذه الخصائص التسع فوق كل شيء آخر، عندها تصبح بشعة ولا يمكن التعرف عليها أو - كما أجرؤ على القول - أئمة.

*

«بالنسبة إليّ، أن أكون قديساً يعني أن أكون نفسي».

توماس ميرتون

*

إن شغف أصحاب الرقم واحد بتحسين العالم يصبح شيئاً عندما يبدأون في الاعتقاد بأنه لكي يكونوا محبوبين يجب عليهم أن يكونوا كاملين ولا يرتكبوا الأخطاء. ويتحول حب أصحاب الرقم اثنين القائم على التبرع بالنفس إلى حالة غير صحية من الاعتمادية المشتركة. ويأخذ أصحاب الرقم ثلاثة جهم للمجد ويشوهونه إلى حاجة نرجسية إلى الثناء المستمر. وينحدر أصحاب الرقم أربعة إلى حالة انهماك في الذات يُطلقون فيها العنان لمشاعرهم المفرطة، في حين أن أصحاب الرقم خمسة لديهم مشكلة معاكسة تقريباً، حيث ينسحبون إلى أذهانهم ويعزلون أنفسهم عن المخاطر التي لا مفر منها والمتأصلة في جميع العلاقات الإنسانية. أصحاب الرقم ستة غير قادرين على الثقة بمستقبل ينتظرهم فيه الله بالفعل، وأصحاب الرقم سبعة يهربون من الألم الذي يُعمّق النفس لصالح مُشْتَتَات الألم. إن حاجة أصحاب الرقم ثمانية إلى أن يكونوا على حق وأن يتحدوا الآخرين يمكن أن تتدهور إلى تهديد الضعفاء، ورغبة أصحاب الرقم تسعة في تجنّب الصراع بأي ثمن تعني أنهم جميعاً على استعداد لقبول السلام بأي ثمن.

وراء كلٍّ من هذه التشوهات تكمن استراتيجية مُضللة للاستيلاء على السعادة والحب بالطريقة التي مدّها آدم وحواء أباديهما وانتزعا الثمرة. إننا نحاول سرقة ما لا ينبغي قبوله إلا كهبة من الله.

جزء من هدف الإنجرام هو مساعدتنا على إرخاء قبضتنا المشدودة على ذلك البُعد الوحيد من شخصية الله حتى نتتمكن من فتح أيدينا لتلقي خصائص الله الأخرى. قد لا يتوقف واحد أبداً عن السعي إلى الكمال، لكنه يستطيع فتح يديه لتلقي العطايا التي تحملها الأرقام الأخرى. ولن يتوقف ستة عن الشعور بالقلق تماماً، لكنه يمكن أن يبدأ في إدراك وتنمية العطايا التي تأتي مع متعة الحياة لدى سبعة أو إصرار ثمانية، مما يوازن قلقه. ما نريد جميعاً القيام به هو البحث عن الصحة ضمن رقمنا الخاص واحترام وتقدير أن لدينا إمكانية الوصول إلى جميع العطايا الأرقام الأخرى. ما نسعى إليه هو التكامل، أو الكمال الداخلي.

في كتابه الشهير «بذور جديدة للتأمل»، كتب الراهب الكاثوليكى توماس ميرتون: «بالنسبة إليّ، أن أكون قديساً يعني أن أكون نفسي. ولذلك فإن مشكلة القداسة والخلاص هي في الحقيقة مشكلة معرفة من أنا واكتشاف ذاتي الحقيقية» (٥٦).

وعلى الرغم من أنني استغرقت عشرين عامًا حتى أفهم معنى رؤية ميرتون، فإنني أفهمها الآن. إننا نتجهج كثيرًا ونعكس مجد الله عندما نكتشف ونستعيد هويتنا التي وهبها لنا الله، والتي فقدنا الاتصال بها بعد وقت قصير من وصولنا إلى هذا العالم الخرب.

نحن مدنيون لله الذي خلقنا، ولأنفسنا، وللأشخاص الذين نجهم، ولكل من نشاركهم هذا الكوكب المضطرب، أن نصيح «قديسين». وإلا كيف يمكننا أن نباشر ونكمل المهمة التي أرسلنا الله من أجلها إلى هنا؟

والآن، اسمح لنا بفرحة أن ننقل إليك «بركة العزلة» التي كتبها جون أودونوهيو، والتي تلاها عليّ الأخ ديف مع بدء انطلاقي في رحلتي لاكتشاف الذات ومعرفة الذات وفقًا لأسس الإنجرام:

أدعو أن تتعرف في حياتك على حضور روحك، وقوتها، ونورها.

أن تدرك أنك لست وحيداً أبداً، وأن روحك في سطوعها وانتهائها تربطك بشكل وثيق بإيقاع

الكون.

أن تحترم فرديتك واختلافك.

أن تدرك أن شكل روحك فريد، وأن لك قدرًا خاصًا هنا، وأن خلف واجهة حياتك يوجد شيء

جمل وأبدي يحدث.

أن تتعلم أن ترى نفسك بنفس البهجة والفخر والتوقع التي يرى الله بها ذاتك في كل لحظة (٥٧).
آمين. فليكن ذلك.

- ١ John O'Donohue, "For Solitude," in *To Bless the Space Between Us: A Book of Blessings* (New York: Doubleday, ٢٠٠٨).
- ٢ Frederick Buechner, *Telling Secrets* (San Francisco: HarperSanFrancisco, ٢٠٠٠).
- ٣ Thomas Merton, *No Man Is an Island* (Boston: Mariner Books, ٢٠٠٠).
- ٤ Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Doubleday Religion, ٢٠٠٩).
- ٥ Richard Rohr and Andreas Ebert, *The Enneagram: A Christian Perspective* (New York: Crossroad, ٢٠٠١).
- ٦ David G. Benner, *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, ٢٠٠٤).
- ٧ Anthony K. Tjan, "How Leaders Become Self-Aware," *Harvard Business Review*, July ,١٩٢٠١٢, https://hbr.org/٢٠١٢/٧/how-leaders-become-self-aware&cm_sp=Article--Links--End/٢٠of/٢٠Page/٢٠Recirculation.
- ٨ Motorola, the Oakland A's: Jean Seligman and Nadine Joseph, "To Find Self, Take a Number," *Newsweek*, September ١٩٩٤ ,١١, www.newsweek.com/find-self-take-number-١٨٨١٥٦.
- ٩ James Hollis, *Finding Meaning in the Second Half of Life* (New York: Gotham Books, ٢٠٠٥).
- ١٠ Anne Lamott, *Small Victories: Spotting Improbable Moments of Grace* (New York: Riverhead, ٢٠١٤).
- ١١ David Foster Wallace, *Infinite Jest* (Boston: Little, Brown, ١٩٩٦).
- ١٢ Helen Palmer, *The Enneagram: Exploring the Nine Psychological Types and Their Inter-Relationships in Love and Life* (Sounds True Audio Learning Course, ٢٠٠٥), ٨ CDs or audio download, www.soundstrue.com/store/the-enneagram-٣٥٣٤.html.
- ١٣ Ronald Rolheiser, *The Holy Longing: The Search for a Christian Spirituality* (New York: Doubleday, ١٩٩٩).
- ١٤ Brené Brown, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* (Center City, MN: Hazelden, ٢٠١٠).
- ١٥ Susan Reynolds, *The Everything Enneagram Book: Identify Your Type, Gain Insight into Your Personality, and Find Success in Life, Love, and Business* (Avon, MA: F+W Media, ٢٠١٠).
- ١٦ Mary Oliver, *New and Selected Poems* (Boston: Beacon Press, ١٩٩٢).
- ١٧ C. S. Lewis, *The Last Battle* (New York: HarperCollins, ٢٠٠١).
- ١٨ Don Richard Riso and Russ Hudson, *The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types* (New York:

Bantam, 1999).

19 Ibid.

20 Lynette Sheppard, *The Everyday Enneagram: A Personality Map for Enhancing Your Work, Love, and Life—Every Day* (Petaluma, CA: Nine Points, 2000).

21 Eli Jaxon-Bear, *From Fixation to Freedom: The Enneagram of Liberation* (Bolin, CA: Leela Foundation, 2001).

22 American Experience, Clinton, 2012, Program Transcript, www.pbs.org/wgbh/americanexperience/features/transcript/clinton-transcript.

23 Jaxon-Bear, *From Fixation to Freedom*.

24 Harper Lee, *To Kill a Mockingbird* (Franklin Center, PA: Franklin Library, 1977).

25 Ibid.

26 Ibid.

27 تُنسب عادةً إلى مارك توين.

28 Brené Brown, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* (Center City, MN: Hazelden, 2010).

29 Brené Brown, "The Power of Vulnerability," TEDxHouston, June 2010, www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=en.

30 Helen Palmer, *The Enneagram: Exploring the Nine Psychological Types and Their Inter-Relationships in Love and Life* (Sounds True Audio Learning Course, 2000), 8 CDs or audio download, www.soundstrue.com/store/the-enneagram-3034.html.

31 Nathaniel Hawthorne, *The Scarlet Letter* (New York: Bloom's Literary Criticism, 2007).

32 Kathleen V. Hurley and Theodore Elliott Dobson, *What's My Type? Use the Enneagram System of Nine Personality Types to Discover Your Best Self* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991).

33 Andre Agassi, *Open: An Autobiography* (New York: Vintage Books, 2010).

34 Helen Palmer, *The Enneagram in Love and Work: Understanding Your Intimate and Business Relationships* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990).

35 Richard Rohr and Andreas Ebert, *The Enneagram: A Christian Perspective* (New York: Crossroad, 2001).

36 Richard Rohr and Andreas Ebert, *The Enneagram: A Christian Perspective* (New York: Crossroad, 2001).

37 Beatrice M. Chestnut, *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge* (Berkeley, CA: She Writes, 2013).

38 Tom Condon, "The Nine Enneagram Styles: Type Fours," Center for Spiritual Resources website, www.thecsr.org/resource-directory/the-nine-enneagram-styles-type-fours.

- 39 Helen Palmer, *The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991).
- 40 Ibid.
- 41 Ibid.
- 42 Helen Palmer, *The Enneagram: Exploring the Nine Psychological Types and Their Inter-Relationships in Love and Life* (Sounds True Audio Learning Course, 2000), 8 CDs or audio download, www.soundstrue.com/store/the-enneagram-3034.html.
- 43 David G. Benner, "Detachment and Engagement," Dr. David G. Benner (website and blog), September 2012, 22, www.drdauidgbenner.ca/detachment-and-engagement.
- 44 Steven Wright, Good Reads quotes, www.goodreads.com/quotes/119811-if-everything-seems-to-be-going-well-you-have-obviously.
- 45 Beatrice M. Chestnut, *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge* (Berkeley, CA: She Writes, 2013).
- 46 Helen Palmer, *The Enneagram: Exploring the Nine Psychological Types and Their Inter-Relationships in Love and Life* (Sounds True Audio Learning Course, 2000), 8 CDs or audio download, www.soundstrue.com/store/the-enneagram-3034.html.
- 47 Julian of Norwich, *Revelations of Divine Love*, ed. Grace Warrack (London: Methuen, 1901).
- 48 Gabor Maté, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010).
- 49 Richard Rohr and Andreas Ebert, *The Enneagram: A Christian Perspective* (New York: Crossroad, 2001).
- 50 Richard Rodgers and Oscar Hammerstein, *The King and I*, 1951.
- 51 Helen Palmer, *The Enneagram: Exploring the Nine Psychological Types and Their Inter-Relationships in Love and Life* (Sounds True Audio Learning Course, 2000), 8 CDs or audio download, www.soundstrue.com/store/the-enneagram-3034.html.
- 52 Ibid.
- 53 Michel de Montaigne, *The Complete Essays*, trans. and ed. M. A. Screech (New York: Penguin, 1993).
- 54 Thomas Merton, *Cistercian Life* (1948; repr., Our Lady of Holy Spirit Abbey, 2001).
- 55 Thich Nhat Hanh, *How to Love* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2010).
- 56 Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (1961; repr., New York: New Directions, 2007), 31.
- 57 John O'Donohue, "For Solitude," in *To Bless the Space Between Us: A Book of Blessings* (New York: Doubleday, 2008).

شكر وتقدير

إيان مورجان كرون

تقديرى وامتنانى لوكيلتى الأدبية، كاثي هيلمرز، ومُحرّرتي، جانا ريس وأليسون ريك، على شجاعتهن، وجيم وسولفيج شافي وشافي مانيجمنت، ومايك وجيل هايت على الصداقة وكرم الضيافة، وكارين وستيف أندرسون على حبهما والكوخ الجميل في شارع ماين بمدينة فرانكلين بولاية تينيسي، وجو ستايل، ومايكل وجوليان كوزيك، والأسقف إيان دوغلاس، ودون تشافر، وأنتوني سكينر، وكريس ولوريل سكارلاتا، وميليسا جرين، وتشاك روبس، وروب ماثيس، وشونا وآرون نيكوبست، ولورا أديس، وجوش جريفز، وهانتر موبلي، وستيف ودبي تايلور، وجيني وسام أوبن، وبول وليزا ميشالسكي، وجيم ليمر، وعائلتي في كنيسة المسيح ببلدة جرينتش، وجيف كروسبي، وسيندي بانس، وجميع الأشخاص الطيبين في «آي في بي»، وجميع الذين شاركوا قصصهم معي وسمحوا لي بأن أشاركها معكم.

سوزان ستايل

قبل كل شيء، أود أن أشكر زوجي، جو ستايل. إن التزامه اللانهائي تجاهي وتجاه زوجنا يُعد بمثابة تكريم وتحدي في آن، وذلك لأنه يصير على أن نُلزم حياتنا ببناء المملكة. إن أولادنا، وأصهارنا، وأحفادنا هم الحافز وراء رغبتني في القيام بدوري لجعل العالم مكانًا أفضل، وأنا ممتنة جدًا لكل واحد منهم. شكراً لجوي، وبيلي، وويل، وسام، وجيني وكوري، ونواه، وإيل، وبايبر، وجويل وجولي، وب.ج. وديفون على الكثير جدًا!

عزّفتني الأب ريتشارد رور على هذه الحكمة القديمة، ولذلك وبكل أريحية يعود الفضل إليه في كل ما تعلمته. لا توجد كلمات كافية لشكر آلاف الأشخاص الذين شاركوني عطلاتهم الأسبوعية وقصصهم على مدى الخمسة والعشرين عامًا الماضية. إنهم السبب في أن المعلومات التي جمعتها عن الإنياجرام أصبحت حكمة.

لم أتخيل نفسي أشارك في تأليف كتاب مثل هذا، لكن إيان كرون تخيل ذلك، وأنا ممتنة له. إن احترامه لعملي بالإنياجرام وطريقته في إفساح المجال لي في هذا المشروع منحاني طاقة جديدة لمواجهة التحديات التي لم تأت بعد. وشكراً لشيريل فوليرتون لكونها وكيلتي الأدبية، والأهم من ذلك بكثير، لكونها صديقتي. وأنا ممتنة لكاثي هيلمرز لتمثيلنا في «آي في بي». وشكراً خاص لمحررتنا، سيندي بانس، وجيف كروسبي وأندرو برونسون وجميع العاملين في «آي في بي»، الذين ساعدونا في إيجاد طريقنا كمؤلفين مشاركين، والذين ساعدوني في العثور على مكان أقف فيه كمبتدئة في عالم النشر.

هناك الكثير من الأشخاص الذين يمنحون وقتهم وطاقتهم لعمل منظمة الحياة في خدمة الثالوث. كارولين تيل، صديقتي المقربة منذ ستة وأربعين عامًا. مايك جورج، صديق جو المقرب منذ اثنين وخمسين عامًا، وزوجته باتسي. أن ليك، ومجتمع الحياة في خدمة الثالوث، وسيندي شورت، وب.س. وكارين هوش، والدكتور جون وستيفاني بيرك، وتانيا دوهوني، وجون بريم، وتوم هوكسترا، وجين هنري ولوسي نيومان، الذين حلموا بمستقبل لمنظمة الحياة في خدمة الثالوث بالكاد أمكننا تخيله. الدكتور شيرلي كوربيت ومارج بوكانان، أشكركما على دعمكما لي طوال حياتي البالغة. ميريديث إنمان، ولورا أديس، وجيم تشافي على كل العمل الذي تقومون به نيابة عني. والدكتور بوب هيوز، شكراً لك على إصرارك على أن أعتقد أنني شخص مرغوب فيه.

ألتقى الكثير من المحبة من العديد من الأشخاص الذين يشجعونني على أن أعيش حياتي بشكل جيد وأن أفعل ما يجب عليّ فعله فيما يتعلق بتدريس الإنياجرام. لكل واحد منكم، أنا ممتنة جدًا.

وأخيراً إلى سلسلة مطاعم ب.ف. تشانجز. عندما اتصل إيان واقترح أن نكتب هذا الكتاب، احتجت إلى بضعة أيام لتأمل الأمر والصلاة قبل أن أعطيه إجابة. وخلال ذلك الوقت، تناولت أنا وجو العشاء في مطعم تشانجز في مدينة دالاس. واحتوت كعكة الحظ التي طلبتها على هذه الرسالة: «أنت من مُحيي الكتب. عليك تأليف كتاب يومًا ما».

*

بكل احترام وامتنان نريد أن نُقر ونُعبّر عن شكرنا لهؤلاء المعلمين العظماء الذين قادوا الطريق لنا وللكثيرين غيرنا في دراسة الإنياجرام. نحن مدينون لهم بدين عظيم من الامتنان للطرق التي ساعدت بها بصائرهم عملنا.

ريتشارد رور (رهينة الإخوة الأصغر) كلاوديو نارانجو

رينيه بارون

أندرياس إيبيرت

دون ريزو

روس هدسون

هيلين بالمر

ديفيد دانيلز

فرجينيا برايس

بياتريس تشيستنتات

كاثلين هيرلي

ثيودور دونسون

إليزابيث واجيل

توماس كوندون

سوزان رينولدز

ساندرا ميتري

لينيت شيبيرد

سوزان زورتشر (وسام القديس بنديكت) كلارنس تومسون

مارجريت كيز

روكسان هاو-ميرفي

المولفان

إيان مورجان كرون، مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا، ومُحاضر، ومُعلم الإنياجرام، وكاتب الأغاني المعروف، وكاهن أسقفي. يحاضر إيان بشفاوية وفكاهة وبصيرة في المؤتمرات والكنائس والمعاهد اللاهوتية والخلوات والجامعات حول العالم. في جوهره، إيان هو راوي قصص كما أنه أيضًا طالب ومُعلم للإنياجرام. في ورش العمل التي تستمر يومًا بطوله، يقدم إيان لمحة عامة عن نظام الإنياجرام، ويصف أنواع الشخصية التسعة، ويتحدث عن الطرق العديدة التي يمكن من خلالها للإنياجرام أن تثرى حياتنا الروحية.

سوزان ستابيل، أستاذة الإنياجرام المعترف بها دوليًا. أقامت سوزان أكثر من خمسمائة ورشة عمل للإنياجرام على مدى الخمسة والعشرين عامًا الماضية.

المترجم

محمد الداخني، يكتب بالعربية والإنجليزية حول الثقافة والفن لصحف ومنصات إقليمية، وترجم عن الإنجليزية في موضوعات متعددة. من بين ترجماته لدار الكرمة: «جسمك يتذكر كل شيء: الدماغ والعقل والجسم في عملية الشفاء من الصدمة النفسية» للدكتور بيسيل فان دير كولك، و«ضع هذا في اعتبارك: لحظات في حياتي الكتابية بعدها صار كل شيء مختلفًا» للأديب الأمريكي تشاك بولانيك، و«فن إدارة المقاهي» لكولن هارمن، و«طريق العودة إليك: رحلة نحو الاكتشاف الذاتي قائمة على قواعد الإنجا رام» لإيان مورجان كرون وسوزان ستايل.

الهوامش

(١) البنتاجرام: شكل نجمي خماسي الرؤوس يُرسم بخطوط متصلة من دون رفع القلم، واستُخدم عبر التاريخ في الرموز الدينية والسحرية والفلسفية. ارتبط في الفلسفة اليونانية بالعناصر الخمسة، وفي بعض الثقافات بالحماية والقوى الخفية، كما اعتمدته بعض التيارات الروحانية رمزًا للتوازن والانسجام. (المترجم).

(٢) سلسلة روايات فانتازية كتبها الكاتب البريطاني سي. إس. لويس، تتكون من سبعة أجزاء. تدور أحداثها في عالم خيالي يُدعى «نارنيا»، حيث تتواجه قوى الخير والشر عبر مغامرات أبطالها من الأطفال الذين ينتقلون إليه بطرق سحرية. (المترجم).

(٣) إشارة إلى الشُّرفة العلوية في المسارح أو قاعات المحاكم في الولايات المتحدة خلال فترة الفصل العنصري، حيث كان الأشخاص السود يُجبرون على الجلوس فيها بعيدًا عن الأشخاص البيض. (المترجم).

(٤) خطاب شهير ألقاه مارتن لوثر كينج الابن عام ١٩٦٣ خلال مسيرة واشنطن للحقوق المدنية، دعا فيه إلى المساواة العرقية وإنهاء التمييز ضد السود في الولايات المتحدة، وأصبح رمزًا للنضال من أجل الحقوق المدنية. (المترجم).