

رينيه بارون اليزابيث واغلييه

# 9 شخصيات 9 طرق للنجاح



ترجمة

عبير منذر

هلا أمان الدين

Harper Collins



## ملخص المحتويات

4	مبدأ الشخصيات التسع
15	محب الكمال
33	محبّ الغير
50	المكافح
67	الرومنسي
88	المراقب
107	المخلص
126	محب الحياة
146	القائد
163	الوسيط
185	المطابقة ما بين الشخصيات التسع وفتات كارل يونغ

حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة  
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.  
بترخيص خطي من Harper collins  
ISBN 9953 - 15 - 231 - 4

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية  
**The enneagramme made easy**

Copyright © 1994 by Renee Baron and Elizabeth wagele  
published by arrangement with Harper San Francisco,  
an imprint of Harper Collins publishers Inc.  
Arabic Translation © Dar El - Farasha , 2005

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.  
طريق المطار - ستر زعرور - ص.ب: 11 / 8254  
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان

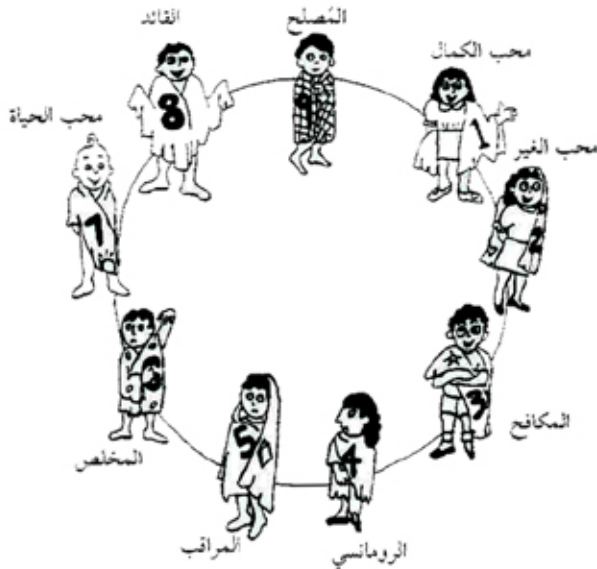


Email: [info@darelfarasha.com](mailto:info@darelfarasha.com)  
[http: www.darelfarasha.com](http://www.darelfarasha.com)

يُصور مبدأ الشخصيات التسع على شكل نجمة تساعية الأضلاع، أي أن هذا المبدأ يقوم على «رسم تسع نقاط».

يقوم هذا المبدأ على واقع أننا نتعلم أثناء طفولتنا كيف نجد نوعاً من الأمان وسط مشاكلنا العائلية والشخصية ونتمكن من خلال هذا الأمان من تطوير مواهبنا وقدراتنا الطبيعية.

إن العمل بموجب مبدأ الشخصيات التسع يسمح لنا بالتوصل إلى فهم الغير بشكل أفضل وإلى اكتشاف بدائل لطريقة تصرفاتنا وسلوكنا الحالية فنتحرر من طرق الحكم والتصرف التي مرّ عليها الزمن ونصل إلى مرحلة نُنظر فيها إلى الحياة من منظور أوسع.



## مبدأ الشخصيات التسع

إن مبدأ الشخصيات التسع هو دراسة شخصيات البشر التسع الأساسية: يشرح تصرفاتهم وسلوكهم، ويعطي توجيهات محددة لمن يسعى إلى تطوير شخصيته كما يسمح خاصة بتحسين العلاقات مع العائلة والأصدقاء والزملاء.

لمعرفة جذور وأصول هذه الدراسة، لا بدّ من العودة إلى الوراثة، إلى قرون خلت. نحن نهمل أصلها الحقيقي، لكننا نعتقد أنها كانت جزءاً من التعاليم التي تنقل شفهاً (بالتواتر) لدى الأخويات الصوفية السرية في الشرق الأوسط. وقد دخلت أوروبا ما بين 1920 و1930 على يد المعلم الروسي المتصوّف G. I. Gurdieff (غوردجيايف)، لتصل إلى الولايات المتحدة في الستينيات.



لعله من المريح أن نعلم أن ملايين الأشخاص يستعينون بالاستراتيجية نفسها التي نستعين بها ليفهموا الآخرين ويتصرفوا بناء لهذه المعرفة إلا أن طرق السلوك التي تنبثق من الفئات التسع متعددة وغامضة وفريدة، بقدر ما هم الأشخاص المعنيون بطرق السلوك هذه متعددون وغامضون وفريدون.

أقولون إن هناك ملايين الأشخاص الذين يشبهونني!

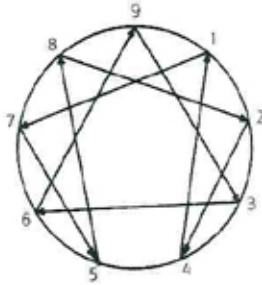


الأشخاص الذين ينتمون إلى الفئة نفسها تحركهم الحوافز الأساسية نفسها، ويتقاسمون مبدئياً النظرة نفسها إلى العالم. وتأتي الاختلافات ضمن الفئة نفسها عن عوامل مختلفة، كدرجة النضوج والفئة التي ينتمي إليها الوالدان، ترتيب الشخص بين أخوته، القيم الثقافية والمميزات الخاصة مثل الميل الطبيعي إلى الانطواء على الذات أو إلى الانفتاح على الآخرين.

عندما نتعلم كيفية التصنيف بحسب المبدأ، نبدأ على الفور «بتحديد شخصية» الأناس الذين نعرفهم «وتحديد الفئة» التي ينتمون إليها. ننصحكم جدياً بعدم اطلاع الآخرين على افتراضاتكم وبأن تتعاملوا معهم بذهن منفتح. إن تحديد الفئة بدقة لأمر هام؛ وعلى كل منا القيام بذلك مستعيناً ببصيرته.



فعالة في النمو الشخصي وتجدون تفسيراً لها في كل فصل من الفصول.



### 3 - الأجنحة

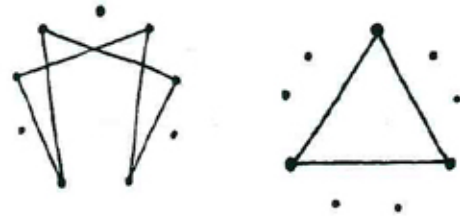
يمكن للشخصية أن تذوب في شخصية الفئتين الموجودتين عند كل جهة من الفئة الأساسية أو أن تتأثر بهما. فعلى سبيل المثال، نجد في الشخصية «9» بعض خصائص الشخصية «1» أو الشخصية «8». هاتان الفئتان المجاورتان تسميان جناحين.



## معلومات عن مبدأ الشخصيات التسع

### 1 - رسم الشخصيات التسع

إن النقاط التسع التي تنوزع على محيط الدائرة، مقسمة إلى مثلث وشكل سداسي الأضلاع.



### 2 - السهام

ترتبط كل نقطة في الرسم بنقطتين أخريين. هاتان النقطتان أو الفئتان تسميان سهمين. عندما يكون المرء مرتاحاً نفسياً، يأخذ الصفات الإيجابية من الرقم المرتبط برقمه وفقاً للترتيب التالي: 1 - 7 - 5 - 8 - 2 - 4 - 1 و 3 - 6 - 9 - 3.

تنجبه الشخصية «1» نحو الشخصية «7»، والشخصية «7» نحو الشخصية «5»، الخ... وتحت تأثير الضغط النفسي، ينعكس الاتجاه: تأخذ الشخصية «1» الصفات السلبية في الشخصية «4» والشخصية «4» من الشخصية «2»، الخ... وتشكل السهام أدوات

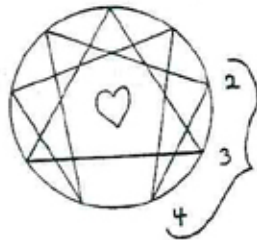
لحمايتهم. إنهم يعتمدون على أنفسهم ويثقون بأنفسهم.

- 9 - المصلحون من أصحاب الطبيعة الطيبة؛ إنهم مستعدون للمساعدة. وهم يسعون إلى الإلفة مع الناس والاندماج بالعالم الذي يحيط بهم.

### المراكز الثلاثة

يساعد تحديد «المركز» في تحديد الفئة التي ينتمي إليها المرء. يتألف كل مركز من ثلاث فئات متجاورة، تمثل مراكز الجسم الثلاثة: القلب والرأس والبطن.

### القلب أو مركز المشاعر (الصورة)



محبو الغير (الشخصية 2) يحبون الناس ويهتمون بهم، ويسعون لأن يرى الناس فيهم شخصية الإنسان المحب.

المكافحون (الشخصية 3) يحبون أن يراهم الناس بأفضل صورة، وفقاً للمعايير الاجتماعية المعترف بها.  
الرومانسيون (الشخصية 4) يحتاجون للتعبير عن أنفسهم ولأن يعتبرهم الآخرون كأناس مميزين.

مع التقدّم في العمر، يبدو أنّ فئة بعض الأشخاص تتغيّر. لكن بشكل عام، ترتبط فئة الولد بفئته في سن الرشد إما عبر السهام وإما عبر الأجنحة.

### وصف سريع للفئات التسع

- 1 - محبو الكمال هم أشخاص واقعيون يعملون بدقة واتقان. إنهم أصحاب مبادئ ويحاولون العيش وفقاً لمثلهم العليا.
- 2 - محبو الغير هم أناس ودودون؛ يهتمون لأمر الآخرين ويقلقون بشأنهم ويشعرون بأدنى حاجاتهم.
- 3 - المكافحون هم أشخاص نشيطون، متفائلون، واثقون من أنفسهم ومصممون على الوصول إلى أهدافهم.
- 4 - الرومانسيون هم أناس حساسون للغاية، ودودون لديهم ميل للتأثر بالانطباعات.
- 5 - المراقبون متعطّشون لجمع المعلومات. إنهم منطوون على أنفسهم، فضوليون، محللون، وأذكياء وفكرهم ثاقب.
- 6 - المخلصون هم أشخاص مسؤولون وجديرون بالثقة؛ وهم يولون الكثير من الأهمية للإخلاص للعائلة والأصدقاء والجماعات والقضايا. يمتلكون شخصية تعبر عن نفسها بطرق متعددة تتراوح من التحفّظ والخجل إلى الصراحة والمواجهة.
- 7 - محبو الحياة أشخاص نشيطون، متفائلون وحيويون. إنهم يريدون أن ينجزوا شيئاً خيراً هذا العالم.
- 8 - القادة أناس يتعاملون مع الآخرين بصراحة واستقامة ويسعون

## كيف نحدد الفئة التي ننتمي إليها

بموازاة البحث عن المركز، ثمة طرق أخرى لتحديد الفئة.

### 1 - بيان الشخصية

أكملوا بيان الشخصية الموجود في أول كل فصل. ردّوا على الأسئلة وفقاً لما كنتم عليه قبل سن الخامسة والعشرين (أو وفقاً لما أنتم عليه الآن إذا كنتم في هذا السن)، لأن العادات السلوكية تكون تلقائية إلى أقصى حدّ في هذه السن. إن لائحة الأسئلة التي تسجلون فيها أعلى النقاط قد تكون فئتك، لكن لا تتوقفوا عند هذا الحدّ.

فمن الأفضل أن تقرأوا كافة الفصول وتردّوا على الأسئلة كلها. إذا لم تتمكنوا من تحديد فئتك واحترمت بين رقمين متجاورين، فهذا يعني أن أحد هذين الرقمين هو جناحك الأكثر تطوّراً وقوة.

### 2 - المقارنة بين مبدأ الشخصيات التسع وفئات كارل يونغ النفسية<sup>(\*)</sup>

يعرض الفصل الأخير باختصار لائحة Myers-Briggs لفئات كارل يونغ النفسية ويقارن بين المبدأين. وهذا الفصل يعزز أهمية مبدأ الشخصيات التسع وشموليته ويمكن أن يساعدكم في تحديد فئتك. تذكّر أنك الوحيد الذي يمكن أن يحدد الفئة التي تنتمي إليها. ولا ترضى بأن يصنّفك أي شخص آخر.

(\*) كارل غوستاف يونغ (Jung): طبيب نفسي سويسري، صاحب أنكار مناقضة لأفكار سيغموند فرويد ويونغ هو واضع علم النفس التحليلي وصاحب كتاب «الفئات النفسية» 1920.

## الرأس أو مركز التفكير

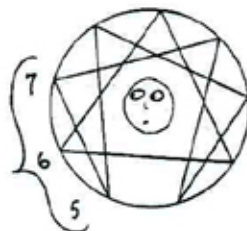
### المراقبون (شخصية 5)

يعتمدون على مواردهم ومراهيم الخاصة ويجدون الأمان في المعرفة.

### المخلصون (شخصية 6)

يسعون إلى التخلّص من الخوف عبر الحصول على الإذن والموافقة من الأشخاص الذين يعتبرون مرجعية في كل أمر، أو عبر التمزّد على هؤلاء الأشخاص.

محبو الحياة (7) نشيطون ومتفائلون. وهم يتحاشون المشاعر المكثّرة، لا سيّما الخوف.



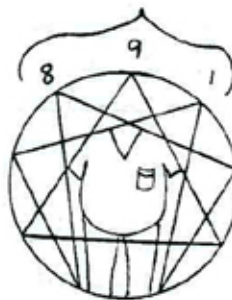
## البطن أو مركز الغريزة (الغضب)

### القادة (شخصية 8)

صورة القوة ولا يخشون التعبير عن غضبهم.

### المصلحون (شخصية 9)

المعشر، متساهلون، ونادراً ما يصل بهم الغضب إلى درجة يدركون فيها أنهم فعلاً غاضبون.



### محبو الكمال (شخصية 1)

يعتبرون الغضب عيباً في الطبع ويسعون جاهدين لكبته. وهم يلتزمون بأصول اللياقة والآداب الاجتماعية أو يحاولون تحسين العالم.

## قبل السهرة

## محِب الكمال



«ربما لديّ عيوب، لكن الوقوع في  
الخطأ ليس واحداً منها،

جيمي هوفيا

يحرك هذه الشخصية حاجتها إلى العيش بطريقة صحيحة؛  
فهي تسعى إلى تحسين نفسها وتحسين العالم من حولها.

أفضل ما يمكن أن تكون عليه

الشخصية «1»: أخلاقية، جديرة بالثقة،  
منتجة، حكيمة، مثالية، عادلة، نزيهة،  
منظمة، منضبطة.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه

الشخصية «1»: متشددة، متصلبة، متعصبة،  
مصابة بهوس التنظيم والتوفير والعناد، تنتقد  
الآخرين، جديّة أكثر من اللازم، ميّالة إلى  
السيطرة، قلق، غيورة.





### بيان الشخصية واحد

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك الخامسة والعشرين من العمر (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).

- 1 - أحب أن أكون منظماً ومرتباً.
- 2 - أجد صعوبة في أن أكون عفواً.
- 3 - أشعر بالذنب غالباً لأنني لا أقوم بجهد كافٍ.
- 4 - لا أحب أن يخرق الناس القوانين ويخالفوها.
- 5 - ترعجني أخطاء القواعد والإملاء.
- 6 - أنا مثالي. أريد تحسين العالم.
- 7 - أنا دقيق في مواعيدي دائماً.
- 8 - أحمل الضغينة لفترة طويلة فأنا حقود.
- 9 - أعتبر نفسي عملياً، واقعياً ومنطقياً.
- 10 - عندما أشعر بالحسد، أخاف وأدخل في منافسة.
- 11 - لا أجد الوقت اللازم لأسترخي أو لعلّي أشعر بأنه لا يحق لي أن أسترخي.
- 12 - أميل إلى تصنيف الأشياء بصرامة بين صح وخطأ، جيد وسيء، لا حلول وسطية لدي.
- 13 - أدرس مشاريعي جيداً قبل أن أنفذها.
- 14 - أخشى أن ينتقدي الناس أو يحكموا عليّ.
- 15 - أقارن غالباً بيني وبين الآخرين.
- 16 - الحقيقة والعدالة أمران هامان جداً بالنسبة إليّ.

- 17 - أشعر غالباً أن الوقت يمر بسرعة فائقة، وأنه بقي لدي الكثير لأفعله.
- 18 - أقوم دائماً بما أقرر القيام به.
- 19 - أبقي فلماً بشكل دائم.
- 20 - أحب الكمال حتى في التفاصيل الدقيقة.

### كيف تفاهمون معي

تحملوا حصّتكم من المسؤولية، كي لا أجد نفسي مضطراً للقيام بالعمل كله.

اعترفوا بقيمة ما أقوم به.

أنا أحكم على نفسي بقوة، فطمثوني بقولكم لي إنني جيد كما أنا.

قولوا لي إنكم تأخذون نصائحي بعين الاعتبار.

كونوا مبادرين إلى الخدمة كحالي أنا.

اعتذروا مني إذا ما أخطأتم بحقي، فهذا يساعدني على مسامحتكم. شجّعوني تدريجياً على أن أزيل تكشيرتي وأسخر من نفسي عندما أفقد أعصابي، لكن استمعوا أولاً إلى همومي.

### العلاقات

حسنت أصحاب الشخصية (1): مخلصون، متفانون، شرفاء وخدمون، مثنونون ويتمتعون بروح مرحة.



أخشى ألا يقدر الناس ما أقوم به من أجلهم.  
لا أحتمل رؤية الآخرين لا يبذلون جهداً بقدر ما أبذله أنا.  
لا أكف عن التفكير بما فعلته أو بما عليّ أن أفعله.  
أنا متوتر وقلق؛ أبالغ بأخذ الأمور دوماً على محمل الجد.



سيئات الشخصية (1): يحبون الانتقاد والجدل والاعتراض كما أنهم يبحثون في أدق التفاصيل ويماحكون فيها. هؤلاء الأشخاص متصلبون، يتشبثون بأرائهم ويتوقعون الكثير من الآخرين.

### ما يعجبني في شخصيتي

أنا قادر على فرض نظام معين على نفسي وعلى القيام بالكثير من الأعمال.

أعمل جاهداً لتغيير العالم.

معايري ومثلي عالية، ولا أعرض نفسي للشبهات. أنا متعقل ومسؤول؛ وألتزم التزاماً عميقاً بكل ما أقوم به. أنا قادر على الربط بين الوقائع، وفهم الأمور جيداً وإيجاد حلول معقولة.  
أنا قادر على إظهار أفضل ما عندي وعند الآخرين.

### ما يغيظني في شخصيتي

يخيب أمني في نفسي وفي الآخرين حين لا أحصل على ما أتوقعه.

أشعر أن مسؤولياتي الكثيرة تتخطى قدرتي على التحمل.  
أشعر دوماً أن ما أقوم به ليس بالمستوى المطلوب.

### الشخصية «واحد» في الطفولة



غالباً ما يتقدرون أنفسهم لكي يستبقوا  
تقد الآخرين.

غالباً ما يمتنعون عن القيام بأمور  
معينة لأنهم يخشون ألا يؤدوها على أكمل  
وجه.



غالباً ما يسعون جهدهم ليكونوا على  
مستوى تطلعات أهلهم وأساتذتهم.

غالباً ما يتحلون بروح المسؤولية،  
ويظهرون قدرة على القيام بأعمال هي عادة  
من واجب الأهل.

غالباً ما يكبحون مشاعرهم  
وانفعالاتهم السلبية («فالأطفال المؤدبون لا يغضبون»).

### الشخصية «واحد» في دور الأهل

يعلّمون أولادهم حسن المسؤولية ومبادئ  
أخلاقية متينة وراسخة.

إنهم عادلون، منطقيون ومنظّمون.

إنهم من أنصار تلقين الأولاد السلوك الحسن.



### أفكار نموذجية للشخصية «1»



## آراء في الشخصية واحد

«موظفتي فعالة وصبورة. عندما لا تتمكن من إنهاء عملها، تأخذها معها إلى المنزل. إذا ما تركت العمل فساؤطر إلى توظيف اثنتين لتحل محلها».

«ترك صديقي عمله لأن مديره يطلب منه القيام بأعمال لا تتماشى مع مبادئه الأخلاقية. فهو مصرّ على العيش وفقاً لمبادئه ولا يرضى أبداً أن يضحي بأخلاقه. وهو يطبّق ما يعظ به».

«صديقتي مدزسة. تعمل كثيراً وبجدّ، لأنها تصرّ على قراءة كافة الفروض بحذافيرها وعلى تسجيل كافة الملاحظات الممكنة. يحبها تلامذتها لأنها مثيرة للاهتمام، عادلة وتعطيهم أفكاراً».

عندما أحتاج إلى مساعدة، أجدّه دوماً مستعداً لمُد يد العون لي. ويبقى حتى إنهاء العمل».

طبعاً سأسيّ إلى العمل من نهاره للأسبوع كان عليّ قوفاً أن أتبع العلاج الذي أضع له لاستعيد توازن الروحي.



أهضت حتى الآن ستة أسابيع وأنا أتعلّم إظهار بعض الخرج، لكنّي ما زلت مؤدبة بشكل مرضي!

## الشخصية «واحد» في المهنة

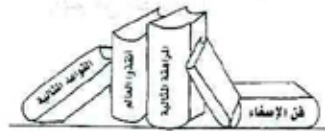
أصحاب الشخصية واحد فعالون، ومنظمون وينجزون دوماً عملهم. نجد أصحاب الشخصية واحد الميالين إلى التحليل والصلابة في مجالات التجارة والعلوم وتطبيق القانون؛ ونجد أولئك المنفتحين على الآخرين في المهن الصحية وفي التعليم وفي الحقل الديني.

وبما أنهم يقومون بأعمالهم بطريقة محترفة متقنة، وبنزاهة وأخلاقية عالية، فمن مصلحةكم أن يكون الميكانيكي الذي يصلح سيارتكم والطبيب الجراح الذي يعالجكم والمصرفي الذي تتعاملون معه من أصحاب الشخصية «واحد».

## الشخصية «واحد» في أوقات الفراغ

غالباً ما يكون أصحاب الشخصية واحد أعضاء في مجموعات الخدمة الاجتماعية (جمعيات أولياء أمر الطلاب، كشاف، جمعيات أهلية، الخ...).

يعمل بعضهم في حماية البيئة ضمن إطار نوادٍ، مثل منظمة غرين بيس (Green peace) وغيرها، أو نجدهم ملتزمين بالقضايا الإنسانية. يسعى الواحد غالباً إلى الحفاظ على صحته، بما في ذلك اتباع حمية غذائية، أو يشعر بالذنب إذا لم يفعل. عديدون هم الذين يعملون لمساعدة أصدقائهم وعائلاتهم، وهم عادة طلاب متفوقون.



## حركة الشخصية «1» على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية 1 نحو الشخصية 7 من جهة ونحو الشخصية 4 في الجهة الأخرى. تتجه الشخصية 1 نحو الناحية الإيجابية من الشخصية 7 عندما تشعر بالأمان، كما بإمكانها أن تطوّر عمداً هذه الصفات الإيجابية. وتتجه هذه الشخصية نحو الجانب السلبي من الشخصية 4 عندما تتعرض للضغط النفسي لكن بإمكانها أن تسعى إلى تجنب هذه الصفات السلبية. اقرأوا الفصلين عن الشخصية 7 وعن الشخصية 4 لتعرفوا المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية 1 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 7:

تصبح أقل ميلاً إلى النقد وأكثر ميلاً إلى تقبل الذات.

تصبح أكثر تفاؤلاً وحماسة.

تتصرف بطريقة طبيعية أكثر وعفوية.

وفي موقف معين، تبتعد عما هو سلبي وتتوجّه نحو ما هو إيجابي.

تمارس نشاطات أكثر بهدف الاستمتاع وحسب.

عندما تتجه الشخصية 1 نحو الجانب السلبي من الشخصية 7:

تدمر نفسها بسبب الإدمان على المخدرات أو غيرها.

عندما تتجه الشخصية 1 نحو الجانب السلبي من الشخصية 4:

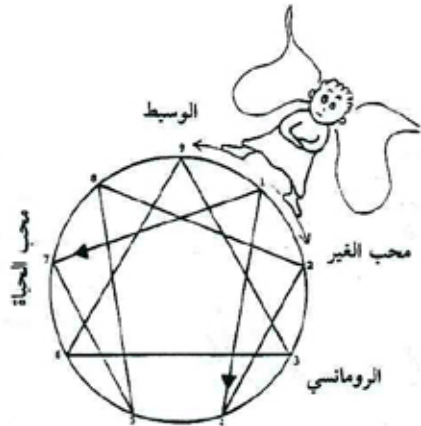
تغتاظ لأن تطلعاتها لم تتحقق، إن كان بسببها شخصياً أو بسبب الناس أو الحياة بشكل عام.

## الأجنحة

يمكن أن تذوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فنتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك أحياناً وبشكل واضح بسبب تأثير جناح قوتي عليها.

الشخصية 1 التي تتأثر أكثر بالشخصية 2 المجاورة تميل إلى إظهار حرارة أكبر في تعاملها مع الآخرين وإلى تقديم العون لهم، كما تميل إلى الانتقاد وفرض سيطرتها أكثر.

الشخصية 1 التي تتأثر أكثر بالشخصية 9 المجاورة تميل إلى أن تكون باردة، مسترخية، موضوعية ومرتفعة.



تصب غضبها على نفسها وتصاب باكتئاب.

تفقد ثقتها بنفسها و/أو تشعر بأنها غير محبوبة ولا تستحق أن تحب.

تحلم بما لا تملكه وتيأس من الحصول عليه.

عندما تتجه الشخصية 1 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 4:

تكتشف مشاعرها الدفينة.

تقوم بنشاطات إبداعية أو فنية.

### اقتراحات عملية وتمارين الشخصية «1»

#### 1 - امنح نفسك ما تحتاجه

خصص بعض الوقت كل يوم لنشاط مسلي تحبه، كالاتهام بالحديقة، أو الذهاب إلى السينما أو ممارسة الرياضة، أو المشي، أو صحة الأصدقاء أو القيام بأعمال يدوية.

دلل نفسك قليلاً من حين إلى آخر (اشتر زهوراً، إحضر حدثاً رياضياً، استمتع برغوة الصابون للاسترخاء، ادع نفسك إلى مطعمك المفضل).

اهتم أكثر بالفكاهة في حياتك. تعلم بعض النكات، اجمع الرسوم المضحكة، شاهد برامج أو مسرحيات كوميدية. اعرف ما تريده وتعلم أن تطلبه (حتى وإن كان نزوة). تجنب استخدام عبارة «يجب أن...» واستبدالها بعبارة «أريد أن...» أو «لا أريد أن...». فجملة «يجب أن أزور فلان» على سبيل المثال، تصبح

«أريد أن أزور فلان» أو «لا أريد أن أزور فلان».

خذ دروساً في الاسترخاء أو التأمل أو اليوغا ومارسها. هتء نفسك لأنك سمحت لنفسك بترك أحد الأدرج أو إحدى الخزائن أو إحدى الغرف من دون ترتيب.

#### 2 - اكتشف غضبك وعالجه

يجب أن تدرك أنك توجه ملاحظات فجة وساخرة حين يجرح الآخرون شعورك أو تشعر أنك في موقف الدفاع عن النفس.

تعلم أن تنقبّل الغضب وأن ترى فيه انفعالاً إنسانياً طبيعياً ومفيداً.

تساءل ما إذا كان غضبك

يخفي شعوراً آخر لم تكتشفه، كالحزن أو خيبة الأمل.

إعلم أن التعبير عن غضبك لا يجعلك غير جدير بالمحبة. إذا رأيت أن التعبير المباشر عن مشاعرك غير ملائم، مارس التمارين الرياضية أو اكتب أو تحدّث إلى صديق.

كلما زاد ضغطك على نفسك وعلى الآخرين لتحقيق تطلّعات غير واقعية، كلما زاد غضبك وإحباطك.



قد ترى أحياناً أصحاب الشخصية «1» مبتسمين، في حين تغلي في داخلهم حمم الغضب

## ما لا يمكن أن تفعله الشخصية واحد

التأخر نصف ساعة عن العمل.

عدم إرسال بطاقات شكر بعد مرور يومين على تلقي هدايا في مناسبة ما.

عدم إجراء حجوزات لفترة العطلة كلها.

ترك ملابسه متراكمة وعدم غسل الأطباق مدة أسبوع كامل.

الضحك من الانتقادات الموجهة إليه.

الأكل مع وضع المرفقين على الطاولة واستعمال كفه لمسح فمه، بدلاً من المنديل.

الاستلقاء في حمام ساخن لإرخاء أعصابه قبل وصول المدعوين، بدلاً من تنظيف المنزل كله للمرة الأخيرة.

## اقنع نفسك بما يلي



لن نفرض على نفسك بعد الآن: «يجب علي أن أفعل هذا الشيء» أو ذلك»

غف ما تقوله بملاحظات إيجابية (وليس بالتملق).

تنبه لنبرة صوتك التي يمكن أن تكون قاسية بحيث تثير اضطراب الناس أو خوفهم.

تجنب أن تمتلك الأوهام حول قدرتك على تغيير الناس.

## بالنسبة للأهل

اتركوا أولادكم يتخذون القرارات بأنفسهم كي يتمكنوا من

تنمية احترامهم لذاتهم.

أعلموهم أنكم لا تحبونهم فقط بسبب ما يفعلونه، بل لما هم عليه أيضاً.

لاحظوا كل شيء، تجاهلوا الكثير من

الأمور، وصححوا البعض منها.

البابا يوحنا الثالث والعشرين



اكتشفت أن أفضل طريقة لإسداء

النصائح للأولاد هي فهم ما

يريدونه، ثم نصحهم بأن يفعلوا ما

يريدونه.

هاري ترومان

## محبب الغير

يحق لي أن أسترخي وأتسلى .  
 أنا جيد حتى حين ارتكب الأخطاء .  
 سأتعلم ألا أحاسب نفسي بقوة .  
 أنا ممتاز كما أنا .  
 سأطلب ما أريده وما أحتاجه .

نحن موجودون على الأرض  
 لمساعدة الآخرين؛ أما سبب وجود  
 الآخرين فأجمله



أودن

إن الحافز الذي يحرك أصحاب  
 الشخصية (2) هو الحاجة إلى اكتساب  
 محبة الآخرين وتقديرهم، وإلى التعبير  
 عن مشاعرهم الإيجابية نحو الآخرين .  
 لطالما شجع المجتمع صفات  
 الشخصية (2) لدى المرأة أكثر منه لدى  
 الرجل .

أفضل ما يمكن أن تكون عليه  
 الشخصية (2): محبة، تراعي حاجات  
 الآخرين، مرنة، نبيهة، كريمة،  
 متحمسة، متحمسة مع ما يشعر به الناس .





أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية (2): تتصرف كضحية، لا تتكلم بطريقة مباشرة وصریحة، تميل إلى التلاعب بالآخرين، متملكة، هستيرية، تتصرف بتساهل مفرط، تظهر مشاعرها بشكل مبالغ فيه (بالنسبة لأصحاب الشخصية الثنين المفتحين).

### بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك الخامسة والعشرين من العمر (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).

- 1 □ أريد أن يشعر الناس بالراحة عندما يأتون لطلب النصيحة مني.
- 2 □ العلاقات هي أهم شيء بالنسبة إليّ.
- 3 □ أشعر أحياناً أنني واقع تحت عبء اتكال الناس عليّ.
- 4 □ أجد صعوبة في طلب ما أحتاجه.
- 5 □ أودّ أن أكون مقرباً من الناس إلى درجة الحميمية لكنني أخاف ذلك أيضاً.
- 6 □ أشعر بالراحة حين أعطي أكثر مما أشعر بها حين أتلقي.
- 7 □ أنا حساس جداً على الانتقادات.
- 8 □ أبذل كل جهدي لأزيل العقبات التي تقف في وجه إقامة علاقة ما.
- 9 □ أحاول كل ما في وسعي لأتصرف بدوق ورقة وحسن مرهف.
- 10 □ حين أكون وحيداً، أعرف ما أريده، لكن عندما أكون بين

الناس، أبدأ بالشك .

- 11 □ يهمني أن يشعر الناس بالراحة والترحاب حين يزوروني.
- 12 □ لا أريد إظهار تبعتي.
- 13 □ لا أحتمل مشاهدة العنف على التلفزيون أو رؤية الناس يتعذّبون.
- 14 □ أشعر أحياناً بوحدة شديدة.
- 15 □ إذا لم أكن مقرباً من الناس إلى درجة الحميمية التي أحتاجها، أشعر بأنّي حزين، مجروح ومن دون أهمية.
- 16 □ أحياناً، الاهتمام بشخص آخر ينهكني، ويتعبني على الصعيد العاطفي.
- 17 □ أميل إلى تكوين فكرة عما يريد الآخر، ومن ثم أتصرف بحسب هذه الفكرة.
- 18 □ أحب أن أثنى على الناس وأمدحهم وأن أقول لهم إنني حريص على علاقتي بهم.
- 19 □ يسرني أن أكون مع أشخاص مهمين أو أشخاص نافذين.
- 20 □ يقول البعض إنّي أبالغ وإنني انفعالي للغاية.

### كيف تتفاهمون معي



قولوا لي إنكم تقدرونني. كونوا دقيقين في كلامكم.  
شاركوني لحظات حلوة.  
اهتموا بمشاكلي حتى وإن كنت أركز على مشاكلكم (وهذا ما

### ما يعجبني في شخصيتي



التقرّب مني سهل ويمكنني أن أعقد الصداقات بسهولة.

أعرف حاجات الناس وأعرف كيف أجعل حياتهم أكثر متعة.

أنا كريم، ودود وأسارع إلى تلبية حاجات الآخرين حتى قبل أن يطلبوها.

أنا حساس تجاه مشاعر الناس وأدركها جيداً.

أنا مفعم بالحماسة، أحب أن أفرح ولديّ حس فكاهة.

### ما يغيظني في شخصيتي

أنا عاجز عن قول كلمة «لا».

رأيتي بنفسي سيء.

أشعر أنني متعب من الخدمات التي أقدمها للآخرين.

لا أفعل ما أودّ فعلاً أن أفعله لنفسي، خوفاً من أن أبدو أناانياً.

ألوم نفسي لأنني لست محبباً بقدر ما أتمنى.

أشعر بالنفمة حين أرى أن الناس لا يحاولون فهمي بقدر ما

أحاول أنا فهمهم.

أبدل جهدي لكي أتصرف بلطف ولباقة، بحيث أكتب غالباً

مشاعري الحقيقية.

أفعله على الأرجح).

قولوا لي إني مهم بالنسبة إليكم وإنكم تعتبروني مميّزاً.

إذا قررتم أن تتقدوني فافعلوا ذلك بلطف.

### في العلاقات العاطفية

طمثوني بقولكم لي إنكم تجدوني مثيراً للاهتمام.

ردّدوا لي غالباً إنكم تحبونني.

قولوا لي إني جذاب وإنكم تحبون الظهور برفقتي.

### العلاقات

حسنات الشخصية (2): يسارعون إلى تلبية حاجات الآخرين

حتى قبل أن يطلبوها، ويقدرّون أي التفاتة، وهم كرماء، ودودون

ومرحون؛ كما يعطون الآخر ما يحتاجه. يسعون لأن يشعر شريكهم

أنه شخص مميّز ومحبوب.



سيئات الشخصية (2): يحبون

السيطرة والتملّك، وهم متطلّبون

و«منافقون» نوعاً ما؛ فيما أنهم

يجدون صعوبة في الطلب مباشرة،

يميلون إلى التلاعب ليحصلوا على

ما يريدونه.





### الشخصية (2) في الطفولة

غالباً ما يكونون حساسين للغاية في ما يتعلق بالنقد واللوم.

غالباً ما يبذلون جهدهم كي ينالوا استحسان أهاليهم عبر مساعدتهم، وإظهار تفهمهم.

غالباً ما يكونون مهذّبين.

غالباً ما يتمتعون بالشعبية أو يبذلون جهدهم ليكونوا شعيين بين الأطفال الآخرين.

غالباً ما يبدوون خجولين أو ناضجين قبل الأوان أو يتصرفون بطريقة دراماتيكية ليلفتوا الأنظار إليهم.

غالباً ما يتصرفون كالمهزّجين (الشخصية (2) المفتحة).

أو يكونون هادئين وخجولين (الشخصية (2) المنطوية على نفسها).

### الشخصية (2) في دور الأهل

يصغون لأولادهم، يحبونهم من دون حدود، يظهرهم عاطفتهم ويشجعونهم (أو يشعرون بالذنب إذ لم يفعلوا).

يلعبون غالباً معهم.

يتساءلون: «هل أتصرف بشكل جيد مع أولادي؟» «هل أعطيهم بما يكفي؟» «هل تسبب طريقة تربيتي بأضرار غير قابلة للإصلاح؟».



يميلون أحياناً إلى حماية أولادهم بشكل مبالغ فيه.



### أفكار نموذجية للشخصية (2)





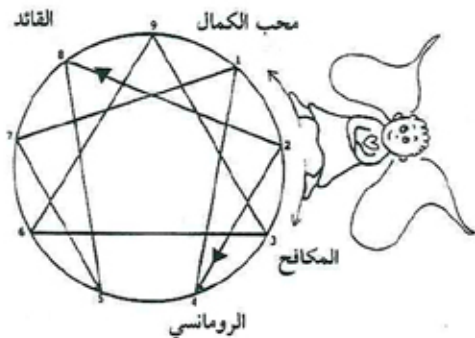
## الشخصية (2) في المهنة

يفضّل أصحاب الشخصية 2 بشكل عام أن يمارسوا عملاً يتطلّب الاحتكاك بالناس، وغالباً ما تكون مهناً مساعدة، كمستشارين ومدرسين أو إخصائين في المجال الصحي. نجد أصحاب الشخصية 2 المنفتحين تحت الأضواء أحياناً، حيث يعملون كممثلين وممثلات أو خطباء.

ويعمل أصحاب الشخصية 2 أيضاً في التجارة ويساعدون الآخرين كموظفي استقبال وسكرتيرات، ومعاونين، ومهندسي ديكور ومستشاري موضة.

## الشخصية (2) في أوقات الفراغ

يحب أصحاب الشخصية 2 مخالطة الأهل أو الأصدقاء، والاهتمام بالأولاد، وتحويل منازلهم إلى أماكن يحلو العيش فيها. كما يحب أصحاب الشخصية 2 استقبال الضيوف والعمل في الحديقة والقراءة والعمل مع الجمعيات الخيرية، فضلاً عن خوض تجارب جديدة في العالم الخارجي واكتشاف عالمهم الداخلي.



## حركة الشخصية 2 على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية 2 نحو الشخصية 4 من جهة ونحو الشخصية 8 من الجهة الأخرى. تتجه الشخصية 2 نحو الناحية الإيجابية من الشخصية 4 عندما تشعر بالأمان؛ كما بإمكانها أن تتطور بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. وتتجه هذه الشخصية نحو الجانب السلبي من الشخصية 8 عندما تتعرض للضغط النفسي، لكن بإمكانها أن تسعى بوعي منها إلى تجنّب هذه الصفات السلبية. اقرأوا الفصلين عن الشخصية 4 والشخصية 8 لتعرفوا المزيد عنهما. عندما تتجه الشخصية 2 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 4:

تقبل مشاعرها المؤلمة، بما فيها الغضب والحزن والوحدة، وتعترف بها.

تعبّر بطريقة أكثر إبداعاً وفناً؛ تستكشف عالمها الداخلي.

تعبّر أكثر عن حاجاتها الخاصة؛ وتصبح أكثر قدرة على قول

كلمة «لا».

## آراء في الشخصية 2

«إنها محبوبة لأنها تعطي من نفسها بكرم فائق. فعندما أصيب أحد أصدقائنا بمرض السرطان، كانت السند الأولى والأساسي للعائلة، فيما بقيت تهتم بعملها».

«إن أصدقائي من أصحاب الشخصية 2 لطيفو المعشر. فقلوبهم فرحة، لكنهم يتمنعون في الوقت نفسه بعمق وبحكمة عظيمين. أودّ لو أتمكّن من التعبير جيداً عن مشاعري كما يفعلون».

«إنه والد رائع، فهو يحيط بأولاده بالرعاية والحب والكرم».

«عندما أعاني من مشكلة، أتصل بصديقتي. فهي من الشخصية 2 وتظهر دوماً حساً مرهناً وتعاطفاً، كما لا تحكم عليّ أبداً».

## الأجنحة

يمكن أن تدوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فئتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك أحياناً وبشكل واضح بسبب تأثير جناح قوتي عليها.

الشخصية 2 التي تتأثر أكثر بالشخصية (1) المجاورة تميل إلى إظهار مثالية أكبر وموضوعية، كما تميل إلى انتقاد نفسها والآخرين.

الشخصية 2 التي تتأثر أكثر بالشخصية 9 المجاورة تميل إلى إظهار ثقة أكبر بالنفس، وطموح أكبر، وهي اجتماعية وتتمتع بحسن المنافسة.

وحب، كما كنت لتفعل مع طفل حقيقي. لكن عامل ذلك الطفل كما تفعل عندما تلعب دور الأهل، وليس من أي منطلق آخر (كالأنانية والترجسية).

امنح نفسك بعض الاهتمام والرعاية والحنان التي تمنحها عادة للآخرين.

استشر دوماً شخصاً ما لتعلم أن تتحدث عن مشاكلك أنت. قدّر الحب الذي لديك بدلاً من أن تركز على ما ينقصك.

## 2 - أثبت ذاتك



ضع حدوداً. قل: «لا، هذا ليس الوقت المناسب للكلام» أو «لا، لا أستطيع مساعدتك»، عندما تشعر أن طلب الآخر قد يعرضك لضغط نفسي كبير.

تعرف إلى غضبك. تشعر الشخصية 2 أحياناً أنها مرهقة وتبكي بدلاً من أن تهتم مباشرة بما يغضبها. سجل ما يغيبك يوماً بيوم كي تدرك ما يغضبك. إذا شعرت أنك

تجد طرقاً أخرى لإظهار قيمتها بالإضافة إلى المساعدة التي يمكن أن تقدمها. تتعلم البقاء وحدها وتصبح أكثر ميلاً للتأمل.

عندما تتجه الشخصية 2 نحو الجانب السلي من الشخصية 4:

تقارن بينها وبين الآخرين، تتذمر وتصبح حسودة.

لا تهتم إلا بذاتها، تبتعد عن الناس وتصاب بالاكئاب.

عندما تتجه الشخصية 2 نحو الجانب السلي من الشخصية 8:

تفقد لطفها ومحبتها للآخرين، تصبح عصبية وعدائية.

تصبح قاسية وتفقد الثقة بالناس وتتعزل عنهم.

تدين الآخرين وتصبح متطلبة.

تحاول أن تسيطر على الآخرين وأن تتولى كافة الأمور.

عندما تتجه الشخصية 2 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 8:

تصبح أكثر ثقة بنفسها وتشعر بأنها قوية.

تصبح أكثر صدقاً وصراحة.

يقل اهتمامها برأي الآخرين.

## اقتراحات عملية وتمارين للشخصية 2

### 1 - قدّر نفسك

مارس نشاطات تشعرك بالمتعة من دون أن يشاركك بها الآخرون حكماً.

مارس الرياضة والتأمل وامش وحيداً كي تركز على نفسك.

اهتم بالطفل الذي في داخلك فتحدث إلى نفسك باهتمام

الشخصية، الأمر الذي يساعدكم على الانفصال عنهم.  
تجنبوا ميلكم إلى إثارة الشعور بالذنب لدى أولادكم.

#### 4 - التبعية



لا تتورط سريعاً في علاقة جديدة. استعلم وكن موضوعياً.  
تجنب الأشخاص المتطلبين أو المشغولين دوماً. لا تقبل  
سوى بالأصدقاء والشركاء الذين يتعاملون معك على قدم المساواة.  
لا تحاول إنقاذ الناس. دعهم يتحملون مسؤولية تصرفاتهم.  
يجب أن تدرك أن رغبتك في ممارسة الحب قد تخفي خلفها  
حاجتك إلى الاهتمام ونيل الاستحسان.  
حاول ألا تبدأ علاقة جديدة ما إن تنتهي الأخرى. تراث حتى

تعرضت للظلم أو للاستغلال، فقل ذلك فوراً، وبأهدأ طريقة  
ممكنة.

#### 3 - العلاقات

حاول أن تكون على طبيعتك بدلاً من أن تكون الشخص الذي  
يريد الآخرون أن يكونه.



كن صادقاً في التعبير عما تريده

حاول ألا تعرض مساعدتك ونصائحك على الفور؛ انتظر حتى  
يطلب منك ذلك.

استمتع بتقديم مساعدات بسيطة دون مبالغة. اقبل بلطف ما  
يُقدّم لك.

بالنسبة للأهل

ساعدوا أولادكم على أن يستقلوا.

لا تقلقوا عليهم عندما يصبحون راشدين. نموا اهتماماتكم

تفهم سبب فشل الأولى، إفهم نفسك وجد لنفسك محاور اهتمام أخرى.

### 5 - العمل

ضع حدوداً حتى لا تقوم بأكثر مما هو مطلوب منك .  
طور قدرتك على التصرف بحزم والحكم بموضوعية .  
حاول أن تجد لنفسك عملاً يناسب شخصيتك، واهتماماتك  
وخبرتك.



### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «2»

رفض الابتسام مدة شهر .  
تقبّل الإطراء والاكْتفاء بكلمة «شكراً»، من دون التقليل من  
قيمة هذا الإطراء أو رفضه أو تبرير عدم استحقاقها له .  
عدم حمل هزة صغيرة رائعة وجدها لتزّه إلى منزله .  
عدم ردّ جميل الأصدقاء أضعافاً مضاعفة .

عدم التفكير مراراً وتكراراً بإهانة وجهها إليه زميله .  
رفض إيصال صديق إلى المطار من دون تقديم أيّ عذر .  
قول كلمة «إلى اللقاء» من دون إضافة «حظ سعيد»، «انتبه  
لنفسك» أو «أتمنى لك نهراً سعيداً» .

### اقنع نفسك بما يلي

لا أقل أهمية عن أي شخص آخر .  
من المهم أن أتلقى المساعدة والحب بقدر ما يهمني أن  
أمنحها .

أطالب عالياً وبكل قوة بما أريده .  
لست مضطراً لأن أعطي كي يجني الآخرون .  
من المهم بالنسبة إليّ أن أمضي وقتاً طيباً وحدي .





## بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك الخامسة والعشرين من العمر (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).

- 1 - أنا مشغول معظم الوقت.
- 2 - أحب أن أضع لائحة بالأمر التي يجب أن أقوم بها، وأن أراجع منحنيات التطور والتقدم وبرامج الأعمال.
- 3 - أقبل طوعاً للقيام بعمل إضافي إذا ما طلب مني ذلك.
- 4 - أنا متفائل.
- 5 - أبذل جهدي حتى أنهى العمل.
- 6 - أعتقد أنه ينبغي إنجاز الأمور في أسرع وقت ممكن.
- 7 - من المهم أن يحسن الناس أنفسهم وأن يستخدموا طاقاتهم كلها.
- 8 - لا أحب أن أتحدث عن حياتي الخاصة.
- 9 - لا أترك المرض يثني عن أي عمل.
- 10 - أكره رؤية أي عمل غير منجز.
- 11 - أميل إلى إعطاء الأولوية للعمل.
- 12 - لا أفهم الناس الذين يملّون. فأنا لا أتمكّن أبداً من أن أنجز ما لدي من أعمال.
- 13 - أجد أحياناً صعوبة في التفكير بمشاعري.
- 14 - أعمل جاهداً لكي أهتم بعائلتي وألبي حاجاتها.
- 15 - أحب أن أتمثل بمجموعات ناشطة أو بأناس مهتمين.

## المكافح

العمل مسلي أكثر من التسلية

نويل كوارد



إن الحافز الذي يحرك أصحاب الشخصية «31» هو الحاجة إلى الإنتاج والنجاح وتجنب الفشل.

أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «32»: متفائلة، واثقة بالآخرين، ماهرة في عملها، فعالة، مستقلة، عملية، نشيطة.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «33»: مزيفة، نرجسية، مدعية، مغترّة بنفسها، سطحية، حقودة، تجذبها المنافسة بشكل مبالغ فيه.



## العلاقات

حسناً الشخصية «3»: يقدرون شريكهم ويتقبلونه. فرحون، كرماء، يتحملون المسؤولية ويلتقون التقدير من أفراد المجتمع الآخرين.



سيئات الشخصية «3»: يفرقون في أعمالهم ومشاريعهم. أنانيون، مستعدون دوماً للشجار، عديمو الصبر والنزاهة، وميالون إلى السيطرة.



## ما يعجبني في شخصيتي

أنا متفائل، ودود ونشط.  
أفعل كل ما في وسعي لأتبي حاجات عائلتي.  
أنا قادر على الوقوف سريعاً بعد أيّ كبتة وعلى التوجّه نحو التحديّ التالي.

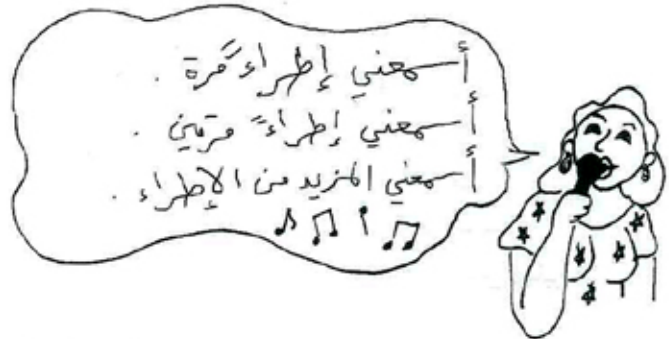


أنا مطلع دوماً على ما يجري من حولي.  
أنا كفؤ وقادر على إنجاز الأمور.  
أجيد تحفيز الناس وتحريكهم.

- 16 - أبدأ جهدي لكي يكون مظهري لافتاً ولكي يكون الانطباع الأول الذي أتركه إيجابياً.
- 17 - الأمان المادي (المالي) مهم جداً بالنسبة إليّ.
- 18 - أنا راضٍ عن نفسي بشكل عام.
- 19 - يستعين بي الناس غالباً لكي أدير الأمور.
- 20 - أحب أن أتميز بطريقة أو بأخرى.

## كيف تتفاهمون معي

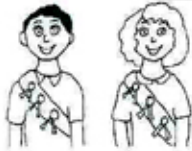
- اتركوني وحدي عندما أعمل.
- علّقوا بصدق على ما أقدم به، إنمّا من دون انتقادات غير ضرورية.
- ساعدوني لكي أحافظ على الانسجام والسلام من حولي.
- لا تزعجوني بمشاعركم وانفعلاتكم السلبية.
- قولوا لي إنكم تحبون رفقتي.
- قولوا لي إنكم فخورون بي أو بما أفعله.



### أفكار نموذجية للشخصية «3»



### الشخصية «3» في الطفولة



غالباً ما يعملون بجد لكي ينالوا المديح والإطراء على ما فعلوه.  
غالباً ما يقدرهم الأطفال الآخرون والراشدون.

غالباً ما يكونون من بين الأطفال الأكثر اجتهاداً والأكثر تحملاً للمسؤولية في صفوفهم أو في مدارسهم.  
غالباً ما يمارسون نشاطات في المدرسة والنوادي، أو يهتمون بهدوء بمشاريعهم.

### ما يغضبني في شخصيتي

لا أحتمل عدم الكفاءة وعدم الفاعلية.  
أخشى الفشل أو إعطاء انطباع أنني غير قادر على النجاح.  
أقارن بيني وبين الناس الذين يجيدون العمل أفضل مني.  
أكافح لأصل إلى النجاح.  
أخفي نفسي خلف قناع لكي أثير إعجاب الناس.  
أنا دائم النشاط والعمل الأمر الذي يتعبني.



ثمة أناس لا يفهموني أبداً

التعليم أو الخدمة الاجتماعية أو الصحة. إنهم أرباب أسر يبذلون الكثير من الطاقة في تحمّل مسؤولياتهم.

### أوقات الفراغ (إن كان لديهم وقت فراغ)

يحبّ العديد من أصحاب الشخصية «3» العلاقات الاجتماعية أو العمل التطوعي في الجمعيات الخيرية والحملات السياسية. ويفضّل البعض منهم تخصيص أوقات فراغهم لهواياتهم ومشاريعهم. لكن الغالبية تحب ممارسة التمارين الرياضية والاهتمام برشاقتها.

### آراء في الشخصية «3»

«من بين كل من يعملون في شركتي، تقاريرها هي الأوضح والأقصر. إن تأثيرها علينا منشط، بسبب عاداتها في العمل وحماسها ونشاطها».

«إنه ساحر ويجعل كل واحد منا يشعر أنه مميز ومهم».

«يتمتع صديقي بالثقة بالنفس وهو نشيط للغاية ويقوم بأعمال في يوم واحد أكثر مما يفعل آخرون في أسبوع».

«إنها أكثر الناس قدرة على التركيز وأشدّهم حمزاً، من بين كل من أعرفهم. لقد قدّمت الكثير لمجتمعنا لذا أرجو أن تترشح للرياسة».

### الشخصية «3» في دور الأهل

منطقيّون ومنظّمون، جديرون بالثقة وأوفياء.

يحتارون ما بين رغبتهم في تضييع الوقت مع أولادهم ورغبتهم في العمل أكثر.

يتوقعون من أولادهم أن يكون لديهم إحساس بالمسؤولية وبالتنظيم.



### المهنة

أصحاب الشخصية «3» يعملون بجد، يتمسكون بأهدافهم، وهم حازمون. يحتلون غالباً منصباً مسؤولاً أو مناصب مدراء في حقول الأعمال والقانون والمصارف والمعلوماتية والسياسة. وغالباً ما نجدهم تحت الأضواء، كمقدمي برامج أو ممثلين. أصحاب الشخصية «3» الميالون إلى تقديم المساعدة يتوجهون نحو حقول



ما أكثر العمل!  
وما أقل الوقت!

## حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية 3 نحو الشخصية 6 من جهة ونحو الشخصية 9 من الجهة الأخرى. تتجه الشخصية 3 نحو الناحية الإيجابية من الشخصية 6 عندما تشعر بالأمان؛ كما بإمكانها أن تطوّر بوعي منها هذه الصفات الإيجابية.

وتتجه هذه الشخصية نحو الجانب السلبي من الشخصية 9 عندما تتعرض للضغط النفسي، لكن بإمكانها أن تسعى بوعي منها إلى تجنّب هذه الصفات السلبية. اقرأوا الفصلين عن الشخصية 6 والشخصية 9 لتعرفوا المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية 3 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 6:

تمضي مزيداً من الوقت مع العائلة والأصدقاء وتلتزم أكثر نحوهم.

تعطي الأفضلية لصالح المجموعة.

تهتم بمشاعرها أكثر.

تصبح أكثر قابلية للتأثر.

عندما تتجه الشخصية 3 نحو الجانب السلبي من الشخصية 6:

شعر بالتعبية وتخشى أن يرفضها الآخرون.

تصبح عصبية وقلقة.

تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.

عندما تتجه الشخصية 3 نحو الجانب السلبي من الشخصية 9:

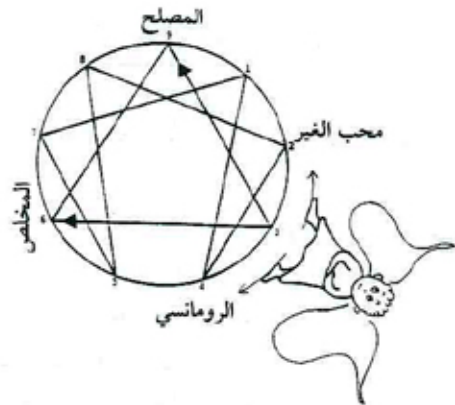
تؤجل عمل اليوم إلى الغد وتظهر تردداً.

## الأجنحة

يمكن أن تدوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فنتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك أحياناً وبشكل واضح بسبب تأثير جناح قوي فيها.

الشخصية «3» التي تتأثر أكثر بالشخصية «2» تميل إلى إظهار حرارة أكبر وتشجيع أكثر للآخرين. وتبدو اجتماعية وذات شخصية شعبية محببة.

الشخصية «3» التي تتأثر أكثر بالشخصية «4» تميل إلى الانطواء على ذاتها. وهي مرهفة الحس، فنانة، صاحبة مخيلة خصبة، ومدعية.

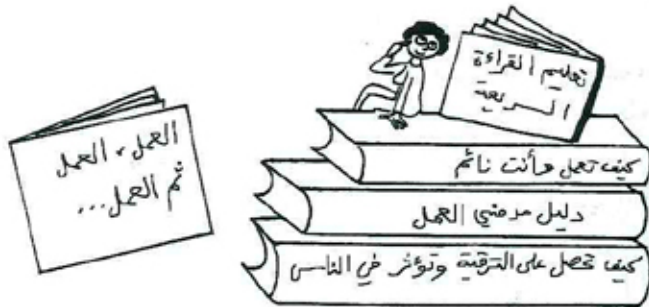


خصص بعض الوقت لممارسة نشاطات تحبها بعد العمل.  
خفف الضغط النفسي عبر تقدير مستوى نجاحك الحالي  
وتقبله.

حاول أن تدرك رغباتك وميولك الحقيقية وتكتشفها.  
خذ عطلة ولا تحمل معك أي عمل.



خذ وقتك واستمتع بشذا الأزهار



تصبح لا مبالية وخاملة.  
تهمل نفسها وتغرق نفسها بالعمل الإضافي، أو تدمن على  
المخدرات، أو الطعام أو النوم أكثر من اللزوم.  
لا تتقدم في عملها أو تصبح أقل إنتاجاً.  
تعاقب بعدائية سلبية الناس الذين يشيرون إلى نقاط ضعفها.  
عندما تتجه الشخصية 3 نحو الجانب الإيجابي من الشخصية 6:  
تصبح موهوبة، مسترخية وتنعم بسلام أكبر مع نفسها.  
تصبح أكثر تفتحاً وتقبلاً للآخر.  
تنظر إلى الحياة في منظر أوسع.

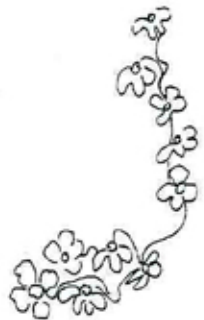
### اقتراحات عملية وتمارين للشخصية 3

1 - استرخِ وامنح نفسك ما تحتاجه

«العمل الأصعب هو الخمول»

مثل

بما أن الضغط النفسي المرتبط بكثرة  
العمل قد يؤدي إلى مشاكل جسدية ونفسية  
انفعالية، خصص يوماً بعض الوقت للراحة  
ومارس التأمل أو تقنيات خفض الضغط  
النفسي كالتدليك والسونا.





## 2 - العمل

يجب أن تدرك أنّ الآخرين ليسوا فعالين في عملهم مثلك،  
فالعديدون يفتقرون إلى طاقتك وقدرتك على التركيز.

انتبه للأثر السلبي الذي يتركه عزمك على المضيّ قدماً على  
الآخرين. احرص على أن يكون لديك عمل آخر تنجزه أثناء  
الانتظار.

ابدل جهدك لتظهر أنك تقدّر ما يفعله الآخرون وتعترف  
بقيّمته.

حاول ألا تكون متسرّعاً في قراراتك؛ خذ وقتك في دراسة  
المسألة من كافة زواياها، بما في ذلك الناحية الإنسانية منها.

اختر عملاً يرضيك فعلاً. يختار أصحاب الشخصية «3» أحياناً  
مهناً لا ترضي حاجاتهم الأكثر عمقاً.

## 3 - العلاقات

عندما تضع جدول أعمالك للأسبوع، خصص بعض الوقت  
لعائلتك أو لأصدقائك.

عندما يقصدك شخص تحبه ليطلعك على مشكلة تواجهه،  
استمع إليه من دون أن تعطيه نصائح إلا إذا طلب منك ذلك. لعله  
يبحث ويكل بساطة عن أذن نحسن الإصغاء.

تذكر أن تعرب لشريكك عن تقديرك له. تميل الشخصية «3»  
إلى الاعتقاد أنها العنصر الأهم في الثنائي لأنها تبذل جهداً أكبر.

عدم تولي زمام الأمور في اجتماع ترى أنّ إدارته غير ناجحة أو أنه لن يصل إلى أي نتيجة .

رؤية عمل ينبغي إنجازه وعدم الإشارة إليه بملاحظة .  
تخصيص أسبوع للعزلة والتأمل بصمت .



قم بعمل تطوّعي حيث يمكنك أن تعطي من أجل متعة العطاء فقط .

ابحث عن الجانب الصحيح في انتقادات الآخرين لك .

اسعّ جاهداً لأن تظهر كما أنت في الحقيقة . تحاول الشخصية «3» أحياناً أن تستميل الناس عبر تغيير لونها كالحرباء ، ما ينعكس عليها سلباً عندما تصبح العلاقة أكثر عمقاً .

سجّل أطباعك التي تزعجك مثل: «لا أصغي لزوجتي عندما تحتاج إلى التكلّم معي، لكنني أصرّ على أن تمنحني انتباهها الكامل عندما أتحدّث» .

#### بالنسبة للأهل

أدركوا أن مستوى تطلعاتكم عالٍ . الضغط الزائد على أولادكم قد يتسبب لهم بمشاكل نفسية انفعالية .

#### 4 - المشاعر

تنبه إلى الفرق ما بين مشاعرك الحقيقية وتلك التي تظهرها لأنها تبدو لك مناسبة للموقف الذي تعيشه .

لاحظ ميلك إلى الانغماس في العمل عندما يزداد قلقك .

اسمح لنفسك بأن تظهر ضعفك : عبّر عن حزنك وعن خيبة أملك .

#### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «3»

عدم وضع لائحة بأهدافها للأسبوع المقبل .

عدم التحدّث أثناء اجتماعها الجامعي عن كل ما أنجزته .

الامتناع عن توجيه نظرات إعجاب إلى الشخص الذي

يجذبها .



## أقنع نفسك بما يلي

مشاعري مهمة بقدر إنجازاتي .  
العمل الأجدى نفعاً الذي يمكن أن أقوم به هو تخصيص  
بعض الوقت للاسترخاء وتطوير ذاتي .  
أقيس قيمتي بحسب معايير الخاصة .



أنا محبوبية لشخصي ، وليس لما أفعله

## الرومنسي

يمكنني أن أقام أي شيء إلا تتابع  
أيام عادية



غوته



إن الحافز الذي يحرك  
أصحاب الشخصية «4» هو  
الحاجة إلى عيش مشاعرهم إلى  
أقصى حدّ، وإلى تفهم الآخرين،  
والبحت عن معنى الحياة وتجنب  
الظهور كأنا عاديين .

أفضل ما يمكن أن تكون  
عليه الشخصية «4»: ودودة،  
متعاطفة، انطوائية، مبدعة،  
صاحبة حذس مرهف، مستعدة  
لتقديم الدعم والمساندة، مرهفة .

- 11 - أعيش في الماضي والمستقبل أكثر مما أعيش في واقع اليوم.
- 12 - أعطي أهمية بالغة لحدسي.
- 13 - أحاول أحياناً السيطرة على الناس.
- 14 - أكره في الآخرين عدم الصدق وعدم النزاهة.
- 15 - أمضيت سنوات وأنا أحلم بحب حياتي الكبير.
- 16 - أركز على مساوتي أكثر مما أركز على حسناتي.
- 17 - أحب أن يعتبرني الناس مميّزاً ومتفرداً.
- 18 - أبحث دوماً عن ذاتي الحقيقية.
- 19 - أحياناً، أشعر أنني متضايق ومختلف عن الآخرين؛ أشعر وكأنني غريب حتى وإن كنت بين أصدقائي.
- 20 - عندما يقول لي الناس ما عليّ فعله، أثور غالباً وأفعل، أو أرغب في أن أفعل، عكس ما يطلبون مني فعله.

### كيف تفاهمون معي



- أغدقوا عليّ المديح، فالإطراء مهم جداً بالنسبة إليّ.
- إن كنت صديقي أو شريكِي، فساندني. ساعدني على أن أتعلّم كيف أحب نفسي وأقدرها.
- احترموني لمواهي وحدسي ورؤيائي.
- أرغب أحياناً في أن يرفع أحدهم معنوياتي، حتى وإن كنت لا أحبّ دوماً أن ألقى التعزية عندما أكون كئيباً.
- لا تقولوا لي إنني حساس جداً أو إنني أبالغ في ردّات فعلي.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية 4: عرضة للإصابة بالاكتئاب، تعذب نفسها بالندم، مترممة، منغلقة على ذاتها، عنيدة.

### بيان الشخصية

- اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك الخامسة والعشرين من العمر (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).
- 1 - يهمني جداً أن يفهمني الآخرون.
- 2 - يقول أصدقائي إنهم يقدّرون الوذ الذي أبديه تجاه الناس وطريقتي المميزة في النظر إلى الحياة.
- 3 - عندما أشعر بالاكتئاب، أصبح عاجزاً عن القيام بأي مبادرة لساعات، لأيام أو لأسابيع.
- 4 - أنا لا أتحمّل الانتقادات ويجرحني أيّ تصرف يقلل من احترامي مهما كان بسيطاً.
- 5 - أشعر بتأثر شديد عندما أقرأ مقالات مؤثرة في الصحيفة.
- 6 - إن مُثلي العليا مهمة جداً بالنسبة إليّ.
- 7 - أبكي بسهولة. الجمال، الحب، والحزن والعذاب تؤثر فيّ بشدّة.
- 8 - كآبتي حقيقية ومهمة للغاية. ولا أرغب دوماً في التخلص منها.
- 9 - أرغب غالباً بالحصول على ما يملكه الآخرون.
- 10 - أحاول جاهداً مساندة أصدقائي، لا سيّما حين يمرون بأزمة.



أنا سند لأصدقائي



### ما يغيظني في شخصيتي

أمر بفترات اكتئاب، فأشعر بالفراغ واليأس.  
أكره نفسي وأخجل بها؛ أشعر أنني لا أستحق حب الآخرين.  
أشعر بالذنب عندما أختب أمل الآخرين.  
عندما يسيء أحدهم فهمي أشعر وكأنه جرح شعوري أو  
هاجمني.

أتوقع الكثير من نفسي ومن الحياة.  
أخاف أن يهجرني أصحابي وأحبابي.  
إذا حققت على أحدهم لا أكف عن التفكير به وبما فعله.  
أحلم بالحصول على ما لا أملكه.

### العلاقات

من حسنات أصحاب الشخصية «4» أنهم قادرون على تفهم الآخرين ودعمهم؛ وهم لطفاء، مرحون، متحمسون ويحبون المزاح. يفتحون على الآخرين ويقيمون العلاقات بسهولة.



ومن سيئاتهم أنهم أنانيون، غيورون، متطلبون على الصعيد العاطفي، غريبو الأطوار، متطلبون وناقدون لاذعون. أمور بسيطة قد تجرحهم وتجعلهم يشعرون أنهم منبوذون.



### ما يعجبني في شخصيتي

أجد معنى للحياة ومشاعري عميقة.  
علاقتي بالناس ودودة وحارة.  
يعجبني كل ما هو نبيل، حقيقي وجميل.  
أنا مبدع، صاحب حدس ولدي حس فكاهة.  
أنا فريد من نوعي ويعتبرني الناس كذلك.  
الجمال يؤثر بي كثيراً.  
أتحسس جيداً مشاعر الناس المحيطين بي.

### الشخصية «4» في الطفولة

غالباً ما تكون مخيلتهم  
ناشطة وخصبة: يلعبون بطريقة  
إبداعية أو يبتكرون ألعاباً مميزة  
وجديدة لرفاقهم.  
غالباً ما يكونون  
حساسين.

غالباً ما يشعرون بأنهم  
ليسوا في مكانهم الصحيح.

غالباً ما يعتقدون أنه  
ينقصهم شيء يملكه الآخرون.

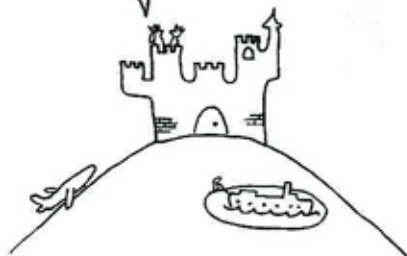
غالباً ما يتعلقون  
بمدرسين، أو بأبطال أو  
فنانين، الخ... فيجعلون منهم  
مثلهم الأعلى.

غالباً ما يعاندون أهلهم أو يثورون عندما يتعرضون للنقد أو  
لسوء الفهم.

غالباً ما يشعرون بالوحدة والهجر (أحياناً بعد وفاة أو طلاق  
الوالدين).



ثلاث هواتف أو سكر، جائزة بولتزر، أمير أحلامي  
أطفاله راغون، وجبال من ذهب!  
لكن ينقصني شيء ما بعد!



### أفكار نموذجية للشخصية «4»



## أوقات الفراغ

يحب أصحاب الشخصية «4» تضيئة الوقت برفقة الشريك والأولاد وتحسين علاقتهم بالأصدقاء المقربين. يحبون الطبيعة، يهتمون بالأمور الروحانية، يحضرون العروض الموسيقية والفنية والأدبية. يحب العديد منهم التسكع في المكتبات، وفي الأسواق والبحث عن الملابس المميزة أو التحف الغريبة. هم غالباً مبدعون جداً. كما ينشط البعض منهم في الحركات السلمية أو السياسية.



## الشخصية «4» في دور الأهل

يساعدون أولادهم على أن يظهروا شخصيتهم الحقيقية. يشجعون أولادهم على الإبداع والتفرد.



يعرفون كيف يساعدونهم على اكتشاف مشاعرهم. يبالغون أحياناً في انتقادهم أو حمايتهم. يتعاملون عادة بشكل جيد مع الأطفال، ما لم يكونوا أنانيين بطبيعتهم.

## المهنة

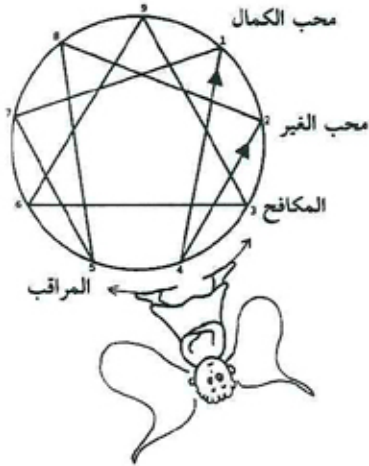
يمكن لأصحاب الشخصية «4» أن يلهمو الناس ويؤثروا فيهم ويقنعوهم عن طريق الفنون (الموسيقى، الفنون الجميلة، الرقص) فضلاً عن الكلام المكتوب أو الخطابي (الشعر، القصص، الصحافة، التعليم). يحب العديد منهم أن يساعدوا الناس في إظهار أفضل ما لديهم من طاقات فيعملون كأطباء نفسيين أو كمستشارين. يشعر البعض منهم بالفخر بالشركات الصغيرة التي يملكونها. وغالباً ما يرضون بعمل بسيط لكي يتمكنوا من التفرد للإبداع.

## الأجنحة

يمكن أن تذوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فئتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك أحياناً وبشكل واضح بسبب تأثير جناح قوتي عليها.

الشخصية «4» التي تتأثر أكثر بالشخصية «3» المجاورة تميل إلى الانفتاح على الآخرين، وإلى إظهار النشاط، والطموح. كما تصبح لامعة وتدرك أهمية المظهر الذي تبدو فيه أمام الناس.

الشخصية «4» التي تتأثر أكثر بالشخصية «5» المجاورة تميل إلى الانطواء على ذاتها وإلى التحفظ والأنانية والإصابة بالاكتئاب وتكون مهتمة بالثقافة والفكر.



## آراء في الشخصية «4»

«إنه شخص عميق. أفذره لأنه مسبل وذكي ومثير فكرياً أكثر من أي صديق آخر من أصدقائي».

«أصحاب الشخصية «4» الذي أعرفهم يملكون مزيجاً من المزايا المثيرة للاهتمام: القوة، العمق، الروحانية والتمرد».

«إنه يت رأس شركة مزدهرة بفضل مثابته وتصميمه وفرادته».

«أسست حضانتها الخاصة التي تتميز بمنهج وأسلوب جديدين وهي تسعى جاهدة لتأمين محيط صحي وإبداعي للأطفال».

«إنها شخصية فريدة من نوعها.

نجدها بشكل عام، تخرج وصفات طبع جديدة، أو تضع أزهار الغاردينيا في حوض الاستحمام لتطفو على وجه الماء أو تنظّم سهرة مميزة».

على الإنسان أن يكون بحد ذاته تحفة فنية أو أن يلبس تحفة فنية

أوسكار وايلد



## حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية «4» نحو الشخصية «1» من جهة ونحو الشخصية «2» من جهة أخرى. تتجه الشخصية «4» نحو الناحية الإيجابية من الشخصية «1» عندما تشعر بالأمان؛ كما بإمكانها أن تطوّر بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. وتتجه هذه الشخصية نحو الجانب السلبي من الشخصية «2» عندما تتعرض للضغط النفسي، لكن بإمكانها أن تسعى بوعي منها إلى تجنب هذه الصفات السلبية. اقرأوا الفصلين عن الشخصية «1» والشخصية «2» لتعرفوا المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «4» نحو الجانب الإيجابي من الشخصية «1»:

تكون أكثر انضباطاً وتعيش أكثر في الواقع.

تحلّ المشاكل بشكل أفضل وتصبح عملية أكثر.

تميل إلى التركيز على الأمور الإيجابية أكثر من الأمور السلبية.

تتصرف بحسب مثلها العليا ومبادئها.

تتحكم بها مشاعرها بشكل أقل من ذي قبل.

عندما تتجه الشخصية «4» نحو الجانب السلبي من الشخصية «1»:

تميل إلى الانتقاد وإلى الحكم على الآخرين، وتغضب ما لم ينجح أحد في القيام بالأمور كما ينبغي.

تعطي للناس دروساً في الأخلاق ولا تكف عن وعظهم.

تشعر بالذنب إذا لم تعش بطريقة تتناسب مع توقعاتها.

عندما تتجه الشخصية «4» نحو الجانب السلبي من الشخصية «2»:

تحاول التلاعب بالآخرين لتنال حبهم، ظناً منها أنّ حب أحدهم سيملاً فراغ حياتها ووحدتها.

تنكر حاجاتها الخاصة وتكبتها.

تصبح ميّالة إلى التبعية بشكل مبالغ فيه.

تقع أحياناً فريسة المرض ليهتم بها الآخرون ويعاملوها معاملة خاصة.

عندما تتجه الشخصية «4» نحو الجانب الإيجابي من الشخصية «2»:

تقيم علاقاتها بطريقة ذكية.

تصبح أقل ميّلاً إلى الأنانية.

تلبّي رغبات الآخرين من دون أن ترتبط بأي التزام.

## اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «4»

### 1 - احترام الذات وتقديرها

كن فخوراً بمواهبك وقدراتك وبما قمت به من أمور مميزة.

حاول أن تعرّض الحاجات التي حرمت منها في الطفولة.

عامل نفسك بحب ورافة.

ابدل جهدك لتصل إلى نوع من الانضباط الذاتي.

اعترف بأن الحاضر يستحق أن نعيشه.

حاول أن تجعل المسؤوليات والمهام اليومية إبداعية وحولها

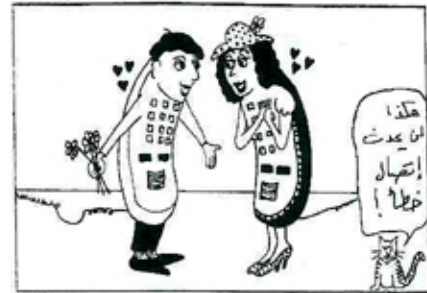
إلى فرصة للهو.

حاول ألا تضحك كلام الآخرين . إذا شعرت بالإهانة فاسعى  
كي تتحقق من معنى ما قيل .



حاول ألا تحسد غيرك دوماً على ما يملكه

أنشئ شبكة قوية من الأصدقاء القادرين على دعمك، بدلاً  
من أن تعتمد على صديق واحد لتلبية كل حاجاتك العاطفية .  
عالج على الفور المشاكل التي تواجهك في علاقتك بالآخرين  
بدلاً من أن تنسحب من هذه العلاقة . ابذل جهدك لتتصرف  
بموضوعية وحاول ألا تسحق الآخرين بانفعالاتك .



طوروا علاقاتكم بأشخاص لديهم أمور مشتركة معكم



حاول أن تفرح لفرح أصدقائك

باشر عملاً إبداعياً يعبر عن  
أفضل ما فيك . وحاول أن تجعله  
مصدراً لدخلك .

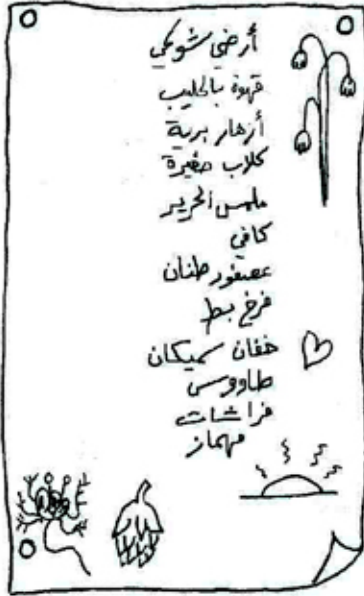
إذا لم تتمكن من أن تؤمن  
دخلاً من إبداعك، فجد الوقت  
اللازم لتنفيذ أفكارك خلال ساعات  
الفراغ .

سجل المزاي التي تعجبك  
لدى الآخرين أو تحسدكم عليها  
واسعى لكي تنميها فيك .

## 2 - العلاقات

كن صريحاً ودقيقاً في التعبير  
عما تريده وعما لا تريده .





اتبع عادات جيّدة  
وصحيّة في ما يتعلق  
بالنوم والرياضة والعمل  
والنظام الغذائي.

اسمح لنفسك بأن  
تعلن الحداد على  
خساراتك الكبرى.  
اطلب مساعدة إخصائي  
إذا ما تطلّب الأمر  
ذلك.

اخرج من بيتك  
وحافظ على نشاطك.

حسن علاقتك  
بآخرين.

ابنّ على اتصال  
وثيق بعائلتك وبأصدقائك.

حاول أن تعبر عن اكتئابك بطريقة إبداعية: بواسطة الشعر أو  
الموسيقى أو الرقص أو الفن.

ركز على النواحي الإيجابية في حياتك.

سجّل لائحة بالأمر التي تشعر بالامتنان من أجلها. اكتبها  
بخط عريض وعلّقها على الحائط.

### 3 - مشاعر وانفعالات

دوّن مشاعرك  
مستخدماً أقوى  
العبارات، واجعل منها  
رسالة لن ترسلها. عندما  
تجد صعوبة في السيطرة  
على ردّ فعل انفعالي:

1 - اتخذ موقفاً  
متجرداً كموقف  
المراقب.

2 - تصوّر نفسك  
وأنت تهديء الوضع تدريجياً.

3 - إبتق هادئاً رغم جرح إحساسك وتذكّر أنها أزمة لا بد أن  
تزول.

هذه التقنية ستساعدك لثلاث تسيّرك مشاعرك كلياً. تبالع  
الشخصية «4» في مشاعرها غالباً. لاحظ ما إذا كنت متعلقاً بعمق  
الإحساس أكثر من الإحساس نفسه.

### 4 - تجنّب الاكتئاب

واجه الناس الذين يزعمونك لثلاث تكبت غضبك في نفسك،  
إنما حافظ في الوقت نفسه على تعقلك.



أفرغ مشاعرك في نشاطات إبداعية

### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «4»

رسم مشهد عادي وتعليقه فوق أريكة الصالون.  
الذهاب إلى مطعم في ثياب رخيصة وطلب سندويش وفتجان  
قهوة سريعة التحضير.  
التفكير مدة شهر كامل بالأمور الإيجابية التي حصلت في  
حياتها.  
اتخاذ قرار بأن البنفسجي والذهبي والأزرق النيلي ألوان تافهة  
وطلي المنزل باللون الزهري الزاهي والأصفر.  
اتخاذ قرار بأن البحث عن النفس أمر عادي يقوم به الناس  
كلهم ولذلك يتخلى عن ذلك.  
رمي الصور التذكارية للعلاقات الغرامية القديمة من دون أي  
تأثر.



أنتسى على الفور الإساءة فقد نيتت مثلاً  
أن نانسى جرحت مشاعري نهار الخميس في  
8 آب 1998 عند الساعة الثامنة والدقيقة  
37 مساءً

### اقنع نفسك بما يلي

يجب أن أقدر كل يوم حتى وإن لم يكن كاملاً وممتازاً.  
يجب أن أسترخي وأستمتع بالحاضر.  
أشعر بالراحة الجسدية وأنا راضٍ عن مظهري، وأنا سعيد في  
العالم وفي الكون. كل شيء على ما يرام في حياتي.  
أنا جميل كما أنا. أستطيع أن أحب وأستحق أن يحبني  
الناس. لا أحتاج لأن أتغير.  
يمكنني أن أكون لطيفاً مع نفسي بقدر ما أنا لطيف مع صديقي  
الحميم.



يمكن أن أغير العالم إذا ما وضعت مثلي العليا موضع التنفيذ!



## وقت استراحة



محدودة، عنيدة، باردة، شاردة الذهن، تنتقد الآخرين، تميل إلى فقدان الثقة بالنفس، وتتميز بالسلبية.

### بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك سن الخامسة والعشرين (أو التي تقولها الآن إذا كنت في هذه السن).

- 1 -  أتعلم من خلال المراقبة والقراءة أفضل مما أتعلم من خلال القيام بعمل ما.
- 2 -  أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري على الفور.
- 3 -  أنسى نفسي وسط الأمور التي تهمني، ويسرني أن أبقى مشغلاً بها وحدي لساعات.
- 4 -  بصورة عامة، تكون مشاعري أكثر عمقاً عندما أكون وحدي.
- 5 -  أشعر بالذنب أحياناً لأنني لست سخيماً بما يكفي.
- 6 -  أحاول جاهداً أن أخفي حساسيتي إزاء الأحكام والانتقادات.
- 7 -  الأشخاص الوقحون والصاخبون يغيظونني.
- 8 -  لا أحب أن أشبه غيري من الناس.
- 9 -  أحب أن أتعامل مع أشخاص ذوي خبرة في المجال الذي أعمل فيه.
- 10 -  أحب أن أحمل لقباً يمكنني الافتخار به (طبيب، بروفيسور، مدير...).

### المراقب

يمكننا أن نلاحظ الكثير بمجرد النظر إلى الناس والأشياء  
(يوزي بيذا)



أصحاب الشخصية «5» تحركهم حاجتهم إلى معرفة كل الأمور وفهمها، وإلى الاستقلالية، وإلى تجنب الظهور كالبهائم.

أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «5»: تميل هذه الشخصية إلى التحليل، إنها مثابرة، حساسة، حكيمة، موضوعية، متحفظة، قادرة على تبين حقيقة الأمور.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «5»: ذات عقلية متغطسة



- 11 □ يتهمونني بأنني سلبي، ساخر وأرتاب في الجميع.
- 12 □ عندما أشعر أنني غير مرتاح في وسط اجتماعي ما، أشعر غالباً برغبة في الانسحاب.
- 13 □ أكره غالباً أن أفرض رأبي أو أبدو كشخص عدواني.
- 14 □ أكره معظم المناسبات الاجتماعية، أفضل البقاء لوحدي أو برفقة بضعة أشخاص أحبهم.
- 15 □ أبدو أحياناً خجولاً أو أخرق.
- 16 □ البقاء لفترة طويلة مع الآخرين يشعرني بالتعب.
- 17 □ أشعر أنني مختلف عن معظم الناس.
- 18 □ لدي انطباع بأنني غير ملفت للنظر. أفاًجأ عندما يلاحظ أحدهم أمراً يختص بي.
- 19 □ لا أعتد على امتلاك الأشياء المادية لأشعر بالسعادة.
- 20 □ التصرف بهدوء هو وسيلة دفاعية، إنه يشعرني بأنني أكثر قوة.

### كيف تفاهمون معي

- كونوا مستقلين في شخصيتكم ولا تعتمدوا عليّ في كل شيء.
- تتكلّموا معي بطريقة مباشرة ومختصرة.
- دعوني وحدي بعض الوقت كي أتمكن من التعامل مع مشاعري وأفكاري. إذا بدوت وحيداً أو بارداً شارد الذهن أو متغظراً فاعلموا أنني أشعر بالضيق.
- دعوني أشعر أنكم ترحبون بي، لكن من دون مبالغة، وإلا سوف أشك بصدق مشاعركم.

إذا غضبت عندما أضطر لتكرار الكلام نفسه، فمرّد ذلك إلى أنني، في الأساس، بذلت جهداً كبيراً لكي أعبر عن نفسي.

إذا أردتم مني شيئاً فلا تنقضوا علي بصخب، بل بلطف ولباقة.

ساعدوني على تجنب الأمور التي تثير أعصابي في العادة: كالسهرات الكبيرة، الموسيقى الصاخبة التي تصدر من منازل الجيران، المبالغة في الانفعالات، والتدخل في شؤوني الخاصة.

### العلاقات

حسناً الشخصية «5»: يتمتعون بذهن منفتح وبقدرة على فهم حقيقة الأمور. إنهم لطفاء، مستقلون، وجدديرون بالثقة.

سيئات الشخصية «5»: محبوبون للخصام، مرتابون، منغلِقون على أنفسهم وسلبيون، يتمسكون بالحذر خوفاً من أن يسيطر الآخرون عليهم.



أشعر أنني مضطر للتواجد مع أشخاص لا رغبة لي أساساً بالتواجد معهم.

ألاحظ أن الذين يفوقوني موهبة على صعيد العلاقات الاجتماعية، هم ناجحون أكثر مني مهنيًا، وإن كانوا أقل ذكاء مني وأقل معرفة بالأمور التقنية.

أواجه صعوبة في التعبير باقتضاب عن بعض أفكارني.

### أفكار نموذجية للشخصية «5»



### ما يعجبني في شخصيتي

يمكنني النظر إلى الأمور بحيادية. ولدي نظرة موضوعية للحياة. أفهم الأمور في العمق، بحيث يمكنني أن أدرك الأسباب والنتائج.

لدي حس النزاهة: أقوم بما أعتبره صواباً، من دون أن أتأثر بالضغط الاجتماعي.

لست أسيراً للممتلكات المادية أو للمركز الاجتماعي.

أبقى هادئاً عند حصول أزمة ما.

### ما يغيظني في شخصيتي

أنا بطيء في التعبير عن معلوماتي وأفكارني.

أشعر بالسوء عندما أكون في موقف دفاعي أو عندما أنصرف

وكانني أعرف كل شيء.



## أصحاب الشخصية «5» في دور الأهل

غالباً ما يكونون لطفاء، متفانين، ويتمتعون بقدرة على تبيين حقيقة الأمور.

أحياناً هم سلطويون ومتطلبون.

يفرضون أحياناً على الطفل أداء فكرياً يفوق طاقاته.

قد يكونون غير متسامحين عندما يعبر أولادهم عن انفعالاتهم الحادة.



## أصحاب الشخصية «5» في المهنة

يرجع أصحاب الشخصية «5» في العلوم أو في المجالات التقنية أو في مجال آخر يتطلب قدرات فكرية كبيرة. لديهم قدرة هائلة على التحليل وهم فعالون في حل المشاكل. إذا كان تأثير الجناح «4» قوياً عليهم، فمن المحتمل أن يعملوا كمستشارين، موسيقيين، فنانيين، أو كتاب. يحب أصحاب الشخصية «5»، بصورة عامة، أن يعملوا منفردين، وهم ذوو تفكير حر.

## الشخصية «5» في الطفولة

غالباً ما يمضون الكثير من الوقت في القراءة، في جمع الأشياء، ... إلخ.

غالباً ما لا يكون لديهم الكثير من الأصدقاء، وإنما بضعة أصدقاء جيدين فقط.

غالباً ما يكونون لامعين، محبين للاطلاع، ويعملون بشكل جيد في المدرسة.



غالباً ما تكون لديهم روح الاستقلالية، وكثيراً ما يطرحون الأسئلة على والديهم وأساتذتهم.

غالباً ما ينظرون إلى الأحداث بتجرد، وهم يجمعون المعلومات حولها.

غالباً ما يظهرون اللامبالاة لكي يخفوا خوفهم.

غالباً ما يكونون حساسين؛ يتجنبون الصراعات التي تحصل بين الأشخاص.

غالباً ما يكون لديهم انطباع بأنهم واقعون تحت تأثير أحدهم و/أو أن الآخرين يتجاهلونهم ويهملونهم.

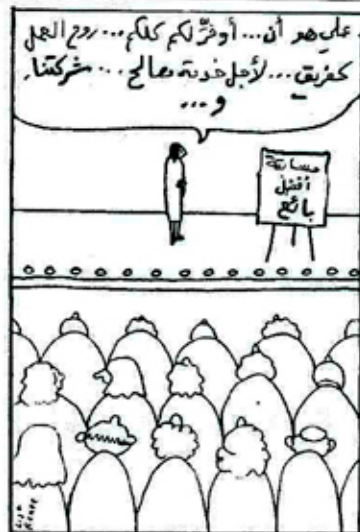
## آراء في الشخصية «5»

«تحب البقاء لوحدها. يدهشني ما تمضيه من الساعات في القراءة، والعناية بالحديقة، وعزف الموسيقى، وتحليل ما يحصل في الدنيا».

«صوته ناعم، هادىء ويحمل السكينة. لديه نظرة مميزة إلى الأمور: فالشئمة بالنسبة إليه حدث يثير الاهتمام!».

«لديها الكثير من المعلومات والأفكار المبتكرة. أحب فيها أيضاً حس الفكاهة الساخر المميز».

«لطالما أثار إعجابي مداخلات صديقي صاحب الشخصية «5» في أي نقاش مهما كان موضوعه».



أسوأ عمل يمكن أن تقوم به الشخصية «5»

## أوقات الفراغ

أصحاب الشخصية «5» يحبون المطالعة، اكتشاف الأشياء العميقة، إجراء نقاشات مثيرة مع الأصدقاء، حفلات موسيقية، زيارة المتاحف، حضور مؤتمرات، المشاركة في ألعاب تتضمن تحدياً فكرياً، السعي إلى إضافة قطع جديدة إلى مجموعاتهم أو العمل على مشاريعهم الخاصة، كما يحبون السفر لتتعرف على ثقافات الشعوب الأخرى وتقاليدهم.





## حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية «5» نحو الشخصية «8» من جهة ونحو الشخصية «7» من جهة أخرى. فهي تتجه نحو الناحية الإيجابية للشخصية «8» عندما تشعر بالأمان؛ ويمكنها أيضاً أن تطور بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. كما أنها تتجه نحو الناحية السلبية للشخصية «7» عندما تتعرض للضغط النفسي؛ لكن يمكنها أن تسعى واعية إلى تجنب هذه الخصائص السلبية.

اقرأوا الفصلين المتعلقين بالشخصيتين «7» و«8» لمعرفة المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «5» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «8»

تكتشف قوة وطاقاة الجسد عبر الابتعاد عن الأفكار المجردة لتصل إلى مستوى الفعل.

تثق أكثر بالغريزة؛ تغدو اجتماعية وأكثر تلقائية وعفوية. تثبت ذاتها بشكل أكبر، تبذل أقصى ما في وسعها لكي تنجح عندما يكون لديها قضية تدافع عنها.

بدلاً من الانطواء على الذات، تسمح للغضب بأن يدفعها ويحركها.

تدافع عن نفسها بشكل أكثر فعالية؛ تضع حدوداً واضحة بينها وبين الآخرين.

عندما تتجه الشخصية 5 نحو الجانب السليبي للشخصية «8»:

تبدأ بمعاينة الآخرين.

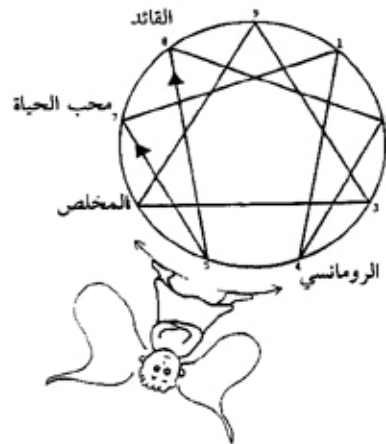
تتصرف بطريقة غير منطقية.

## الأجنحة

يمكن أن تذوب شخصيتك في الفتتين الواقعتين على كل جهة من فتتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك تماماً في بعض الأحيان بسبب تأثير جناح قوي عليها.

**الشخصية «5» التي تتأثر أكثر بالشخصية «4»:** تكون أكثر إبداعاً، وأكثر إنسانية. تتحلّى بحس مرهف وقدرة على التعاطف مع الآخرين وأكثر تمحوراً حول الذات.

**الشخصية «5» التي تتأثر أكثر بالشخصية «6»:** تكون أكثر وفاء، أكثر قلقاً، أكثر شكاً وأكثر حذراً. كما أنها تكون غالباً أكثر اهتماماً بالعلوم.



الرجاء إلى العلاج النفسي أو إلى القيام بنشاط جسدي أو عمل بدوي لكي تتعلم التعبير عن مشاعرك.



## 2 - العلاقات

إذا كنت تميل إلى إلقاء الخطابات الطويلة، اكتب بجمليتين أو ثلاث، وقبل أن تكمل خطابك، راقب إذا ما كان الآخرون مهتمين بسماعك. حوّل خطابك إلى حوار مع الآخرين.

عندما تكون مع مجموعة من الناس، إلجم رغبتك الملحة التي تدفعك كي تظهر كل ما تعرفه.

أخبر الآخرين عن أهميتهم بالنسبة إليك.

عندما تشعر أنك قادر على العطاء، بادر إلى ذلك.

عبر عما تريده، حتى ولو كان ذلك رغبتك بوضع حدود بينك وبين الآخرين.

تحتقر مشاعر ورغبات الآخرين علناً، بدلاً من أن تعبر عن رأيها بلباقة ولطف.

عندما تتجه الشخصية «5» نحو الجانب السلبي للشخصية «7»:

تدفع دون تخطيط للقيام بمشاريع جديدة.

يتشنت تفكيرها وتغدو شاردة الذهن.

عندما تتجه الشخصية «5» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «7»:

ترغب بالقيام بالمزيد من التجارب.

لا تفكر كثيراً بنفسها.

تبدو أقل شعوراً بالكبت وترغب بالمزيد من المتعة.

## أقتراحات عملية وتمارين

### 1 - توقف عن العيش بالأفكار فقط؛ بادر إلى العمل

قم بالمجازفة وعبر عن نفسك، حتى لو كنت تخشى أن تبدو

غيبياً. تمثّل ببعض الأشخاص

الذين تعرفهم والذين لا

يخشون الإقدام على

التصرف.

كن أكثر نشاطاً: قم

بنشاطات خلاقة أو رياضية.

استمتع باللحظة

الحاضرة.



التطوع للقيام بدور المسؤول عن التشريفات في المؤتمر الجامعي المقبل.

الاشترك في مجلة للاطلاع فقط على صفحة أخبار المجتمع.  
العمل في محل بيع للسيارات المستعملة أو كباتع متجول للمكانس الكهربائية.



تسمية النباتات في الحديقة بأسمائها المعروفة لا بأسمائها اللاتينية.

تمضية أسبوعين برفقة مجموعة من الأشخاص، حيث لا يمكنها الأفراد بنفسها لدقيقة واحدة.



اجتماع لأشخاص مجهولي الهوية وعديمي الاطلاع على أي شيء.

إذا ما رغبت بإقامة المزيد من العلاقات مع الناس، شارك في مجموعة للعلاج الدائم من الضغط النفسي على أن تتقبل تلك المجموعة أولئك الذين يتكلمون عن مشاكلهم والذين لا يتكلمون عنها، على السواء.

### «5» ما لا يمكن أن تفعله الشخصية

عدم استغلال الفرصة لتبرهن للزملاء أنها تملك معرفة واسعة في أحد المجالات الغامضة ضمن اختصاصها.  
تنظيم سهرة كبرى.

## خلال السهرة



## أقنع نفسك بما يلي

إقامة العلاقات وخوض التجارب أمران ضروريان للوصول إلى فهم حقيقي للحياة .  
عندما أتخلص من أفكارى وتصنيفاتى المسبقة ، سوف تكتمل شخصيتى .  
لست بحاجة لأن أكون أذكى شخص في العالم .



- 1 - لا أجد على هذه الطاولة مختلف فئات الغذاء.
- 2 - من الرائع أن تشعر أنهم بحاجة إليك.
- 3 - لدي أعمال كثيرة، سوف أكل وأغادر على الفور.
- 4 - كافيار من النوع الرخيص، يا للفظاعة!
- 5 - كلهم ثرثارون. حسناً، إن استمر الوضع على هذه الحال سوف أنسحب.
- 6 - ستغادر في وقت مبكر، ربما نحن لا نعجبها.
- 7 - أولاً سوف أكل ثم سألتقط بعض الصور، بعد ذلك سأذهب إلى المدرسة الليلية، ومن ثم...
- 8 - مزروا لي هذا. مزروا لي كل شيء!
- 9 - أشعر أنني قريبة جداً من الجميع.

## المخلص

لقد وضعت فلسفة جديدة: الآيساورني القلق إلا بشأن كل يوم بيومه



(شارلز م. شولز)

أصحاب الشخصية «6» تحركهم الحاجة إلى الشعور بالأمان. الذين يعانون منهم من الخوف المرضي، يشعرون بالخوف بشكل واضح وينشدون الاستحسان وقوله.

أما أصحاب الشخصية «6» الذين لا يعانون من تلك المشكلة، فيستطيعون مواجهة خرفهم.

كلا المظهرين قد يلتقيان في الشخص نفسه.



أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «6»: ودية، محبة إلى النفس، مراعية لحاجات الآخرين، ودودة، ذات قلب رقيق، لديها حسن الفكاهة، عملية، ميالة إلى مساعدة الآخرين، ولديها حسن بالمسؤولية.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «6»: مغالية في تيقظها، تميل إلى فرض سيطرتها على الآخرين، لا يمكن توقع أفعالها أو ردات فعلها، تميل إلى الانتقاد، لديها جنون الاضطهاد، متأهبة للشجار والدفاع عن نفسها، متحجرة، مهزومة نفسياً حتى قبل أن تجزّب أي شيء، سريعة الغضب.

### بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك سن الخامسة والعشرين (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).

- 1 □ أشعر بالتوتر عندما أكون برفقة بعض الأشخاص الذين يملكون سلطة ما.
- 2 □ غالباً ما يعذبني الشك.
- 3 □ أحب أن تكون لدي تعليمات واضحة، وأن أعرف موقعي بالتحديد.
- 4 □ أنا دوماً متنبه تحسباً لأي خطر.
- 5 □ آخذ الأمور بجدية مبالغ بها.
- 6 □ أمضي وقتي وأنا أبحث عما يمكن أن يجعل الأمور تسوء.
- 7 □ غالباً ما أعتبر الانتقاد بمثابة تهجم.
- 8 □ غالباً ما أشعر بهاجس معرفة ما يفكر به شريكِي.

- 9 □ أنا قادر على العمل بكد.
- 10 □ يقول أصدقائي عني إنني مخلص، شقوق وأحب المساعدة.
- 11 □ يُقال لي إن لدي حسن الفكاهة.
- 12 □ أتبع الأنظمة بحرفيتها (ميزة المصابين بالخوف المرضي) أو أخالفها في أغلب الأحيان (ميزة معاكسة للإصابة بالخوف المرضي).
- 13 □ كلما أحسست بالضعف في علاقتي العاطفية كلما أصبحت قلقاً وسريع الغضب.
- 14 □ أميل إما إلى تأجيل الأمور إلى الغد وإما إلى الإقدام بشجاعة حتى أمام الخطر.
- 15 □ إذا أراد الآخرون دفعي إلى القيام بعمل ما بواسطة التملق، فسرعان ما أكتشف الأمر.
- 16 □ أحب الأشياء التي يمكن توقع حدوثها.
- 17 □ قضيت بنفسي على النجاح الذي حققته.
- 18 □ أنا قادر على مساندة الآخرين رغم كل العقبات.
- 19 □ النظام والنظافة يجعلانني أشعر بأنني قادر على التحكم بحياتي بشكل أفضل.
- 20 □ لا أحب الادعاء لدى الآخرين.

## كيف تتفاهمون معي؟

تحدثوا معي بصورة مباشرة وواضحة.  
أصغوا إليّ بانتباه.  
لا توجهوا إليّ اللوم بسبب شعوري  
بالقلق.  
تابعوا الأمور معي حتى النهاية.  
طمئنوني بقولكم إن الأمور تسير بيننا على  
ما يرام.  
إضحكوا وامزحوا معي.  
إدفعوني برفق نحو تجارب جديدة.  
حاولوا ألا تبالغوا في انفعالاتكم أمام  
ردات فعلي المبالغ فيها.



دعوني أفلق بسلام

## العلاقات

حسنة الشخصية «6»: إنهم ودودون، مرحون، أوفياء،  
منفتحون، قادرون على مساندة الآخرين، نزهاء، عادلون وجديرون  
بالثقة.



سيئات الشخصية «6»: إنهم مشككون،  
ميالون إلى السيطرة على الآخرين،  
متصلبون وساخرون، إنهم ينسحبون أو  
يتصرفون بعنف إذا ما شعروا بأنهم  
مهذون.

## ما يعجبني في شخصيتي

أتحمل مسؤولياتي تجاه أسرتي وأصدقائي، وأخلص لهم.  
أنا شخص مسؤول وأعمل بجد.  
أنا أنعاطف مع الناس.  
أنا أتمتع بالذكاء والروح المرحة.

## ما يعجبني في كوني لا أعاني من الخوف المرضي

لست شخصاً تقليدياً.  
أواجه الخطر بشجاعة.  
أتكلم بشكل صريح ومباشر وأثبت نفسي.

## ما يغيظني في شخصيتي

أنا لا أجد أي فكرة جيدة بالمطلق أو سيئة بالمطلق. ففي كل  
مرة أحاول فيها تنظيم أفكارتي، أجد لكل شيء سيئات وإيجابيات.

### أفكار نموذجية للشخصية «6»



خوفي من الفشل يجعلني أؤجل الأمور إلى وقت لاحق، فأنا لا أشعر بالثقة بالنفس.

أخشى أن يتخلى عني الآخرون وأن يستغلوني.



أنهك نفسي لكثرة ما أصاب بالقلق وأبقى في حالة ترقب خوفاً من أي خطر محتمل.

في العمل، أحب السير وفق نظام محدد، لكي أقوم بكل الأمور كما يجب.

أنتقد نفسي بشدة، إذا لم أقم بما علي وفق المستوى الذي أتوقعه.

اليوم، أشعر بالقلق لما حدث بالأمس. عذراً أشعر بالقلق مما يوي هذا. بعد غد سأشعر بالقلق...





غريبة الأطوار أو تعاني من مشاكل الإدمان أو يحملون أنفسهم مسؤولية خوفهم من والد (أو والدة) مصاب بقلق مرضي.

### الشخصية «6» في دور الأهل

بصورة عامة، يحبون أطفالهم ويهتمون بهم جيداً، كما أنهم يحرصون حرصاً شديداً على إتمام واجباتهم تجاه أولادهم. يترددون أحياناً في إعطاء أولادهم استقلاليتهم. يخافون، أكثر مما ينبغي، أن يصاب أولادهم بالأذى. يصعب عليهم رفض أي طلب لأبنائهم أو وضع حدود لتصرفاتهم ومتطلباتهم.



### الشخصية «6» في المهنة

بالرغم من أن أصحاب الشخصية «6» يمكنهم أن يعملوا في كافة المجالات، إلا أن المجال القضائي غالباً ما يجذبهم، كذلك المجال العسكري أو النقابي والأكاديمي. غالباً ما يحبون العمل ضمن فريق. وهم أكثر في حقول الصحة والتعليم والتربية. أصحاب الشخصية «6» الذين لا يعانون من الخوف المرضي، يتخذون لهم أحياناً أعمالاً تنطوي على مخاطر. أولئك الذين يميلون إلى رفض أي سلطة عليهم، يشعرون أكثر بالسعادة بصورة عامة، عندما يعملون لحسابهم الخاص.

### الشخصية «6» في الطفولة

غالباً ما يكونون وديين، ممتعين وجديرين بالثقة، أو ساخرين متسلطين وعنيدين (ويمكن أن تجتمع هذه الصفات كلها في شخص واحد).

غالباً ما يشعرون بالقلق ومبالغون في تيقظهم، كما يستبقون الخطر.



غالباً ما يتحالفون مع الصديق المفضل أو مع أحد الوالدين ليواجهوا فريقاً آخر: «فريقنا ضد فريقهم».

غالباً ما يفتشون عن جماعة وعن سلطة تحميهم، و/أو يشككون بالسلطة ويثرون عليها.

غالباً ما يتم إهمالهم وإساءة معاملتهم. وغالباً ما تكون أسرهم

فيقومون بنشاطات خطيرة أو ينخرطون في المجموعات المتمردة.

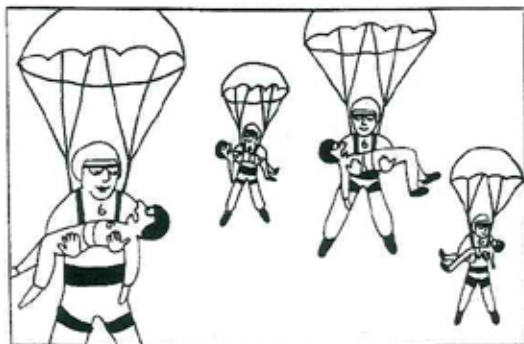
### آراء في الشخصية «6»

«لا شيء يمكنه أن يفوت النقيب هولمز! فهو الذي وجد أكبر عدد من المجرمين، في الدائرة كلها».

«إنه المدير الأكثر أمانة والأكثر استحقاقاً للثقة، والأكثر كدأ في العمل بين كل من عملوا في شركتي. حس الفكاهة المذهل الذي يتمتع به يساعدنا على البقاء في حالة نفسية جيدة».

«لقد كان أستاذاً ممتازاً. بفضل اهتمامه وتفهمه، تمكنت من العمل بجهد والدخول إلى جامعة جيدة».

«إنها صديقة ذكية، وفيه وتستحق محبة الناس. لم يحصل أن أخلفت بوعده قطعتة أو تأخرت عن مسانديتي عندما أكون بحاجة إليها».



جمعية تساعد الذين يخافون من الطيران



إذا لم يشعر أصحاب الشخصية «6» بالرضى في وظيفتهم، فهناك احتمال بأن يثوروا على وضعهم أو أن يتصرفوا بتصنع ورياء.

### الشخصية «6» في أوقات الفراغ

أصحاب الشخصية «6»

لديهم الكثير من الطاقة وهم مشغولون في معظم الأحيان. بالإضافة إلى قيامهم بالنشاطات التي يقوم بها أصحاب الفئات الأخرى، فهم غالباً ما يحبون القيام بتمارين جسدية والخروج إلى الطبيعة. يشارك بعضهم في جمعيات تساعد المحرومين.



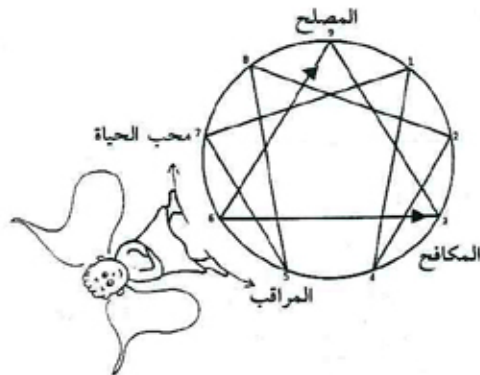
أما أولئك الذين لا يعانون من الخوف المرضي بينهم،

## الأجنحة

يمكن أن تذبذب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فنتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير كلياً في بعض الأحيان بسبب تأثير جناح قوي عليها.

الشخصية «6» التي تتأثر أكثر بالشخصية «5» تميل أكثر نحو الانطوائية، حب الثقافة، الحذر والبعد عن الآخرين.

الشخصية «6» التي تتأثر أكثر بالشخصية «7» تميل أكثر نحو الانفتاح، النشاط، الاهتمام بالأمور المادية، والتصرف بحيوية وانفعالية وعصبية.



## حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم تتجه الشخصية «6» نحو الشخصية «9» من جهة ونحو الشخصية «3» من جهة أخرى. إنها تتجه نحو الناحية الإيجابية للشخصية «9» عندما تشعر بالأمان؛ ويمكنها أيضاً أن تكتسب بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. كما أنها تتجه نحو الناحية السلبية للشخصية «3» عندما تتعرض للضغط النفسي؛ لكن يمكنها أن تسعى واعية إلى تجنب هذه المزايا السلبية.

اقرأوا الفصلين المتعلقين بالشخصيتين «9» و«3» لمعرفة المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «6» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «9»:

تظهر تعاطفاً أكثر نحو الآخرين.

تصبح نظرتها للأمور أشمل.

تأخذ الحياة بجدية أقل وتطلق طاقاتها.

تعتمد بصورة أكبر على قراراتها الذاتية.

عندما تتجه الشخصية «6» نحو الجانب السلبي للشخصية «9»:

تميل إلى الإدمان على المخدرات، وعلى مشاهدة التلفزيون، القراءة، تناول الطعام والإكثار من النوم، وذلك من أجل وضع حد لهواجسها.

تخلق في الغيوم وتغدو شاردة ولا مبالية.

عندما تتجه الشخصية «6» نحو الجانب السلبي للشخصية «3»:

تتخلص من القلق الشديد عن طريق القيام بنشاط مستمر؛ وقد

تصبح مدمنة على العمل.

تعيش كما لو أنها تمثل دوراً ما لا يشبه شخصيتها الحقيقية أو تعتمد صورة أو قناعاً لكي تشعر بالأمان أكثر.

تكذب على نفسها لتحمي نفسها أو لتحزز تقدماً.

عندما تتجه الشخصية «6» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «3» تتصرف بثقة وبشكل فعال.

### اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «6»

#### 1 - الثقة بالنفس

إسع لأن تكون برفقة أشخاص يتقبلونك، يشجعونك ويستحقون ثقتك.

#### 2 - العلاقات

أفضل دوماً أن تؤمن بالجانب الأفضل لدى الشخص، فهذا يؤدي إلى تجنب الكثير من المشاكل.

روديار كيلنغ

غالباً ما يبالح أصحاب الشخصية «6» في رد فعلهم عندما يشعرون بالضغط النفسي. لا تستهينوا بالتأثير السلبي لذلك على الآخرين.

لا تعط من ذاتك إلا عندما تكون لديك الرغبة في العطاء. وإلا فسوف تنهك نفسك.

تأكد إذا كان ما تظنه بالنسبة للآخرين صحيحاً: «هل كنت



انتبه جيداً للأشياء الإيجابية التي يقولها لك الآخرون وحاول أن تصدقها.

تذكر دائماً أن بإمكانك أن تتغير وأن تتغلب على مخاوفك، وأن تتعلم كيف تتصرف حين تكون خائفاً.

تذكر أنه لا توجد طريقة واحدة «صحيحة» في الحياة، طالما أن ما تفعله يجعلك تشعر برضى داخلي.

هنيء نفسك، ولا تنتظر حتى يهتلك الآخرون على ما تفعله.

اكتب لنفسك كلمات أو كلم نفسك بعبارات مشجعة تنم عن الاهتمام بنفسك.

تذكر أن ارتكاب الهفوات ليس بمسألة خطيرة.

أخذت على عاتقك إنجاز العديد من المهمات في الوقت نفسه،  
أوكل إلى الآخرين القيام بأكثر عدد من هذه المهمات.  
كن صبوراً عندما تجد أن الآخرين يعملون وفق وتيرتهم  
الخاصة لا حسب وتيرتك أنت.



تقدم حتى النهاية حتى لو كنت تموت خوفاً

#### 4 - القلق الشديد والخوف

ابحث عن أسباب مخاوفك من دون أن تؤنب نفسك لأنك  
تشعر بالخوف.

تقبل حالة التردد التي تمر بها، فهذه لن تستمر على الدوام.  
الجا إلى التأمل، التنفس، وإلى تقنيات التخيل، أو اتبع  
برنامجاً لتخفيف الضغط النفسي.

تخيل مشهداً يبعث السلام في النفس. عندما تبدأ بالتفكير بهم

تفكر أن...؟ أو «هل كنت تفكر بما أظن أنك تفكر به»؟  
تعلم كيف تتعاطى بروح مرحة مع ميلك المبالغ به إلى  
التيقظ.

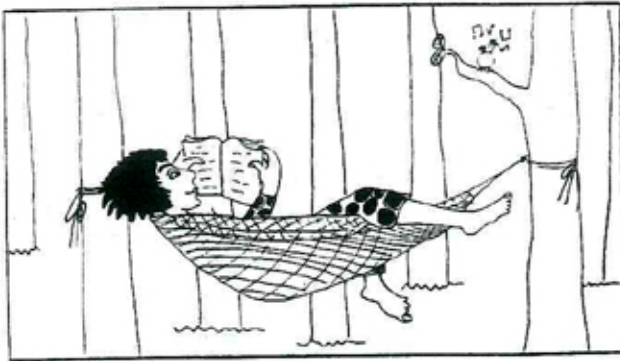


#### 3 - العمل

عليك أن تعي أنك نشيط وكادح في عملك لذا يجدر بك  
التركيز على طاقاتك.

قسّم المهام المطلوبة منك إلى مراحل ولا تتقدم إلا مرحلة  
مرحلة.

إذا ما شعرت بأنك مرهق وتعاني من الضغط النفسي لأنك



لا تشعرا انجي بانها تواجهه مصيراً سيئاً لأنها عاطلة عن العمل أو لان أيامها تمر سدى.

### أقنع نفسك بما يلي

- الجهوزية تعني أن تثق بما تحمله لك كل لحظة .
- أقنع نفسك بأنك قوي، وهادئ. وسوف تصل إلى مرادك .
- أنا بخير اليوم وسأكون بخير غداً .
- سأتعلم كيفية الوثوق بقراراتي الخاصة .
- يحق لي أن أجازف وأن أرتكب هفوات .

ما، تنفّس بعمق وعد إلى المشهد الذي كنت تتخيّله . قم بذلك بشكل منتظم .

لا تتهم نفسك بالكسل إذا ما منحت نفسك استراحة قصيرة .  
قم بنشاطات جسدية: رياضة، تمرين، مشي .

### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «6»

سماع صوت مألوف خلال الليل من دون أن تعتقد أنه صوت سارق لا صوت الهرة فقط .

مسامحة نفسها لأنها كسرت الإناء المفضل لأفضل أصدقائها .  
عدم إجراء استطلاع لأراء الأصدقاء عندما يترتب عليها تغيير المهنة .

الذهاب إلى معالج أو طبيب جديد من دون أن يطلب منه الاطلاع على المراجع التي تُزكّيه، أي الأشخاص الذين يستطيعون التوصية به أو الإدلاء بمعلومات عنه .

التأكد من أنها قامت بالخيار الصحيح بعد أن تكون قد اشترت غرضاً هاماً .

**الشخصية «7»:** نرجسية، انفعالية، مشتتة، ناثرة، غير منطقية، تحب التملك، مهووسة، لديها ميل إلى تدمير الذات، وعصبية المزاج.

### بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك سن الخامسة والعشرين (أو التي تقولها الآن إذا كنت في هذا السن).

- 1 - أحب الحياة. بصورة عامة، أنا متفائل ولا أشعر باليأس.
- 2 - لا أحب أن يجعلني الآخرون أشعر بأن لدي التزامات أو أنني مدين لأحد.
- 3 - أنا نشيط ومليء بالحياة. نادراً ما أشعر بالضجر إذا ما أتيحت لي القيام بما أرغب به.
- 4 - غالباً ما أقوم بالمخاطرة سواء بالقول أو بالفعل.
- 5 - بصورة عامة، لدي تأثير كبير في أصدقائي الذين لديهم أهدافاً مشابهة لأهدافي، بحيث يمكنني أن أشجعهم وأحثهم على تحقيق تلك الأهداف.
- 6 - لست خبيراً في أي مجال محدد. لكنني أقوم بالكثير من الأمور بصورة جيدة.
- 7 - من عادتي أن أترك بعض الأمور معلقة ثم أعود إليها فيما بعد. أفضل أن أبقى في حركة دائمة.
- 8 - يبدو أنني أنسى معظم أجزائي وأسفى منها بأسرع مما يفعله معظم الأشخاص الذين أعرفهم.

### محب الحياة



نحن لا نعيش الحياة سوى مرة واحدة، إلا أنها تكون كافية، إذا عشناها بشكل جيد  
جو. أ. لويس



أصحاب الشخصية 7 تحركهم حاجتهم إلى أن يكونوا سعداء، وأن يقوموا بنشاطات ممتعة، أن يقدموا مساهمة ما إلى هذا العالم، وأن يتجنبوا المعاناة والألم.

أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «7»: إنها مرحة، تلقائية (عفوية)، ذات خيال واسع، منتجة، حماسية، سريعة الحركة، تتحلى بالثقة بالنفس، فائقة وفضولية.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه

## كيف نتفاهمون معي

- لا تتركوني وحدي، أحيطوني بعاطفتكم ودعوني أبقى حراً.  
 أثناء حديثكم معي، كونوا مثيرين للاهتمام ومرحين.  
 أظهروا التقدير لرؤيائي، واصغوا إلى القصص التي أرويها.  
 لا تحاولوا تغيير أسلوبني في الحياة، اقبلوني كما أنا.  
 تحملوا مسؤولية أنفسكم. فأنا أكره الأشخاص الذين يطلبون  
 العون دائماً من غيرهم أو الذين يعتمدون على سواهم.  
 لا تقولوا لي ما الذي يجب علي أن أفعله.



## العلاقات

حسناً أصحاب الشخصية «7»: إنهم مرحون، كرماء، اجتماعيون، يهتمون بالآخرين ويمتعونهم. يثيرون حماسة أصدقائهم وأولئك الذين يحبونهم للقيام بنشاطات ومغامرات جديدة.

- 9 - أعرف قيمة نفسي وأتعامل معها بشكل جيد.  
 10 - أنا أحب الناس وهم بالإجمال يبادلونني هذا الشعور.  
 11 - أتدبر أموري دائماً للحصول على ما أريد.  
 12 - أقدر الأشخاص الذين يتمتعون بذهن متوقد.  
 13 - أنا شخص مثالي، أود أن أضيف شيئاً ما إلى هذا العالم.  
 14 - أشعر أحياناً بالرغبة بأن أكون مرتبطاً وأحياناً أخرى بالرغبة بالحرية والاستقلالية.  
 15 - غالباً ما أشعر بالارتياح عندما أكون بين مجموعة.  
 16 - عندما يكون الآخرون تعساء، أحاول رفع روحهم المعنوية وجعلهم يرون الجوانب الجيدة للأمور.  
 17 - أحب الحياة المليئة بالحركة، كما أحب السفر.  
 18 - أشعر في بعض الأحيان بأنني أقل شأناً من الآخرين، وفي أحيان أخرى بأنني أعلى شأناً منهم.  
 19 - أعبر، بصورة عامة، عن كل ما يدور في خلدي. وهذا يسبب لي المشاكل في بعض الأحيان.  
 20 - أنا مستعد للقيام بتضحيات كبرى بغية مساعدة الآخرين.





لا أتوصل أبداً إلى الاستفادة من المنافع التي يوفرها التخصص في مجال واحد؛ فأنا لا ألتزم بالعمل في مهنة واحدة إلى حد كافٍ لذلك.

لدي ميل إلى عدم الواقعية؛ أضع في المشاريع والأحلام. في العلاقات العاطفية أشعر وكأنني في سجن.

### أفكار نموذجية للشخصية «7»



سيئات أصحاب الشخصية «7»: إنهم نرجسيون، متصلبون، حذرون ومستعدون للجدال وشاردو الذهن. لديهم ازدواجية في مواقفهم فيما يتعلق بالالتزام في العلاقات، فهم يشعرون أن الالتزام يقيدهم.



### ما يعجبني في شخصيتي

أنا متفائل ولا أدع مشاكل الآخرين تهكيني. أنا عفوي ومتحضر.

أنا صريح وأذهب فيما أقوله حتى النهاية. هذا الأمر يشعرني بالسرور.

أنا شخص كريم وأسعى جاهداً لتحسين العالم. أملك الشجاعة للقيام بالمخاطرة فيما أفعله وللاندفاع في مغامرات مثيرة.

لدي العديد من الاهتمامات والهوايات.

### ما يغيظني في شخصيتي

لا أملك المزيد من الوقت لأقوم بكل ما أرغب في القيام به. لا أنني أبداً الأعمال التي أبداً بها.

## المهنة

ينجح العديد من أصحاب الشخصية «7» بالقيام بمهن أو وظائف متعددة في آن معاً. مهن يسافرون فيها كثيراً (طيارون، مراقبو طيران، مصورون...). يحب بعضهم استخدام الآلات أو المعدات، أو العمل خارج المكاتب. ويفضل آخرون أن يقوموا بحل المشاكل فيعملون كمتعهدين أو كمصّلحي أعطال. كما يتجه سواهم إلى مهن تسمح لهم بمساعدة الآخرين فيعملون كمعلمين أو مرضيين أو مستشارين. لا نجد الكثير من أصحاب الشخصية «7» يعملون في وظائف روتينية (تركيب أجزاء الآلات، أو أعمال المحاسبة مثلاً).

إنهم يحبون التحديات وهم سريعو البديهة في المواقف الطارئة.

## الشخصية «7» في أوقات الفراغ

أصحاب الشخصية «7» يحبون السفر وممارسة الرياضات الخطيرة (الهبوط بالمظلة، قيادة الطائرات الشراعية، القفز بالمظلة الشراعية، تسلق الجبال، قيادة السيارات بسرعة). كما يحبون إجراء أحاديث شيقة ومرحة، تعلم أشياء جديدة، القيام بمشاريع ممتعة، ممارسة رياضة أو لعبة ما بانتظام والتزام، تجربة أنواع جديدة من الأطعمة، حضور حفلة موسيقية، الذهاب إلى السينما أو المسرح أو الأوبرا، وهم كذلك يحبون القراءة، والعمل لخدمة قضايا إنسانية،



## الشخصية «7» في الطفولة



غالباً ما يجذبهم التشويق والمغامرات.

غالباً ما يبحثون عن الإثارة.

غالباً ما يفضلون أن يكونوا برفقة أطفال آخرين على البقاء بمفردهم.

غالباً ما يكسبون ودة الكبار بذكاء ولطف.

غالباً ما يحلمون بالحرية التي سيحصلون عليها عندما يصبحون كباراً.

## أصحاب الشخصية «7» في دور الأهل

غالباً ما يكونون متحمسين وأسخياء.

يودون أن يعيش أولادهم الكثير من المغامرات.

يكونون في بعض الأحيان مأخوذين بنشاطاتهم الخاصة فلا يمكنهم أن يقدّموا لأولادهم الرعاية المطلوبة.



## آراء في الشخصية «7»



«عندما أكون بحاجة إلى رفع معنوياتي، أكلم صديقي صاحب الشخصية «7»: إنه يعطيني بحديثه جرعة جيدة من الحماسة والتفاؤل اللذين يملكهما. فأصل في كل الأحوال إلى النتيجة المرجوة».

«إنه شغوف بكل الأفكار الجديدة. إنه مهتم حالياً بموسيقى الجاز، ولديه، في الواقع، كل أقرص السي دي (CD) التي حددت لهذا النوع من الموسيقى. خلال السنة الماضية، أمضى ثلاثة أشهر في استكشاف المغاور. وقبل ذلك سافر إلى فرنسا ليلتحق بدورة لتعليم الطبخ».

«حياتها مصدر للإلهام: لقد ذهبت إلى أفريقيا حيث أسست عيادة هناك وأنقذت مئات الأطفال. والآن تعمل كمنطوقة لمساعدة الأروال المعوقين في المستشفى. أما خلال عطلة نهاية الأسبوع، فتمارس ركوب الدراجة الهوائية في الجبل، أو تنظم السهرات أو



العمل على مشاريع كثيرة التنوع ومتعددة بحيث يصعب إحصاؤها، والقيام بأشياء وأشياء وأشياء...

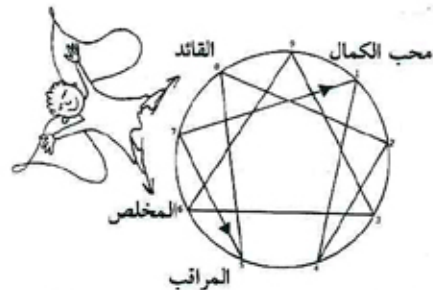


تذهب لأخذ حمامات في أحد مراكز العلاج بالمياه المعدنية».

«لقد كان جداً ممتازاً! كنا نعمل لساعات معاً جنباً إلى جنب في محترفه. ثم نذهب لمشاهدة مباراة في البيسبول، ونزور أصدقاءه المفضلين في المدينة، لنقوم بعد ذلك بنزهة إلى الحقل. في المساء كان يروي لي قصص الماضي الجميل. كنت أموت من شدة الضحك في كل مرة يخرج فيها طقم أسنانه الاصطناعية ليطقطق به أمام وجهي».

### الأجنحة

يمكن أن تذيب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فئتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك تماماً في بعض الأحيان بسبب تأثير جناح قوي عليها.



الشخصية «7» التي تتأثر أكثر بالشخصية «6»: تكون أكثر وفاءً، أكثر حناناً، أكثر شعوراً بالمسؤولية وأكثر قلقاً.

الشخصية «7» التي تتأثر أكثر بالشخصية «8»: تكون أكثر حيوية، أكثر عدائية، أكثر مادية، وأكثر ميلاً للدخول في المنافسات.

### حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية «7» نحو الشخصية «5» من جهة ونحو الشخصية «1» من جهة أخرى. فهي تتجه نحو الناحية الإيجابية للشخصية «5» عندما تشعر بالأمان؛ ويمكنها أيضاً أن تطور بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. كما أنها تتجه نحو الناحية السلبية للشخصية «1» عندما تتعرض للضغط النفسي؛ لكن يمكنها أن تسعى واعية إلى تجنب هذه الصفات السلبية.

اقرأوا الفصلين المتعلقين بالشخصيتين «5» و«1» لمعرفة المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «7» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «5»:

تصبح أكثر هدوءاً، أكثر انطوائية كما تصبح موضوعية.

تتعمق أكثر بالأمور وتعطي قيمة أكبر للتعقل والانضباط.

تتقبل تناقضات الحياة بشكل أفضل: الجيد والسيء، السعيد والتعيس...

تصبح أكثر جدية ويعاملها الآخرون بجدية أكبر أيضاً.

تواجه مخاوفها.

## اقتراحات عملية وتمارين

### 1 - الصحة

اكتسب عادات صحية فيما يتعلق بالتغذية، بالنوم وبممارسة التمارين الرياضية. يبلغ بعض أصحاب الشخصية «7» في انهماكهم بمشاريعهم ونشاطاتهم فيميلون إلى إهمال صحتهم.

اتبع برنامجاً للقيام بتمارين رياضية، للسباحة، أو للتاي تشي (\*) مثلاً.

عندما تشعر بالضغط النفسي، حاذر من الإفراط في تناول الطعام والشراب، أو في المشتريات.



لا تلزم نفسك بأكثر مما تستطيع القيام به

عندما تتجه الشخصية «7» نحو الجانب السلبي للشخصية «5»:

تفرض نظرياتها على الآخرين.

تصبح أكثر اهتماماً بنفسها وتهرب من المسؤوليات.

عندما تتجه الشخصية «7» نحو الجانب السلبي للشخصية «1»:

تصبح ساخرة متهمكة ومبالغة في انتقاداتها؛ تدقق في كل التفاصيل، تعترض، وتحاول تغيير الآخرين.

تقوم بانتقاد نفسها كما تقوم بانتقاد الآخرين؛ لا تعرف كيف تضحك من نفسها إذا ما أخطأت.

يصبح تفكيرها صارحاً (أبيض أو أسود ولا حل وسطي) وتغدو مقتنعة بأنها وحدها من يملك الحقيقة.

تلوم الآخرين لأنهم يمنعونها من اللهو.

تعيد وتكرر التفكير بشكل وسواسي بفكرة أو بمشروع ما.

تتحول إلى شخصية عصبية دون أن تعي ذلك.

عندما تتجه الشخصية «7» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «1»:

تزداد إنتاجيتها وتذهب في الأمور حتى النهاية؛ تضع أفكارها

المثالية موضع التنفيذ.

تظهر مزيداً من الاهتمام براحة الآخرين فيما تهتم بصورة أقل

بمتعتها الخاصة.

تدرس خياراتها بمزيد من التعقل.



تعلم كيف تصفي!

تعامل مع الآخر بحس مرهف ودماثة. حاول أن ترى الأمور من وجهة نظره.

كن منفتح الذهن لتسمع ما يقال لك عن صفاتك الشخصية التي ينبغي عليك أن تحسنها (مثلاً: «لم تسألني كيف كان يومي هذا»).

اسأل الآخرين عما يريدونه. أصحاب الشخصية «7» لا ينتهون إلى أنهم لا يهتمون إلا لأنفسهم.

## 2 - الضغط النفسي

كن ممتناً لما حصلت عليه بدلاً من التركيز على ما ينقصك. لا تتجاهل مشاكلك على أمل أن تختفي من تلقاء نفسها. ابحث عن صديق أو مرشد يمكنك التحدث إليه لكي تتخلص من الضغط النفسي.

توقف عن النظر إلى الحياة بمنظار وردي. وضع في الحسبان الجانب المظلم أو السلبي منها، لكي تكون واقعياً ومتوازناً. واعلم أن التفكير بإيجابية لا يحل كل المشاكل. تقبل مشاعرك وكن واثقاً بنفسك: فالظروف سوف تنتهي.

## 3 - العلاقات

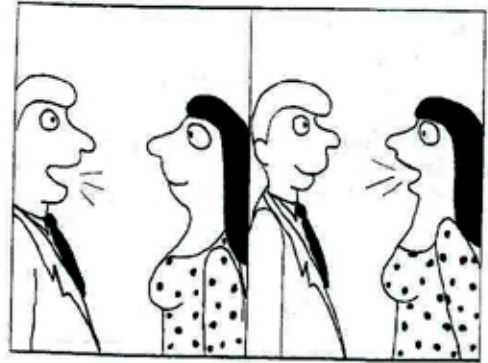
في العلاقة العاطفية، قد يرغب أحدكما بقضاء وقت طويل مع الآخر بينما لا يرغب الآخر باللقاءات الطويلة والكثيرة. مما يتسبب بخلق المشاكل. حاولا الاتفاق على هذه النقطة منذ البداية. خصص وقتاً للجلسات الحميمة مع الشريك.



### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «7»

الانتهاء من قراءة الكتب التي كانت قد بدأت في قراءتها قبل أن تشرع في قراءة كتاب جديد.  
وضع لائحة بالأشياء التي تنوي القيام بها خلال الأسبوع، والالتزام بها تماماً.  
سرد القصص من دون مبالغة.  
قضاء ستة أشهر في التأمل الصامت في أحد مراكز «Zen»<sup>(\*)</sup>.

(\*) مراكز تتبع طريقة حياة فرقة بوذية تعتمد على التأمل، والتكامل مع الطبيعة.



أترك للأخريين فرصة الرد!

### 4 - العمل

فكر بالعمل لحسابك.  
لا تنتظر من الآخرين أن يتبعوا إيقاعك في العمل، فهو سريع جداً.  
ركّز تفكيرك في العمل الذي بين يديك، بدلاً من تخيّل الأعمال الأخرى التي كان من الممكن أن تقوم بها.  
تذكر أن العمل الصعب هو عمل يعود عليك بمنفعة فعلية ويمنحك الإحساس بالرضى في مجالات عدة.  
لدى أصحاب الشخصية «7» انطباع أن العمل الذي لا يوفر المتعة هو عمل لا يستحق العناء.  
ابحث عن مهنة تسمح لك بوضع أفكارك المثالية موضع التنفيذ.



قضاء النهار بأكمله مع صديق من دون أن يقترح عليه بعض الطرق التي تساعد على إنجاز عمله بشكل أسرع.

التطوع للرد على خط اتصالات مفتوح لخدمة الناس كخط طلب النجدة مثلاً. . .

قضاء نصف نهارها وهي تصغي إلى صديقة تتحدث عن نفسها وتفضي بمساكلها إليها.



### أقنع نفسك بما يلي

الثقة بالآخر والوضوح في الرؤية أمران يتحققان عندما تدرك أن كل المتناقضات متوازنة كالنور والظلمة.

لدي ما يكفيني، لدي الكثير، لست بحاجة إلى شيء آخر.



## بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك سن الخامسة والعشرين (أو التي تقولها الآن إذا كنت في هذه السن).

- 1 - أنا قادر على إثبات نفسي وعلى إظهار العدائية عندما يقتضي الأمر ذلك.
- 2 - لا أحتمل أبداً أن يستخدمني أو يستغلني أحد.
- 3 - أحب أن أكون نزيهاً ومباشراً وأكشف أوراقى كلها.
- 4 - أنا أحب أن تكون شخصيتي مميزة لا أن أكون كالجميع.
- 5 - أحترم الذين يثبتون ذاتهم.
- 6 - لا أترجع أمام أي شيء لكي أحمي الذين أحبهم.
- 7 - أقاتل في سبيل ما أجدّه صواباً.
- 8 - أنا ناصر المضطهدين.
- 9 - لا أجد أي صعوبة في اتخاذ القرارات.
- 10 - أرى أن الاعتماد على الذات والاستقلالية أمران هامان.
- 11 - أسرفت سابقاً في تناول الطعام والعقاقير المخدرة.
- 12 - بعض الأشخاص يستأوون من سلوكي الفظ.
- 13 - عندما أدخل ضمن مجموعة جديدة، أدرك على الفور من هو صاحب السلطة على الآخرين.
- 14 - أعمل بكد وأجيد عملي.
- 15 - ضمن المجموعة أكون في بعض الأحيان مراقباً أكثر مني مشاركاً.

## القائد



لا تذهب إلى النوم وانت غاضب

انهض لكي تقاتل

أصحاب الشخصية «8» تحركهم حاجتهم إلى: الاعتماد على أنفسهم، إظهار القوة، وتجنب الشعور بالضعف والتبعية.

أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «8»: إنها مباشرة في تصرفاتها، أمرة، مخلصّة، حيوية، واقعية، حامية للآخرين، وواثقة من نفسها.

أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «8»: إنها ميالة إلى السيطرة على الآخرين، ثائرة، قاسية، لا يهتمها إلا نفسها، مشككة وعدوانية.



## العلاقات

حسناً أصحاب الشخصية «8»: إنهم أوفياء، يراعون حاجات الآخرين، إيجابيون، مرحون، مخلصون، مباشرون، ملتزمون بقضاياهم وأسيخاء، وهم يقدمون الدعم للآخرين.



سيئات الشخصية «8»: إنهم متطلبون، متغطرسون، محبون للخصام، محبون للتملك، صارمون، ويتسرعون في انتقاد الآخرين.



## ما يعجبني في شخصيتي



- 16 - أحب الإثارة والنشاط.
- 17 - أميل إلى الجدل مع الآخرين خصوصاً عندما أشعر بالأمان.
- 18 - عندما أثق حقاً بشخص ما، أصبح ودوداً ومرهف الإحساس.
- 19 - يزعجني الأشخاص الذين يبالغون في اللطف والتملق.
- 20 - الخبث هو من أكثر الأشياء التي أكرهها.

## كيف تتفاهمون معي

- أثبتوا ذواتكم... ودعوني أثبت ذاتي.
- كونوا واثقين من أنفسكم، أوفياء ومبشرين.
- لا تثرثروا بحفي ولا تخونوا ثقتي بكم.
- لا تخشوا من إظهار ضعفكم أمامي، وعبروا لي عن مشاعركم.
- انظروا إلى الجانب الحنون والمرهف من شخصيتي واعترفوا بوجوده.
- امنحوني فرصة البقاء وحيداً.
- قدروا مساهماتي ولكن لا تمتدحوني.
- غالباً ما أتكلم بلهجة أمرة، فلا تأخذوا هذا الأمر على أنه اعتداء موجه ضدكم شخصياً.
- عندما يعلو صراخي وأطلق الشتائم وأخط قدمي في الأرض، تذكروا أن هذه، بكل بساطة، طريقتي في الحياة.

طريقتي في التكلم والتصرف بخشونة تجعل الآخرين ينكمشون، فأنا أخيفهم من غير قصد.

تثور أعصابي وأفقد صبري أمام عدم كفاءة الآخرين.

أقوم بالمخاطرة من أجل الآخرين ولا أتلقى أي عرفان بالجميل.

لا أنسى الظلم والإساءة على الإطلاق.

أفرض على نفسي الكثير من الضغوطات.

تثور ثائرتي على الأشخاص الذين لا يحترمون النظام أو عندما لا تسير الأمور كما يجب.

لدي استقلاليتي ولا أعتد سوى على نفسي.

أنا قادر على قبول التحدي.

أنا شجاع، مباشر ونزيه.

أحصل من الحياة على كل المسرات التي يمكن الحصول عليها.

أساند وأشجع وأحمي أولئك المقربين مني.

أدافع عن القضايا العادلة.

### ما يغيظني في شخصيتي

تواجه النساء ذوات الشخصية «8»، أحياناً، صعوبات في المجتمع، لأن قوتهن وجراتهن تعتبران من الصفات «الذكورية».



### الشخصية «8» في الطفولة



غالباً ما يكونون مستقلين، يتمتعون بقوة داخلية وبطبع مناضل. أحياناً يكونون منعزلين. غالباً ما يسكون بزمام السيطرة كي لا يسيطر عليهم الآخرون. غالباً ما يعيرون الآخرين بضعفهم. غالباً ما يهاجمون الآخرين، بالقول أو بالفعل، عندما يتعرضون للاستفزاز.

إما أن يتحملوا المسؤوليات داخل أسرهم لأنهم يعتبرون أنفسهم الأقوى، وإما أن ينشثوا في محيط صعب ومتعب أو تساء معاملتهم.

### أصحاب الشخصية «8» في دور الأهل

غالباً ما يكونون مخلصين، يراعون حاجات غيرهم، ملتزمين في قضية تربية أولادهم ومتفانين. أحياناً يبالبغون في حماية أولادهم. تظهر لديهم في بعض الأحيان ميول إلى فرض السيطرة وإلى إظهار التصلب والتطلب.



### أفكار نموذجية للشخصية «8»



أفضل أن أكون قوياً وإن كنت على خطأ على أن أكون ضعيفاً وأنا على صواب.

(تأثراً بانكهاض)

## آراء في الشخصية «8»



«عندما أكون برفقتي، يمكنني أن أكون صادقاً وأقول ما يدور في رأسي. في الواقع، إن لم أكن صريحاً يساورني الانطباع بأنني خيبت ظنه.»

«إنها مميزة إلى حد المبالغة! تلبس ما يحلو لها ولا يهمها ما يفكر به الآخرون. أنا معجبة بمواقفها وبشخصيتها المتفردة.»

«إنها تنبض بالحياة والنشاط، كما أنها عملية. تقول أشياء لا يجرؤ سواها على قولها ما يجعلني أرغب بالتعبير عن رأيي أنا أيضاً.»

«طريقته في إدارة الشركة عملية جداً. إنه يحسن تفويض المسؤوليات للآخرين للوصول بالجميع إلى الهدف المنشود. إنه رب عمل ناجح جداً ذلك أن كل من يعمل معه يدرك بالضبط ما هو مطلوب منه.»



مايك رجل قوي جداً، لكنه يملك قلباً حنوناً.

## أصحاب الشخصية «8» في المهنة



يعرف أصحاب الشخصية «8» كيفية أخذ المبادرات من أجل التقدم على الصعيد المهني. يحبون تحمّل المسؤوليات. وبما أنهم يفضلون الاحتفاظ بحريتهم للتمكن من اعتماد خياراتهم الخاصة، فغالباً ما يعملون في مهن حرة. لديهم حاجة ماسة إلى الشعور بالأمان المالي. يعمل العديد منهم كمتعهدين، كمدراء في عالم الأعمال، كرجال قانون، كقادة عسكريين، كقادة

تقنيين أو كشخصيات شهيرة في عالم الرياضة. نجدهم كذلك في مهنة التعليم كما في المهن التي تقدّم المساعدات وفي المهن التي تتعلق بالصحة. تجذبهم المهن التي تسمح لهم بإظهار قدرتهم على تحمل المسؤولية وحل المشاكل المستعصية.

## الشخصية «8» في أوقات الفراغ

أصحاب الشخصية «8» يحبون التحديات الفكرية و/أو الجسدية، وغالباً ما يذهبون في حملات للنضال من أجل قضايا هامة.

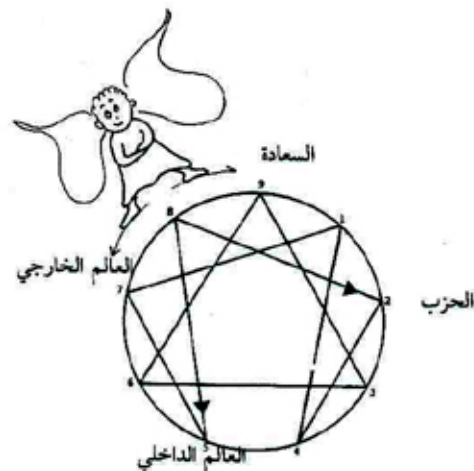
إنهم يتمتعون بالحياة ويحبون، عموماً، الهواء الطلق.

## الأجنحة

يمكن أن تدوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فنتك أو أن تتأثر بهما. وقد تتغير شخصيتك تماماً في بعض الأحيان بسبب تأثير جناح قوي عليها.

الشخصية «8» التي تتأثر أكثر بالشخصية «7»: تكون أكثر انفتاحاً، أكثر جرأة، أكثر حيوية، أكثر سرعة في التحرك وأكثر اهتماماً بنفسها.

الشخصية «8» التي تتأثر أكثر بالشخصية «9»: تكون أكثر اعتدالاً، أكثر لطفاً، أكثر تأثراً بأراء الآخرين، أكثر هدوءاً وأكثر قوة.



## حركته على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية «8» نحو الشخصية «2» من جهة، ونحو الشخصية «5» من جهة أخرى. فهي تتجه نحو الناحية الإيجابية للشخصية «2» عندما تشعر بالأمان؛ يمكنها أيضاً أن تطور عن وعي منها هذه الصفات الإيجابية. كما أنها تتجه نحو الناحية السلبية للشخصية «5» عندما تتعرض للضغط النفسي؛ لكن يمكنها أن تسعى إلى تجنب هذه الصفات السلبية.

اقرأوا الفصلين المتعلقين بالشخصيتين «2» و«5» لمعرفة المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «8» نحو الجانب الإيجابي للشخصية «2»:

تغدو منفتحة على الآخرين وتكشف عن نقاط ضعفها.

تغدو أكثر اهتماماً براحة الآخرين.

تحب وتغدو محبوبة أكثر؛ تظهر الجانب اللطيف فيها.

عندما تتجه الشخصية «8» نحو الجانب السليبي للشخصية «2»:

تغدو متعلقة بالآخرين بشكل مبالغ فيه.

تطلب من الآخرين طلبات غير واقعية.

تصبح متأهبة للدفاع عن نفسها بصورة أكبر وتبالغ في ردات فعلها.

عندما تتجه الشخصية «8» نحو الجانب السليبي للشخصية «5»:

تسحب وتصبح أقل مشاركة في الحياة الاجتماعية.

تكبت مشاعرها.



ما من ثار مشرف أكثر من ذلك الذي لم يؤخذ مطلقاً.

مثل إسباني

## 2 - الغضب

غالباً ما يشعر أصحاب الشخصية «8» بالغضب بسبب تعليق أو تصرف جارح. إذا ما تحدثت عما يشعرك بالسوء بطريقة هادئة ومن دون تأخير، فسوف تتجنب حصول انفجار الغضب لاحقاً. عبّر عن غضبك خلال جلسة علاجية أو ناقش الأمر مع صديق يكون مستعداً لتقديم الدعم لك.

تخاف من التعرض للهجوم.

تغدوا انهزامية ومكتئبة.

تشعر أحياناً بالذنب وتوجه عدوانيتها نحو ذاتها.

عندما تتجه الشخصية «8» نحو الجانِب الإيجابي للشخصية «5»:

يمكنها النظر إلى الأمور عن بعد فتغدو أكثر موضوعية.

تفكر بعمق قبل أن تقدم على التصرف.

## اقتراحات عملية وتمارين

### 1 - العلاقات

قاوم رغبتك في رفض تجارب الآخرين ووجهات نظرهم أو في التقليل من قيمتها.

عليك أن تدرك أنك عندما تقول الأشياء مباشرة كما هي، فإنك تخيف الآخرين من دون أن تقصد ذلك.

عبّر للآخرين عن تقديرك لهم بصورة دائمة وبشكل واضح.

تجنب أن تقسو على الآخرين كما تقسو على نفسك.

تذكر أن المشاجرات التي تجذب أصحاب الشخصية «8» وتثير حماسهم، هي ليست كذلك بالنسبة لبقية الفئات.

تعلم كيف تفاوض.

### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «8»

إلغاء كل العبارات الفظة من قاموسها.  
عدم التعبير عن رأيها حين لا تكون موافقة على الإطلاق على ما يقال.

التخلي عن منصب الرئيس في الشركة التي تعمل فيها، لأنها تعتبر أن هناك شخصاً يستحق هذا المنصب بجدارة أكثر منها.  
عدم بذل أقصى جهدها للفوز في مباراة للتنس.  
ترداد عبارة: «حسناً، افعل ما يحلو لك» من دون انقطاع.



معظم أصحاب الشخصية «8» لا ينسحبون من دون أن يثيروا ضجة  
إذا جرح أحد إحساسهم



### 3 - قم بما ينفَعك

أمض أوقات فراغك مع أشخاص يتقبلون تصرفاتك المبالغ بها وحقبة أنك مختلف عن الآخرين.

في العمل، أحظ نفسك بأشخاص يحترمون تصرفاتك المباشرة ويتعاملون معك بصدق.

اتبع برنامجاً علاجياً إذا كنت مدمناً على المخدرات أو متعلقاً بأي عادة سيئة أخرى.

لا تطلب من نفسك أموراً غير واقعية.

خصّص وقتاً لممارسة النشاطات الإبداعية أو الرياضة الممتعة.





## أقنع نفسك بما يلي

علي إظهار الجانب اللطيف والمحب من شخصيتي لأولئك الذين أثق بهم.  
العلاقات الجيدة تستحق بعض التنازلات.

## الوسيط

أزجل دوماً عمل اليوم إلى الغد  
عندما أدنو من هدفي



إن الحافز الذي يحرك أصحاب الشخصية «9» هو الحاجة إلى الحفاظ على السلام، وإلى الانسجام مع الآخرين وتجنب الصراعات. وبما أن هذه الشخصية تجمع حسنات الشخصيات الثماني الأخرى، يمكن لهذه الشخصية أن تتخذ أوجه عدة، تتراوح ما بين اللطف والاعتدال والاستقلالية والنشاط المفرط.



أفضل ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «9»: لطيفة، هادئة، سخية، صبورة، قابلة للتأثر بالآخرين، دبلوماسية، صاحبة ذهنية منفتحة، قادرة على الانسجام مع الآخرين.



أسوأ ما يمكن أن تكون عليه الشخصية «9»: غافلة عما يحيط بها، ميالة إلى النسيان، عنيدة، تشغلها الأفكار إلى حد الهوس، لا مبالية وشاردة، ميالة إلى العدائية السلبية، محبة للنقد، منزوية.

### بيان الشخصية

اختر الجمل التي كنت لتقولها قبل بلوغك الخامسة والعشرين من العمر (أو تقولها الآن إن كنت في هذه السن).

- 1 - أشعر دوماً أنني على تواصل وانسجام مع الطبيعة والناس.
- 2 - إن اتخاذ القرارات لأمر صعب بالنسبة إليّ، فأنا أرى إيجابيات وسلبيات كل رأي أسمع.
- 3 - أجد أحياناً صعوبة في معرفة ما أريده عندما أكون مع أشخاص آخرين.
- 4 - يعتقد الآخرون أنني هادئة، لكنني غالباً ما أكون قلقاً في سري.
- 5 - غالباً ما أهتم بأمور صغيرة غير ذات أهمية بدلاً من أن أنكبّ على ما يتوجب عليّ القيام به فعلاً.
- 6 - عندما تقع أحداث مزعجة من حولي، أحاول أن أفكر في أمور أخرى لبعض الوقت.
- 7 - أفضل عادة أن أبتعد عن أيّ خلاف يحصل بدلاً من أن أتواجه مع شخص ما.
- 8 - إذا لم يتضمن يومي الحد الأدنى من الروتين والتنظيم، لا أنجز شيئاً تقريباً.

- 9 - أميل إلى ترك الأمور حتى اللحظة الأخيرة، لكنني أنجزها دوماً.
- 10 - أحب أن أكون هادئاً وألاً أستعجل الأمور، لكنني أبذل أحياناً جهوداً جبّارة لأبقي كذلك.
- 11 - عندما يحاول الناس أن يملؤا عليّ ما يتوجب عليّ فعله وأن يسيطروا عليّ، أصبح شديد العناد.
- 12 - أحب أن أعلم أنه سيتاح لي الوقت للاسترخاء أثناء النهار.
- 13 - أنا خجول وأفقر إلى الثقة بنفسني أحياناً.
- 14 - أحب أن أمضي وقتاً طويلاً مع زوجي (زوجتي) أو مع أصدقائي.
- 15 - إن العلاقات التي يسودها الانسجام بحيث تصبح سنداً لي، مهمة للغاية بالنسبة إليّ.
- 16 - يزعجني أن يحكم الناس عليّ وأعتبر انتقاداتهم موجهة ضدي.
- 17 - أحب أن أصغي إلى الآخرين وأن أساندهم.
- 18 - أركز على النواحي الإيجابية للأمور أكثر من النواحي السلبية.
- 19 - يصعب عليّ أن أرمي أغراضاً امتلكها.
- 20 - إذا كنت أقوم بعمل ما، فلا أجد صعوبة في إكماله، لكنني أجد أحياناً صعوبة بالغة في البدء في العمل.



## كيف تفاهمون معي

إذا أردتم أن تطلبوا مني القيام بعمل ما فطريقة الطلب مهمة جداً وأساسية. فأنا أكره الضغط والتوقعات بشكل خاص.

أحب أن أصغي إلى الآخرين وأن أمدّ لهم يد العون، لكن لا تحاولوا استغلال طبعي هذا.

أصغوا إليّ حتى النهاية وإن أطلت الكلام بعض الشيء.

امتحوني الوقت لأنهي ما بدأته ولاأخذ قراراً. أرضى بأن تحثوني بلطف ومن دون انتقاد.

اطرحوا عليّ الأسئلة لكي تساعدوني على جلاء أفكارني.

قولوا لي إنكم تحبون طريقتي في العيش فأنا لا أرفض الإطراء.

عانقوني وأظهروا لي محبتكم عملياً، فهذا الأمر يسمح لي باكتشاف مشاعري.

أحب الحوارات والنقاشات المثمرة لكنني أكره المواجهات.

قولوا لي إنكم تقدرون ما فعلته أو ما قلته.

اضحكوا معي وشاركوني متعة الحياة.

## العلاقات

حسنت الشخصية (9): شخصية رقيقة، لطيفة، مخلصه،

تبعث على الاطمئنان، تدعم الناس ولا تتقدمهم أبداً.



سيئات الشخصية «9»: شخصية عنيدة، ميّالة إلى العدائية السلبية (أنتي تلوذ بالصمت المؤذي بدلاً من أن تهاجم)، منطوية على ذاتها، متهاودة بصورة مبالغ فيها وتبقى دائماً في حالة استعداد للدفاع عن نفسها.



## ما يعجبني في شخصيتي

لا أحب انتقاد الآخرين وأميل أكثر إلى التساهل والتسامح.

أهتم بالآخرين وأقلق لأجلهم.

أنا قادر على الاسترخاء وعلى الاستمتاع بوقتي.

أعرف أنّ معظم الناس يستمتعون بصحبتني؛ فمن السهل

التعامل معي.

أنا قادر على رؤية المشكلة من كافة أوجهها وبالتالي أنا وسيط

جيد.

## أفكار نموذجية للشخصية «9»



## الشخصية «9» في الطفولة



غالباً ما يشعرون بأن الناس يتجاهلونهم وبأن رغباتهم وآرائهم ومشاعرهم ليست مهمة.

غالباً ما يحلمون أحلام يقظة لا سيما حين يستغرق الآخرون في نقاشات.

أتنبه للأحاسيس وأقدر الجمال وأظل واقعياً.  
أنا قادر على مجارة التيار وعلى الانسجام إلى حد الاتحاد  
بالكون الشاسع.

## ما يغيظني في شخصيتي

لا أحتمل أن يحكم عليّ الآخرون وأن يسيئوا فهمي بسبب هدوتي و/أو ترددي.

أتهم نفسي بأني أفترق إلى المبادرة وإلى النظام.

أنا حساس جداً على الانتقادات؛ أعتبر أدنى تعبير يظهر على وجه الموجودين معي موجهاً إليّ.

أنا لا أعرف بالضبط ما أريده.

أهتم كثيراً برأي الآخرين فيّ.

لا يصغي إليّ أحد كما لا يأخذني أحد على محمل الجدّ.



## الشخصية «9» في أوقات الفراغ



إن أصحاب الشخصية «9» مرنون ويمكنهم أن يمارسوا كافة النشاطات التي تمارسها الشخصيات الثماني الأخرى، من الاسترخاء وحتى أقصى درجات تفجير الطاقة.

### آراء في الشخصية «9»

«أشعر دائماً بالراحة عندما أكون معها. فهي الصديقة الوحيدة التي تتقبلني كما أنا».

«رب عملي هو الإنسان الأكثر تفهماً والأكثر صبراً من بين من أعرفهم. لا أشعر أبداً بأنه يحكم عليّ، ما يجعلني أرغب في أن أبدل قصارى جهدي في العمل».

«يصغي إليّ صديقي بانتباه شديد بحيث يكتشف المشاكل الحقيقية، تلك التي لا أراها أنا نفسي غالباً».

«يساعدني صديقي على احتمال وضعي عبر اصطحابي في

هم الأطفال «الطيبون»: ينكرون إحساسهم بالغضب أو يكتبونه.

## الشخصية «9» في دور الأهل

يساندون أولادهم، وهم لطفاء وحنونون. يميلون أحياناً إلى التساهل مع أولادهم أكثر مما ينبغي كما لا يجيدون توجيههم.



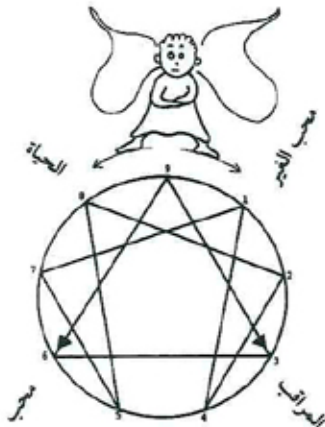
## الشخصية «9» في المهنة

يجيد أصحاب الشخصية «9» الإصغاء إلى الآخرين، كما أنهم موضوعيون؛ لذا يبرعون كوسطاء ودبلوماسيين. نجدهم غالباً في المهن التي تقدّم العون، ويفضل بعضهم المهن المنظمة كالخدمة العسكرية أو المدنية وغيرها من المهن البيروقراطية (الإدارية).

عندما تتأثر الشخصية «9» بالشخصيتين «3» أو «6»، أو عندما تتأثر بالجناتين «1» أو «8»، يميل أصحابها إلى العدائية ويتمتعون بحسن المنافسة.

الشخصية «9» التي تتأثر أكثر بالشخصية «8» المجاورة تميل إلى إظهار صراحة أكبر وإلى إثبات شخصيتها أكثر كما أنها تعارض التسلُّط. وتنتقل أحياناً من الرغبة في المعارضة إلى الرغبة في إرضاء الآخر.

الشخصية «9» التي تتأثر أكثر بالشخصية «1» المجاورة تصبح أكثر تنظيمياً ونقداً للآخرين، كما تسيطر على نفسها بشكل أفضل على الصعيد العاطفي والانفعالي. وهي تميل أيضاً إلى التساهل وإلى التهاون.



نزهاً على الدراجة الهوائية ومرافقتي لمراقبة الحيتان وللسباحة مع الدلافين، وممارسة هواية التجديف في الأنهار الغزيرة ذات الشلالات. وفي الشتاء، شاركت في مؤتمرات عن البيئة والسلام وآخر الاكتشافات العلمية وعن علم الإنسان».

### الأجنحة

يمكن أن تذوب شخصيتك في الفئتين الواقعتين على كل جهة من فنتك أو أن تتأثر بهما.

وقد تتغير شخصيتك أحياناً وبشكل واضح بسبب تأثير جناح قوتي عليها.



المصلح

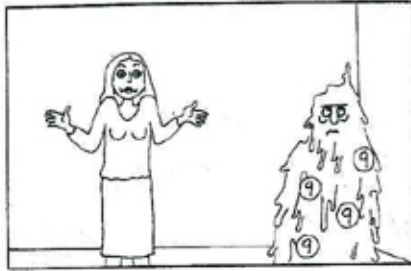
تصبح أكثر سلبية وكسلاً.

عندما تتجه الشخصية «9» نحو الجانب الإيجابي من الشخصية «6»:

تصبح أكثر صراحة وتبتعد عن المواردية.

تظهر ميلاً أكبر إلى الإخلاص في علاقاتها.

تصبح عملية أكثر وواقعية.



لاحظت فجأة أن مزاجه قد تعكّر، ورحمت أنساء لم أصبح بارداً كلوح من الثلج!

### اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «9»

#### 1 - العلاقات

قم بالخطوة الأولى لتغيير الأمور التي لا تسير على ما يرام، بدلاً من أن تأمل أن تتغير من تلقاء نفسها.

أطلب من الآخرين أن يشاركوك في نشاطاتك بدلاً من أن تنضم دوماً إلى نشاطاتهم.

### حركة الشخصية «9» على رسم الشخصيات

وفقاً لخطوط الرسم، تتجه الشخصية «9» نحو الشخصية «3» من جهة ونحو الشخصية «6» من الجهة الأخرى. تتجه الشخصية «9» نحو الناحية الإيجابية من الشخصية «3» عندما تشعر بالأمان؛ كما بإمكانها أن تطوّر بوعي منها هذه الصفات الإيجابية. وتتجه هذه الشخصية نحو الجانب السلبي من الشخصية «6» عندما تتعرض للضغط النفسي، لكن بإمكانها أن تسعى بوعي منها إلى تجنّب هذه الصفات السلبية. اقرأوا الفصلين عن الشخصية «3» والشخصية «6» لتعرفوا المزيد عنهما.

عندما تتجه الشخصية «9» نحو الجانب الإيجابي من الشخصية «3»:

تصبح أكثر حيوية وفعالية وإنتاجية.

تضع حدوداً لاهتماماتها الكثيرة.

تزداد ثقتها بنفسها.

لا تعود تعيش من خلال الآخرين وتتحكم أكثر بحياتها.

عندما تتجه الشخصية «9» نحو الجانب السلبي من الشخصية «3»:

تحمّل مسؤولية مشاريع أكثر مما تستطيع إنجازها.

تحاول التأثير في الناس بحيث تشعر أنها مفترّدة.

تعمل لتتال الاحترام والإعجاب وليس لبلوغ أهدافها الأهم والأسمى.

عندما تتجه الشخصية «9» نحو الجانب السلبي من الشخصية «6»:

يسيطر عليها القلق المرضي.

تشك أكثر بذاتها، تصبح مترددة ومتصلبة.

## 2 - الغضب

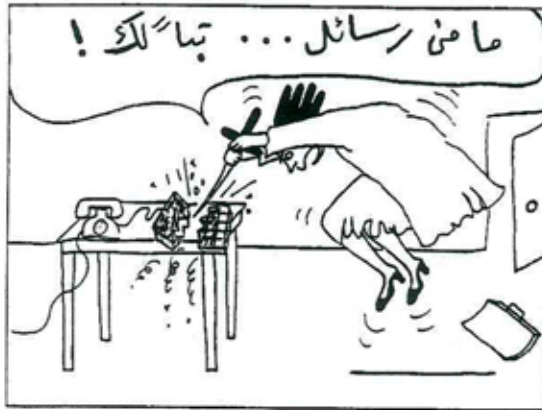
تعلّم أن تعي غضبك وأن تعبر عنه بشكل مناسب (ينفجر العديد من أصحاب الشخصية «9» غضباً كالبركان لأنهم كتبوا غضبهم طويلاً).

حاول أن تعي مدى غضبك قبل أن تصبه على الآخرين من دون وعي منك.

سجّل الأوقات التي تشعر خلالها بأنك تميل إلى الانتقاد، فهذا الميل يخفي غالباً الغضب خلفه.

تجنّب التصرف وكأن كل شيء على خير ما يرام علماً أن الحقيقة خلاف ذلك.

تعلّم أن تشعر بتساعد الغضب في جسمك.



بدأت سالي تعي غضبها

عندما تتكلم إلى الناس تحدّث عن مشاكلك بدلاً من أن تكثفي بالإصغاء إلى مشاكلهم.

بدلاً من أن تقول «لا أعلم» أو «ما تقرررونه يناسبني»، أجب قائلاً: «سأعلمكم ما إن أتخذ قراراً» على سبيل المثال.

عندما تشعر برغبة في أن تبقى وحيداً، عبّر عن حاجتك هذه. عبّر عن آرائك ومشاعرك. تعلّم أن تتحرر من تأثير الآخرين ومن رغبتك في إرضائهم.





## 3 - العمل

بما أن تحديد الأهداف قد يتحوّل إلى ميل إلى تأجيل العمل إلى الغد، ضع يرمياً لائحة موجزة بالأمر التي تريد القيام بها ونفّذ الأول منها على الأقل.

ضع لنفسك أهدافاً وحدّد مهلاً لتحقيقها. أضف إلى هذه الأهداف أهدافاً أخرى ما إن تبلغ الأولى.

عندما تفكر بعمل ما، نفّذه فوراً وبعثد يمكنك أن تفكر بسلياته وإيجابياته ونتائجه.

امنح نفسك مكافأة عندما تنجز عملاً ما.

تعلم تقنيات تنظيم الوقت لكي تعرف ما عليك أن تفعله ومتى، وكى تقوم بعمل واحد في كل مرة، وليس كل الأعمال في الوقت نفسه.

قزري الاستماع إلى موسيقاك المفضلة خلال إنجازك للأعمال المنزلية اليومية.

## 4 - التأجيل إلى الغد واتخاذ القرارات

أوضح أهدافك لأن أصحاب الشخصية «9» يمكن أن يكونوا فعالين للغاية عندما يكونون واثقين مما يريدونه.

إذا ما شعرت في أعماقك باقتناع بما تنوي القيام به فلا تردد. إنغ كل ما لا تريده لكي تتمكن من اكتشاف ما تريده.

اعتمد على حواسك في اتخاذ القرارات: هل تحب هذه الألوان أو تلك؟ وملمس هذا القماش أو ذاك؟

تدرّب على اتخاذ القرارات في الشؤون الصغيرة والبسيطة. فهذا الأمر سيسمح لك بالانتقال تدريجياً إلى المسائل الأكثر أهمية.



يؤجل أصحاب الشخصية «9» دوماً إلى الغد، حتى رغبتهم في إيداء غضبهم!

## 5 - تقدير الذات

ابدأ برنامج تمارين رياضة، فالفنون القتالية وأفضلها التاي تشي<sup>(\*)</sup>، تناسب أصحاب الشخصية «9» بشكل خاص.

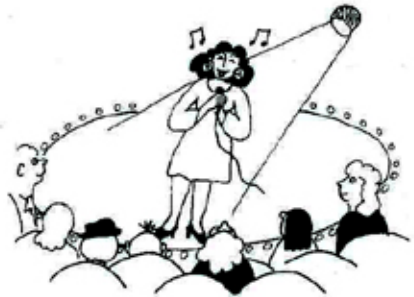
(\*) التاي تشي: حركات رياضية قتالية بطيئة، تمارس في اليابان جماعياً في الساحات العامة.

### ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «9»

التذمر على الفور عندما يطلب منه شريك حياته، وبلهجة  
أمر، القيام بعمل مزعج.  
الاتصال بمقدم برامج تهجمي وخوض مسابقة في الصراخ  
والصياح معه.  
إثارة صراخ الاستنكار عمداً في اجتماع عائلي.



قاوم رغبتك في الهروب من مشاكلك عبر الإفراط في تناول  
الطعام أو المهدئات أو مشاهدة التلفزيون أو النوم أو القراءة.  
عندما تنقطع علاقتك بشخص ما قاوم رغبتك في إقامة علاقة  
جديدة مع شخص آخر على الفور. خذ وقتك وفكر في نقاط  
الضعف ونقاط القوة في هذه العلاقة.  
أقم صداقات وعلاقات جديدة خارج إطار علاقتك بشريك  
حياتك، لكي تكتسب المزيد من الاستقلال.  
عندما تواجه مشكلة ما اطلب من أحد الأصدقاء أن يصغي  
إليك من دون أن يسديك النصائح.



أظهروا مواهبكم، دعونا نقدركم

## بعد العشاء الساهر

1  
أمل ألا أكون قد جرحت  
مشاعر جورج، بلا عظيم



2  
إني تدبئة للغاية كنتي  
سعيدة لأننا الجميع  
تسلى.



3  
لم ألتق أحداً على العشاء  
لكن عرفت من ذلك خلال  
محل البجعة الخمرية



4  
كان الحديث تافهاً  
للغاية.



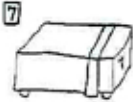
5  
يسرني التي استلمت  
الهدية، يا ترى فقد تمكنت  
من قراءة كتاب.



6  
ما أجمل الجمع إلى  
البيت صيف الهدوء  
والسكينة



7  
ما زال هاري يلهو  
بدمج.



8  
أنا واتفق من أنني  
أحزنتهم هذا المساء.



9  
يسرني أنا قصتي  
اعجبهم



إعلان أنه سيذهب إلى مكان لا يحبه شريك حياته قبل وقت طويل، ليرتك له ما يكفي من الوقت ليتشاجر معه في هذا الشأن.

إعلام كافة الأشخاص في مجموعة ما أنه غاضب وإبلاغ كل واحد منهم بما أغضبه من تصرفاته.

الإجابة بـ«لا أرغب في الكلام» حين يتصل به أحد الأصدقاء ليشكو له مشاكله.

مواجهة أحد الأشخاص وانتقاده وجهاً لوجه.

## اقنع نفسك بما يلي

يجب أن أطلب ما أريده.

يجب أن أتعلم أن أكتشف غيظي وأن أحوله إلى مصدر طاقة.

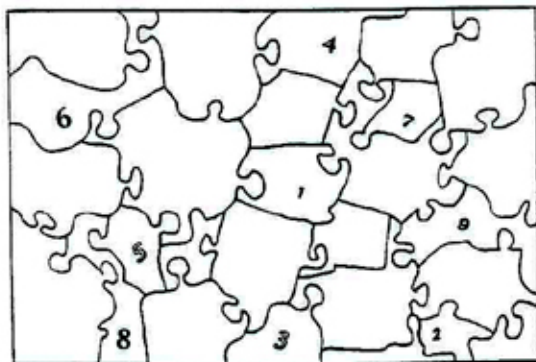
أفضل أن أشعر بالذنب على أن ألتقي توقعات شخص آخر.

أنا أملك كل ما أحتاجه. أنا أتمتع بالاكتماء ولا أحتاج أحداً.



- 1 - أمل ألا أكون قد جرحت شعور جورج بملاحظتي تلك.
- 2 - إني متعبة للغاية، لكنني سعيدة لأن الكل تسلى.
- 3 - لم ألتقي أحداً على العشاء لكنني عوضت عن ذلك خلال الحفل الموسيقي الذي أقامته الجمعية الخيرية.
- 4 - كان الحديث تافهاً للغاية.
- 5 - يسرني أنني استطعت الرحيل باكراً فقد تمكنت من قراءة كتاب.
- 6 - ما أجمل الرجوع إلى المنزل حيث الهدوء والسكينة!
- 7 - ما زال هاري يلهو ويمرح!
- 8 - أنا واثق من أنني أحرصتهم هذا المساء.
- 9 - يسرني أن قصتي أعجبهم.

## المطابقة ما بين الشخصيات التسع وفئات كارل يونغ



يمكننا أن نفسر العديد من الاختلافات في كل شخصية من الشخصيات التسع عبر الربط ما بين مؤشر الشخصيات Myers-briggs الشهير (MBTI) والشخصيات التسع. في الواقع، إن هذه المقارنة التي تزيد دقة هذا النظام ومداه، تتيح لنا فرصة فهمه بشكل أدق وأسلم. لستم بحاجة إلى معرفة المؤشر MBTI من قبل إذ أننا سنطلعكم عليه ونعطيك بعض المعلومات عنه، عبر:

- تحديد أفضليات الـ MBTI الثماني.
- تطبيق هذه الأفضليات على الشخصيات التسع.
- شرح شخصيات الـ MBTI الست عشرة في إطار طباع Keirsey الأربعة.
- الربط بين النظامين عبر رسم تخطيطي مفيد.

### مقدمة إلى بيان الشخصية بحسب «MBTI»

من المعروف أنّ كل واحد منا يولد مع ميل إلى أربع من سمات الشخصية الثماني التي يقيسها مؤشر (MBTI) (سمة واحدة لكل من الأزواج الأربعة). خلال النصف الأول من حياته، يعزز المرء سماته المفضلة لكي يكون شخصية قوية؛ وفي النصف الثاني، يعزز السمات الضعيفة لكي يصل إلى التوازن وإلى اكتمال ذاته. فالمنطوي على نفسه، على سبيل المثال، يطور سمات الانفتاح على الغير فيما يطور المنفتح سمة الانطواء على الذات.

إن الـ MBTI هو بيان الشخصية أو اختبار يستند إلى أعمال Carl-Gustav Jung. وهو يقيس الأفضليات الشخصية في ما يتعلق بالمقاييس الأربعة التالية:

- 1 - علاقة الناس ببعضهم البعض: الأفضلية للعالم الخارجي أو الأفضلية للعالم الداخلي (انفتاح أم انطواء).
- 2 - الطريقة التي يفضل بها الناس أخذ المعلومات أو تلقيها (إحساس أم حدس).
- 3 - طريقة الناس في إجراء تقويم أو اتخاذ قرارات (فكر أم عاطفة).

4 - طريقة عيش الناس: هل هم منظمون ويفضلون الانغلاق على أنفسهم أم أنهم تلقائيون ومفتحون على الغير (حكم أو إدراك).

تتألف كل فئة يشار إليها بأربعة أحرف، من تركيبة من الأفضليات لهذا العنصر أو ذلك من زوجي السمات المذكورة أعلاه. فالشخص الذي يفضل الانفتاح والإحساس والفكر والحكم سيشار إليه بالأحرف (اح ف ك). ثمة ست عشرة تركيبة أو فئة ممكنة.

يختار كل شخص الأفضليات الثماني في وقت من الأوقات، لكن أفضلية واحدة في كل زوج تكون أكثر بروزاً من الأخرى.

### تحديد مؤشر «MBTI»

#### الأفضلية ما بين الانفتاح والانطواء

إن الناس على علاقة فضلى إما مع العالم الخارجي وإما مع العالم الداخلي.

#### المتفتحون

- هم اجتماعيون، ناشطون ويشعرون بالراحة في تعاملهم مع الناس.
- العالم الخارجي يزيد حيويتهم.
- يهتمون باستمرارية التجارب.
- يكتشفون ما يفكرون فيه ويشعرون به فيما هم يتحدثون ويعملون.
- يتصرفون أولاً ومن ثم قد يفكرون.

#### المتطون على أنفسهم

- هم أناس هادئون، متعلقون ورزينون، يفضلون التعاطي مع شخص واحد فقط.
- الوحيدة تحركهم.

- يهتمون بعمق التجارب.
- يكتشفون ما يفكرون فيه ويشعرون به أثناء التفكير العميق بالمعلومات.
- يفكرون أولاً ومن ثم قد يتصرفون.

### الأفضلية ما بين الإحساس والحدس

طريقة الناس في أخذ المعلومات أو تلقيها.

### الحيثيون

- يتقنون بالمعلومات التي يحصلون عليها مباشرة من حواسهم الخمس.
- هم أناس عمليون وواقعيون؛ يعيشون في الحاضر.
- يهتمون بما هو اليوم في متناول يدهم أكثر مما يهتمون بالإمكانات المستقبلية.
- يعملون على مراحل وبطريقة محددة مسبقاً؛ يهتمون بشكل عام بالتفاصيل.

### الحدسيون (أو (د))

- يحصلون على المعلومات من حاستهم السادسة (حدس، إلهام، سرعة بديهة...).
- يحسبون كافة الاحتمالات؛ يستعملون مخيلتهم ورؤياهم.
- يحبون إنجاز الأمور بطريقة جديدة؛ يعملون بشكل متقطع.
- يركزون على الصورة ككل ويميلون إلى تجاهل التفاصيل.

### الأفضلية ما بين الفكر والعاطفة

ما إن يتلقى الناس المعلومات عبر الإحساس/الحدس، حتى يصلوا إلى استنتاجات ويتخذوا قرارات تستند إلى الفكر/العاطفة.

### المفكرون

- يستعملون المنطق والتحليل ليتخذوا قراراتهم.
- يعطون أهمية وقيمة للمبادئ والقوانين والإجراءات.
- يميلون إلى الموضوعية والنقد.

### العاطفيون (أو (ع) باختصار)

- يختارون المعلومات بحسب معاييرهم الشخصية.
- يعطون أهمية وقيمة للتناغم، يساندون الآخرين ويتعاطفون معهم.
- تنفتح شخصيتهم بفعل الإطراءات؛ والانتقادات تجرح إحساسهم.

### الأفضلية ما بين الحكم والإدراك

تقيس هذه الأفضلية طريقة الناس في تنظيم حياتهم عندما يكونون على علاقة مع العالم الخارجي. فالميتالون إلى الحكم يصدرن أحكاماً قيمة بسرعة نسبية مستخدمين لذلك الفكر أو العاطفة لكي يصلوا إلى الحسم. أما الميتالون إلى الإدراك فيستبعدون الحسم حتى يتسنى لهم جمع المعلومات بواسطة إحساسهم أو حدسهم.

## الميلون إلى الحكم

- هم أناس منظمون وفعالون في عملهم.
- يعيشون بطريقة منظمة ومخطط لها؛ يميلون إلى وضع لوائح بما يريدونه والالتزام بها.
- يتخذون القرارات سريعاً ليصلوا إلى الحسم.
- إن الميل إلى إصدار الأحكام لا يعني أن يكون المرء ميثلاً للنقد.

## أصحاب الإدراك (أو (ر) باختصار)

- هم أناس قابلون للتكيف، مرنون وعفويون.
- يسعون إلى عدم الحسم في آرائهم وإلى استكشاف الإمكانيات الجديدة.
- يؤجلون الحسم عبر جمع المزيد من المعلومات قبل اتخاذ أي قرار.

## أفضليات كارل يونغ المطبقة على الشخصيات التسع

### 1 - (محب الكمال)



- أصحاب الشخصية «1» المنفتحون: هم غالباً من القادة ويميلون إلى فرض معايير الكمال الخاصة بهم على الآخرين.
- أصحاب الشخصية «1» المتطوون على ذاتهم: يعكسون حبهم للكمال على أنفسهم ويميلون إلى التركيز أكثر على تحسين ذاتهم.
- أصحاب الشخصية «1» الحسّيون: هم أناس عمليون يهتمون بالتفاصيل؛ وهم يعطون أهمية وقيمة للأنظمة والتقاليد.
- أصحاب الشخصية «1» الحدسيون (المعتمدون على حدسهم): يميلون إلى المثالية، يحبون التجديد والتفرد ويتعدون عن التقليد.
- أصحاب الشخصية «1» المفكرّون: هم منطقيون، يحبون التحليل والنقد ويهتمون بالوقائع والأشياء أكثر مما يهتمون بالناس.
- أصحاب الشخصية «1» العاطفيون: يعطون أهمية وقيمة لمساعدة الآخرين ويسعون إلى التناغم في العلاقات. يخشون النقد



ويميلون أحياناً إلى كبت غضبهم .

أصحاب الشخصية «1»: ميالون عادة إلى إصدار الأحكام، لذلك هم جديرون بالثقة ومنظّمون .

إن تطوير إدراكهم وتنميته يجعلهم أكثر مرونة وعفوية وقابلية للتكيف .

إن صفتهم الأبرز هي إصدار الأحكام .

## 2 - (محب الغير)



أصحاب الشخصية «2» المنفتحون: هم ثرثارون، ونشيطون ويعيشون كما لو أنهم على خشبة مسرح . يتقربون من الناس ويحبون أن ينلقوا الاهتمام والرعاية .

أصحاب الشخصية «2» المنطوون على ذاتهم: هم أناس متحفظون، هادئون وحاضرون لتقديم المساعدة .

أصحاب الشخصية «2» الحسّيون: يقدمون للآخرين مساعدة عملية وواقعية .

أصحاب الشخصية «2» الحدسيون (المعتمدون على حدسهم): هم أناس غير تقليديين يعيشون في عالم الأفكار . ينمّون لديهم فن الإقناع ويفكرون في طرق لتحسين حياة الناس .

أصحاب الشخصية «2»: يفضلون العاطفة، وهم ودودون بشكل عام وقادرون على التحسس مع الآخرين . يبذلون قصارى جهدهم لجعل محيطهم متناغماً .

إن تنمية صفات الفكر أي الموضوعية والتجرد تساعدكم على

عدم أخذ الأمور على محمل شخصي دوماً. وهم نادراً ما يكونون من فئة المفكرين.

أصحاب الشخصية «2» الميالون إلى الحكم: هم منصفون، جديون، منظمون ومسؤولون.

أصحاب الشخصية «2» المدركون: هم مبالون إلى المرح، قابلون للتكيف والتأقلم وعفويون.

إن صفة الشخصية «2» الأبرز هي العاطفة. وهم يميلون إلى الانفتاح.

### 3 - (المكافح)



يميل أصحاب الشخصية «3» إلى الانفتاح على الآخرين، وإلى العمل والسرعة. يتمتع أصحاب الشخصية «3» المنفتحون بقدرة عالية على التواصل مع الآخرين ويحبون البقاء تحت الأضواء.

أصحاب الشخصية «3» المنطوون على ذواتهم: هم أناس هادئون، متحفظون، ويعيشون حياة داخلية عميقة.

أصحاب الشخصية «3» الحسّيون: يميلون إلى الواقعية والتقليدية؛ وهم يحلّون المشاكل مع أخذ التفاصيل بعين الاعتبار.

أصحاب الشخصية «3» الحدسيون (يعتمدون على حدسهم): يهتمون بالمستقبل، وهم مجددون أو أصحاب رؤى.

أصحاب الشخصية «3» الذين يفضلون الفكر: هم أناس موضوعيون، عنيدون ويهتمون ببلوغ الأهداف التي وضعوها لأنفسهم. نجدهم غالباً على رأس الشركات.

أصحاب الشخصية «3» العاطفيون: منفتحون على الناس؛ وغالباً ما يكونون من النساء. التناغم أمر هام بالنسبة إليهم.

أصحاب الشخصية «3» الذين يطلقون الأحكام: هم أناس منظمون، وفعالون.

أصحاب الشخصية «3» المدركون: هم أكثر ميلاً إلى العفوية والمرونة والطواعية.

يميل أصحاب الشخصية «3» نحو الانفتاح على الآخرين وإطلاق الأحكام.

#### 4 - (الرومنسي)



أصحاب الشخصية «4» المنفتحون: اجتماعيون ووجدون التعبير عن آرائهم وأفكارهم (يكونون أحياناً أسرين للغاية). يتأثرون غالباً بجناح الشخصية «3» المجاورة.

أصحاب الشخصية «4» المتطوون على ذواتهم: هم أكثر جدية وتحفظاً وعزلة.

أصحاب الشخصية «4» الحسيون: يعبرون عن أنفسهم بالعمل ويعيشون أكثر في الحاضر والواقع.

أصحاب الشخصية «4» الحدسيون: هم أناس مرهفو الإحساس، مثاليون. يهتمون غالباً بعالم الخيال أكثر مما يهتمون بالواقع اليومي.

أصحاب الشخصية «4» يفضلون العاطفة: وهم حساسون على الصعيد العاطفي، وودودون وقادرون على التحسس مع الآخرين.

أصحاب الشخصية «4» المفكرون نادرون: وهم يميلون إلى التحليل والموضوعية.

الميل إلى إصدار الأحكام يساعد أصحاب الشخصية «4» على التركيز والمثابرة.

أصحاب الشخصية «4» المدركون: هم أناس انفعاليون مترددون ومرنون.

إن الصفتين الأبرز لدى أصحاب الشخصية «4» هما الانطواء على الذات والعاطفة.

### 5 - (المراقب)



أصحاب الشخصية «5» المنفتحون: هم أناس صريحون، اجتماعيون ويثبتون وجودهم على المستوى الفكري.

معظم أصحاب الشخصية «5» منطوون على ذواتهم، مترققون، متحفظون وهادئون.

أصحاب الشخصية «5» الحسيون: هم أناس واقعيون، عمليون ويحبون تنظيم المعلومات وتصنيفها.

أصحاب الشخصية «5» الحدسيون (يعتمدون على حدسهم): يميلون إلى التجديد والتنظير، وهم مرهفو الإحساس وأذكياء.

أصحاب الشخصية «5» المفكرين: يستعينون بالمنطق والتحليل لحل المشاكل واتخاذ القرارات.

أصحاب الشخصية «5» العاطفيون: أناس حساسون وينسجمون مع الناس. يتأثرون غالباً بالشخصية «4» المجاورة.

أصحاب الشخصية «5» الذين يصدرن الأحكام: منظمون،

ويميلون إلى التعبير عن أفكارهم وآرائهم في العالم، ويسعون إلى تحقيق ما صمّموا على إنجازه.

أصحاب الشخصية «5» المدركون: لا يهتمهم كثيراً الوصول إلى نتيجة معينة. فقد تجذبهم الإمكانيات الأخرى وتشتت تركيزهم على إنجاز مشاريعهم.

إن صفتي أصحاب الشخصية «5» المسيطرتين هما الانطواء على الذات والفكر.

## 6 - (المخلص)



(يميل أصحاب الشخصية «6» إلى تبديل الأفضليات أكثر من أي شخصية أخرى).

أصحاب الشخصية «6» المفتوحون: ثرثارون واجتماعيون.

أصحاب الشخصية «6» المنطوون على ذاتهم: متحفظون ويفضّلون السرية.

أصحاب الشخصية «6» الحسّيون: عمليون، جديرون بالثقة وتقليديون.

أصحاب الشخصية «6» الحدسيون (يعتمدون على حدسهم): يفكرون في المستقبل ويحبون التفرد. يفضلون الخطابات والأفكار على العمل.

أصحاب الشخصية «6» المفكّرون: يميلون إلى النقد، وهم موضوعيون ومنطقيون. وهم غالباً لا يعانون من الرهاب (الخوف لمرضي) كالعاطفيين.

أصحاب الشخصية «6» العاطفيون: يهتمون للآخرين ويراعون حاجاتهم. وهم مخلصون، يميلون إلى التبعية. وهم غالباً ما يعانون من الرهاب.

أصحاب الشخصية «6»: يميلون غالباً إلى الحكم على الآخرين. وهم يولون أهمية وقيمة للتنظيم والحسم.

أصحاب الشخصية «6» المدركون: أكثر مرونة وعفوية.

تتطابق الشخصية «6» مع كافة فئات مؤشر MBTI.

## 7 - (محب الحياة)



أصحاب الشخصية «7» المنفتحون: ثرثارون، اجتماعيون وسريعون. وهم يحبون اللهو والمرح. لديهم بشكل عام الكثير من الأصدقاء وتجارب متنوعة.

أصحاب الشخصية «7» المنطوون على ذاتهم: متحفظون، هادئون ويحبون السرية والرهانات.

أصحاب الشخصية «7» الحسيون: يفضلون العمل على الكلام. وهم أناس واقعيون يتعلمون بفضل التجارب المباشرة والملاحظة والمراقبة، وهم يحبون الرهانات أيضاً.

أصحاب الشخصية «7» الحسيون (يعتمدون على حدسهم): يتمتعون بخيال خصب، وهم مبدعون ومجددون.

أصحاب الشخصية «7» المفكرين: موضوعيون، منطقيون، يحبون التحديات ويميلون إلى التصرف بخشونة وفظاظة.

أصحاب الشخصية «7» العاطفيون: هم أكثر رقة ولطفاً وأكثر انفتاحاً على الناس.

## 8 - (القائد)



أصحاب الشخصية «7» الذين يطلقون الأحكام: هم إداريون ناجحون ومنظمون ماهرون، قادرون على متابعة مشاريعهم وخططهم بدقة.

يفضّل أصحاب الشخصية «7» الإدراك. يحبون ترك خياراتهم مفتوحة ويجدون أحياناً صعوبة في إكمال مشاريعهم.

يميل أصحاب الشخصية «7» إلى الانفتاح على الآخرين وإلى الإدراك.

أصحاب الشخصية «8» المنفتحون: نشيطون، مُفردو الحيوية، صريحون وسريعون. وهم غالباً قادة أقوياء.

أصحاب الشخصية «8» المنطوون على ذاتهم: يميلون إلى السرية والتحفّظ والهدوء. وهم يحبون السيطرة، كما لا يشبهون أصحاب الشخصية «8» المنفتحون أبداً.

أصحاب الشخصية «8» الحسّيون: واقعيون، عمليون ويهتمون بالوقائع.

أصحاب الشخصية «8» الحدسيون (يعتمدون على حدسهم): هم غالباً قادة أصحاب رؤى أو مجددون.

أصحاب الشخصية «8» المفكّرون: صريحون، محللون ويتصرفون بخشونة.

أصحاب الشخصية «8» العاطفيون: هم أناس قادرون على مساعدة الآخرين ومساندتهم. هم أقل حيوية وميلاً إلى السيطرة من أصحاب الشخصية «8» المفكرين، إلا إذا دفعهم أحد إلى ذلك أو

## 9 - (الوسيط)



أصحاب الشخصية «9» المنفتحون: اجتماعيون، ثرثارون، ومفعمون بالحوية.

أصحاب الشخصية «9» المنتطون على فواتهم: هادئون، ودودون، متواضعون ومتحفظون.

أصحاب الشخصية «9» الحسّيون: تقليديون، واقعيون ويعيشون في الحاضر.

أصحاب الشخصية «9» الحدسيون (يعتمدون على حدسهم): مثاليون ومتفردون، يهتمون بعالم الأنكار، يسعون وراء ما يمكن تحقيقه.

أصحاب الشخصية «9» المفكرون: يميلون إلى التحليل والنقد والموضوعية.

أصحاب الشخصية «9» العاطفيون: يولون أهمية للتناغم وللعلاقات الممتعة.

عاملهم بطريقة ظالمة وغير منصفة.

أصحاب الشخصية «8» الذين يفضلون إطلاق الأحكام: هم أصحاب عزم وتصميم، منظمون-ومثابرون.

أصحاب الشخصية «8» المدركون: هم أكثر عفوية واضطراباً، كما أنهم يرفضون الاستبداد والتحكّم.

يميل أصحاب الشخصية «8» إلى الانفتاح والفكر.



أصحاب الشخصية «9» الذين يطلقون الأحكام: منظمون ومتجولون ويسعون إلى الانغلاق على ذواتهم.

أصحاب الشخصية «9» الذين يفضلون غالباً الإدراك: يحبون إبقاء خياراتهم مفتوحة ويجدون أحياناً صعوبة في إنهاء مشاريعهم.

يميل أصحاب الشخصية «9» إلى الانطواء على الذات والإدراك.

## الشخصيات التسع وارتباطها بفتات Myers-Briggs التسع

(مرتبة بحسب نظرية دايفيد كرساي)

حول الطباع الأربعة)

التقليديون: الطبع ح ك

إحساس / حكم

- يريدون أن يكونوا مفيدين وأن يخدموا الآخرين وأن ينتموا إلى مجموعة.
- لديهم إحساس بالواجب وهم مخلصون وشرفاء. أكثر ما يهمهم هو العائلة والتقاليد.
- واقعيون وعمليون؛ يحبون الأنظمة والإجراءات المحددة بوضوح.
- يقلقون غالباً على المستقبل.
- يشعرون أحياناً بأنهم ملزمون بأمور عدة، ومكلفون بالكثير من الأعمال كما يُطلب منهم الكثير.

المهنة: يحبون العمل لصالح المؤسسات المنظمة، وخدمة الآخرين كمدرسين، ومدراء، وممرضات، ورجال دين، ومصرفيين، وتجار، ومتطوعين في الخدمة المدنية وكأرباب أسر.

الشخصية إ ح ف ك (التي تجمع بين: انفتاح، إحساس، فكر، حكم): أناس منطقيون، أصحاب عزم وتصميم، فعالون

وصريحون. يريدون تحمّل المسؤوليات ويظهرون كفاءة عالية.

**الشخصية إ ح ع ك (التي تجمع ما بين: انفتاح، إحساس، عاطفة، حكم):** أناس متحمسون، ودودون، ثرثارون ولطفاء. يريدون أن يكونوا في خدمة الآخرين.

**الشخصية ن ح ف ك (التي تجمع ما بين: انطواء، إحساس، فكر، حكم):** أناس هادئون، جديون، دقيقون ويعملون بكدّ. يهتمون بالتفاصيل ويرعون في المتابعة.

**الشخصية ن ح ع ك (التي تجمع ما بين: انطواء، إحساس، عاطفة، حكم):** أناس هادئون، متواضعون، يحبون التضحية وصدقتهم سهلة المنال، وهم جديرون بالثقة. يساعدون الناس غالباً من وراء الكواليس.

### النشيطون: الطبع ح ر

#### إحساس / إدراك

- يحبون الحرية والحركة، لكنهم عمليون وواقعيون.
- متفائلون، كرماء، متحمسون، تلقائيون ومرنون.
- إنهم من أصحاب «الفكر الحر» ويريدون أن يعتبرهم الناس كذلك؛ لا يحبون القيود والضغوط والالتزام برتبة معينة.
- يعيشون في الحاضر ويقدرّونه؛ لا يهتمون كثيراً بالمشاريع الطويلة الأمد وبالإنجازات.

**المهنة:** يحبّون التنوّع والتحدّي ويعملون كطيارين ورجال إطفاء، ومتعهّدين ورياضيين ومسعفين وعمّال تصليحات على أنواعها. يحب البعض منهم العمل كحرفيين وفنانين وممرضين

ومدرّسين ومرّين.

**الشخصية أ ح ف ر (التي تجمع ما بين: انفتاح، إحساس، فكر، إدراك):** أناس عمليون، نشيطون، يجذبهم الخطر والتحدّي. أحياناً ما يتعاملون مع الناس بخشونة واستفزاز.

**الشخصية أ ح ع ر (التي تجمع ما بين: انفتاح، إحساس، عاطفة، إدراك):** أناس ودودون، يحبون التجمّعات والشرثرة ويشعرون بالراحة والمتعة في هذا الإطار. يحبون مساعدة الآخرين.

**الشخصية ن ح ف ر (التي تجمع ما بين: انطواء، إحساس، فكر، إدراك):** أناس هادئون، متحفّظون، مستقلون بشخصيتهم وحياديون. هم غالباً مشاهدون فضوليون.

**الشخصية ن ح ع ر (التي تجمع ما بين: انطواء، إحساس، عاطفة، إدراك):** أناس طبيعيون، لطفاء، متواضعون، مخلصون، قادرون على إظهار التعاطف، منفتحون فكرياً وميالون إلى التساهل.

### الباحثون عن المعرفة: الطبع د ف

#### حس / فكر

- يحتاجون لأن يعرفوا ولأن يكونوا كفوّئين.
  - هم مجددون، محللون ومنظرون.
  - يهتمون بالرؤية المتكاملة، وبما يمكن الحصول عليه في النهاية.
  - متطلبون مع أنفسهم.
  - يميلون إلى تحدّي السلطات وإلى امتحان النظام.
- المهنة:** يحبون استكشاف الأفكار، تطوير النماذج، وضع

أنظمة كعلماء وفلاسفة ومهندسين ومخترعين وإختصاصيين في المسائل الأمنية.

**الشخصية أ د ف ك (التي تجمع ما بين: الفتحاح، حذس، فكر، حكم):** أناس مجدودون، منطقيون، فثالون، صريحون، أصحاب عزم ومتطلبون، يصبحون غالباً قادة أو زعماء.

**الشخصية أ د ف و (التي تجمع ما بين: الفتحاح، حذس، فكر، إبداع):** أناس متحمسون، صريحون، غير تقليديين، مجدودون ومبدعون، يجدون أحياناً صعوبات في المتابعة.

**الشخصية ن د ف ك (التي تجمع ما بين: انطواء، حذس، فكر، حكم):** أناس مستقلون بشخصيتهم، أصحاب عزيمة وتصميم ومفردون. يصلون إلى أهدافهم ويفردون الآخرين إليها.

**الشخصية ن د ف و (التي تجمع ما بين: انطواء، حذس، فكر، إبداع):** منطرون، محللون، فضوليون، منحفظون ومرهفون الحس وأذكياء. يقدرون الدقة في التفكير وفي الكلام، ويحبون حل المشاكل.

### الباحثون عن الهوية: الطبع د ج

#### حذس | عاطفة

- يبحثون عن هوية خاصة بهم ويعتزون عنها؛ مهيئتهم خصبة وهم مرهفو الحس والذكاء. يصعب على الآخرين فهمهم.
- ودودون وبراوصون الآخرين؛ يبذلون الكثير من الجهد ويقدمون الكثير في علاقاتهم.
- تخرج الانفعالات شعورهم بسهولة.

- يرغبون في تحسين العالم وفي دفع الناس إلى إظهار أفضل ما لديهم.

- يبحثون عن سبل جديدة لمساعدة الآخرين على تطوير إمكانياتهم.

**المهمن:** يرغبون في إعطاء الأفكار وفي الإقناع بالكلام، والكتابة أو الإبداع كتكتئاب، وصحفيين، ومدرسين، وتجار، وفنانين، وممثلين ومستشارين.

**الشخصية أ د ع ك (التي تجمع ما بين: الفتحاح، حذس، عاطفة، حكم):** مرهفو الحوية، فضوليون، لطفاء، قادرين على تقديم المساعدة ومنصفون. يرغبون كخطباء وكقائد.

**الشخصية ا د ع و (التي تجمع ما بين: الفتحاح، حذس، عاطفة، إبداع):** أناس متحمسون، أصحاب مخيلة واسعة، متقلبون المزاج. يرغبون في التواصل مع الآخرين وفي إيجاد إمكانيات جديدة. يطلقون المشاريع بحماسة لكنهم يصلون إلى تركها والإنفعال إلى مشاريع أخرى قبل إنجاز الأولى.

**الشخصية ن د ع ك (التي تجمع ما بين: انطواء، حذس، عاطفة، حكم):** أناس هادئون، لطفاء، منصفون، مثابرون، ويبحثون عن التناغم مع الآخر. يطلقون مبادئهم وأفكارهم وآراءهم بقوة ولكن بهدوء.

**الشخصية ن د ع و (التي تجمع ما بين: حذس، عاطفة، إبداع):** أناس متحفظون، لطفاء، فضوليون، مبدعون، مثاليون وشمعون بفتحاح فكري. يفضلون غالباً العمل بشكل مستقل أو لحسابهم الخاص.

## المحتويات

### مبدأ الشخصيات التسع

- 8..... معلومات عن مبدأ الشخصيات التسع
- 8..... ١ - رسم الشخصيات التسع
- 8..... ٢ - السهام
- 9..... ٣ - الأجنحة
- 10..... وصف سريع للفتات التسع
- 11..... المراكز الثلاثة
- 11..... القلب أو مركز المشاعر (الصورة)
- 12..... الرأس أو مركز التفكير
- 12..... البطن أو مركز الغريزة (الغضب)
- 13..... كيف نحدد الفئة التي ننتمي إليها
- 13..... ١ - بيان الشخصية
- ٢ - المقارنة بين مبدأ الشخصيات التسع
- 13..... وفتات كارل يونغ النفسية
- 14..... قبل السهرة

### محب الكمال

- 16..... بيان الشخصية واحد

- كيف تفاهمون معي ..... 17
- العلاقات ..... 17
- ما يعجبني في شخصيتي ..... 18
- ما يغيظني في شخصيتي ..... 18
- أفكار نموذجية للشخصية «1» ..... 20
- الشخصية «واحد» في الطفولة ..... 21
- الشخصية «واحد» في دور الأهل ..... 21
- الشخصية «واحد» في المهنة ..... 22
- الشخصية «واحد» في أوقات الفراغ ..... 22
- آراء في الشخصية واحد ..... 23
- الأجنحة ..... 24
- حركة الشخصية «1» على رسم الشخصيات ..... 25
- اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «1» ..... 26
- ما لا يمكن أن تفعله الشخصية واحد ..... 31
- اقنع نفسك بما يلي ..... 31

### محب الغير

- بيان الشخصية ..... 34
- كيف تفاهمون معي ..... 35
- العلاقات ..... 36
- ما يعجبني في شخصيتي ..... 37
- ما يغيظني في شخصيتي ..... 37
- أفكار نموذجية للشخصية «2» ..... 38
- الشخصية (2) في الطفولة ..... 38
- الشخصية (2) في دور الأهل ..... 39

- الشخصية (2) في المهنة ..... 40
- الشخصية (2) في أوقات الفراغ ..... 40
- آراء في الشخصية 2 ..... 42
- الأجنحة ..... 42
- حركة الشخصية 2 على رسم الشخصيات ..... 43
- اقتراحات عملية وتمارين للشخصية 2 ..... 44
- ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «2» ..... 48
- اقنع نفسك بما يلي ..... 49

### المكافح

- بيان الشخصية ..... 51
- كيف تفاهمون معي ..... 52
- العلاقات ..... 53
- ما يعجبني في شخصيتي ..... 53
- ما يغيظني في شخصيتي ..... 54
- أفكار نموذجية للشخصية «3» ..... 55
- الشخصية «3» في الطفولة ..... 55
- الشخصية «3» في دور الأهل ..... 56
- المهنة ..... 56
- أوقات الفراغ (إن كان لديهم وقت فراغ) ..... 57
- آراء في الشخصية «3» ..... 57
- الأجنحة ..... 58
- حركته على رسم الشخصيات ..... 59
- اقتراحات عملية وتمارين للشخصية 3 ..... 60
- ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «3» ..... 64

أقنع نفسك بما يلي ..... 66

### الرومسي

بيان الشخصية ..... 68

كيف تفاهمون معي ..... 69

العلاقات ..... 70

ما يعجبني في شخصيتي ..... 70

ما يغيظني في شخصيتي ..... 71

أفكار نموذجية للشخصية «4» ..... 72

الشخصية «4» في الطفولة ..... 73

الشخصية «4» في دور الأهل ..... 74

المهنة ..... 74

أوقات الفراغ ..... 75

آراء في الشخصية «4» ..... 76

الأجنحة ..... 77

حركته على رسم الشخصيات ..... 78

اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «4» ..... 79

ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «4» ..... 84

أقنع نفسك بما يلي ..... 85

وقت استراحة ..... 86

### المراقب

بيان الشخصية ..... 89

كيف تفاهمون معي ..... 90

العلاقات ..... 91

ما يعجبني في شخصيتي ..... 91

ما يغيظني في شخصيتي ..... 92

أفكار نموذجية للشخصية «5» ..... 93

الشخصية «5» في الطفولة ..... 94

أصحاب الشخصية «5» في دور الأهل ..... 95

أصحاب الشخصية «5» في المهنة ..... 95

أوقات الفراغ ..... 96

آراء في الشخصية «5» ..... 97

الأجنحة ..... 98

حركته على رسم الشخصيات ..... 99

اقتراحات عملية وتمارين ..... 100

ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «5» ..... 102

أقنع نفسك بما يلي ..... 104

خلال السهرة ..... 105

### المخلص

بيان الشخصية ..... 108

كيف تفاهمون معي؟ ..... 110

العلاقات ..... 110

ما يعجبني في شخصيتي ..... 111

ما يعجبني في كوني لا أعاني من الخوف المرضي ..... 111

ما يغيظني في شخصيتي ..... 111

أفكار نموذجية للشخصية «6» ..... 113

الشخصية «6» في الطفولة ..... 114

الشخصية «6» في دور الأهل ..... 115

الشخصية «6» في المهنة ..... 115

## القائد

- 147 ..... بيان الشخصية
- 148 ..... كيف تتفاهمون معي
- 149 ..... العلاقات
- 149 ..... ما يعجبني في شخصيتي
- 150 ..... ما يغيظني في شخصيتي
- 152 ..... أفكار نموذجية للشخصية «8»
- 153 ..... الشخصية «8» في الطفولة
- 153 ..... أصحاب الشخصية «8» في دور الأهل
- 154 ..... أصحاب الشخصية «8» في المهنة
- 154 ..... الشخصية «8» في أوقات الفراغ
- 155 ..... آراء في الشخصية «8»
- 156 ..... الأجنحة
- 157 ..... حركته على رسم الشخصيات
- 158 ..... اقتراحات عملية وتمارين
- 161 ..... ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «8»
- 162 ..... أقتع نفسك بما يلي

## الوسيط

- 164 ..... بيان الشخصية
- 166 ..... كيف تتفاهمون معي
- 166 ..... العلاقات
- 167 ..... ما يعجبني في شخصيتي
- 168 ..... ما يغيظني في شخصيتي
- 169 ..... أفكار نموذجية للشخصية «9»

- 116 ..... الشخصية «6» في أوقات الفراغ
- 117 ..... آراء في الشخصية «6»
- 118 ..... الأجنحة
- 119 ..... حركته على رسم الشخصيات
- 120 ..... اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «6»
- 124 ..... ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «6»
- 125 ..... أقتع نفسك بما يلي

## محب الحياة

- 127 ..... بيان الشخصية
- 129 ..... كيف تتفاهمون معي
- 129 ..... العلاقات
- 130 ..... ما يعجبني في شخصيتي
- 130 ..... ما يغيظني في شخصيتي
- 131 ..... أفكار نموذجية للشخصية «7»
- 132 ..... الشخصية «7» في الطفولة
- 132 ..... أصحاب الشخصية «7» في دور الأهل
- 133 ..... المهنة
- 133 ..... الشخصية «7» في أوقات الفراغ
- 135 ..... آراء في الشخصية «7»
- 136 ..... الأجنحة
- 137 ..... حركته على رسم الشخصيات
- 139 ..... اقتراحات عملية وتمارين
- 143 ..... ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «7»
- 144 ..... أقتع نفسك بما يلي

- 169 ..... الشخصية «9» في الطفولة
- 170 ..... الشخصية «9» في دور الأهل
- 170 ..... الشخصية «9» في المهنة
- 171 ..... الشخصية «9» في أوقات الفراغ
- 171 ..... آراء في الشخصية «9»
- 172 ..... الأجنحة
- 174 ..... حركة الشخصية «9» على رسم الشخصيات
- 175 ..... اقتراحات عملية وتمارين للشخصية «9»
- 181 ..... ما لا يمكن أن تفعله الشخصية «9»
- 182 ..... اقنع نفسك بما يلي
- 183 ..... بعد العشاء الساهر

### المطابقة ما بين الشخصيات التسع وفئات كارل يونغ

- 187 ..... مقدمة إلى بيان الشخصية بحسب «MBTI»
- 189 ..... تحديد مؤشر «MBTI»
- 190 ..... الأفضلية ما بين الانفتاح والانطواء
- 191 ..... الأفضلية ما بين الحكم والإدراك
- 193 ..... أفضليات كارل يونغ المطبقة على الشخصيات التسع
- 211 ..... الشخصيات التسع وارتباطها بفئات Myers-Briggs التسع
- 211 ..... التقليديون: الطبع ح ك
- 212 ..... الشيطون: الطبع ح ر
- 213 ..... الباحثون عن المعرفة: الطبع د ف
- 214 ..... الباحثون عن الهوية: الطبع د ع