

التاسوعية

افهم نفسك بنفسك، وافهم الآخرين في حياتك

عنوان الكتاب: التاسوعية: افهم نفسك بنفسك وافهم الآخرين في حياتك
العنوان الأصلي: O Eneagrama - compreendendo - se a si mesmo e aos outros em
sua vida

تأليف: هيلين بالمر Helen Palmer

ترجمة: نبيل سلامة

إخراج وتنفيذ الغلاف: دارين أحمد

جميع الحقوق محفوظة للدار

الطبعة الأولى: دمشق 2014

9789933454210

معابر للنشر والتوزيع

سوريا، دمشق

ص. ب: 5866

هاتف: 00963-11-3312257

بريد إلكتروني: maaber@scs-net.org

هليلين پالمر

التاسوعية

افهم نفسك بنفسك، وافهم الآخرين في حياتك

ترجمة نبيل سلامة

دار نشر معاير

2014

مقدمة المترجم

التاسوعية علم نفسي - روعي يتناول الإنسان برمته، ويمتد بجذوره إلى ما وراء الألف سنة، الأمر الذي يفاجئنا، ويصدم معتقداتنا أن علم النفس نشأ مع زيغوموند فرويد الأب الروحي للتحليل النفسي، والحقيقة، ومن منظور العلم الذي تطرحه التاسوعية، فالتحليل النفسي يمثل في الواقع، وعلى الرغم من أهميته تقهقراً في الوعي الإنساني لأنه يهمل تماماً الجانب الروحي للإنسان؛ ويركز كل طاقته على الغريزة الجنسية التي ينسب إليها السبب في مشاكل الإنسان العصابية خصوصاً، وانطلاقاً منها بدأت تظهر معالم علم الأنماط التي تمثل مراحل تطور الليبيدو وفقاً لفرويد بدءاً من المرحلة الفموية فالشرجية، مروراً بالفصائية، وأخيراً التناسلية. ويتميز الإنسان وفقاً للتأثير الأكبر لمرحلة ما من المراحل بنمو نمط ما كالنمط الفموي، أو النمط الشرجي، أو النمط القضيبى، أو النمط التناسلي. فمثلاً النمط الفمي "هو انعكاس لإشباع المرحلة الفموية في كل إنسان، وحسب النظرية التحليلية فإن النمط الفمي المُشبع المُتمتع برضاعة جيدة من الأم يكون نمطاً متعاوناً سعيداً، ومتفائلاً، وكريماً، ومتطلعاً إلى الحياة، أما النمط غير المُشبع فهو عدواني، عنيف عضاض، كثر الشتم والنقد. أما تشييب الليبيدو على مرحلة من هذه المراحل فيخلق نمطاً أو شخصية عصابية، وعلى سبيل المثال فالتثبيت على المرحلة الفموية، يخلق نمطاً طفولياً في مرحلة غير مناسبة لسلوك ما في عمر ما... ويتمثل بالقيام بسلوك يخص المرحلة الفموية مثل مص الإصبع، والتحدث بالأطفال.... الخ. ولكن التحليل النفسي كان انطلاقة لعلماء كبار مثل كارل غوستاف يونغ الذي وضع أسس علم النفس التحليلي أو ما يُسمى بعلم النفس المركب، ووصف الليبيدو على أنه الطاقة النفسية التي يظهر أحد تجلياتها في الدافع الجنسي، وليس حصراً الغريزة الجنسية، وأكد يونغ على الجانب الروحي في حياة الإنسان، وركز على أن الخلل في الحياة الروحية للإنسان المعاصر هي السبب الرئيس للعصابات النفسية، ومع يونغ نشأت ملامح علم الأنماط أيضاً والمعروف قديماً جداً والحق يقال المشهور وفقاً لليونان القديمة بالطباع: الصفراويون (خيالهم من طبيعة النار والحروب والجرائم...)، والسوداويون (خيالهم من طبيعة التراب حيث القبور والموت...)، والنخاميون (خيالهم من طبيعة الماء والأنهار والفيضانات...)، وأخيراً الدمويون (خيالهم من طبيعة الهواء كطيران العصفير...)، وكما نعلم سبق اليونان ما هو معروف بالأبراج الزودياكية (نسبة إلى زودياك) حيث يصف سمات طبع اثني عشر برجاً فلكياً، وهذه الاثنا عشر برجاً تُصنّف ضمن أربع فئات "الأبراج النارية، والأبراج الترابية، والأبراج المائية، والأبراج الهوائية"... والحديث يطول في تاريخ علم

الأنماط الذي يستأثر انتباهنا في تعليم التأسوعية التي نجد فيه تسعة أنماط تتلخص فيها أنماط البشر!!!، سوف نعود إليها، ونرجع إلى العالم كارل غوستاف يونغ الذي نشأ معه هو الأخير أيضاً ملامح علم الأنماط التي صنّف الناس وفقها: نمط الانطواء - الانبساط، الإحساس - الحدس، الفكر - العاطفة، وكل شخص يمتاز بسمّة معينة من هذه النظائر أو الأزواج، وفي النهاية استخلص يونغ من هذه الأزواج الثلاثة، ثمانية أنماط توافقية، مثل "المفكر الانبساطي الحدسي" أو "العاطفي الانطوائي الحسي"... وفي هذه الأثناء ظهر أيضاً من مدرسة التحليل النفسي والتي حطّم فيها الحاجز الجليدي بين المُحلّل والمُحلَّل، فعوضاً عن إدارة ظهر المُحلَّل للمُحلَّل، وهو يقوم بتسجيل ملاحظاته حول حديث الأخير، قام بقلب المعادلة رأساً على عقب، وأخذ يواجه عميله وجهاً لوجه، لا بل حطّم أيضاً الكثير من الحواجز الأخرى بين المُحلَّل والعميل، وتدخل بشكل مباشر متعاطفاً مع معاناة العميل، وقام بتدريبه على التنفس البطني العميق، لا بل حتى قام بتواصل جسماني حي، وحاول من خلاله تدليك العضلات المتوترة في محاولة منه لإطلاق هذا التوتر، وتحرير العميل من تبعات التوتر المزمن الذي يشكل ما أسماه بالدرع العضلي، فنشأ علاج الفيغيتو، أو ما يمكن تسميته بلغتنا العربية "العلاج العصبي الإنبائي"، إنه العالم الكبير "فيلهم رايش"، وهذا الأخير وضع أعظم مساهمة له سواء لعلماء النفس أو للعلماء الروحانيين في المدارس الروحانية المختلفة بمشاربها، ألا وهو علم الأنماط فقد حدد رايش خمسة أنماط إنسانية يلخص كل نمط الاستعدادات العصبية على اختلاف أنواعها، وردود أفعال كل نمط بما يُسمّى دفاعات النمط التي يختلف أحدها عن نوعية الآخر، ووصفنا هذه الأنماط بإسهاب في ترجمتنا السابقة لهذا الكتاب بعنوان "المنهج الحيوي الطاقوي"، وهو تأليف تلميذ رايش "ألكسندر لورن". إذن، ومن هذا المنطلق فعلم الأنماط بعيد في غابر الزمن، ويضرب بجذوره الحية خصوصاً في تعليم التأسوعية وهي نجمة ذات تسع نقاط تتموضع على دائرة وتتصل فيما بينها بخطوط توصف على أنها أسهم سوف ندرس علاقاتها المعقدة فيما بينها، والتي يحكمها العدد ثلاثة الذي مضاعفته يعطينا العدد تسعة، والحق يُقال إن هذا التعليم تم اكتشافه خصوصاً لدى مرافقة الشيخ الصوفي لمريديه، فهؤلاء المعلمون الروحانيون اكتشفوا تسع عقبات أمام هؤلاء المريدين، أسموها بسمات الطبع، أو الأنماط في حد ذاتها كما سوف نرى لاحقاً، وهي آليات دفاع مختلفة كما ذكرنا آنفاً تحوّل دون وصول المرید إلى معرفة نفسه، ومعرفة ربه أي مركز وجوده الحي، وبالتالي عليه أن يعي جيداً نمطه لكي يتحرر منه ويكتشف الإلهي أو جوهره الحقيقي حيث تكمن ذاته الحقّة، وحرّيته أخيراً!!!

لعل أول وأشهر من أشار إلى هذا التعليم هو المعلم الروحي الكبير الآتي من القوقاز، جورج إيفانوفيتش غوردجيفف، والذي تعمق في دراسة المسيحية الباطنية، والهندوسية، والصوفية، وسرانية

أهل التيبث... ويُقال إنه تلقى تعليم التاسوعية من معلمين روحانيين في أفغانستان... وقام بإنشاء معهد التنمية التناغمية للإنسان حيث كان ينقل تعليم التاسوعية، وقام برسم هذه النجمة على أرض المعهد حيث كان كل واحد يتعرف على نمطه ضمن مخطط التاسوعية، ومن خلال رقصات معينة أي من خلال لغة الجسد كان يتعرف المرید على نمطه، فضلاً عن تقنيات أخرى كان يلجأ إليها سوف نوردها في الجزء الأول من الكتاب.

أخيراً وليس آخراً، فالنمط أو الطبع إن صح التعبير هي تلك التضاريس أو فلنقل الجغرافية النفسية للكائن البشري في تمايزاته، وبالتالي فهي الأرضية التي يتحرك وفقها وعي صاحب النمط أي الطبع حتى يتحرر منه ويكتشف ذاته الحقيقية بعيداً عن إشارات طبعه وقيوده...!!!

تقديم

لم ألتق أحداً البتة إلا وكان لديه اهتمامٌ بموضوع الشخصية، وخصوصاً في الاكتشاف لمزيد من الأمور التي تتعلق بالشخصية خاصةً، أو بالتمط الخاص بالفرد. أتذكرُ نفسي حين كنتُ تلميذاً جامعياً، وعند تخصصي في دراسة الشخصية، كان الجميع يخضعون لاختبارِ نفساني. ووقعَ هذا الاختبار بين يدي، فتخيلتُ بأنَّ كلاً منهم كان بإمكانه أن يُظهرَ لي ما يتعلَّقُ بشخصيتي. وكان معظمهم يقومُ بالشيءِ نفسه.

أستاءلُ لماذا لدينا كل هذا الاهتمام في معرفةِ الأمور التي تتعلَّق بنا نحن أنفسنا؟ الباحثُ الأوَّل بكلِّ بساطة هو الفضول: إنها الطريقةُ التي تعملُ وفقها عقولنا ومشاعرنا على إثارةِ الاهتمام. فمثلاً، لماذا أرى حالةً مُعيَّنة بهذه الطريقةِ الدقيقة؟ ولماذا أشعرُ بذلك الانفعال عندما يشعرُ بعض الأشخاص تجاهَ الآخرِ هكذا شعور؟ ولماذا أنا أكتئبُ تجاه أمرٍ ما في حين أجدُ أن صديقي يَسخَطُ تجاه الأمر نفسه؟ إنه لمن الأهمية بمكان أن نفكِّرَ في هذه الأمور كُلِّها، وأن نتحدَّثَ عنها مع أشخاصٍ آخرين عنها.

الباعثُ الثاني أساسه عملي: فهناك الكثير من المعاناة في حياتنا. ألمٌ جسماني، وتوقعاتٌ مُحبَّبة، وسلسلةٌ من الإزعاجات، وتأجيلٌ لتسديد مبلغٍ ضئيلٍ، وأناسٌ لا يعاملوننا كما يجب، وهكذا دواليك. فهذه الأمور بدورها تجعلنا نُعاني. إنما ردةُ الفعلِ الشائعةُ إزاء المعاناة تكمنُ في إتهامنا للظروفِ التي تُحيطُ بنا. ولكن بالمقابل، فإذا لم يؤلمني ظهري، وإذا ما أدَّى المقاولُ التزامه في الوقتِ المتفقِ عليه، وإذا وصلتُ للعمل دون تأخيرٍ يُذكر، وإذا ما اعترفَ الآخرونُ فعلاً بتمنعي بالزونقِ والجاذبية، فبإمكانني إذاك أن أكونَ سعيداً حقاً. إلا أننا بقدر ما نكسبُ شيئاً ما من معرفةِ ذواتنا، فنحن نتعلَّمُ بأننا نساهمُ بدورنا أيضاً في حدوثِ جزءٍ كبيرٍ من معاناتنا بشكلٍ أو بآخر، فضلاً عن وجودِ أحداثٍ خارجيةٍ تشوشنا فعلاً. فعلى سبيلِ المثال، إذا لم أحملُ أشياءً ثقيلةً مراعاةً لظهري المنحني، وإذا لم أحددُ مهلةً ليسَ من الضروري أن تكون قصيرةً الأمدِ جداً لإنجازِ عملٍ يتطلبُ في الحقيقة المزيد من الوقت، وإذا خرجتُ إلى العملِ عشرَ دقائق أبكرَ لكي لا أستعجلَ خطواتي من أجلِ الوقت، وإذا لم أقلقُ كثيراً إزاءَ تقديرِ الآخرين لي، فلا شك أن جزءاً كبيراً من معاناتي سوف يزول من حياتي. ولكن، ما هو هذا الشيء الموجود في شخصيتي لدرجةٍ أنه يدفعني إلى فقدانِ صبري، وغالباً ما يُسبِّبُ لي المعاناة في عالمٍ لديه جدولُه الزمني الخاص في تحقيقِ الأشياء؟ ولماذا

يجعلني نمطي النفسي أبالغ في رفع شأن شخصٍ آخر، حتى مع أنني أدرك عقلياً بأنه ليس بتلك الأهمية التي أمنحه إيّاها؟

غالباً ما تكون النظريّاتُ النفسانية التقليدية حول الشخصية مفيدة، بما توضحه لنا حول البواعث التي تدفعنا للتصرف، كما وإيضاحها لنا الأسلوب الذي نتصرفُ وفقه. كما تسمحُ لنا بأدنى تواترٍ في تصحيح بعض التعطّلات في "أنيبتنا" التي تسبّب لنا معاناةً غيرَ ضرورية. ولعِدّة عوامل، فالنتائج العملية هي الأكثرُ نُدرَةً من الروى التي تقدّمها لنا هذه النظريّات. فعلى سبيل المثال من الممكن لبعض رؤانا أن نلتبسَ بعد قراءة نظريةٍ ما عن الشخصية، وألا يكون لدينا فهمٌ كافٍ للأفكار الواردة فيها. فضلاً عن ذلك، فإن كلّ نظريات الشخصية حقيقيةً جزئياً على نحوٍ يبدو فيه أمرٌ ما يكشفُ أو يُعطي دلالةً ما ضمنَ مذهب الشخصية هذا، وربما لا يطبّق على أرض الواقع، أو حتى يمكنه أن يكون عقبةً أمام تحولٍ شخصي. وأيضاً، فإن جوانباً من شخصيتنا لا تلقى الاهتمام الكافي في سبيل إدراكٍ حقيقيٍّ لكنونيتنا. مثل صورة متضخّمة عن ذاتنا نفسها فيوسع ذلك كلّهُ أن يؤديَ إلى تجميد الممارسة الفعّالة لأي مذهبٍ للشخصية. ولا تكفي أحياناً رؤيةً فكرية: فنحن بحاجة أيضاً إلى رؤيةٍ انفعالية، تُمنحُ عامّةً بمساعدةٍ مرشِدٍ أو معالجٍ خبيرٍ، أو يحصلُ ذلك من خلال حدوثِ صدمةٍ يتسبّبُ فيها حدّثٌ ذو شِدّةٍ كبيرة.

ثمّة عاملٌ هامٌ آخرٌ بالنسبة لمُعظّمنا، ألا وهو اعتبار نظريات الشخصية هامّةً على الصعيد الفكري، ولكنها تقودنا إلى الشعور بخيبة الأمل من نتائجها على الصعيد العملي. وتكاد لا تذهب معظم مذاهب الشخصية المعروفة على نطاقٍ واسعٍ، والمقبولة بشكلٍ عامٍّ إلى ما هو أبعدُ من الحياة الاعتيادية.

يبحثُ الأشخاص في غالبيتهم العظمى عن مرشدين أو معالجين لأنهم أشقياء لعدَم شعورهم بأنهم "طبيعيون" بما فيه الكفاية. ثمّة صعوباتٍ في علاقاتهم مع الآخرين، أو أنهم ليسوا على ما يُرام مع أنفسهم ذواتها، أو أن لديهم عاداتٌ عقيمةً وتسبّبُ لهم معاناةً هائلةً. فهم يريدون ببساطة أن يكونوا أشخاصاً طبيعيين يعتدّون بأنفسهم، ويُقيمون علاقاتٍ مع الآخرين بسهولة، ويكونون على مايرام مع ذواتهم، ولا يخزبون حياتهم الخاصة. فلدى الحياة الطبيعية وبدون أدنى شكٍ مُرتفعاتها ومنخفضاتها، ولكن يوسع الاستشارة والعلاج النفسيين أحياناً (لكنهما بعيدين عن إحداث ذلك دائماً) أنيساعدا الأشخاص في تحسّنهم و"إعادتهم إلى حالتهم الطبيعية" في حياتهم العامة.

بدأ المُعالجون النفسانيون أثناء عقد الخمسينيات في استقبال نوعٍ جديدٍ من الزبائن. إنهم من نمطٍ وصَفْنُهُ في ورشة عملٍ على الذات قمتُ بها (Waking Up (Shambala, 1986) (متيقظاً)، على أنه "المتبرّم الناجح جداً". إن نمطَ هذا الشخص، بالشكل الطبيعي، ناجحٌ جداً وفقاً للمعايير

الاجتماعية المعاصرة، ولديه وظيفة لائقة، ومدخول وافر، وحياةً عائلية مقبولة، ويحظى بقبول واحترام معقولين في المجتمع، وأخيراً فهو يتمتع بكل الخيرات التي يُفترض أنها تجلبُ السعادة في مجتمعنا. إذن، فالنجاح لا يعني عَدَمَ وجود المعاناة أو الصعوبة، إذ تُشكّلُ جُرْعَةً من الألم والصعوبة جزءاً من الحياة الطبيعية، وما علينا إلا قبول الواقع كما هو. فالمُتبرِّمُ الناجحُ جداً يدرك نفسه "سعيداً" وفقاً للمعايير الاعتيادية، ولكنه يبحثُ عن علاجٍ لأنه يجدُ بالرغم من كل شيء أن الحياة "فارغة" ولا معنى لها. وبالتالي، أفلا يوجد شيءٌ ما في الحياة، أبعد من المال، والمِهنة، وخِيراتٍ للاستهلاك، والحياة الاجتماعية؟ أين يكمنُ المعنى في ذلك كله؟

إن العلاج التقليدي المؤسس على نظريات تقليدية حول طبيعة الكائن الإنساني، وحول الشخصية، كان (وما زال على ما هو عليه) ذو قيمةٍ داخليةٍ ضئيلةٍ بالنسبة لهؤلاء الأشخاص. فإمكان المرء الحصول على ومضات من البصيرة هامة حول مصدر الشخصية، ولكن نظل المسألة الرئيسية حول معنى الحياة الأكثر عمقاً والذي هو في تعطلٍ كبير، ولا يتمُّ التطرُق إليه إطلاقاً. ووفقاً لما قيل أعلاه، تكاد لا تذهب كلُّ مذاهب الشخصية المعروفة والمقبولة بشكلٍ واسعٍ إلى ما هو أبعد من الاعتيادي في الحياة، ومع ذلك فعلى المتبرِّم الناجح جداً أن يغوصَ أكثر فأكثر في العمق.

إن قدوم المتبرِّم الناجح جداً قد سرَّع في تطوُّر علم النفس الإنساني، وعلم النفس التجاوزي (علم نفس التعالي)، ومدارس أخرى تعرِّفُ بفائدة معرفتنا النفسية حول الحياة الاعتيادية، وحول الشخصيات الملازمة لها، فعلى المرء أن يتعرَّفَ أيضاً على حضور أبعاد حيوية في الكائن الإنساني، الوجودية، والروحية. وذات يومٍ يحصل فيه المرء على نجاحٍ معقول في تطوُّر مهاراته الضرورية على المستوى الاعتيادي للحياة، ولكن إذا أراد المرء أن يستمرَّ مُحافظاً على صحته وسعادته، فما عليه إلا النمو في الأبعاد الوجودية والروحية. فالنظريات الشخصية التي تتعامل مع الحياة على المستوى الاعتيادي لاشك أنها جيِّدة، ولكن حتى مرحلة ما، ومع ذلك، فعندما نحتاج للذهاب إلى ما هو أبعد من ذلك، فإن افتقار هذه النظريات للتَّسَّاع يظهرُ جلياً، ونشعر بخيبة أملٍ إزاءها، وربما حتى دون معرفةٍ منا، لماذا؟!!!

عندما كنتُ أقومُ بدراسة الشخصية، فقد كان لديَّ اهتمامٌ بالأبعاد الروحية والعبْرشخصية (Transpersonal) للحياة، ولذلك وجدتها مفيدة. ولكن المفاهيم النفسانية التقليدية كانت محدودة. وكان الاستثناء الأعظم يتركز في شخص كارل غوستاف يونغ: فقد كانت فكرته عن اللاشعور الجمعي انفتاحاً على مستويات روحية في وجودنا. إلا أن يونغ لم يكن مقبولاً في مؤسسة علم النفس أو الطب النفسي، وهكذا لم تكن أفكاره متوقَّرةً بشكلٍ عامٍ كمنهجٍ عملي. واكتشفتُ مؤخراً نظريات

علوم نفس الشخصية مركزة على عدّة مناهج روحانية في العالم المحيط بنا من الخارج (أنظر إلى عملي علوم نفس العبرشخصية - علوم النفس التجاوزية (علوم نفس التعالي) - Psychological (Prosses 1983) التي كانت تُقدّم أيضاً إمكانياتٍ عظمتُ للنموّ الشخصي إلى ما هو أبعدُ من الحياة الاعتيادية. وخصوصاً، منهج تاسوعية أنماط الشخصية الذي كان يقَدّم منظوراتٍ كثيرةً بالنسبة لتطبيقاتٍ عملية، ولكننا استطعنا فقط تقديم طرق رسم تخطيطية للمنهج عندما نشرنا علوم نفس العبرشخصية Transpersonal Psychologies لأول مرة في عام 1975.

قُدّم مصطلحُ التاسوعية Eneagrama من قِبَل جورج غوردجييف G.I.Gurdjieff الذي كان سابقاً في ملاءمة تعاليم الشرق الروحانية لكي يستخدمها الغربيون المعاصرون. كان يستخدم شكلاً عامماً للتاسوعية Eneagrama في دروسه، وكان أهمُّ ما اكتسبت إسهاباً حولها بفضل كتاب: "بحثاً عن الإعجازي: شذرات من تعليل مجهول" In Search of the Miraculous: Fragments of عن الإعجازي: شذرات من تعليل مجهول "an Unknowing Teaching (Harcourt, Brace World 1949)، كتبه تلميذه الأكثر شهرةً، بيبير اوسپنسكي p.D.Ouspensky. وقد وعى غوردجييف معاناً لا فائدة منها، كان قد اكتشف وجودها من خلال عيوب في شخصيتنا، فأخذ يعلم على نحوٍ يعلن فيه أن كلاً منا لديه سمة رئيسية مميّزة تشكّل هذه الأخيرة فيما بعد المحور المركزي الذي تدور حوله المظاهر الوهمية لشخصيتنا. فإذا استطعنا إدراك هذه السمة الرئيسية المميّزة، فالعمل للفهم والتجاوز (التعالي) على المظاهر الوهمية للشخصية (أو الشخصية الزائفة، كما كان غوردجييف يسميها. ذلك أنه ذات يوم حدث فيه تعطلٌ كبيرٌ أثناء طفولتنا، وعضاً عن امتلاك حرية الاختيار)، فإننا نخضع لها وتصير هذه الشخصية أكثر فعالية بكثير، والتي أسماها غوردجييف كما أسلفنا الذكر قبل قليل بالشخصية الزائفة. ولاشك أن غوردجييف قد استخدم تاسوعية الشخصية في العمل مع تلاميذه، لكنه ووفقاً لما ثبت لي، فإنه لم يقم بنقل المنهج بحيثيائه إلى أيّ منهم.

حدث أول لقاء لي مع تاسوعية أنماط الشخصية في الكلية الجامعية سنة 1972، وكان ذلك خلال حلقة دراسية كنتُ أقدمُ فيها بحثاً حول الحالات المتغيرة للوعي¹. ذكر لي أحدُ تلاميذي،

¹ وفقاً لعدد من العلماء فإن الحالات المتغيرة للوعي تتضمن ما يُعرف بحالة الانجذاب أو الانخطفاف، وهناك عدة درجات للانجذاب، ويذكر ليو آرتيز Léo Artése أنه "وفقاً للعالم استانلي كريپنر Stanley Krippner فهناك عشرون حالة من الوعي لعل أشهرها الحالات الثلاثة المعروفة بالحروف اليونانية ألفا، وبيتا، وغاما، أما ميرسيا إلياد Mircea Eliade فيتحدّث عن الوجد، أما كاستانيدا فيتحدّث عما يسميه بال Nagual. والحقيقة، هناك تسميات كثيرة لمسمى واحد مثل النيرفانا، والساماهي،... الخ، والغيبية،

ويُدعى جون كوران Jon Cowan، أمراً بهذا الخصوص، مُنوهاً إلى واقع أنه قد "صنّفني" لتوّه. وتوّلت بعد ذلك عدة وجباتٍ غداءٍ مع كوران Cowan كان يقوم خلالها برسمٍ تخطيطي وفق المنهج لشخصيّي، فيأخذُ برسم خطوطٍ بيانية على خلفيةٍ قطعةٍ منديلٍ ورقي (فاكتشفْتُ بأن هناك موروث ينشرُ أفكاراً مثيرةً تدورُ في فلكِ العلم منذ عهدٍ بعيدٍ، وكان كلُّ ذلك على قطعةٍ منديلٍ ورقي!). وبما أن رغبتني كانت قويةً جداً في النمو الشخصي في ذلك العهد، فقد انضممتُ إلى مجموعة بيركلي Berkely، وكان يتزعمها الطبيبُ النفساني الشيلي كلاوديو نارانخو Claudio Naranjo الذي كان تلميذِي كوران Cowan يتعلّمُ المنهجَ على يديهِ. وكان نارانخو Naranjo قد دَمَجَ المنهجَ الأساسي للشخصية في التاسوعية Eneagrama مع المعرفة النفسانية الحديثة، ضمنَ عباراتٍ لامعةٍ ومُسهّبةٍ حول التاسوعية Eneagrama.

يُعرَفُ بأن نارانخو Naranjo كان قد تعلّمَ أُسسَ تاسوعية الشخصية أثناء فترة دراسته في الشيلي مع أوسكار إشاو Oscar Ichazo وكان هذا الأخير يُزعمُ أنه تعلّمها في مدرسةٍ سرّيةٍ تُدعى أخوية سارموني Sarmouni، هي نفسها التي كانت قد نقلت هذا التعليم إلى غوردجييف Gurdjieff. والحقيقة أنه كان مبحثاً مُثملاً ورومانسياً، ولم يكن يتوافق بشكلٍ جيّدٍ جداً مع عالم شابٍ مثلي، اهتمّ بتولّعٍ في فصلٍ ما هو سليم التفكير، مما هو ليس بسليم التفكير، خصوصاً عندما

والساتوري، والوعي الكوني، والوعي الأسمى، ... الخ". وهناك عدة تقنيات كاليوغا وغيرها من طرق بوذية وبوذية الزن، وصوفية وروحانية ونسكية لاختبار هذه الحالات المتغيرة من الوعي، كما يذكر أوشو في كتابه "الوعي" تسع حالاتٍ للوعي، فالوعي العادي، هو الفاصل بين اللاوعي التحتي، والوعي الأسمى، والفاصل بين الوعي واللاوعي التحتي هو الوعي الغسقي، ثم يأتي اللاوعي، وبعده اللاوعي الجمعي، ثم ما يسميه أوشو باللاوعي الكوني، أو بعبارةٍ أخرى الذاكرة الكونية، هذا نزولاً، أما صعوداً فيرتفع الوعي مروراً بانسحاب الحواس من موضوعاتها إلى الداخل وصولاً إلى الوعي التناوبي أي تركيز الوعي في بؤرة واحدة مما يقود إلى الوعي التأملي الذي هو واسع رحب بذاته ويقود بدوره أيضاً إلى عودة حالة تركيز الوعي في بؤرة واحدة في حركة تناوبية وفقاً لما يصفه فلاديمير جيكارنتسيف حول التركيز والتأمل، ثم يختبر المرید الوعي السماوي الأسمى كما يسميه شري أروبيندو أعظم فلاسفة الهند الروحانيين، ويردّف أوشو قائلاً: يلي وعي الأنا الأسمى الذي عبّر عنه بالوعي السماوي الأسمى، ما يسمّيه بالوعي الجماعي الأسمى وهو ما يعتبره وعي الله الشخصي كما في الأديان، وما بعده إلى أعتاب الأكوان اللانهائية يوجد الوعي الكوني الأسمى وذلك وفقاً لأوشو. أما بوريس مورافييف الذي تعلم الكثير من بيير أوسبنسكي وهذا الأخير كان أحد أشهر تلامذة غوردجييف، فيصف أربع حالاتٍ للوعي هي أولاً وعي الباطن، وثانياً وعي الصحو أو الاسيقاظ، وثالثاً وعي الأنا الأسمى، ورابعاً الوعي المطلق. (المترجم)

يتوجّب على العلم التعامل مع الروحي. ومن الممكن للأخويات السرية أن توجد أو لا توجد، ولكن أن نتكلّم بخصوص ذلك ضمنّ العلم فهذا أمرٌ يبدو كمن يلوّح براهية حمراء أمام نورٍ هائجٍ! وبما أنني كنتُ أنقصي في ذلك العهد، عدّة مجالاتٍ يُعتبَرُ مشكوكٌ في أمرها من حيث تأسيسها، كتلك التي، للتأمل، والحالات المتغيّرة للوعي، وعلم نفس الظاهرات الخارقة (الپاراسيكولوجيا)، فبدأ لي أنه من الغباء أن أورّط نفسي في منهجٍ صوفيٍّ (سراني) يتجاوز بشكلٍ واضحٍ الحياة الاعتيادية. ومع ذلك، فالواقع الخاصّ بتاسوعية الشخصية يتجاوز الحياة الاعتيادية، ويناقش الفضائل الوجودية والروحانية التي يمكن تمثيلها، مع استعادة الطاقة الجوهرية للحياة التي تقوم بامتصاصها دفاعاتٌ نفسية هي نفسها ضدّ طبيعتنا الحقيقية، وكان هذا يُشكّل في حدّ ذاته إحدى جاذبياتها الأساسية بالنسبة إليّ.

وعلى هذا النحو، رأيتني أحوّل إبعاد نفسي عن منهج التاسوعية Eneagrama، ولكنني تمنّعتُ بحسّ جيّدٍ في محاولتي لتقييمها من خلال استحقاقاتها الخاصة، وليس من خلال أصولها "الميثولوجية"، ولا من خلال علم النفس التقليدي الذي بدلو بدلوّه في شأنها. وهكذا أعمّنتُ النظر فيها مع عالمٍ نفسي عارفٍ بنظريات الشخصية، كمنهج تصوّري، وكنظرية للشخصية، فقد كان منهج التاسوعية يبدو جيّداً جداً. وبدون أدنى شك، كانت منهج الشخصية الأكثر تعقيداً والأكثر إشكاليةً الذي لاقبته في حياتي، ولكنها كانت تعقيداً حسّاساً وذكيّاً، وليس مجرد غموضٍ. وللمقارنة، فقد كانت معظمّ مذاهب الشخصية التقليدية تبدو تبسيطاتٍ مُفرطة زيادةً عن اللزوم.

فضلاً عن أن العلماء ما برحوا يُلحّون على أن نكون موضوعيين، فقد أثبتتُ دراساتي الخاصة، وتلك التي للآخرين، أننا ميّالون جداً لأن نكون ذاتيين ضمنّ عمليتنا معظم الوقت. إنّ الالتزام بالاستمرار بالتوق للموضوعية هو الذي يُنقذ العلم من صيرورته نمطٍ من التبعيّة العقيمة. ورؤيتي الإيجابية لمنهج التاسوعية المعبر عنه أعلاه، هي محاولتي لتقييمه على أفضل شكلٍ مُمكنٍ، من خلال تسليطي عليه ضوء المعرفة النفسانية المُعاصرة. ومن المنطقي أن ردّ فعلي الشخصي كان هاماً أيضاً. وعندما تمّ تفسير طبيعة نمطي، أحسستُ بلحظاتٍ لأعظم بصيص نورٍ يدخل في حياتي. والآن كلّ الأشكال لأيّ حدّ هامّ وردّ الفعل تجاهه، والتي كانت غير مفهومة بالنسبة لي، أخذت تشكّل بالنسبة لي دلالة استعادة تامّة للماضي. والأكثر أهميةً أيضاً، أنني تمكّنتُ من رؤية الطريقة الأساسية التي كانت حياتي فيها مُعيبة السلوكيات، وحصّلتُ على رسمٍ تخطيطي عامٍ لطرق العمل من أجل تغيير سلوكياتي المُعيبة. وفهمتُ سلوكي من قِبَل الكثير من أصدقائي، حتى تمكّنتُ من تحديد نمطي، ولم أتوصّل فقط إلى التحرك مع أصدقائي فيما بين هذه السلوكيات على نحوٍ أكثر رضياً، ولكنني تعلّمتُ أيضاً كيف أكون صديقاً أفضل. تلت عدّة سنّواتٍ من العمل على نمويّ

الشخصي بعد تلك المجموعة الأولى من الرؤى، المشخّصة لئمطي في التاسوعية، وتواصلتِ السنون في مُصادقتي على الفائدة التي اكتسبناها من هذا المنهج.

وعلى مدار السنين، كانت تاسوعية الشخصية في متناول تلاميذ كلاوديو نارانجو Claudio Naranjo، أو أوسكار إشاو Oscar Ichazo فقط، وذلك بكونها قد دُرست كجزءٍ من عمَلٍ مكثفٍ للنمو النفسي ضمنَ مجموعاتٍ صغيرة. وهذه كانت على الأرجح أفضلُ شكلٍ في تقديم المواد، نظراً إلى أنها تزيد كثيراً من فرص التلميز في تطبيقها. وفي أيامنا هذه، نمةٌ كثيرٍ من الناس خاصةً أولئك المُتبرِّمين الناجحين جداً، الذين يُحاولون فهم أنفسهم، والتعالى (اختبار مستويات عليا من الوعي)، كما صارت أيضاً المجموعات الصغيرة تُعتبرُ تقييداتٍ بسببِ نقلِ المنهج حصراً ضمنها. وهكذا فإنها عطيةٌ كبرى تقدّمها لنا هيلين بالمر Helen Palmer في كتابتها لهذا الكتاب حيث تشارك فهمها الخاص لتاسوعية الشخصية، مُضيفَةً للمنهج الأساسي رؤيتها الخاصة الناجمة عن عمَلٍ واسعٍ حول التطور، وتحقيق الحدس. وعملها في دراسة كلِّ نمطٍ من تاسوعية متركزة حول أساليب الإدراك، أو بتعبيرٍ أفضل، الإدراك غير الواقعي الذي يُعتبرُ عقبةً كبيرةً إلى أقصى حد.

أعتقدُ بأن المواد المُقدّمة في هذا الكتاب سوف يكون لها قيمةٌ كبرى بالنسبة لكثيرٍ من الأشخاص، وليس فقط لمعرفة أنماطهم الخاصة، وإنما تجاوزها (من خلال التعالى أي اختبار مستويات للوعي أسمى) أيضاً. كما أنها ليست هي المنهج الوحيد للنمو الشخصي، ولكنها مفيدةٌ جداً. وهي كمنهجٍ بعيدة عن أن تكون كاملةً، ووفقاً لبالمر Palmer فهي تُوضّح بأنه نمة حاجةٌ لكثيرٍ من البحث التجريبي والعلمي لتطويره أيضاً بشكلٍ أفضل، ومع ذلك، وفي الوقت الراهن فهو لا يزال منهجاً عملياً ذا قيمة كبرى.

وفضلاً عن ذلك، فبالنسبة لي، كانت الحماسة الأولى لاكتشاف المنهج قد بدأت تُقلُّ تدريجياً بعد خمسة عشرة سنةٍ من التجربة، ولكنني مازلتُ أعتقدُ بأن تاسوعية الشخصية تُساعدنا على فهم الآخرين، والتعاطف معهم (التواحد معهم والشعور بهم)، والنجاح في إقامة علاقاتٍ معهم. وعلينا التذكّر مع ذلك بأن كتاباً، ودروساً أو تعليماً شخصياً حول تاسوعية الشخصية، يُمكن لذلك كلّه أن ينقلُ أفكاراً حول الواقع، وليس الواقع في حدّ ذاته. مثل صاحبِ مآثور الزن الذي ينبئنا إلى أن "الإصبع الذي يشير إلى القمر ليس هو القمر".

تستطيع البنية المعرفية - الانفعالية لتاسوعية الشخصية أن تكون مرشداً مفيداً بالنسبة لفهم سياق تحوّل شخصيتنا، ولكنها ليست هي الحقيقة، وليست هي الحقيقة الكاملة لنمطه كينونتنا في كل لحظة. إنها نظرية فحسب. ويذهب منهج التاسوعية إلى ما هو أبعد من المقاربات التقليدية، خصوصاً عندما تذكّرنا بأننا نكاد نعيشُ دوماً في عالمٍ وهمي، وتحت رحمة دفاعاتٍ غير ضرورية

لنا، وبأننا نقوم بالخلط بين الأفكار والمشاعر فيما يتعلّق بالواقع من جهة، والواقع كما هو في حدّ ذاته من جهة أخرى. وباستخدام مثل هذا الخلط بين الأفكار والمشاعر في العقل، فبإمكان المنهج أن يكون أداة عظيمة بالنسبة إلينا جميعاً. ولكننا نرغبُ بالقول لهؤلاء الذين يستخدمون التأسوعية كبديلٍ عن الحقيقة، وذلك بمراقبة أنفسنا والآخرين، بأنها مثلها مثل أيّ منهجٍ تصوّري، بإمكانه الانحلال مُتحوّلاً في حدّ ذاته إلى ما هو أكثر من طريقة لقولبتنا لأنفسنا وللآخرين، ولاستمرارنا في مُتابعة حياة الأوهام كما لو أننا في حُلْمٍ مستيقظ. وبانتباهنا لكل ذلك ندرك بأن هذا الكتاب يُقدّم لنا أداة ذات اقتدار: وكلّي رغبة بأن يُحالفَ القراءَ الحظَّ عندَ استخدامهم له أن يتوصّلوا إلى معرفة الحقيقة وطبيعتنا الأكثر عمقاً.

Charles T. Tart, ph. D.

پرفسور في علم النفس

جامعة كاليفورنيا في ديكس Davis

الجزء الأول

الفصل الأول

توجيه نحو التاسوعية

1) السباقون للمنهج، ومدخل لمفهوم النمط

التاسوعية تعليم صوفي قديم، يصف تسعة أنماط مختلفة للشخصية، وعلاقتها المتبادلة فيما بينها. ويوسع هذا التعليم أن يُساعدنا في التعرف على نمطنا الخاص، ومعالجة مشاكلنا، وفهم زملائنا في العمل، وفهم الأشخاص المحبوبين سواء من العائلة أو من الأصدقاء، وتقدير الاستعداد المُسبق لكل نمط يتمتع بإمكانيات إنسانية عليا، كالتعاطف، وكنية الوعي، والحب. كما يُمكن لهذا الكتاب أن يُوسع معرفة المرء لذاته، وأن يُساعدَه في الاشتغال على علاقته مع الآخرين، والتعرف بنفسه على المقدرات العليا والنوعية الخاصة بنمطه العقلي.

تُعتبر التاسوعية جزءاً من عقيدة موروثية تنظر لقلق الشخصية كعلم أو كمرشدٍ للقدرات الكامنة عند الشخص، والتي تتفتح أثناء نمو وعيه الأسمى. وليست الرسوم التخطيطية المقدمة في هذا الكتاب سوى رؤية جزئية لأنموذج أكثر كمالاً مما تصفه المستويات الممكنة لتطور الإنسانية، انطلاقاً من الشخصية، وعبوراً نحو كل سلسلة القدرات الإنسانية غير المعهودة، مثل التعاطف، وكنية الوعي، والحب. ومن الأهمية بمكان ألا يؤخذ هذا النص العظيم بتركيز انتباهنا فقط على أنماط الطبع التسعة، لأن التاسوعية الكاملة هي أحد المناهج القليلة للوعي الذي يعود إلى العلاقة بين الشخصية والمستويات الأخرى للطاقة الإنسانية. وتكمن قدرة هذا المنهج في واقع كونه ينزِعُ إلى استبعاد القواعد العامة للشخصية التي تقول بأن عادات القلب والعقل الخاصة بها، ليست سوى مجرد مظاهر عُصابية، وبالتالي ينظر هذا المنهج إلى هذه العادات، على أنها ليست سوى قُدراتٍ في حالة كمون يُمكنها أن تكون مدخلاً قوياً إلى حالاتٍ عليا من الوعي، وبالتالي فرؤية هذا المنهج تختلف تماماً عن تلك المذكورة آنفاً، حيث تعتبرها مظاهر عُصابية.

نستطيع التعرف بسهولة على القيمة الباطنية في التاسوعيات التي تصف الشخصية لأننا نقوم من خلال هذه الأخيرة بتركيز الجزء الأعظم من انتباهنا على أفكارنا ومشاعرنا التي نتماهى معها ونذكرها على أنها "أنيبتنا"². ومع ذلك، فإذا كانت شخصيتنا الخاصة فريدة أو ذلك الشيء الذي يعتبره

²إننا نعتبر أنفسنا تركيباً متماسكاً يتكون من أفكارنا ومشاعرنا، وذاكرتنا الجسمانية، وتماهيات أخرى كانت قد ترسخت في السنوات الأولى من حياتنا. وبالمجموع، تشكل هذه التماهيات المفهوم الذي نكوّنه عن أنفسنا ذاتها. وهو ما يُسمى في التعاليم الروحية أحياناً بالشخصية الزائفة. وفي تواتر أكثر بـ"الأنا". وذات يوم

كلُّ منا "أنيته"، فهو بالواقع مظهرٌ فقط للتطور الإنساني المتواصل، وبالتالي، فعلى أفكارنا ومشاعرنا الخاصة أن تكون بشكلٍ أو بآخر أرضيةً تُدرِكُ من خلالها المرحلة التالية لتفتحنا. ويمكننا الرؤية من خلال هذا المنظور النفساني المتسع إلى ميولنا العصابية كمعلمين وأصدقاء طبيين يقودونا بشكل ملائم إلى الأمام، وإلى المرحلة التالية من تطوّرنا. وإذا كانت شخصيتنا كما توحى التأسوعية هي درجةٌ نحو وعيٍ أوسع، إذن فثمة هَدَفٌ ثنائي في الوصولِ إلى إدراكٍ للكيفية التي يعمل وفقها قلُّنا: الأول، يجعلنا أكثرَ مصداقيةً، وأكثرَ سعادةً كأشخاص والثاني، يعلمنا كيف نقومُ بتحيّة الشخصية جانباً لكي نسمحَ لسياق التفتح أن يتم في المرحلة التالية للوعي.

الموروث الشفهي

تشكّل تأسوعية الأنماط جزءاً من موروثٍ تعليمٍ شفهي، وهي الأداة التي لا تزال حتى الآن الأكثر انتقالاً من خلال الرؤية والاستماع إلى مجموعاتٍ من الأشخاص يتكلمون عن حياتهم وهم ينتمون إلى النمط نفسه. فلاشك أن الرؤية والاستماع إلى مجموعةٍ من الأشخاص المتشاركين والمهيبين للتعبير عن وجهات نظر متماثلة، ينفلان بشكلٍ أفضل قدرةً المنهج، على خلاف نقله كمجرد تسجيلٍ مدوّنٍ من كلمات. فما يبدو في بادئ الأمر هو مجموعةً من الأشخاص بهيئاتٍ جسمانية مختلفة جداً، سرعان ما يظهرون بعد حوالي الساعة كأشخاصٍ متشابهين. ويوسع المشاهد أن يدرك التشابهات في مستويات الاحتباس الجسماني، وطبقة الصوت الانفعالية، وأماكن التوتر في

يصير "الأنا" ذلك الذي نعتبره بـ"الأنا" (الذات) لأننا لا نملك مدخلاً لحالات أخرى من الوعي متحرّرة من الأنا. يقوم معلم صوفي معاصر يُدعى A.H.Almaas بالتمييز بين المفهوم الفرويدي للأنا ومفهوم الأنا في الموروث الروحي.

لدى "الأنا" الفرويدي وظائف كالإدراك، والحركية، واختبار الواقع، وهكذا دواليك. وهذه الوظائف ليست متضمنةً في مصطلح الأنا وفقاً لاستخدامه في الأدبيات الروحية، وفي أدبيات العمل على الذات (غوردجيف). وهذا "الأنا" الأخير يعبرُ فوق كل شيء عن تماهي الفرد مع ما يمنحه إياه حس الأنا أو هويته.

صاغ علم نفس الأنا التحليلي، وبشكل نوعي نظريته للعلاقات الموضوعية بطريقة دقيقة للغاية الطريقة التي ينمو فيها هذا الحس للأنا أو هوية الأنا. وبشكل أساسي ذلك الذي يُدعى بالتمثيل الذاتي (تقديم الذات)، وينمو من خلال التنظيمات الأولى للفرد، أي من وحدات صغرى إلى أخرى أعظم، وأكثر شمولاً. وهذا يجري على نحوٍ مشتركٍ لتطور تمثّل الشيء".

(جوهر، المقاربة الأمامية للإدراك الداخلي) A.H.Almaas, Essence, The Diamond to

.Realization. (York Beach, ME: Samuel, 1986), 43

الوجه، وفي السمات المميزة للنشأة الشخصية التي تتلاءم مع الإشارات الأكثر دقة وتمييزاً للنمط. وتمتلى قاعة الاستماع بحضور معين على قدر ما يتجلى فيها الطبع، حيث لكل نمط من الأنماط شعور فريد، وخاصية متميزة، وحضور خاص ضمن الوسط المحيط به.

قد يبدو في البداية أنه ليس ثمة ما هو مشترك بين مجموعة أشخاص من النمط نفسه، لأن المشاهد يوجّه انتباهه في بادئ الأمر إلى الاختلافات في الجنس، والعمر، والعرق، والمهنة، والأسلوب الشخصي. وبالرغم من ذلك، فخلال ساعة، يبدأ الأشخاص بالظهور على أنهم متشابهون: حكاياتهم، وخياراتهم، وأفضليّاتهم، وغاياتهم، وكذلك أيضاً الأشياء التي يتجنبونها، وما يحملون به... الخ، حتى تبدو هذه كلها مطابقة لما لدى الآخرين. لا بل أنهم يبدأون في الظهور بالمظهر نفسه، حالما يتم تحييد مسار انتباه المشاهد من السمات المميزة السطحية لمجموعة ثياب الشخص، والابتسامة التي يقدّمها. فما أن يتم تحييد مسار انتباهه عن هذه الدلائل السطحية، حتى يكون بمقدوره التعرف على النمط من خلال معرفة الطموحات، والصعوبات التي يشترك بها أعضاء هذا النمط.

يبدو العالم مختلفاً جداً بالنسبة لكل نمط من هذه الأنماط التسعة. وعند التكيف مع الطريقة التي يشعر بها الآخرون في دواخلهم، فإنه يصبح بإمكان المشاهد أن يتحرّر من منظوره الخاص لصالح إدراك حقيقي لما هم عليه الأشخاص الموجودون في حياته، مغيّراً من معتقداته التي أدت إليها أفكاره بخصوص هؤلاء الأشخاص. وعندما يضع المشاهد نفسه في مكان هؤلاء الآخرين، فإنه يخلق شعوراً من التعاضد تجاه وضع الغير. وعندما ينظر للآخرين من وجهة نظرهم، فإنه يعي الحال بأن كل نمط محدودٌ بنزعةٍ خاصةٍ به.

لا تزال تأخذ بمجامع قلبي قدرة هذا التعليم، خصوصاً عندما أتعرف على الأنماط الأساسية لحياتي الخاصة من خلال حكايات مجموعة أفراد من أمثالي. إنها حكايات معاصرة تحدث في مكاتب للدعاية، وفي المتاجر الكبرى، وفي قاعات دروس الجامعات، وفي مراكز التأمل. ويرويها أشخاص لديهم أنماطٍ فكريةٍ نفسها، ويعيشون حكاياتهم كما أعيشها أنا. مع العلم أنبوسعي روايتها لهم لكي أحصل على معلومات، ونصائح، وإظهار ما قد اكتشفوه بخصوص ذواتهم.

تكمن روعة سرد حكاية شخصية، في إظهار عَرَضٍ حميمٍ بالعمق كان قد حدث يوماً ما بنية تحييده جانباً. وتكمن النية الخفية من وراء سرد الحكاية الخاصة بالمرء الحصول على تفهّم بشكل طبيعي للأنماط التي تحكّم حياته. لكن الغاية، والحال هذه، من فهم نفسه بنفسه تكمن في تعلم رصد هذه الأنماط داخلياً، من خلال تحييد مسار انتباهه عنها، ليتوصّل في النهاية إلى تحييد الشخصية جانباً. وتفرض هذه التحية جانباً منهجاً يشمل عدّة حالاتٍ للوعي، ويعني ببساطة أكثر العمل على

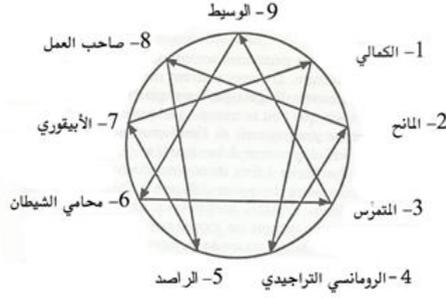
مشكلة بشكلٍ مضمّنٍ حتى يتمّ إلغاء المعاناة. فما هو بحاجةٍ إليه فعلاً هو تنحيةُ الشخصيةِ جانباً، أي أن يكون المرء قادراً على تحييدِ مسار انتباهه عن أفكاره ومشاعره بشكلٍ يسمح فيه لإدراكاتٍ أخرى أن تتفتّح في وعيه.

أخذتِ الشهاداتُ الموضوعية في هذا الكتاب من تسجيلاتٍ لأشخاصٍ تكلموا في حلقاتٍ مُشتركةٍ كممثلين عن نمطهم الخاص. فهم قد تهبأوا للبروز ولإظهار ذواتهم لكي يتمكّن الحضور من تعلم كيفية التعرّف على النمط بشكلٍ فعلي. وعندما كنتُ أقوم بمقابلاتٍ في حلقات كهذه، كانت بؤرة الانتباه تتركزُ دائماً فيما يميّز نمطاً عن الأنماط الأخرى، على نحوٍ أن مسار المساءلة الذي طوّرتُهُ كان يصغي إلى ما هو فريد بالنسبة لكل نمط من الأنماط التسعة، وليس بالنسبة للأسلوب الذي يتشابهون به.

إنه لمن الأهمية بمكان التأكيد على الاختلافات بين الأشخاص لأن جزءاً كبيراً من المعاناة التي نشعر بها في علاقاتنا مع الآخرين إنما سببها العمى الذي ألمّ بنا تجاه وجهات نظر الغير. فنحن لا ندرك حقيقة أن الأشخاص القريبين منا يعيشون حياتهم هم أيضاً على نحوٍ ليس بالضرورة أن يكون مماثلاً لنمط حياتنا.

على سبيل المثال، لا بد من الكثير من الجهد بالنسبة لزوج مستغرق رومانسياً أن يفهم الواحد منهما المقدمات المنطقية لشريكه الآخر فيما يتعلّق بالحب. فإذا كان أحدهما "تسعة" (الوسيط)³، والآخر "ثمانية" (صاحب عمل)، فكيف سوف يعلم "التسعة" بأن الطريق إلى الحب وإلى الثقة سوف يمر من خلال سلسلةٍ من المجابهات وجهاً لوجه؟ وكيف سوف يعلم "التسعة" بأن شريكه "الثمانية" سوف يتجاهل الأوامر المباشرة، رافضاً بعناد أن يتحرّك تحت الضغط، ولكن من الممكن بسهولة جعله طيئاً إذا ما عرضنا حاجات الآخر إليه؟

³ في نص فرنسي عن التأسوعية أُستعمل تعبير *temporisatuer* أي "المؤجّل" أو "المؤخّر" ... أما هنا في الترجمة البرازيلية فقد أُستعمل هذا المصطلح *mediador* بمعنى الوسيط الذي سوف تتم دراسته بتفصيل وعمق فيما بعد كما هي الحال بالنسبة لبقية الأنماط، وعلينا أن نتذكر أن هذا النمط رقمه "تسعة". (المترجم)



الأنماط التسعة

القيود في تصنيف الأشخاص

تكمُنُ إحدى معضلات التاسوعية في أنَّ التاسوعية صالِحَةٌ جداً. فهي أحد المناهج القليلة التي تهتمُّ بالسلوك الطبيعي. وشكلها العملي أكثر رقياً عما هي الحال، كما في علم الأمراض، كما أنها تُجمَعُ كميةً كبيرةً من الحكمة النفسانية في قالبٍ مُحكَمٍ سهل الفهم نسبياً. فإذا كنتَ قادراً على تحديد نمطك الخاص ونمط الأشخاص الهامّين في حياتك، ففي الحال يُصبحُ في متناولك معلومات كثيرة، على الأرجح تحملُ إليك معرفةً ما حول الكيفيّة التي يمكن لعلاقتك أن تكون مع شخصٍ آخر. إذن، ثمة في داخلنا نزعة طبيعية لإرادتنا في أن نضع أنفسنا في مكان الآخر على نحو نكون فيه كل مرة في إحدى الخانات التسعة، بحيث يستطيع كلُّ منا أن يتخيّل ما يجول في فكر الآخر، وأن يتوقّع الطرق التي يمكن له أن يتصرّف وفقها. فنبتغي أن نكون بشكلٍ تبادليٍّ مع الآخر ضمن إحدى الخانات في كل مرة، لأننا نقَلُّ بذلك من توتر العيش مع لغز المجهول الذي يُشكّله الآخر بالنسبة لنا، ولأن لدينا خصوصاً نحن في الغرب عادة جعل المعلومات في فئات ثابتة من أجل محاولة القيام بتوقّعات على أساس سبب - و - ونتيجة.

لكن التاسوعية ليست منهجاً ثابتاً. فهي قالبٌ يتكوّن من خطوطٍ مترابطةٍ فيما بينها، وتشير إلى حركة ديناميكية حيث أننا فضلاً عن تماهينا مع مسائل نمطينا الأكثر شدةً، فإننا نملك قدرات الأنماط التسعة كلها. إن بنية النجمة ذات النقاط التسعة، وخطوط الارتباط، تشير إلى أن كل نمط يملك خاصيّة التغيّر بالتحرك بين النقاط. فالنقاط التسعة تتقاطع جيداً مع علم الأنماط النفسية

الحالية⁴، وتشير خطوط الاتصال إلى العلاقات النوعية بين الأنماط المتعددة التي بدأوا بدراستها مؤخراً في أدبيات علم النفس الحالي.

كذلك تعين خطوط الارتباط مسبقاً عن وسائل كل نقطة أو نمط سوف يعدل فيها سلوكه المتبع عندما يوضع تحت حالة من التوتر أو في وضع حياة آمنة، وذلك على نحو تكون فيه كل نقطة في الحقيقة عبارة عن توافق بين ثلاثة جوانب أساسية: جانب مهيم يتمهي مع رؤية النمط للعالم، وجانبان مكملان يضعان السلوك وفقاً لحالة الشعور بالأمان أو التوتر.

فضلاً عن أننا نعدّل أنفسنا جذرياً عندما نرزع تحت وقع التوتر، أو عندما نشعر بأنفسنا آمنين، ويتنوع درجة التماهي مع المسائل التي تحدّد النمط بالنسبة لكل واحد منا، فثمة أيام نستغرق فيها طويلاً بقلقنا الخفي الذي يتعلّق بـ"خانتنا" النوعية، والتي لسنا قادرين على تركيز أنفسنا في غيرها إطلاقاً. وعندما يثبت الانتباه في مجموعة محدّدة من هوم تحدّد نمطنا، فإننا نجد أنفسنا، وبشكل محدّد، في خانتنا هذه. وبالتالي نفقد حرّيتنا على التحرك بين الخانات التسعة. وعندما لا يكون بوسعنا تحييد مسار انتباهنا عن قلق متواصل، وعندما نفقد القدرة على رصد تصرفنا الخاص بشكلٍ محايد، فإننا نصبح بالتالي تحت سيطرة عاداتنا الخاصة بنا، ونفقد حرّية الاختيار.

ومع ذلك، فإننا لا نرزع دوماً تحت سيطرة شخصيتنا. وغالباً، ما نكون قادرين على تحييد مسار انتباهنا إلى رؤية الوضع من زاوية مختلفة. وفي مصطلحات النموذج التأسوعي، فنحن في ارتقاءٍ ضمن الطيف التطوري، عندما نكون قادرين على تحرير أنفسنا من العادات التي تحدّ من وجهة نظرنا ونوسّع وعينا إلى ما هو أبعد من قلّقنا الذي يُحدّد نمطنا الخاص.

يجعلنا فعل التصنيف قادرين على تعيين النمط الشقي بواسطة النبوءة التي تتأكّد. وبوسعنا أن نتعلّم تحديد نمط الأشخاص، فنبداً إذك التعامل مع الآخرين كتوافقات كاريكاتورية للائحة من السمات المميزة للنمط، والتي تُشكّل إكراهاً (قهرياً) للنمط على نحو مؤثّر جداً. فنحن كلنا مُقوّلون بالطريقة التي تُعاملُ بها، ونميل إلى الاعتقاد في قراءة الآخرين لأسلوبنا في الحياة. بل والأكثر من ذلك، فإننا نبدأ بالنظر إلى أنفسنا بالطريقة التي ينظر الآخرون من خلالها إلينا، وننخد بالتالي سمات ذاك الذي درّبونا على أن نكون إيّاه.

⁴(الوجيز التشخيصي والإحصائي - الطبعة الثالثة - مدققة) Diagnostic and Statistical Manual (Third Edition - Revised) (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1987) هذا الترتيب المفصل لاضطرابات الوظيفة العقلية دلالة النموذج بالنسبة لمهني الصحة. وتُستخدَم في النطاق المحلي ضمن الولايات المتحدة لأغراض التأمين - صحة.

لذلك فأنا أقول بأن معضلة التاسوعية تكمن في كونها صالحةً جداً. لاشك أن تحديد النمط أمر سهل نسبياً، وذلك ما أن يدرك المرء ما الذي يسعى إليه، وما إذا كان قادراً على التألف مع منظور نمطٍ آخر. فالمنهج صالحٌ جداً، لدرجة أنني قد شاهدتُ أشخاصاً يوحون بإدراكهم أنهم وسطاء روحيون، لأنهم قادرون فقط على تحديد النمط بسرعة ودقة، ولأنهم يستطيعون بعد ذلك إظهار كمية هائلة من المعلومات التفصيلية حول أحدٍ تعرّفوا عليه لتوهم. ولكن مع منهج صالح، وموقف خاطئ بخصوص التصنيف من الممكن أن ننسى بأن موضوع معرفة نمط الشخصية يكمن في تعلم كيفية تحيئتها جانباً، لكي نتابع العملَ الفعّال في تجسيد وعيٍ أسمى. وإن مقارنةً بئسّة للتصنيف يُنقص من القيمة الداخلية، وتُشيرُ الغاية من المنهج فقط إلى أن النمط درجة نحو إمكانياتٍ إنسانية أكثر رُفياً.

الخبر السار هو أن تحديد النمط لا ينجح في التطبيق. لا ينجح ببساطة لأنه فبالنسبة لصاحب عملٍ على سبيل المثال يقوم بإعداد قائمة حولمع من "يتعاقد" ومع من "لا يتعاقد" في شأن أعمال خاصة بفترة معينة، فإنه يتعاقد مع "أربعة" (الرومانسي التراجيدي)⁵ من أجل العمل في صالة عرض للوحات فنية. ببساطة، فإن هذا الإجراء لا معنى له على الإطلاق، لأنه هو أو هي قد لا يفهم في اللوحات الفنية، على الرغم من أنهما يملكان مزاجاً فنياً في العمق. أما أن "لا يتعاقد مع خمسة" (الراصد)⁶ من أجل وظيفة تحتاج لكثير من العرض فلسوف يرتكب خطأ جسيماً، لأنه من الممكن جداً أن يكون "خمس" قد طوّر لديه بعض السمات الانبساطية (المتوجهة نحو الخارج)، وذهب بعيداً في استعمال موارده كلها لكي يقوم بهذا العمل على أفضل وجه ممكن. وأيضاً، لن يفيد التصنيف عند وسيط الزواج الذي لديه الرغبة في وصفة معينة تقول مثلاً، بأن "السبعة" (الأبيقوري) هو الشريك المثالي للثلاثة⁷ (المتمرس)⁷، أو بأن "الاثنين" (المانح)⁸، و"الأربعة" (الرومانسي

⁵ إن النمط الرومانسي التراجيدي هو نفسه في إطلاق لقب "الفرداني" وفقاً لأحد النصوص الفرنسية التي تتناول مبحث التاسوعية للدكتور باسكال إيد أي أنه يطلق عليه بالفرنسية اسم "l'individualiste" وسوف نرى مع تقدم المبحث والدراسة كيف يلتقي كل من الاسمين ويصبان في نفس الخانة أي العدد "أربعة" وفقاً للتاسوعية. (المترجم)

⁶ بالنسبة للقب الراصد، فإن النص الفرنسي يطلق عليه اسم "العقلي" "le cérébral"، وكذلك الأمر سوف نرى أنهما يلتقيان أو يحتويان نفس المعنى وينضويان في نفس الخانة "خمس". (المترجم)

⁷ للكلمة البرازيلية التي تصف هذا النمط عدة معانٍ منها "الذي يؤدي دوراً... الخ. وجدتُ أفضل ترجمةً ثلاثم السياق هي "المتمرس" والتي تشمل أكثر على عدة معاني من ضمنها "الذي مارس دوراً" ومن جهة أخرى.. لن نتناقض مع التسمية الفرنسية في كتاب الدكتور باسكال إيد في كتابه "l'ennéagramme" بـ"الوصولي"

التراجيدي) هما عاشقان على طرفي نقيض، ولكنهما يستطيعان أن يكونا صديقين جيدين. ولكن، "الاثنين" (المانح)، و"الأربعة" (الرومانسي التراجيدي) من الممكن جداً أن يكونا قد طوّرا كيميائية ذكية الرائحة، لا تتطابق مع الوصفة المحددة بالرقم، وهذا أمر أبعد منهما، وبالتالي فعلى وسيط الزواج الانتظار لكي يفهم ذلك. وكذلك الأمر، لا يفيدُ التصنيف على أساس التأسوعية في تكوين فريق عمل مثالي، على قاعدة واقع أن أصحاب الرقم "خمسة" (الرصيد) يقدمون استراتيجيات جيدة. وأصحاب الرقم "ثلاثة" (المتمرس) هم بائعون خارقون، وأصحاب الرقم "ثمانية" (صاحب عمل) هم رائعون في تخصصهم لعقد الصفقات. لا ينفع تصنيف وتحديد نوعية التصرف، لأن الأشخاص هم أكثر تغييراً وتعقيداً بكثير من أي شيء آخر بوسعه ربما أن يكون موصوفاً من خلال لائحة الطبع. لماذا إذن لدينا كل هذا الاهتمام بالنمط؟ وإذا لم تلغ مجموعة لا غنى عنها من التصنيفات كلّ المجازفات المتعلقة بالتعاقد مع موظفين، أو في اختيار شريك العمر، فلماذا إذن نهتمّ كلّ هذا الاهتمام في اكتشاف النمط؟ يكمنُ السبب في اكتشاف نمطك الخاص في قدرتك على تكوين علاقة اشتغال على ذاتك نفسها. وسوف يكون بمقدورك أن تأخذ بالحسبان خبرة أمثالك لتوجيهك، وسوف يكون بمقدورك اكتشاف الظروف التي تساعدك في تطورك، عوضاً عن الاستمرار في تكرار نفس الميول العصبية. وليس السببُ الأكثر أهميةً لدراسة الأنماط في أنها تجعلك قادراً في العثور على علامات طبع الأشخاص الآخرين، وإنما في قدرتك على تقليص حجم معاناتك الخاصة بك ككائن إنساني.

يكمن السبب الثاني لدراسة الأنماط في فهم الأشخاص الآخرين كما هم عليه بالنسبة لأنفسهم، وليس مثلما نتظر إليهم أنت من خلال منظورك الخاص. فبإمكان فهم الأشخاص الآخرين أن يساعد فرقاً عمل لكي يكونوا فعالين، ويمكنه أيضاً إضفاء سحر خاص على العلاقة العاطفية (الرومانسية)، وبوسعه المساعدة في المصالحة بين أفراد العائلة. وبالرغم من أننا لا نستطيع توجيه بعض الأنماط إلى بعض فئات العمل، ولا الانتظار منهم أن يعملوا وفقاً لنماذج مقوّلة، لكن يمكن على سبيل المثال أن نتعلم الاستفادة من منظور زميل في العمل بخصوص مشروع ما.

"l'Arriviste"، وكما سبق ونوهنا أن هذا كله سوف يمر معنا بالتفصيل معنى النمط وأسباب إطلاق تسمية كذا أو كتلك وعلنا التسميتين نجدهما في النهاية بصان في نفس الخانة وهنا "ثلاثة". (المترجم)

⁸ هنا أيضاً "المانح" يقابلها في النص الفرنسي للدكتور باسكال إيد مرادفة "l'indispensable" أي الشخص الذي يفعل كل ما بوسعه لكي يلبي طلبات الآخرين، وبعبارة أخرى لإرضاء حاجته اللاشعورية في أنه لا غنى عنه، والحديث يطول حول هذا النمط كما سوف نرى في تطور سياق البحث. (المترجم)

على النحو نفسه، لا نستطيع أيضاً اختيار شركاء العمر انطلاقاً من علاقة علامات الطبع المرغوبة. ولا الانتظار منهم بالألّا يُظهروا السمات غير المرغوبة للنمط. ولا نستطيع على الأقل أن نزعّم بأن أحداً أو شريكاً آخر لن يتفاعل على نحوٍ تناقضي على عكس حميمية الزوج وفقاً للنمط الخاص به، فينتهي الزوج إلى أن يصير مُتوتراً ومشوشاً. إن ما نستطيع زعمه هو أن نولي انتباهنا للطرق في كيفية انفتاح كل نمط نحو الحب، وبوسعنا أن نفهم وجهة النظر هذه أو تلك، وأن نغيّر موقفنا بالشكل اللائق.

تاريخياً

يعودُ أصلُ كلمةٍ تاسوعية Eneagrama إلى الكلمتين اليونانيتين ennea والتي تعني "تسعة"، وgrammos وتعني "خطوط". وهي عبارة عن رسم تخطيطي على شكل نجمة ذات تسع نقاط، ومن الممكن استخدامها لإجراء مسحٍ لسياقٍ أيّ حَدَثٍ جرى منذ إدراكه، وخلال كلِّ مراحل تطوُّره في عالمنا المادي. والأنموذجُ التاسوعي جَوْهريٌّ في روحانية (سرانيّة) الصوفي، حيثُ يُطبَّقُ لإجراء مسحٍ للسياقات الكونية، ولتفتح الوعي الإنساني. وفي كِلَانِيَّته، يكوّنُ المنهجُ تعليماً مفصلياً (متربطاً بإحكام) عالي المستوى، ويتطابقُ مع شجرة الحياة في القبالة⁹، ويتداخلُ بالحقيقة - أي منهج التاسوعية - مع الشجرة بعدة أشكال¹⁰.

⁹القبالة هي صوفية إسرائيلية نجد فيها الغنوصية أو حكمة جماعة يوحنا المعمدان في قمران التي هي السرائية العرفانية الممتدة بجذورها وأصولها إلى سرانية أو صوفية كل من الحكمة المصرية والكلدانية المعدّلة والأفلاطونية المحدثّة، كما تجلّت علاقة موضوعنا أي "التاسوعية" بشكل مباشر أو غير مباشر في تاسوعات أفلوطين، ويعود امتدادها بجذورها أيضاً إلى الأهم ألا وهو الشريعة اليهودية - الصهيونية. وهي تؤوّل الكتب المقدسة اليهودية وخصوصاً التوراة والشعائر الدينية بحيثياتها وتفسرها تفسيراً ميتافيزيقياً وفقاً لرموز روحانية في غاية السرائية، وتستبطن معانٍ للأحداث التوراتية وفقاً مع ما يتناسب مع العلوم الإيزوتيرية (الباطنية)، كما تلجأ أيضاً القبالة ليس إلى تأويل النصوص المقدسة بدءاً من أسطورة الخلق، بل تتعامل أيضاً مع الحروف العبرية، لكل حرف عدد، وبالتالي تقوم القبالة أيضاً من خلال الأعداد باستبطان حقائق مختلفة منها العلوية ومنها الدنيوية ومنها النبوية، وكما ورد في كتاب "جمار المسيح" من تأليف سفي رخلافسكي" أن أهم كتب القبالة هي تلك التي جلبها معهم خصوصاً، يهود اليمن إلى إسرائيل ويُدعى "هزوه" أي السطوح والإشراق، ويُنسبُ هذا الكتاب إلى الراي شمعون باريوخاي ويُعتبر المرجع الأساسي للقبالة كما أن تصنيف الهزوه يأتي في المكان الثاني بعد التوراة بصفته الكتاب اليهودي الأكثر تأثيراً حتى قيل التلمود والأنبياء كما يعتبر الراي كوك على لسان القبالة بأن كل الشعوب متساوون مع إسرائيل وأنه لا يوجد شعب وحيد مقدس.. أما شجرة الحياة القبالية وفقاً لسفي رخلافسكي إذا أسقطناها على جسد الإنسان

وهذا التوازي هام لأن التاسوعية، تصفُ الأرضية نفسها للتعليم القبالي القديم، ورغم ذلك، فلا يبدو أن هناك أي تاريخ مكتوب بهذا الخصوص. وليس لدينا أي تعقيبٍ مُترجمٍ في هذا السياق

فهي تتكون بالترتيب على النحو التالي: العدد العلوي هو الجمجمة، والحكمة وهي الدماغ الأيمن، والفهم وهو الدماغ الأيسر، واليد اليمنى هي عدد اللطف، واليد اليسرى هي نصّ الشريعة، والجسد ككل هو عدد "التفكيرات - الجمال والفتنة" والقدم اليمنى هي الأزل، والقدم اليسرى وهي الجلالة والفخامة، والأساس في هذا كله، "العدد الذي سُمي "صادوق" - الرجل الصالح - وهو أساس العالم، ويكمن في الختان في العضو التناسلي للرجل اليهودي، ومن الجدير ذكره هنا مرتبة الصديق (الولي) هي المرتبة التاسعة أي المرتبة التي يجسدها في الجسد اليهودي ختان العضو الذكري. ويُمنّله يوسف الصديق أحد الأسباط الاثني عشر من أبناء يعقوب. بينا الملكوت، المرتبة الدنيا والسفلى فهي قلفة عضو الذكورة". إذاً تقوم القبالة على منظومة من الرموز تعالج من خلالها سر العالم، ووفقاً لما يذكره الأستاذ ندره اليازجي في أعماله الكاملة، المجلد الثالث في الصفحة رقم: 241-242 "فحسب القبالة هناك "Sephrot" "سفيروت" عشرة للوجود وهي عدد فيوضات التجلي الإلهي العشرة، ويؤلف مجموعها آدم كادمون أو آدم الأول: وآدم هذا هو الإنسان السماوي الإلهي الذي لم يعرف الانقسام الذي شهده الإنسان إلى ذكر وأنثى فيما بعد، والمجموع كما نعلم هو $10=4+3+2+1$. وبالتالي فإن الإنسان السماوي الأول يحمل في ذاته صورة الكمال. ولذلك فهو بالنسبة للقبالة "مهندس الكون الأصغر" أما الإكليل، أو التاج المدعو Kether فيشير إلى صدور مزدوج أو ثنائي هو روح الحكمة Chokmah والفهم Binah. وهكذا فقد اعتبرت القبالة الحكمة ذكراً، واعتبرت الفهم أنثى. وبالتالي فإن آدم كادمون ثنائي الجنس". وتتهيئ القبالة المرید للدخول عبر أسرارها إلى عوالم روحية صوفية سامية عُرفت بشجرة الحياة وهي الشجرة السيفورية نسبة إلى الـ"سفيروت" ولما كانت الفيوضات ثلاثية في كل "سفيروت" والفيض الأخير أي "السفيروت" الأخير هو العالم المادي فإن القبالة تتجاهله، وتكتفي بالـ"سفيروت" التسعة، ومن هنا فإن شجرة الحياة أي السفيروت تُعتبر تاسوعية أيضاً، كما أنه في كل فيض ثمة ثلاثة فيوضات، وبالتالي فهي $9=3 \times 3$ ومن هنا أيضاً يأتي ارتباطها السراني بمنهج التاسوعية، ومن الجدير ذكره أن الإكليل أو التاج المذكور أعلاه والمدعو بـ Kether فهو المهيم على الشجرة السيفورية أي شجرة الحياة في القبالة، ورمزية الشجرة السيفورية القائمة تلتقي مع هذا السياق في مبحثنا عن التاسوعية، وإذا أحببنا القارئ التعمق في العلاقة بين شجرة الحياة في القبالة والتاسوعية فما عليه إلا مراجعة الهامش الذي يلي هذا الهامش وهو يذكر مرجعاً بالإنكليزية يتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر وبإيضاح مُسهب. (المترجم)

¹⁰إن العلاقات بين التاسوعية وشجرة الحياة في القبالة مؤثقة عند جيمس ويب James Webb "Sources of the system" (مصادر المنهج) The Harmonious Circle (الدائرة التناغمية) (New York: G.P.Putnam's, 1980)

للتصوف (السراني) الإسلامي، إلا أن المنهج يظلُ أ نموذجاً لمقدِّمة صوفيَّة (سرانية) تقول بأن الإنسانية هي في سياقٍ تطوُّري نحو أشكالٍ أكثر رقيّاً للوعي¹¹.

إن ما يعرفه الغرب عن التاسوعية Eneagrama يعود إلى جورج إيفانوفيتش غوردجيف، وهو معلِّمٌ روحي ذو جاذبية شخصية جبارة، وكان يشيرُ إلى التاسوعية Eneagrama على أنها نموذج تعليم صوفي شفهي، وكان يلجأ إليه ليتحقَّق من كفاءة تلاميذه وفق أنماطٍ محدَّدة للتدرِّب على الحياة النفسية. كما توجدُ أدبياتٌ غزيرة حولَ عمل غوردجيف، تتضمَّنُ مَراجعَ كثيرةً للمنهج، ولكن بدون تحديد الكيفية التي كان يستخدمُ فيها غوردجيف الرسم التخطيطي لاكتشافِ قدرات الأشخاص، أو نوع المعلومة التي كانت التاسوعية تُقدِّمها له.

كان تلاميذُ غوردجيف يشغَلون على الخصائص الرياضياتية للتاسوعية، ولكنَّ الجزءَ الأعظم الذي كانوا يتعلَّمونه تمَّ نقله من خلال تمارين حركية غير شفوية، مُوجَّهة لمنح إدراكٍ محسوسٍ للمراحل التي تتجاوزها سياقاتٌ مختلفةٌ عندَ الابتداء بمقدار ما تتجسَّد في العالم المادي. والتمارين الحركية فنتكوُّن من مجموعةٍ من الرقصات التي تؤثرُ في النفس، والتي تُقام عادةً ضمنَ مجموعاتٍ كبيرة، كما أنها مُوجَّهة لكشف بعض السمات المميزة غير الواضحة للسيئات، وللمعرفة، فيمكنُ لإيقاع سياقٍ أن يُصبحَ محسوساً من خلال الجسم الفيزيقي، كما يمكن إدراك اللحظات التي تتطلب حاجة لـ"صدّاماتٍ" حاذقة، أو لتجديد الطاقة التي أُستهلكت، أو إعادة تغذية النفس بهذه الطاقة لإبقاء السياق حياً وفعالاً.

حاولَ غوردجيف تلقين تلاميذه إدراكاً محسوساً للتاسوعية كأنموذجٍ حركيٍّ مستمر. وهكذا قامَ برسم نجمة ذات تسع نقاط على أرضية قاعة معهد "التنمية التناغمية للإنسان". وكان التلاميذ يتموِّضعون على نقاط الدائرة المرسومة من الرقم واحد إلى الرقم تسعة، وكانوا ينفذون أنماطاً حركية مهيأة لهم، ويظهرون العلاقات المتنوّعة بين النقاط على امتداد الخطوط الداخلية: واحد - أربعة -

Webster¹¹ (قاموس) يعرف قاموس وبستر الوعي (Consciousness) على أنه إدراك (awareness) لشيء كان، أو شيء يحدث، أو شيء يوجد. ويتضمَّن منهجُ التاسوعية وجود درجاتٍ مختلفةٍ من الوعي التي يمكن المرء من خلالها إدراك أحداثٍ لا تاريخية ولا راهنة. فالمؤلف الكلاسيكي (التقليدي) حول تعريف حالات الوعي يعود إلى Charles Tart, Status of Consciousness (El Cerrito, CA Psychological Processes 1983)، نُشِرتُ نسخته الأصلية في عام 1975. ومن الممكن العثور على مؤلفٍ آخرٍ عولجت فيه جيداً مستويات الوعي اعتباراً من وجهة نظر غوردجيف للمؤلف نفسه أيضاً: Charles Tart في كتابه Waking Up (متيقظاً) (Boston: Shambhala, 1986).

اثتان - ثمانية - خمسة - سبعة. ثمّة شهادات لتلاميذٍ تكتشفُ إدراكَ التاسوعية المحسوسة من خلال الإيفاعات الداخلية، والحركات الطبيعية للوقفه ولإعادة اتّساق القوى، والعلاقات الناجمة من خلال فعل الرقص بين النقاط والخطوط. وعلى هذا النحو، فقد وصفوا إدراكاً جسمانياً كان يتطوّر عندما يتم تحييد الانتباه عن مساره الفكري ويبقى الشخص مستغرقاً كلياً في الحركات الجسمانية للرقصة.

لم يكن ثمّة شيء مكتوب حول تاسوعيات الشخصية أثناء وجود غوردجييف، والمدارس التي تولّت متابعة تعاليمه كانت تميلُ إلى رؤية قلق الشخصية، على أنه شيء ينبغي تحييده جانباً في حركة نحو تحقيق وعيٍ أسمى، وليس كمصدرٍ قيّمٍ للمعلومات حول كيفية بلوغ هذه المستويات العقلية. وبالامتثال لفكرة شخصيتنا على أنها فريدة فهذا يمثل مظهراً قليل التطور نسبياً لكل طيف الإمكانية الإنسانية، ولم تُركّز هذه المدارس على تمارين شفوية، بل حركية، وعلى ممارسات للانتباه طوّرها غوردجييف (سمّاها رصد الذات، وتذكّر الذات)، معتبراً إيّاها مقارنةً سليمة للحياة الداخلية¹². وعلى الأرجح فقد أكّدت هذه المدارس فكرة كهذه في إصرارها من خلال بعض المعلمين الأوائل على أن المنهج الصوفي للشخصية يمكن تطبيقه بنجاح فقط من خلال "رجلٍ عارِفٍ".

"جرى التكتّم زمنًا طويلاً على معرفة التاسوعية، وإذا استطعنا القول بأنها وُضعت الآن في خدمة الجميع، فإنّما هذا فقط في هيئةٍ غير مكتملة، وعلى نحوٍ نظري، بحيث أنه ما من أحدٍ بإمكانه القيام بأيّ استخدام عملي لها بدون إشرافٍ "رجلٍ عارِفٍ"¹³.

بشكلٍ طبيعي من المحتمل أنه لم يكن عند هذه المدارس اتجاه صحيح لأنماط الشخصية التسعة في الرسم التخطيطي للتاسوعية، أو أن وضع فنّ التشخيص النفساني في العصر الحديث لم يكن متوافقاً بعد مع ما كانت تلك الرسوم توحى إليه. وبالرغم من ذلك، فالنماذج التي كان غوردجييف يذكّرها في المنهج، وأسئلته وأجوبته المباشرة عن علاقة التاسوعية مع نمط الطبع تشير إلى أنه كان يحتفظ بالمعلومات لنفسه لاعتقاده ببساطة أن تلاميذه لم يكونوا بعد مهيّئين لفهمها.

¹² إن ممارسات رصد الذات، وتذكّرها كتبت في كتاب Waking Up (مُتَقَيِّظاً)، لمؤلفه Charles Tart (Boston: Shambala, 1982).

¹³P.D.Ouspensky, In Search of the Miraculous (Nova Iorque Harcourt, Brace&World, Inc, 1949), 249 توجد ترجمة له في البرتغالية بعنوان: Fragmentos de um Ensino Desconhecido em busca do milagroso – pensamento, coleção Ganesha (Nota do revisor)

إذن، كان غوردجييف متيقناً ظاهرياً بأن معاصريه لم يكونوا مهيبين للتعرف بالشكل السليم على نماذجهِ الباطنية الخاصة. على الرغم أن تلاميذه قد اشتغلوا بالتجربة على رصد ذواتهم. كما لم تلقَ نظريةُ فرويد إبانَ ذلك العصر حول اللاوعي ذلك النجاح المرتقب في أوروبا، ولم يكن للتلاميذ آنذاك تلك الإشكالية النفسانية، التي نعرّف اليوم بوجودها بشكلٍ مؤكّد. وعلى نحو عام، يعتبرُ تصوّرُ غوردجييف أننا "تيام" بالنسبة لبواعثنا الخاصة، وأن إدراكاتنا مشوّهة لمرور سياقاتها من خلال دفاعاتٍ نفسيةٍ، ولاشك أن هذا كلّهُ كان بارقة بصيرةٍ هائلة بالنسبة للتلاميذ. فضلاً عن اشتغالهم باهتمام في الممارسات، فقد كانوا يُؤدونها بإيمانٍ أعمى في أن بمقدور معلّمهم مُساررتهم في أمرٍ ما، لكونهم يملكون قليلاً من الإدراك النفساني الخاص.

الرّاصِدُ الداخلي¹⁴

¹⁴ يقول الفيلسوف الحكيم كريشنامورتي بما معناه: لا يجب أن يكون الراصد الأنا بل الوعي هو الراصد، حيث يختفي الراصد نفسه أي الأنا الواعية فيبقى الرصد أي الوعي المُتجَرّد من موضوعاتِهِ أي المبتعد عن موضوعاته، في حين الأنا هي ذلك المتماهي مع موضوعاتِهِ من جهة والذي يفصل ذاته عن موضوعاته من جهة أخرى فهي مبدأ الانقسام والتمايز وفي نفس الوقت مبدأ التماهي مع الأشياء وفيها نجد ثنائية الراصد والمرصود، فالوعي هنا يلعب لعبة الغمضة حيناً يكون الراصد وحيناً يكون المرصود نفسه أي مثل النواس ينوس دائماً بين حالتين هما الراصد تارة ويتزلق ليتحول إلى المرصود تارة أخرى، وهذه هي الخديعة الكبرى للأنا، في حين أن الوعي هو الحالة الوسطى التي تنتفي فيها ثنائية الراصد والمرصود ويتجلى الوعي بأبهي حلة له، ويقول إن هناك طريقة لرصد الفكر من دون أية سيطرة، ومن دون إضفاء استمرار عليه، لكن بالرصد حتى ينتهي. وإذا كان من الصعوبة بمكان الوصول إلى الوعي، فمن المستحسن استعمال مرادفة كريشنامورتي "الذهن"، ويعتبر العديد من الروحانيين أن الذهن هو الجوهر، ويقولون: "الذهن، بخلاف العقل لا يعمل على أساس صياغة المفاهيم المجردة، والدخول في جدل وصولاً إلى نتيجة من خلال الاستدلالات المنطقية، بل يفهم الذهن الحقيقة الإلهية بواسطة الخبرة المباشرة والحدس الذي سوف نتكلم كثيراً عنه لاحقاً في هذا الكتاب، إذن نعود إلى كريشنامورتي الذي يوضّح لنا بأن هذا الذهن، وليس العقل، هو الذي يجب أن يرصد، ويجب أن يعي وعياً من دون اختيار، أي من دون إدانة أو تصنيف.. الخ، فالذهن من هذا المنطلق لا يحيا مع الفكر كما يقول كريشنامورتي لأن الأخير هو استجابة الماضي. أما وفقاً لأوشو فقد اعتبر أن التأمل وفقاً لبودا يقوم على ثلاث مراحل: الأولى رصد الجسد، حركاته، طريقة إمساكه بالقلم مثلاً، وإلى ما هنالك..، المرحلة الثانية، وهي رصد الأفكار وقد أوضحناها في سياق حديث كريشنامورتي، والمرحلة الثالثة، وهي رصد المشاعر والأحاسيس والمزاج، وأيضاً كما أوضحنا آنفاً أن الذهن يجب أن يعي وعياً بدون اختيار، فهذا يعني عدم إصدار الأحكام وإدانة هذا وذلك لأن هذا كله من خصائص العقل وليس الذهن الواعي، الذي

إن رَصَدَ الدَّاتِ لهُو مُمَارَسَةٌ أُسَاسِيَةٌ فِي الْحَيَاةِ الْبَاطِنِيَّةِ، وَلهُ حُضُورُهُ فِي عِدَّةِ مَدَارِسٍ تَقْلِيدِيَّةِ. وَتَشْتَمِلُ الْمُمَارَسَةُ عَلَى تَرْكِيزِ الْاِتْتِبَاهِ عَلَى نَحْوِ بَاطِنِيٍّ، وَتَعْلَمُ إِدْرَاكَ الْأَفْكَارِ وَ"مَوَاضِيعِ اِتْتِبَاهٍ" أُخْرَى¹⁵ تَنْبِقُ مِنَ الدَّخْلِ. فَتَمَّةُ طُرُقٍ عِدِيدَةٍ لِلشَّرُوعِ فِي هَذِهِ الْمُمَارَسَةِ، وَلَكِنِ الْخُبْرَةُ الْأَوَّلِيَّةُ تَكْمُنُ دَائِمًا فِي التَّعَرُّفِ عَلَى الْأَنْمَاطِ الْاَلِيَّةِ الْخَاصَّةِ بِكَ، وَعَلَى عَادَاتِكَ، وَالتَّعَرُّفِ عَلَى تَمَسُّكِكَ بِبَعْضِ الْهَمُومِ وَالْفَلَقِ الَّذِينَ يَسْتَحُودَانِ عَلَى عَقْلِكَ، إِنْ وَاقَعَ قَدْرَتِكَ عَلَى رَصَدِ عَادَاتِكَ الْخَاصَّةِ فِي التَّفَكِيرِ وَالشَّعُورِ، وَالتَّمَكَّنِ بِالْكَلَامِ عَنْهَا مِنْ مَنظُورٍ مُحَايِدٍ وَخَارِجِيٍّ بِالنَّسْبَةِ لَكَ، يَسَاعِدُكَ فِي جَعْلِ هَذِهِ الْعَادَاتِ أَقْلَ قَهْرِيَّةً، وَأَقْلَ اَلِيَّةً (ذَاتِيَّةَ الْحَرَكَةِ). وَيَادِي ذِي بَدءٍ تَبْدَأُ الْأَفْكَارُ بِالظُّهُورِ عَلَى أَنَّهَا "مُنْفَصِلَةٌ عَنْ أَنْيَّتِكَ" عَوَضًا عَنْ أَنْ تَكُونَ "تِلْكَ الَّتِي هِيَ فِعْلًا أَنْيَّتِي".

إِذَا كَانَتْ مُمَارَسَةُ رَصَدِ الْأَفْكَارِ وَالْمَشَاعِرِ مُتَوَاصِلَةً، فَإِنَّ الْفَلَقَ الْخَاصَّ بِكَ يَبْدَأُ بِالظُّهُورِ عَلَى أَنَّهُ خَارِجِيٌّ، وَأَقْلَ إِزْعَاجًا. وَعِنْدَمَا يَنْزَاحُ الْاِتْتِبَاهُ إِلَى وَضْعِيَّةِ الرَّاصِدِ الدَّاخِلِيِّ، فَإِنَّ الْأَفْكَارَ تَبْدَأُ بِالظُّهُورِ عَلَى أَنَّهَا "تِلْكَ الَّتِي أُفَكِّرُ فِيهَا" عَوَضًا عَنْ إِدْرَاكِكَ لَهَا عَلَى أَنَّهَا "أَنْيَّتِي الْحَقِيقِيَّةُ"، لِأَنَّهُ إِنْ لَمْ يَكُنِ الْأَمْرُ كَذَلِكَ فَتَمَّةٌ خَلَّلٍ فِي وَعِيِكَ خَاصَّتِكَ. وَهَذَا الْاِخِيرُ إِذَا مَا اسْتَمَرَّ مُبْتَعِدًا أَخِذًا مَسَافَةً كَافِيَةً لِكِي يُشَاهِدَ عُبُورَ نِيَّارِ الْأَفْكَارِ، فَحِينئِذٍ يَنْتَظِمُ الْاِتْتِبَاهُ فِي أَنَا رَاصِدٍ عَلَى حِدَةٍ، وَبِالتَّالِيِ، سَوْفَ تَتَوَفَّرُ لَكَ الطُّرُوفُ الْمَلْتَمَّةُ لِكِي تَكُونَ أَكْثَرَ مَوْضُوعِيَّةً فِيَمَا يَتَعَلَّقُ بِمَنْ تَكُونَ أَنْتَ بِالْحَقِيقَةِ، وَمَعَ الْمُمَارَسَةِ، فَالرَّاصِدُ هُوَ أَكْثَرُ مِنْ أَيِّ أَفْكَارٍ أَوْ أَحَاسِيْسٍ نَوْعِيَّةٍ يُمَكِّنُهَا أَنْ تَكُونَ لَدَيْكَ، وَهَكَذَا تَبْدَأُ بِالظُّهُورِ شَيْئًا فَشَيْئًا أَنْيَّتِكَ الْحَقِيقِيَّةِ. وَمَا أَنْ يَعُودَ الْاِتْتِبَاهُ بِشَكْلِهِ الطَّبِيعِيِّ إِلَى الْفِكْرِ مَجْدَّدًا، فَإِنَّ

يَجِبُ أَنْ يَكُونَ كَالسَّمَاءِ الْفَسِيحَةِ يَتْرَكَ فِيهِ عُبُورَ الْغُيُومِ السُّودَاءِ الْمَحْمَلَةَ بِالْعَوَاصِفِ، مِثْلَهَا مِثْلُ الْغُيُومِ الْبَيْضَاءِ اللَّطِيفَةِ الَّتِي تَحْمِلُ الْخَيْرَ وَالْمَطَرَ، بِدُونَ أَنْ يَمْنَعُ هَذِهِ أَوْ تِلْكَ، وَبِدُونَ إِصْدَارِ أَحْكَامٍ عَلَى هَذِهِ أَوْ تِلْكَ لِأَنَّهُ إِذَا انْحَاذَ إِلَى أَحَدِ الطَّرْفَيْنِ فَلَسَوْفَ يَكُونُ أَحَدُ طَرَفَيْ النِّزَاعِ وَيَبْقَى أُسِيرًا فِي حَلْقَةٍ مَفْرُغَةٍ، وَبِالتَّالِيِ عَلَيْهِ أَنْ يَظَلَّ مُحَايِدًا كَمَا هُوَ ثَابِتٌ فِي رِصْدِهِ، إِذَاكَ يَشْعُ نُورَ الْوَعِيِّ، نُورَ الْجَوْهَرِ، نُورَ الذَّهْنِ كَالشَّمْسِ الْمَضِيئَةِ الَّتِي تَهْبُ نُورَهَا لِلْاِخْتِيَارِ وَالْإِشْرَارِ عَلَى حَدِّ سِوَاءٍ وَبِدُونَ تَمْيِيزِ. وَمِمَّا قَالَهُ الْبُودَا فِي هَذَا الصِّدِّ لَتَلْمِيذِهِ اُنَّانَدَا عَلَى أَثَرِ اِخْتِبَارٍ وَضَعَهُ فِيهِ لِكِي يَفْعَلَ الْوَعِيَّ أَوْ الرَّاصِدَ الدَّاخِلِيَّ فِيهِ: "إِذْنِ مَا عَلَيْكَ يَا اُنَّانَدَا، إِلا أَنْ تَتَعَلَّمَ كَيْفَ تَكُونُ رَاصِدًا حَيَادِيًا، حَتَّى وَلَوْ كَانَ الَّذِي جَرَى فِي النُّهْرِ (الْوَحْلُ..)، كَانَ يَجْرِي فِي عَقْلِكَ. فَعَلَيْكَ اِعْتِبَارٌ هَذَا لَا يَعْنيكَ، حَتَّى لَوْ كَانَتْ الْأَفْكَارُ تَشْوِشُ عَقْلَكَ، تَقْلُقُ ذَهْنَكَ. فَأَنْتَ لَسْتَ أَكْثَرَ مِنْ رَاصِدٍ، وَإِلا سَوْفَ تَكُونُ جِزْءًا مِنَ الصِّرَاعِ. (الْمُتَرَجِمُ)

¹⁵مَوَاضِيعِ الْاِتْتِبَاهِ الطَّبِيعِيَّةِ فِي الْوَعِيِّ الْاِعْتِبَادِيِّ هِيَ الْأَحَاسِيْسُ الْجِسْمَانِيَّةُ وَالْاِنْفِعَالَاتُ، وَالْأَفْكَارُ، وَالذَّاكِرَاتُ، وَمَشَارِيعُ خَيَالِيَّةٍ (تُدْعَى أَيْضًا بِخَيَالَاتٍ مُوجَّهَةٍ أَوْ تَخَيَّلَاتٍ).

الإحساس بوعيٍ مُجَرَّدٍ (مُنْفَصِلٍ عن مَوْضوعَاتِهِ)، ومُحَايِدٍ سوف يتلاشى، ومن المُرَجَّح أن تَفْقُدَ كُلَّ المَوْضوعيَّةِ، وتعودَ إلى الأوتوماتيكية (ذاتيَّةِ الحَرَكَةِ).

يتعلَّقُ كُلُّ علاجٍ نفسيٍّ ناجِحٍ جداً، بشكلٍ أو بآخرٍ بإمكانيةِ تحييدِ الانتباهِ عن العاداتِ، والتأمُّلِ فيها من منظورٍ عُنُصْرٍ خارجيٍّ مُحَايِدٍ. إن رَصَدَ الذاتِ الدقيقِ أساسيٍّ في التعرفِ على عاداتِكَ الانفعاليَّةِ والعقليَّةِ الخاصَّةِ بِكَ، وحتى أنك سوف تتعرَّفَ على ذاتِكَ من خلالِ حكاياتِ أمثالكِ.

وبما أن غوردجيف لم يكن على اعتقاد بأن تلاميذه كانوا قادرين على فهمِ مَعْنَى النَّمَطِ خاصَّتِهِم في التاسوعيَّةِ، فقد فَعَلَ الكثيرَ لكي يستحْضِرَ تشخيصَ الطَّبْعِ. وكانت الطريقتان التي لجأ إليهما أكثر، تَنَزُّكُزَانِ فيما يُسمَّى "أن تدوسَ الأثقان" ¹⁶ المُرَجَّحَةَ عندَ الأشخاصِ، والأخرى تقومُ على "تقديمِ المشروبِ (النَّخْبِ) للبلهاء". كانَ رَقْمُ غوردجيف في التاسوعية "ثمانية"، أي نقطة "صاحبِ العَمَلِ"، وهو وفيَّ لِنَمَطِهِ، فقد كانت طريقته في التَّعلِيمِ تكْمُنُ في جَعَلِ المناطقِ الأكثرَ حساسيَّةً لطَبْعِ تلميذٍ ما متناغمَةً فيما بينها، والقيامِ بالضغطِ عليها لكي يحصل غوردجيف على استجابةٍ دفاعيَّةٍ من قِبَلِ التلميذِ.

"بالنسبة لي، فإن طريقةَ الضغَطِ على الثفنِ الأكثرِ حساسيَّةً قد انتهتْ لِيَتحوَّلَ إلى إنجازِ إعجازي. وقد أُنْتُرَ ذلكَ كثيراً في كُلِّ شخصٍ كُنْتُ ألتقي به، وهو نفسه، وبدونِ أي جهدٍ من قِبَلِي، وبرضى كبير، واستعدادٍ كلي، كُنْتُ أُنْتزِعُ القِنَاعَ ¹⁷ الذي كان يُقَدِّمُ نفسه من خلاله بمهابةٍ كُبرى أمامَ

¹⁶ الأثقان نقولُ عنها بالعامية "المسامير" التي تظهر في أسفل القدم أو باطنها، خصوصاً على الأصابع، ولاشك أنها هنا مجازية وتعبّر عن مشكلة الفرد الخاصة، وبالتالي فالدوس عليها، أو احتكاكها في الحذاء أو بالأرض الذي هو مجازي أيضاً مما يعني تماس مشكلة الفرد الخاصة مع العالم الخارجي ما يسببُ ألماً للشخص المصاب بها، وهذا ما نسميه بالمعاناة، وهكذا تتلخَّصُ طريقة غوردجيف الأولى في مواجهة المشكلة مباشرة والتعامل معها، فمثلاً إذا كان لدى أحدٍ خوفٌ من ركوب الخيل، فما عليه إلا ركوب الخيل لكي يتخلَّصَ من خوفه من ركوبها، وبهذه الطريقة فهو يدوس أُنْفَانَهُ الخاصة به، وذلك وفقاً لغوردجيف، وقد لحقت بأسلوبه هذا على نحوٍ أكثرَ تَمَيِّقاً بعضَ الروحانيات ومدارس العلاج النفسي الحديثة. (المترجم)

¹⁷ إن مصطلح الظل سوف يمر معنا مراراً مثلاً من خلال تعبير السمات السلبية لطبعنا، أو حرفياً "الظل" أو "الظل الانفعالي". الخ. أو مصطلح "القناع" كما ورد أعلاه على لسان غوردجيف. والحق فقد ضَمَّنَ كُلُّ هذه التعابير عالم النفس الكبير كارل غوستاف يونغ بمصطلحٍ واحدٍ يضمُّ كل هذه المصطلحات وأسماء "الظل" ووفقاً ليونغ لا يشكُلُ "الظل" كامل شخصية الإنسان اللاشعورية، وإنما يُمثَلُ صفات وخصائص الأنا المجهولة أو التي يرفض المرء الاعتراف بها أو بوجودها في ذاتِهِ، وبعبارةٍ أخرى فهو الجانبُ الآخر غير المرئي من

البابا والماما، ويفضل ذلك، فلحال اكتسبت إمكانيةً طبيعياً بدون تهيؤاتٍ سابقةٍ تطيبُ للعينين، وبدون عَجَلَةٍ، وبطمأنينةٍ مع كلِّ ما كان في العالمِ الداخلي لهذا الشخص¹⁸.

أما شرب النخب فقد كان شكلاً آخر لتقديم مفهوم النمط للتلاميذ. فأولئك الذين كانوا يتناولون طعامَ العشاء مع غوردجييف، كان يُطلبُ منهم أن يشربوا كميةً لا بأس بها من الكحول، وذلك ضمنَ تشكيلةٍ من الأنخاب تُناسِبُ تصنيفات الأشخاص المتعددة¹⁹. فكان يُطلبُ من كلِّ مرشَّحٍ هو أو هي أن يختارَ الفِئَةَ التي يبدو أنه ينتمي إليها أكثر، وإذًاكَ كَانَ يتلقَى مشروباً (نخباً) كَنَمَطِ الأبلهَةِ هذا. "إنه يستخدم هذه الكلمة (أبله)، ولكن في معناها الطريف، وليس في معناها المُكتسب. في الحقيقة، إنه مُصطلحٌ آخر بالنسبةِ للنمط. فثمة عدد من المشروبات (الأنخاب) كان يتم تحضيرها أثناء وجبةٍ واحدةٍ، والقاعدةُ الطبيعية هي كأسٌ من الكونياك أو الفودكا لكل ثلاثة أنواع من المشروبات (الأنخاب). ويوسع النساء أن يُحضرنَ ستة أنواعٍ من المشروبات (الأنخاب) للكأس الواحدة، ومن المُمكن أن يوجدَ حتى خمسةٍ وعشرين نوعاً في مشروب واحدٍ (نخب) في الليلة."

شخصيته كما أن أهم ميزة للظل من حيث آليات الدفاع النفسانية (سوف تمر معنا بعد قليل وسنعمل على تعريف وشرح كل آلية دفاع نفسانية على حدة)، وهي ما أسميناها بالإسقاط أما الثانية فهي الإنكار أي كل ما يرفض المرء بالاعتراف بوجوده في شخصيته. أما إلي هومبيرت في كتابه عن يونغ فيشير أيضاً إلى "تحديد معالم الظل من خلال وجوه لها جنس الفرد تظهر في أحلامه كما أن هذه الشخصيات تجسد الدوافع المكبوتة، وهو بالنسبة إلى كل فرد ما كان ممكناً أن يعيشه ولم يعيشه". وبالتالي فالظل هو عبارة عن مستودع هائل من القوى إذا ما استطاع المرء اكتشافه ودمجه بالأنا الواعية فإنه يُرْفِدُ نفسه بمنبع هائل من القوى الحيوية. وبالإضافة للظل يعطي يونغ أيضاً مرادفة أو آلية أخرى لاشعورية تتجم عنه، ويسمّيها بالقناع وهو أيضاً تماهي المرء مع عمله كقاضي مثلاً فيعامل أولاده كقاضي وليس كأب، هذا من جهة ومن جهة أخرى غالباً ما ينجح القناع في إخفاء خبايا نفسه أي الظل نفسه، والقناع بالدرجة الأولى ينجم عن تماهي المرء مع اسمه أو هويته، أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها وهكذا دواليك.. وبالتالي فاللاشعور الشخصي عند يونغ يتضمن الظل من جهة والقناع من جهة أخرى. وهذا ما سوف نراه في عمل غوردجييف مع تلاميذه حيث يعمل إلى انتزاع القناع عن التلميذ، وهذا الأخير يتماهى معه ظناً منه أنه يشكّل حقيقة نفسه، وهو في الحقيقة لا يشكّل حقيقته إطلاقاً. (المترجم)

¹⁸G.I.Gurdjieff, Life is real Only Then, When "I am" (Nova iorque:

E.P.Dutton,1975),51. "الحياة فقط تكون حقيقيةً عندما أكون نفسي".

¹⁹من الجدير بالذكر أن ابن سينا نفسه كان يلجأ لهذه الطريقة في علاج الاضطرابات عند بعض الأشخاص

فكان يصفُ لكلِّ واحدٍ نوعاً من الكحول يُساعده في شفائه من اضطرابه. (المترجم)

"والحال هذه، فهو روسيٌّ، ويشربُ الروسيَّ الفودكا دائماً وبكثرة. ولكن ثَمَّة سبباً آخر أكثر أهميةً من أن يُجبرَ مدعوُّ غوردجييف على الشرب.. فيما أن أشخاصاً كثيرين كانوا يلتَمِسونه، وهو مُجبرٌ على رؤيتهم بأقصى سرعةٍ مُمكنةٍ. وكما بات معروفاً الآن فإن الكحول يساعِدُ في انفتاح الإنسان بشكلٍ كاملٍ على نحوٍ يُظهِر فيه ما ظلَّ حتى ذلك الوقت مُقياً عليه في خفايا نفسه. إنه ما يريد العَرَبُ في قولهم في المأثور: "الكحول يجعلُ الإنسانَ إنساناً أكثر" ²⁰.

"وخلال المشروبات (الأنخاب)، غالباً ما كان غوردجييف يُشيرُ إلى سماتٍ للأمزجة التي يُعانيها كلُّ واحدٍ مِنَ الثبَّهَاء. وأحياناً، كانَ يسمِّي هذه السَّمة، وأحياناً أخرى كان يقومُ بإظهارها علانيةً.

"أنت ديكٌ رومي - قال لأحدٍ في الليلة الأولى. "ديكٌ رومي، يتخفَى في هيئة طاووس". وبعضُ مِنَ الحَرَكَات المُتَقَنَّة برأس غوردجييف، وصوتٌ أو صوتان يصدران مِنَ الحَلْق، وهنا كان يظهرُ أمامَ الطاولَة ديكٌ رومي مغرورٌ يقومُ باستعراضِ نفسه أمام أنثى. قليلاً فيما بعد، كان يتجسَّدُ أمامَ عيوننا حيوانٌ أكبر بكثير. فسألَ شخصٌ آخر على هذا النحو: "لماذا تنظرُ إليَّ كما لو أنني ثور، لماذا لا تنظرُ إلى ثورٍ آخر؟". ومع قليلٍ من التغيير في تعبيرِ العينيَّين، وفي حَرَكةِ الرأس، وفي انعطافَةِ الفم، كان يُقدِّمُ أمامَ أعيننا ثوراً مُستَقَرًّا" ²¹.

على الرغم من هذا الإيحاء كلِّه، وصَحَبِ الكثيرِ مِنَ الشَّنَائِم، فقد كانَ تعريفُ نمَطِ الطَّبَعِ يظلُّ غامِضاً. أفلعلَّ غوردجييف لم يكنُ يملكُ المَهارةَ النَّفسانيَّةَ للعملِ بشكلٍ مُرضٍ على مسائلِ الشَّخصيَّة؟ أم أنه مثل الكثير من معلِّمي الحياة الداخلية المُعاصرين لنا، لم يكنُ لديه صبرٌ للبحثِ في السيرة الشخصية مفضلاً عِوضاً عن ذلك، العبور إلى مُهمَّةِ تتجيبَةِ الشخصية جانباً.

مُخَمَّدَات (مصدَّات) الصَّدَمَاتِ النَّفسية

تكمُنُ العقبةُ الرئيسيَّة في التعرّف على النمط الخاصّ، وجودَ ذلك الذي كان غوردجييف يُسمِّيه بـ"مُخَمَّدَات (مصدَّات) الصَّدَمَات". فقد كان يعتقِدُ بأنَّنا نُخفي عن أنفسنا ذاتها السَّمات السلبية لطبعنا، وذلك يحصل من خلال منظومةٍ مهياةٍ من "مُخَمَّدَات (مصدَّات) للصَّدَمَات" داخليةٍ أو آلياتٍ دفاعِ نفسانية، والتي تجعلنا عمياناً عن رؤيةِ القوَى التي تفعل في داخلِ شخصيَّتنا خاصيتنا. وبنجاح

²⁰Kenneth Walker, Venture with ideas: Meetings with Gurdjieff and Ouspensky (لقاءات مع غوردجييف واوسبنسكي) (Nova Iorque: Pellegrini & Cudahy, 1952), 183

²¹Kenneth Walker, Venture with Ideas: Meetings with Gurdjieff and Ouspensky (لقاءات مع غوردجييف واوسبنسكي) (Nova Iorque: Pellegrini & Cudahy, 1952) 183.

سيغمووند فرويد في إمطته اللثام عن مفهوم آليات الدفاع اللاواعية، تقريباً، وفي نفس العهد الذي كان فيه تلاميذ غوردجيف يتعلمون طرق رصد الذات، كان يحاول تعليم الأشخاص أنيرصدوا "مخمداتهم (مصداتهم) لصدماهم النفسية"، عوضاً عن تقصي اللاوعي بمساعده محلل نفسي، ومما لاشك في أنها كانت مقارنة راديكالية للحياة الداخلية. وفي أيامنا هذه، لدينا وعي أوسع لواقع أننا مرتهنون بالدفاعات النفسية لكي نبقى على حسنا بالأننا²². تتعلق مبادئ آليات الدفاع بأنماط التاسوعية Eneagrama، من "واحد" إلى "تسعة"، وهي على التوالي: تكوين تفاعلي (ردود فعل الشخصية)، وكبت، وتماهي، واندماجية (اجتياف)²³، وعزل²⁴، وإسقاط²⁵، وعقلنة، وإنكار، وتخدير. كان تلاميذ غوردجيف سادجين على مستوى علم النفس، ولم يكونوا متآلفين مع المصطلحات المذكورة أعلاه، ومع ذلك، كان يُلمس منهم أن يبحثوا داخلياً عن منظوماتهم اللاواعية الخاصة بالدفاع النفسي الذاتي²⁶.

"إننا نعلم بأن مخمدات "مصدات" [الصدما] بين عربات القطار هي عبارة عن أجهزة تُفصل من حدة الصدمة، وذلك عندما تتصادم العربات أو المقطورات فيما بينها. وإذا لم يكن هناك ثمة مخمدات (مصدات) للصدما، فإن صدمة عربة ضد أخرى سوف يكون مزعجاً للغاية، لا بل حتى خطيراً. وبالتالي، فإن مخمدات (مصدات) الصدمات تخفف من حدة آثار هذه الصدمات، فتجعلها طفيفة. ومن الممكن أن نعثر بالضبط على نموذج هذه الأجهزة نفسها لدى الإنسان. والحق أن هذه النماذج لم توجد من خلال الطبيعة، وإنما من خلال الإنسان نفسه رغم أنها لاإرادية. ويعود

²² أرجو ألا يضيع القارئ بين مصطلح "الأننا" ومصطلح "الأنية" فكلاهما يؤديان المعنى نفسه، ولكنني أختار أحد المصطلحين وفقاً لسياق الترجمة. (المترجم)

²³ الاندماجية هي عملية تقمص تُفرض على تقليد المرء لاشعورياً لعدد من تصرفات الغير، وإلى اندماجها فيها، وتأتي أيضاً بمعنى اجتياف أي (إدخال الشيء في الجوف). (المترجم)

²⁴ العزل، ويقوم على عزل صورة أو فكرة أو وحدة انفعالية عن سياقها الزماني أو المكاني أو الانفعالي. (كتاب "الأمراض الذهنية عند الراشد" تأليف: ميشيل غودفريد، ترجمة: محمد حسن إبراهيم. إصدار وزارة الثقافة. دمشق 2000) ص 10.

²⁵ الإسقاط ويقوم على أن يستبعد المرء جملة عواطف وصفات ورغبات يرفضها المرء على اعتبار أنها ليست منه، ويجد لها موقعا عند إنسان آخر أو شيء آخر. (نفس المترجم السابق والصفحة نفسها).

²⁶ في مصطلحات التحليل النفسي تتضمن هذه المنظومات أيضاً مصطلح "المقاومة" التي يبيدها المريض أثناء تحليله نفسياً ضد المحلل نفسه. (المترجم)

سَبَبُ ظهورِها إلى وجودِ تناقضاتٍ كثيرةٍ في نفس الإنسان: تناقضاتٌ في الآراء، والمشاعر، والميول، والكلمات، والأفعال.

"إذا كانَ على الإنسان أن يشعُرَ بكلِّ هذه التناقضاتِ الموجودةِ في داخلِهِ، فلسوف يشعُرُ بندمٍ مستمرٍ، وقلقٍ متواصلٍ. وإذا كان عليه أن يشعُرَ بكلِّ هذه التناقضاتِ فقد يجد نفسه في النهايةِ مجنوناً. إن الإنسان لايمكُنهُ تدميرُ هذه التناقضاتِ، ولكن، إذا ما وُجِدَتْ فيه "مُخَمَّدَات (مصدَّات) للصدَمَات" فلن يشعُرَ بتصادمِ الصِّراعِ بين منظوريَّاتٍ مُتعارِضةٍ، وانفعالاتٍ مُتتَافِرةٍ، وكلماتٍ متناقِضةٍ".

يُردِفُ غوردجيف قائلاً بأنه على رغم أن مُخَمَّدَات (مصدَّات) الصدَمَات تُسهِّلُ الحياةَ، فإنها تُقلِّلُ من جِدَّةِ النَّدمِ في داخلِ منظومةِ الشخص. ولكنَّ نَدَمًا كهذا بوسعِهِ أن يُسرِّعَ من عَمَلِيَّةِ النُّمُوِّ الداخليِّ للأشخاص. لكننا، وبمساعدةِ مُخَمَّدَاتِ (مصدَّات) للصدَمَات فنحنُ مُهَدَّدون في صُفِّهِ من النومِ نَنزَعُ فيه إلى التصرُّفِ على نحوِ آليِّ. فمُخَمَّدَات (مصدَّات) صدَمَات، ونائمون، هكذا نكون عاجزين عن رصدِ من نحن فعلاً، وهكذا تكون إدراكنا للعالمِ الحقيقيِّ مشوَّهةً اعتباراً من منظورِ نمطنا الخاصِّ.

اوسينسكي مؤلِّفُ غزيرِ الإنتاجِ حولَ موضوعِ النُّمُوِّ الداخليِّ من منظورِ غوردجيف. كان اوسينسكي يُشيرُ أيضاً إلى مُخَمَّدَات (مصدَّات) للصدَمَات كطريقةٍ للتقليلِ من المُصادمةِ بينِ التوقُّفاتِ الطَّارئةِ والمُتناقِضةِ للأنا. كما كان يُوعِزُ لتلاميذه بأن يظلُّوا راصدينِ لـ"مُخَمَّدَات (مصدَّات) الصدَمَات" التي من المُمكنِ التعرفُ عليها، إذا ما ركَّزوا انتباههم على مسائلِ حياتهم التي تجعلهم يشعرون بأنفسهم في حالةٍ دفاعيَّةٍ.

"إن إنساناً يتَمَنَّعُ بِمُخَمَّدَات (مصدَّات) للصدَمَات، قوِيَّةِ جداً، لا يَري حاجةً لتعديلِ نفسه، لأنه لا يكاد يملكُ وعياً للتناقضاتِ في داخلِ نفسه، فيقبَلُ نفسه بشكلٍ كاملٍ، راضياً على ما هو عليه. "ولكننا، عندما نسرِّعُ في العَمَلِ على ذواتنا، نبدأُ إِذًاكَ بإظهارِ البعضِ من تناقضاتنا، وندرِكُ وقتذاكُ بأن "مُخَمَّداً للصدَمَات" وقد وُضِعَ فيما بيَّنها، وبرصدنا لأنفسنا شيئاً فشيئاً، فإننا نحتارُ وعياً لذلك الذي يكمنُ في كلا جانبيِّ "مُخَمَّد للصدَمَات". ولذلك كن في حالةٍ ترصدِ للتناقضاتِ الداخليَّةِ، وهي سوف تقودُك إلى اكتشافِ "مُخَمَّدَات الصدَمَات". أعرِ انتباهكُ خاصَّةً لأبيِّ موضوعِ تُشيرِ حساسيتك. ربما تكون قد مُنِحْتَ سمةً ما جيِّدة، وهذه الأخيرة سوف تكون واحدةً من الأفكارِ إلى جانبِ "مُخَمَّد للصدَمَات"، ولكن حتى الآن فإنك لم تنجَحُ في الرُّويَّةِ بوضوحٍ لذلك التناقضِ الكائنِ

في الجانب الآخر منه. ورُغمَ كلِّ شيءٍ، فإنَّكَ تشعُرُ بالأريحيةَ مع هذه السِّمةِ الجيِّدةِ، ومن المُمكنِ لهذا أن يسيِّرَ إلى أنكَ قريبٌ من "مخمد للصدمات"²⁷.

الفكرة التي تقول إننا عُميانٌ بالنسبة لأشياء كثيرة في طبعنا الأساسي، مقبولةٌ بشكلٍ شائعٍ في أيامنا هذه. وبالنسبة لإماطة اللثام عن المواقف العمياء، وآليات الدفاع، وعدَمِ التناغمِ الإدراكي في داخل بنية طبعنا الخاصِّ، فهذا كلُّه يُشكِّلُ مسألةً أساسيةً بالنسبة لأيِّ واحدٍ قرَّرَ اتِّخاذاً نمط حياة ناضجةً نفسياً. وإنها مُهمَّةٌ أساسيةٌ مُزدوجةٌ بالنسبة لمن يسعى ليصيرَ ذلك الذي كان غوردجيف يسميه بالكائن الإنساني الحقيقي. والسببُ الذي يجعلُ جميعَ الذين يبحثون عن ذواتهم يمتلكون حذراً خاصاً إزاء "مخمداتٍ للصدمات" هو أنَّ آليات الدفاع اللاواعية إنَّ هي إلاَّ تغييراتٍ سطحية جداً لمسارات الانتباه التي تجعلنا نرى الحقيقةَ بطريقةٍ مشوَّهةٍ.

ثمة سببٌ آخر، وهو رِصدُ الشَّخصيةِ، وجعلها فيما بعد تصير أقلَّ كبرياء، وأقلَّ فعاليةً. فمن خلال المرايا المشوَّهة لشخصيتنا، ننظرُ دائماً للأشياء كلها، ليس على ما هي عليه، وإنما كما تبدو لنا. لا شيء يُنظرُ إليه بوضوحٍ وموضوعيةٍ، ولكن دائماً من خلال ضبابٍ يتداخل بين أذواقٍ، وكراهياتٍ، وميولٍ، وأفكارٍ مُسبَّقةٍ، ووساوسٍ، وأمزجةٍ. فكيف نستطيع الانتظار إلى يوم نرى فيه الأشياء والأشخاص كما هم، وعلى ما هم عليه، وتحرَّرَ فيه أنفسنا من هذا الجِسابِ للخطأ الشخصي؟ وعملياً، كيف بوسعنا إكتساب معرفة ما أكثر، وخصوصاً أن هذا النَّمط من المعرفة المتلقاة من خلال الحدس أو الإدراك المباشر، وبدون تدخل الفكر، لا يحصل إلاَّ إذا أمكن لنا إزاحة الشخصية من الطريق؟ فحدسُ إنسانٍ تُسيطرُ عليه شخصيته؛ ليس حدسه هذا سوى تمظُّهُرٍ لأفكاره المُسبَّقة، وميوله، ولا شيء أكثر من ذلك²⁸.

الشخصية المكتسبة

تكافئ كلمة شخصية، "الأنا" في استخدامها اليومي. وفي المصطلحات الروحية، تُدعى الشخصية بـ"الأنا" أيضاً، أو أحياناً بالشخصية الزائفة، وببساطة علينا أن نميِّز بين ما كان يدعوه غوردجيف بالطبيعة الجوهرية، وبين الشخصية المكتسبة على مدار حياتنا²⁹.

²⁷Kenneth Walker, Gurdjieff, A Study of his Teaching (Londres: Unwin Paperbacks, 1979),96

²⁸Walker, Venture with ideas,114

²⁹أنظر الحاشية الأولى في الفصل الأول. وعلينا أن نضيف بأن إضافة ممارسات تنمية تذكر السمات الجوهرية التي تستطيع أن يكون لديها القدرة على تفكيك الشخصية (التحرُّر منها). فلذلك من الأهمية بمكان

الفكرة التي تحملُ في طياتها بأن كلَّ واحدٍ منا لديه طبيعةٌ جوهريةٌ مميزةٌ بشكلٍ نوعيٍّ عن شخصيَّتهِ المكتسبةِ، وهي أساسيةٌ بالنسبةِ لعِلْمِ النفسِ القدسيِّ. وقد وُصِفَ الجَوْهَرُ على أنه ماهيةُ الإنسان، وبعبارةٍ أخرى هو "الشخص نفسه"، والقدرات، هي تلك التي نولدُ ونحن موهوبون بها، وليست تلك التي نكتسبها من خلالِ تنشئتنا، كالأفكار، والمعتقدات. ففي جَوْهَرِنَا، إنما نحن كأطفالٍ صغار: وعندما نعودُ فنصير كالأطفال، ندرك أنه ليس هناك أي صراع بين أفكارنا، وانفعالاتنا أو غرائزنا. ونكون أصدقاء بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى، ونُبقي بدون تردّد على الحسّ بالحضور المنسجم الذي ينجمُ بدوره عن ثقةٍ غيرِ دفاعيةٍ لا أمام الآخرين ولا وسطَ الجوّ المحيط بنا. وكراشدين، فإننا واعون بأنه لدينا نوع ما من الطاقة الشفائية اللاواعية، لأنه من زَمَنٍ إلى زَمَنٍ، نعي حالةَ المُصالحة مع البيئة حيث تتشكل المعرفة من خلالِ الحَدَس، ونكون أصدقاء على درجةٍ عاليةٍ من الفعالية. ونُدركُ في لحظاتٍ كهذه بأننا نعرف دون أن نعلم كيف نعرف، وجسدنا يَعْمَلُ قَبْلَ أن ندري ما الذي ننوي فعله، ونسمع أنفسنا تنفّوه بحقيقةٍ غيرِ مُتوقّعةٍ، وذلك قبل أن نعلم ما الذي سوف ننفّوه به.

يظلُّ الافتراض باطنياً وغير قابلٍ للثبات بأن ملكةَ إقامةِ علاقاتنا حدسياً مع العالم، ينجم عن طبيعةٍ جوهريةٍ تولدُ معنا. إلا أن الموروثات التي تركت لنا منهجيات لكي نحصل على الطاقات الإنسانية العليا، تميلُ إلى الموافقة على أن الأمر ينحو على هذا الشكل، وهي تعارض بشكل عام بين الشخصية والجوهر في طيف التطور الإنساني³⁰.

يشير ما تركته لنا هذه المناهج إلى الوسائل النوعية التي تجعلُ الطاقة الجسمانية، والانتباه الداخلي يترسخان، فكلُّ واحدٍ منهما يستطيع أن يقودنا إلى الشعور بمظهرٍ من الارتباط بوجودنا،

أن يتمتّع المرءُ بالفطنة اللازمة لكي تستمر الشخصية متسقةً مع الجوهر المنبعث. ووظيفة الدمج هذه هي الأكثر تطرُقاً إليها في علاجٍ لائق.

A.H.Almaas³⁰ يرسمُ تمييزاتٍ جيّدة بين طُرُقِ ترسيخِ العلاقة بين الشخصية والجوهر. Em Essence, The Diamond Approach to Inner Realization (York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc, 1986),78 وهو يؤكّد ما يلي:

تتأسسُ بعضُ هذه المناهج على طريقتك في التضاد بين الجوهر والشخصية، ويكمنُ العملُ إزاء ذلك على تحرير الجوهر ككل من الشخصية ككل. في حين لا تعبر بعض المناهج أيّ انتباهٍ على الإطلاق للجوهر، وبالتالي فهي تنظر للشخصية، وترى فيها عائقاً أمام الحرية وسبباً للمعاناة، وتعمل على إيجاد الحل في ضيق مجالها. وتتأسسُ بعضُ المناهج على جانبٍ واحدٍ فقط من الجوهر، الأمر الذي هو مؤكّد، ويُنظر إليه كالحقيقة الموضوعية، والحقيقة الوحيدة، متجاهلةً الجوانب الأخرى.

ومع الوَسَطِ المُحِيطِ بنا، ومع الآخَرِينَ. فذاك الذي نَشَعُرُ به، ونُدْرِكُه من خِلالِ الجَوهَرِ إِمَّا هو أَمْرٌ كَلَّيْ، بِمَعْنَى أَنَّهُ يُجِلُّ الوَعِي مَكَانَ ما هو "أَنْيَيْ". ولَنْ يَكُونَ هُنَاكَ ثَمَّةٌ وَعِيٌّ لِـ"أَفْكَارِي الشَّخْصِيَّةِ" وَلَا "مِشَاعِرِي الشَّخْصِيَّةِ". فَاتِّئَاءُ خَبْرَةٍ مَعَ الجَوهَرِ عَلى نَحْوِ نَتْرُكٍ فِي هَذَا الِاتِّجَاهِ خَلَفْنَا الشَّخْصِيَّةَ الرَّاشِدَةَ، فَإِنَّا نَعَاوِدُ الدَّخُولَ فِي الحَالَةِ العَقْلِيَّةِ لِلطِّفْلِ. تِلْكَ الحَالَةُ الَّتِي كُنَّا عَلَيهَا قَبْلَ أَنْ نَكْتَسِبَ ما يُسَمَّى بِالشَّخْصِيَّةِ.

تَشِيرُ النَجْمَةُ التَّاسُوعِيَّةُ ذاتِ التَّسَعِ نِقَاطٍ إِلَى وِجُودِ تِسْعَةِ مِظَاهِرٍ رِئِيسِيَّةٍ لِلكِينُونَةِ الجَوهَرِيَّةِ، وَالَّتِي يُمَكِّنُنَا النَّظْرُقَ إِلَى كُلِّ مِظَهَرٍ مِنْهَا بِطَرِيقَةٍ مُخْتَلِفَةٍ قَلِيلًا. فَالْبَحْثُ عَن مِظَهَرٍ نَوْعِيٍّ لِلجَوهَرِ لَهُ مِبرَزُهُ لِكُونِكَ تُعَانِي بِسَبَبِ حُرْمَانِكَ مِنْهُ. عَلى سَبِيلِ المِثَالِ، إِذَا كُنْتَ شَخْصًا ذَا خَوْفٍ مُزْمَنٍ، فَسَوفَ تُعَانِي بِالتَّالِيِ فَقَدَانًا جَوهَرِيًّا لِنَقَّةِ الطِّفْلِ الَّتِي كُنْتَ إِيَّاهُ، فِي وَسَطِهِ المِحِيطِ بِهِ، وَفِي الآخَرِينَ. وَبِالتَّالِيِ، فَمِسعَاكَ لِلشَّجَاعَةِ سَوفَ يَكُونُ حَافِزًا فِي حَيَاتِكَ.

إِنَّا نُدْرِكُ بِأَنَّ أَمْرًا جَوهَرِيًّا حُرِمْتَ مِنْهُ طَبِيعَتُنَا، فَفِي فُرْصِ كِهْذِهِ حَيْثُ نَشْتَكِي مِنْ أَنْفُسِنَا، وَبِأَنَّنا "فِي وَضْعِ الأُوتُومَاتِيكِيَّةِ (ذَاتِيَّةِ الحَرَكَةِ)" حَيْثُ أَنَّ الحَيَاةَ صَارَتْ آلِيَّةً لِدَرَجَةٍ أَنَّنَا قَدْ اغْتَرَبْنَا عَن أَنْفُسِنَا. "إِنِّي مُنْخَمٌّ بِعَادَاتِي". "أُرِيدُ أَنْ أبدأ حَيَاةً جَدِيدَةً"، فَهَذِهِ كَلِمَاتُ تَصْرِيحَاتٍ تَشِيرُ إِلَى أَنَّ سَلُوكَنَا الخَاصَّ الأَلِيَّ (المِيكَانِيكِي) يُعِدُّنَا بِاقْتِدَارٍ عَن ذَلِكَ الَّتِي نَحْنُ إِيَّاهُ بِالحَقِيقَةِ.

يَشِيرُ الإِدْرَاكُ بِأَنَّنا نَتَحَرَّكُ مِنْ خِلالِ قُوَّةِ العَادَةِ أَيْضًا، إِلَى حُضُورِ رَاصِدٍ دَاخِلِيٍّ. إِعْتَبِرِ الإِخْتِلَافَ بَيْنَ تَأْكِيدَاتٍ مِثْلِ "الحَيَاةُ بِغِيضَةٍ"، "إِنِّي نَكِدُّ مَعَ ذَاتِي نَفْسِيهَا". إِنْ الإِخْتِلَافَ نَفْسِهِ فِي تَمَوُّضِ الإِنْتِبَاهِ يُشَارُ إِلَيْهِ فِي تَصْرِيحَاتٍ مِثْلِ "كُنْتُ فِي غَضَبٍ شَدِيدٍ، لِدَرَجَةٍ أَنَّنِي نَسِيتُ نَفْسِي عَمَّا كُنْتُ أَقُومُ بِهِ"، وَتَصْرِيحِ آخَرَ مِثْلِ "وَجَدْتُني وَقَدْ أَصْبَحْتُ سَاخِطًا عَلَيهَا". فَفِي التَّصْرِيحِ الأَوَّلِ، يَشِيرُ الأَمْرُ إِلَى أَنَّ مِشَاعِرَ الغُضَبِ قَدْ حَلَّتْ مَحَلَّ القُدْرَةِ عَلى رِصْدِ الذَّاتِ، فِي حِينِ أَنَّ التَّصْرِيحَ الثَّانِي، يَشِيرُ إِلَى وِجُودِ وَعِيٍّ، وَقَدْ ظَلَّ مُنْفَصِلًا عَن مِشَاعِرِ الغُضَبِ وَمُرَاقِبًا لَهَا.

غَالِبًا ما يَكُونُ الاِغْتِرَابُ "الَّذِي أَشَعُرُ بِهِ فِي نَفْسِي" مِصْحُوبًا بِرَغْبَةٍ فِي "إِقَائِي بِنَفْسِي"، وَأُكْتَشِفُ أُخِيرًا "أَنْيَيْ الحَقِيقَةِ"، الأَمْرَ الَّذِي يَعْنِي رَغْبَتِي فِي اليَقَظَةِ أَوْ تَعْقِيلِ الإِتِّصَالِ مَعَ ذَلِكَ الَّذِي هُوَ شَخْصِي الحَقِيقِي. إِنْ السَّمَّةُ المُمَيَّزَةُ لِهَذَا المِسعَى مُخْتَلِفَةٌ عَن الرِّغْبَةِ بِالعُودَةِ إِلَى شَعُورِ الأَمَانِ بِالطِّفُولَةِ، أَوْ حَتَّى مُخْتَلِفَةٌ أَيْضًا عَن الرِّغْبَةِ بِمِلاطَفَةِ شَرِيكَ العِمْرِ عَلى سَبِيلِ المِثَالِ. إِنَّمَا يُجِئُ هَذَا المِسعَى الشَّعُورَ بِالجُوعِ لِأَمْرٍ ما هُوَ أَبْعَدُ مِنَ الحَيَاةِ العِيتَادِيَّةِ، وَغَالِبًا ما يُعْبَرُ عَنْهُ فِي تَسْمِيَّتِهِ بِبَعْضِ المِظَاهِرِ الخَاصَّةِ لِلجَوهَرِ الإِنْسَانِي. "أُرِيدُ أَنْ أَتَعَلَّمَ مِحبَّةَ الآخَرِينَ"، أَوْ "أُرِيدُ الإِقْلَالَ مِنْ تَعَلُّقَاتِي"، أَوْ أَيْضًا "أُرِيدُ العُثُورَ عَلى شَجَاعَةٍ كَافِيَةٍ لِكِي أَتَصَرَّفَ". إِنَّهُ كَتَحْدِيدٍ لِمِظَهَرٍ مِنْ أَنْفُسِنَا وَقَدْ تَأَدَّى فِي بَدَايَةِ حَيَاتِنَا، وَبِالتَّالِيِ، تَسَاعِدُنَا هَذِهِ الأَدِيَّةُ عَلى تَرْكِيزِ مِسعَانَا فِي بُوْرَةِ وَاوَدَةٍ. لِاشْكَ أَنَّنَا

غالباً ما نشعرُ بأنفسنا على أننا عصابيون، وإذاك نذهبُ لكي نقومَ بعلاجٍ. إننا نعاني، فنتعلمُ إذاك التأمل.

تتطوّر الشخصية لأنه يتوجّب علينا أن نكافحَ للبقاء على قيد الحياة في هذا العالم المادي. لاشك أن تناقضاً ينشأ بين الثقة الجوهريّة للطفل وبين وسطه المحيط به، والأمرُ نفسه ينطبق على ثقةِ الطفل الجوهريّة بالحقيقة العائلية التي يتعيّن عليه أن يكون مُطيعاً لها. ومن منظور علم النفس الذي يتضمّن مفهوم الجوّهر، فإن الشخصية تنمو من خلال العزم على حماية الجوّهر، والدّفاع عنه من الأذيّات والإهانات في عالمنا المادي. الأمر الذي يعني بأن مظهرًا نوعياً من الصلّة غير المُحصّنة للطفل في الوسيط المحيط به تكون مُهدّدة، وهكذا، يترنّب على الطفل حماية نفسه من أي أذية³¹ في المستقبل. فيشكّل دفاعات لحماية مظهر من الجوّهر الإنساني المهدّد بالأذيّة، ومن الممكن تسمية هذا السياق بفقدان الاتصال الجوهري أو السقوط من حالة النعمة التي كان عليها.

³¹ يُعيّرُ الدكتور باسكال إيد في كتابه "الأبواب التسعة للنفس" "L'Ennéagramme" بأن النمط عملياً هو عبارة عن انغلاق عن سائر الأنماط الأخرى التي قد تُسبّب له أذيةً ما، فالنمط يتشكّل في حالة انغلاقٍ تعبّر عن محاولة الطّفّل حماية نفسه من خلال نماذج للسلوك تُحدّدها التأسوعية كانغلاقه عن مشاعره على سبيل المثال فيصبح يخشى المشاعر كما سوف نرى لاحقاً في النمط رقم "خمس" أي "الراصد". ويتأدّب ووفقاً لرود فعله إزاء سلوكيات هذه النماذج يتشكّل نمطه الخاص به، وشيئاً فشيئاً يكتسب شخصيته التي هي أشبه بغطاء لنمطه هذا، ومن هنا أتى مصدر كلمة شخصية في اليونانية persona أي القناع، وهذه الشخصية تحتوي على توترات مزمنة هي الدفاعات التي تقوم بها لحماية الجوّهر، ويتشكّل ما يسميه رايش بالدرع العضلي الذي يحتوي في داخله هذه التوترات المزمنة، وهكذا مع اكتسابه للشخصية، ودفاعاته الخاصة ينغلق قلبه. الأمر الذي يواكب تشكّل الأنا الخاص به والذي يميز شخصيته، أو ما يسميه غوردجيف بالشخصية الزائفة. ففي حالة الخوف على سبيل المثال، تعمل آليات الدفاع على تحييده فتتسأ حالة عصابية وفقاً لاستعدادات الطفل، الأمر الذي يجعله في المستقبل يتجنّب أمراً ما قد يفجّر ذلك البركان الهامد منذ الطفولة الأولى. أما الفيلسوف الحكيم كريشنامورتي فيتطرّق لمفهوم البراءة على أنها "تعني ذهناً غير قابل للإيذاء إطلاقاً. ويُردفُ كريشنامورتي قائلاً إن كلمة "براءة" مشتقة في اللاتينية من كلمة تعني "غير قابل للتأدي". ولكن ما يحصل أننا نتأدّي بسبب الذكريات التي راكمتها حول تلك الأذيّات كالندم والعزلة والمخاوف فهذه كلها تشكل جزءاً من هذا الإحساس بالتأدي. ومن هذا المنطلق فنحن نتأدّي منذ الطفولة الأولى عن وعي منا أو عن غير وعي. وعلى الذهن فيما بعد لكي يعود إلى حالة النعمة التي كان عليها أن يكون حرّاً من الكلمة والصورة والماضي" وفقاً لكريشنامورتي. (المترجم)

يُمْكِنُ وصف هذه الصِّلَّة الجوهريَّة، من منظور علم النفس الوراثي أو التكويني، على أنها مرحلةٌ من الحياة حيث الطفل الصغير يتعلَّق بأمِّه، وبالوسطِ المُحيطِ به، بطريقةٍ من الحسيَّة على درجةٍ عالية، ولكنه ليس مُبالغاً. فالأطفال الصغار لا يعرفون التمييِّز بين أنفسهم، وبين الآخرين، وليس لديهم حدود دفاعيةٍ خاصَّة. ويقدر ما ينمو الأطفال، يترتَّبُ عليهم أن يُنمَّوا "أنيَّةً منفصلةً"، متوافقةً مع توتُّرِ بدايةِ الحياة في الوسطِ العائلي. ومع ذلك فإنَّ علم النفس الغربي لا يوعزُ بأيِّ مظهرٍ خاصٍ لوعي هذا الارتباطِ الأوَّلِي واللاتمييِّزي، ولا يوكِّدُ على أهميَّة أن نلقى ثانياً في ذواتنا هذه الإدراكات الأصيلية.

وأياً كان المنظور، فنحن ننضجُ مع مزيجٍ فريد من المواهب، والاهتمامات، والدفاعات التي تصبحُ فريدةً عند كلِّ واحدٍ منا. وفي النهاية تقتصرُ حركيَّةُ انتباهنا على قَلْبنا الذي نكتسبه، ومع هذا الانزياح للانتباه، يتمُّ نسيان اتصال جوهرنا مع الوسطِ المُحيطِ به، ومع الآخرين، ويُبعدُ جوهرنا، ويغوصُ في غُور الحياة اللاواعية (اللاشعور).

إن البديل عن الاتِّصال مع الجوهَر هو ذلك الذي يسمِّيه الموروث الروحي بالشخصية الزائفة، وهي مجموعةٌ من الأفكار والمعتقدات التي حصلنا عليها من خلال محاكاةِ أبويننا، وبقبول خسائرنا، وتعلُّمنا التصنُّع. ومع ذلك، فنحن كراشدين لا زلنا نحتفظُ بشيءٍ من الاتِّصال بتذكُّر جوهرنا. وهذا الاتِّصال الذي نعيِّدُ إيقاظه، يُعبِّرُ عن نفسه بعبارات مثل "عندما كنتُ سعيداً"، و"عندما لم يكن لديَّ خوفٌ من أيِّ شيءٍ"، و"عندما كان لدي قلبٌ مُنفتحٌ للحبِّ". وفضلاً عن ذلك، فنحن نعلِّمُ بأنَّ إدراكات جوهرنا لا تزال موجودة في اللاوعي، لأننا كراشدين نعي هذه الإدراكات عرضياً، في لحظَّات نشعر فيها بأننا خارج ذواتنا المحدودة" أو في اللحظات من الحاجة القصوى إليه.

بعد تغيُّر مسار الانتباه عن اتِّصاله الداخلي مع الجوهَر، نكون قد فقدنا ما كان خاصَّتنا، ونصير إن صحَّ القول مؤمِّمين، ننظر للعالم المادي، حيث السرور يذهب ويعود، وحيث نادراً ما نشعر كلياً بالأمان والسلام. إن كفاحننا للبقاء على قيد الحياة يتعلَّق بإيجاد مجموعةٍ فعَّالة من الحدود والدفاعات، الأمر الذي هو مُتعارضٌ بشكلٍ طبيعي في أن نعيش الحياة بانسجامٍ أعزل، وحسي على مستوى عالٍ مع الوسط المحيط بنا ومع الأشخاص الآخرين.

ومع ذلك، فإذا أخذتُ مخاوفٍ ورغباتٍ شخصيَّتنا المكتسبة تَضَعُفُ، وتظهرُ على أنها "ذلك الذي أشعرُ به" أكثر من "ذلك الذي هو أنا، أي أنني خائفٌ أو أنني أرغب... الخ"، فإذاك، يستيقظُ شوقي لـ"لقاء أنيَّتي الحقيقيَّة"، كما لو كان نداء للرجوع إلى البيت. إن تعلُّمنا إقامة ارتباطاتنا الطبيعية من جديد مع الوسطِ المُحيطِ بنا، ومع أشخاص آخرين، مُمكنٌ إعتباره كطريق العُودة إلى البيت، ويقتضي هذا الطريق دمجَ شخصيَّة ناضجة، بإمكانية إحياء مظاهر الجوهَر المُختلفة بعزْم. ويكمنُ

الأملُ في أنه بوسع مَوَاهِبِ ومَلَكَاتِ الراشِدِ الناصِحِ أن تصيرَ العَرَبَةَ التي تُستخدَمُ من خلالها طاقاتُ الجَوْهَرِ للخيرِ العامِّ.

ثَمَّةُ مَأثورِ صوفي ينطبقُ على العِلَاقَةِ بَيْنَ الشخصيةِ والجَوْهَرِ، يقول: "أن تتحوَّلَ إلى ذلك الذي كنتَ إياه قبلَ أن تتواجدَ، مع تذكُرِ وإدراكِ ذلك الذي أُتيتَ لكي تكونَه"³².

السَّمَةُ الرَّئِيسِيَّةُ

يَمَكِنُ لاكتشافِ نَمَطِنَا الخاصِّ أن يشكَّلَ لنا صدمةً كبيرةً، لأنه بالتزامُنِ مع الاكتشافِ يأتي وعِينَا على نحوِ نُدرِكُ فيه كم يُضَيِّقُ النَمَطُ على حدودِ خيَارَاتِنَا، ويُقَيِّدُنَا في منظورٍ محدودٍ. وقد يكونُ مربعاً إدراكُنَا للحقيقةِ ضمن زاويةٍ محدودةٍ جداً من أصلِ 360 درجة، وإدراكُنَا أن الجزءَ الأعظمَ من قراراتِنَا واهتماماتِنَا تقومُ على عاداتِ إشكاليةٍ بالأساسِ، ويقدرُ كبيرٌ مما هو قائمٌ بالأساسِ على حريةِ اختيارِ حقيقيةٍ. وكانَ غوردجييف يقولُ بأن النَمَطَ ينتَظِمُ حَولَ سَمَةِ رَئِيسِيَّةٍ للطبعِ.

"من يكونُ بالثَرِبِ من هذا الرَّجُلِ، فإنه يرى السَّمَةَ الرَّئِيسِيَّةَ، حتى لو كانتَ حَقِيَّةً على قدرِ المستطاعِ. وإنه لمن المنطقي بالآلا نعرفُ دائماً أن نُحدِّدَها. ومع ذلك، فأحياناً تكونُ تحديداتها جيدةً جداً، وقريبةً منها جداً. على سبيلِ المثالِ: فُلانٌ (أسماءُ غوردجييف من مجموعتنا)، إن سَمَتَهُ هي أنه ليسَ في البيتِ البتةِ.

"وقالَ لآخرٍ من مجموعتنا فيما يتعلَّقُ بسَمَتِهِ هي أنه لم يكن موجوداً على الإطلاقِ. قالَ غوردجييفُ 'عليك أن تفهم، فأنا لا أراكِ!'. وهذا لا يعني القولَ بأنك على هذا النحوِ دائماً. وإنما حينما تكونُ مثلما أنتَ عليه الآن، فأنتَ لا توجَدُ بأيِّ حالٍ من الأحوالِ.

"قالَ لآخرٍ: تكمنُ سَمَتُهُ الرَّئِيسِيَّةُ في أنه يحاولُ يوماً الجدالَ مع الجميعِ، وبخصوصِ كلِّ شيءٍ. فأجابه الشخصُ المعنيُّ لتَوَهُ، ولكنني لا أجادلُ أحداً البتةِ، وقالَ ذلكَ بجدِّةٍ، فلم يستطعِ أحدٌ أن يمسِكَ بِضِحْكِيَّةٍ"³³.

كانَ النقابُ يُنزعُ شيئاً فشيئاً عن مسألةِ النَمَطِ في المَدارسِ الإيزوتيريةِ (الباطنية). وكانتِ الفكرةُ تقدِّمُ المفهومَ على أننا أحرارٌ، بالطريقةِ البناءةِ الأكثرِ إمكاناً، وعلى ضوءِ واقعِ أن قلقَ النَمَطِ ليس سوى حليفٍ ذي اقتدارٍ في جهودِنَا لاسترجاعِ جَوْهَرِنَا. فعلى سبيلِ المثالِ، إذا لاحظتَ بأن

³²Jan Cox, Dialogues of Gurdjieff (حواراتٌ مع غوردجييف): المجموعة الأولى (Stone Mountain, Ga: Chan Shal (mi Society Press, 1976)169

³³Ouspensky, In Search of the Miraculous, 267

واجدةً من سِمَاتِكَ الْمُمَيَّزَةِ، تَكْمُنُ فِي إِتْقَالِ النَّفْسِ بِأُمُورٍ لِلقِيَامِ بِهَا، وَمِنْ أَجْلِ ذَلِكَ لَا تَسْتَطِيعُ التَّوَصُّلَ إِلَى مَنَاحِ بَدَايَةِ اللِّمَمَةِ الأَكْثَرِ جَوْهَرِيَّةً فِي حَيَاتِكَ (النقطة "تسعة" - الكسل)، وبالتالي فإن توجيه الانتباه إلى أولوياتك، وإلى نداء الفعل السليم سوف يشكلان معاً حليقتك الطبيعيين. فبالنسبة للمُنتمين إلى الرقم "تسعة"، سوف يكون الكسل صديقاً جيداً لحمايتهم من ألم اتّخاذ موقفٍ شخصي، لأن المنتمين إلى الرقم "تسعة" مقتنعون بأن موقفهم لن يكون له أي اعتبارٍ بحالٍ من الأحوال.

إذا كان رقمك "تسعة"، فهذا مؤشرٌ إلى أن مشاريع ثانوية تُسَيِّطِرُ عَلَيْكَ بشكلٍ كاملٍ، في حين واقع أنك تعاني صعوبةً كبرى في أن تقول "كلا" لسوف يكون ذلك تذكيراً ثابتاً ووفياً في أنك تتسى توجيه انتباهك لحاجاتك الأساسية. وإذا كُنْتَ قادراً على إدراك اللحظة حيث تبدأ عادتك بتولي السيطرة، فإنك سوف تعرفُ إذاك وبالضبط اللحظة التي يبدأ فيها الانتباه بتغيير مساره إلى انشغال ثانوي، فتبدأ بالعمل على إعادته إلى أولوياتك الخاصة.

وإذا كان رقمك في التاسوعية "سبعة"، فعلى النحو نفسه، تُدركُ بأن حياتك محكومةً من خلال الرغبة في الإبقاء على خياراتٍ مفتوحةٍ، ومتعدّدةٍ لكي لا تفقد أي مغامرة تكمن فيها الإثارة (النقطة "سبعة" - شراهة)، وإذاك، فإن قدرة السَّيْطَرَةِ على أمرٍ واحدٍ في كلِّ مرّةٍ، يمكن أن تقود إلى انفراجٍ كبيرٍ. إذا كنت "سبعة" فإنك تُعاملُ الحياة كما لو كانت عبارة عن خياراتٍ متعدّدة، وستقوّدك للاعتقاد في أنك لست محدوداً، وبأنك تُمارِسُ يوماً حرية الاختيار. وسوف يستمرُّ هذا الوهم حتى اليوم الذي تحاول فيه عقد التزامٍ دائمٍ، أو تحاول التأملَ مركزاً انتباهك على نقطةٍ وحيدةٍ.

إذاك، سوف يأتي حُلفاؤك إليك. ويجري سيلٌ كاملٌ من المشاريع اللامعة. ويقدر ما تضبط انتباهك، بقدر ما سوف تغويك أفكارك ومشاريعك أيضاً. وسوف يكون مفهوم الوعي الأسمى خياراً جذاباً بالنسبة إليك حتى تكتشفَ بأنه ليس بمقدورك التوصل للسيطرة على عقلك الخاص. ومع ذلك، فإذا كنت "سبعة"، فإن عقل السعدان سوف يكون معلّمك الداخلي والشخصي. فعلى قدر ما يقفّر الانتباه من رُكنٍ إلى آخرٍ، فإنك سوف تتذكّر بشكلٍ لطيفٍ إعادته إلى الركن الأساسي، وبعبارة أخرى تعمل على ضبطه في نقطةٍ وحيدة.

لدينا في الغرب صعوباتٌ كبيرة في قبول الفكرة التي تقول إن الشخصية تُحدُّ من حرّياتنا. ففي الغرب، نحن أحرارٌ بأن نُسافر حيث نشاء، وأحرارٌ لكي نتعلّم ما نريد، وأحرارٌ لارتقاء سلم النّجاح. ورغماً ذلك، فاعتباراً من بدايتنا ننتميه بأننا مسيّرون من خلال مسائل نمطنا، وُدركُ إذاك بأن اختيار العمل الذي نقومُ به، وأسلوب ارتداء الثياب التي نظهرُ بها... الخ، ولكن انتباهنا مأخوذٌ في ذلك كله من خلال مسائل تغذي منظوراً ضيقاً.

"إنه لمن الأهمية بمكان، وحتى دَرَجَة ما عالية من دراسة الذات نفسها، حيث يعثر الشخصُ على سِمَتِهِ الرئيسية، مما يعني نقطةَ ضَعْفِهِ الرئيسية، كِمَحَوِّرٍ حيث يدورُ كلُّ شيءٍ حوله. ويُمكنُ لهذه السِّمَّة أن تُظَهَرَ، ولكن الشخص سوف يقول: أيُّ سخافة! كل شيءٍ إلا هذا، وأحياناً فالسِّمَّة تكون واضحةً لَدَرَجَة أنه من المستحيل إنكارها، ولكن بمساعدة "مخمدات (مصدات) الصدمات" يستطيع الشخص نسيانها من جديد. تعرَّفْتُ على أشخاصٍ أعطوا اسماً لنمطهم الرئيسي عدَّة مرَّاتٍ، متذكِّرين إِيَّاه لبعضٍ من الوقت. فيما بعد التقيتُ بهم ثانيةً، ولكنني وجدتهم وقد نسوا سِمَتَهُم الرئيسية. أو عندما كانوا يتذكَّرون، فإنك تلاحظ وجوههم على حقيقتها، وعندما ينسون سِمَتَهُم فإنك تُلاحظ وجوههم وقد أصبحت وجوهاً أخرى، وكانوا يبدأون في التكلُّم كما لو لم يُقَلِّ لهم شيءٌ في هذا الخصوص. إنه لمن الأهمية بمكان أن تقتربَ منهم. وعندما تشعر بالشيء نفسه الذي يشعرون به، فإنك سوف تعرِّف ذلك. أمَّا إذا قالوا لك ذلك فقط، فمن المُمكن أن تتساه دائماً"³⁴.

لدينا جميعنا صعوبة في رصد فروقات شخصيتنا في تحركها. ومن السهولة بمكان أن يرى أصدقاءً سماتنا لمزاج أنفسنا ذاتها. كما أن الألقاب في كثيرٍ من الأحيان، ليست أكثر من إشارة إلى السِّمَّة، إنها نوعٌ ما من شيفرة يتضمَّنُها اسمٌ يفيد كمفتاحٍ لحياة الشخص الداخلية.

"إنه السببُ نفسه دائماً الذي يُحرِّكُ السِّمَّة الرئيسية. فهي التي تأخذُ وزناً. إنها كحركة منعطفةٍ في (البوليش) "لعبة الكرة والأوتاد"، والتي تمنع الكرة من الذهاب في خط مستقيم. إنها السِّمَّة الرئيسية دائماً هي التي تجعلنا ننحرف عن المسار الذي اختير لنا. وغالباً ما ينجم ذلك عن واحدةٍ أو أكثر من المعاصي السبعة الرئيسية، ولكن علاوة على هذه كلها فهناك الأنانية والغرور. ويمكن لشخصٍ بأن يكتشفها إذا ما أصبح أكثر وعياً، ويتسبَّب اكتشافه هذا في توسع وعيه"³⁵.

الأهواء

تعرَّفُ التاسوعية تسعَ سماتٍ رئيسية للحياة الانفعالية. وتُشكِّلُ توازياً مع المعاصي السبعة الرئيسية في الدين المسيحي، مع إضافة الخداع والخوف في النقاط "ثلاثة" و"ستة". فهذه العادات الانفعالية تنمو أثناء السقوط من حالة النعمة إلى داخل العالم المادي. ويُمكن تسميتها أيضاً بأهواء

³⁴P.D.Ouspensky. A Further record Extrocts from Meetings. 1923-1945 (شهادة

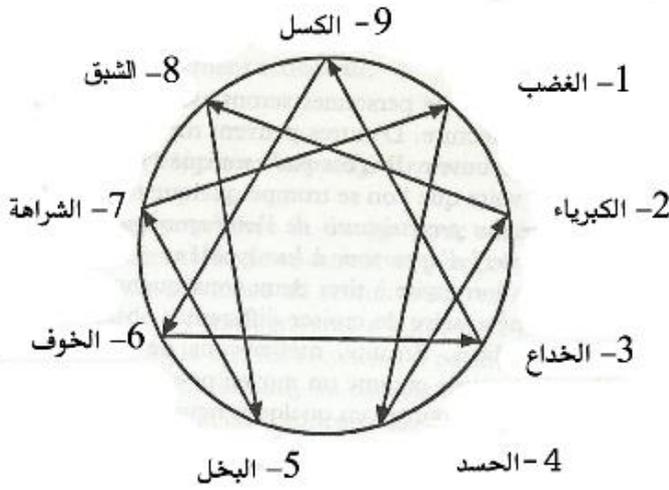
أخرى: مقتطفات من لقاءات) 248 (Londres: Arkana Paperbacks, 1986)

³⁵C.S.Nott, Journey through this World. The Second Journal of pupil (مسيرة عبر هذا

العالم: اليوميات الثانية لمرشد) 87, (Nova lorque: Samuel Weiser, Inc, 1969)

الظل الانفعالي³⁶، التي تنجُم عن الحاجة إلى التعامل مع الوَسَطِ العائلي أثناء البداية الصعبة لحياة الطفل.

إذا ما نما الطَّفَلُ جيِّداً، فالأهواء تكون إِذَآكَ مُسْتَهْلَكَةً قليلاً، فتظهرُ كما لو أنها مجردُ ميولٍ. ولكن إذا ما كان الوَضْعُ النفسي قاسياً، فحينذاك تصبح مسائل الظل الانفعالي قَلْقاً وسواسياً، وتُصيحُ إمكانيةً رصدِ الذاتِ هَشَّةً وضعيفةً، ولن نستطيع التوصلَ إلى تحييدِ مسارِ انتباهنا إلى أمورٍ أُخرى. يكْمُنُ الأملُ في أن نُعطيَ اسماً لِسِمَّتِنَا الرئيسية، فنستطيع التعلُّمَ على رَصْدِ عددٍ لا يُحصَى من الأشكال التي اكتسبتَ فيها هذه العادة القدرَ في السيطرةِ على حياتنا. وإِذَآكَ، يمكن أن نقوم بتعبئة تحييدِ مسارِ انتباهنا العصابي كحليف لنا ذي حضورٍ يجعلنا نتألَّم، ونتذكَّرُ ذلك الذي فقدناه. فالسِّمَةُ الرئيسية إنْ هي إلا عادةٌ عُصايبيةٌ تنمو أثناء الطفولة. وهي أيضاً معلَّمٌ شخصي، وعاملٌ للتذكُّرِ، ولها حضورٌ مُستمرٌّ في خصوصيةِ حياتنا الداخليَّة.



الأهواء

³⁶ راجع الهامش رقم 17 (المترجم)

الفصل الثاني

الانتباه، والحدس، والنمط

الانتباه والنمط

ذات يوم، تتكوّن الشخصية، ويُصبح الانتباه منغمساً في قلقٍ يميّز نمطاً عن غيره من الأنماط. ونفقّد إذًا الطاقة الجوهرية، تلك التي تمتّع بها الطفل الذي كُنّا إيّاه، ونفقّد أيضاً التفاعل مع العالم على ما هو عليه، ونصيرُ حسّاسين، ونصبحُ انتقائين فقط للمعلومة التي تغدّي رؤية العالم وفق نمطنا. فنرى ما نحتاج لرؤيته لكي نبقى على قيد الحياة، وننسى الباقي.

على سبيل المثال، إذا دخلتُ معك إلى قاعةٍ مملأى بالغرّباء، وربما تكمنُ عادتُك في سَعْيِكَ لكي تكونَ مقبولاً، في حين أن عادتِي تكمن في الخوف، وبالتالي سوف تجدني أبحثُ عن تبريراتٍ لكي أذهب مُدبراً. أما أنتَ فالمهمُ بالنسبة إليك للشعور بالأمان هو أن يُشيروا إليك، أما أنا سوف أشغلُ نفسي بأمرٍ آخر. ولكن حقيقة الأمر أن أحداً منا نحن الاثنين لن يكون في جوهره. وسوف نكون كإعصارين دوارين من الأفكار الثقيلة، ومن الانفعالات المميزة لنمطينا، ولن نستطيع تجاوز أنفسنا في تلك الحالة، أي أنه لن يكون بمقدورنا استيعاب ما توصلنا إليه أثناء تجارب الذروة في حياتنا. ولن نشاهد تطوّر الأحداث في تلك القاعة على نحوٍ موضوعي، لأننا يحصل في الحقيقة هو تضيقُ انتباهِ كلينا لكي يجمع المعلومة النوعية لمنظورنا الخاصين.

لكي نتوسّع بالمثل أكثر، لنفترضُ ذهابَ كلينا إلى حفلةٍ ما، فأنت كما المعتاد سوف تسعى لأن تجلبَ الأنظارَ إليك، وتظفرَ بقبول الآخرين لك، أما أنا فما عليّ إلا التغلّب على خوفاي، وكذلك سوف يكون الأمر حتى فيما لو ذهب كلانا إلى حفلاتٍ على كواكبٍ أخرى، وفي النهاية ففي ليلة الحفلة، على كلينا أن يختارَ مختلفَ الغرباء لكي يتحدّثَ إليهم، وسوف تكون في جُعبة كلِّ منا أحاديثٌ متميّزة جذرياً، كما سوف يُقدّم كلانا نفسه بشكلٍ مختلفٍ عن الآخر، ونقوم بالاحتفاظ بأرقام هواتفٍ مختلفة قبل أن نغادرَ ذلك المكان المغلق الذي كنا فيه. وإذا اتَّخذنا قراراً فيما بعد بأن نقوم بمقارنة انطباعات كلينا، فلسوف ننتهي باكتشاف أننا استخلصنا نتائجَ مختلفة بدءاً من نفس المحادثة، وباعتقادنا رؤية نوايا متباينة بالنسبة لكلِّ واحدٍ منا في وجه الغريب نفسه الذي تحدّثنا معه في آنٍ معاً.

بالغتُ في هذا الإطار لكي أوكدُ بأننا جميعنا ننزِعُ إلى تركيز بؤرة انتباهنا على مظاهر مختلفة للمشهد نفسه، وللتأكيد ثانيةً بأنه ما من أحدٍ يرى المنظور الشامل للاحتتمالات على امتداد

360 درجة. فنحن لا نرى الحقيقة نفسها، لأننا عُميانٌ إزاء ذلك الذي لا يجذب انتباهنا، ولأننا ننزِعُ إلى تركيز انتباهنا فقط على المعلومة المهمة بالنسبة لنمطنا الخاص بنا.

ليس من المُستغْرَب في أن نقومَ بعزل أولئك الذين يرصدون ذواتهم عن كثيرين من الذين يُمارسون التأملَ بجديّةٍ منذ سنّواتٍ طويلةٍ، لأن الراصدين لذواتهم قَادِرُونَ على أن يحكوا لنا كيف يركّزون انتباههم في المسائل التي تشغل عقولهم. يشكّل الراصِدُ والانتباه جزءاً من لغة التأمل: ما الذي أنت واعٍ له؟ أهَلْ أنتَ حاضرٌ أم غائبٌ (شارِدُ الذهن)؟ فَمُ برصد الغرض الذي تعيره انتباهك. لاحظ إلى أين يذهب انتباهك³⁷. وذات يوم ينمو راصِداً داخلياً ثابتاً في داخلنا، وإنه من السهولة بمكان التعرف على الاختلافات بين الموضوعات العقلية، والأخرى ذات الطبيعة الانفعالية، والتي تجتازُ كِلاهُما حيزنا الداخلي. ومع ذلك أخشى أن ننشغل كثيراً في إعطاء اسماً لذلك الذي يجذب انتباهنا، لدرجةٍ يجعلنا فيها نتخلّى عن رصد الكيفية التي ينتظم فيها انتباهنا عند إدراكنا للمعلومة التي تهّم نمطنا. فنحن يقظون بالنسبة لتساؤلاتنا، ولكن ليس بالنسبة لطرق كيفية جمعنا للمعلومات التي تغذي قلقتنا النفسي.

لكي نُوسّع مقارنتنا بين الأنماط أو النقاط، فذلك الذي يسعى للظفر بأن يكون مقبولاً ومحبوياً من قِبَلِ الآخرين (النقطة "اثان" - الكبرياء)، وذلك الخائف (النقطة "سته" - الخوف)، فعلياً أن نسأل أصحاب الرقم "اثان"، عما يجري لهم حين يبتغون قبولاً أحداً ما، ولذوي الرقم "سته" عما يجري لهم عندما يبدأ الخوف بالتسرّب إلى دواخلهم. فمن المُحتمل لراصدين لذواتهم عديمي الخبرة أن يجيبوا بأمرٍ مثل "أشعرني منجذباً لمن يمدّحني" أو "أرتجف في موقفٍ ما لدرجة أنني أهرب منه". فإذا لم يكن "الاثان" و"السته"، قَادِرَيْن على رصدِ الزِيغانات الداخلية للانتباه الخاص بكل منهما، فإنهم لن يُدركوا إِدَاكَ كيف يلتقطون إشاراتٍ في الوَسَطِ المحيطِ بهم، ولا حتى سوف يتوصلون إلى وصف أي تعديل دقيق يحدث داخل ذواتهم. ويوسع هذين الرقمين "اثان" و"سته"، أن يكونا ذكّيين حقيقيين في التعرف على أدنى دلائل تعدد بالموّدة أو تشير إلى حَظَرٍ ذي اقتِدَارٍ، ولكنهم لا يعرفون وصفَ حساسيّتهم الخاصّة، ولا أن يُظهِروا لنا كيف يعمل انتباهنا لكي نستطيع مشاركتها في رؤيتهم للعالم.

أما بالنسبة لراصدين لذواتهم ذوي خبرة، فإننا نحصل منهم على وصفٍ أكثر دقّةً لتموّضات الانتباه النموذجية، والتي تحدّد دورها منظوريّة النمط. فهنا راصِدٌ لذاته من نمط "السته". فإنك حتى لو لم تكن نمطاً جباناً، ولكنك إذا كنتَ بالفعل وسط حركة مرور على الطريق السريع رقم 101 على

³⁷ راجع الهامش رقم 15 في الفصل الأول: فقرة "الراصد الداخلي".

ساحل كاليفورنيا، فإنك سوف تشعر بالتعاطف (الشعور بالآخر، والتوحد معه) إزاء الحالة العقلية التي يُدلي بها هذا الشاهد ذو النمط "سنة".

"بينما كان زوجي يتخرّج في "العلوم المتعدّدة والفنون التقنية" كنتُ أعملُ في لوس أنجلوس Los Angeles، وكنتُ آنذاك أقود السيارة مرتين في الأسبوع على الطريق السريع 101، وكنتُ أعرفُ سابقاً وتيرة الأوتستراد جيداً، ولم يكن لدي مشكلة، اللهم إلا إذا كنتُ مضطربةً لأمرٍ ما. وبالتالي، كان عليّ فعلاً تركيز انتباهي على الأوتستراد. وفي الحقيقة، كان من الأفضل أن أكون أمامَ المقود، لأنني إذا أمضيتُ أسبوعاً سيئاً، وكان زوجي هو الذي يقود، فببساطة سوف أكون عاجزة عن الرؤية عبر النافذة إلى الجانبِ المُطلِّ على الهوّة. لأنه وقتذاك تبدأ تتوازُدُ إلى مخيلتي صورَ إطارات دواليب منزلقّة، أو صورَ سيارّة لم تُكَمِلِ المُنعطف، وكانت صوراً قويةً جداً لدرجة تجعلني أبدأ الشعور بالغبثان.

"والحال هذه، فذات يوم أحد، لم يكن لديّ أدنى رغبة في العودة إلى لوس أنجلوس Los Angelos فرأيتني أميلٌ للشروود بعيداً، ثم أستعيد السيطرة، لأن عقلي لم يكن ليتوقف عن جذبني إلى فوق الهوّة، باتجاه الصخور هناك في الأسفل. ونهاية القصة، أنني انتهيتُ لأجد نفسي في المشفى، ليس بسبب مروري فوق الجرف الصخري، وإنما لرؤيتي أسقط في الهوّة، وبالضبط قبل أن أصل إلى الصخور، أُعطي لي في رؤيةٍ تحوّل جذري، وفجائي في الاتجاه، وتجاوزتُ الطريق بحركة سير مُعاكسة، ووجدتني إلى الجانبِ من الجبل"³⁸.

³⁸إن عالم النفس الفرنسي إيميلي كوي المشهور بعبارته أنه إذا دخلَ الخيالُ بصراعٍ مع الإرادة فإن الخيال هو المنتصر لا محالة، والحال هنا تطبيق على ما يسمّيه هذا العالم بقانون الأثر العكسي، فيقول في هذا الصدد: "إن عقل الشخص العادي محكوم بقانون الأثر العكسي. فنحن نصطدم بذلك الشيء بالذات، والذي نحاول تفادي الاصطدام به، ذلك لأن موضوع خوفنا يصبح مركز وعينا". ويعطي أوשו مثلاً على ذلك فيقول: "تخيل شخصاً مبتدئاً يتعلم ركوب الدراجة. وربما يكون الشارع كبيراً وعريضاً، ولكن إذا كانت هناك صخرة صغيرة على قارعة الطريق فسيخشى سائق الدراجة من الاصطدام بها. ورغم أن هناك احتمال واحد بالمائة في أن يصطدم بذلك الحجر، إلى درجة أنه حتى الرجل الأعمى من المرجح أن يتجاوز به بأمان... ولكن بسبب خوفه، فإن راكب الدراجة يكون متيقظاً للحجر فقط، فيتضخم الحجر في ذهنه ويخنقي الشارع. فقد نوّمه ذلك الحجر تنويماً مغناطيسياً، وسحبه نحوه، ثم يصطدم بذلك الحجر بالذات، والذي بذل كل ما بوسعه لينجو بنفسه منه. لقد كان الشارع كبيراً وعريضاً، فكيف حصل الحادث لهذا الرجل؟" (من كتاب "من الجنس إلى أعلى مراحل الوعي" تأليف: أوشو) (المترجم)

كانت هذه الرقم "ستة" بشكلٍ واضحٍ تحت سيطرة إسقاطٍ عقلي، فهي حاولت إنقاذ نفسها من سقطتٍ كانت تحدثُ في عقلها فقط. وهكذا استمرت تقول في نفسها بأن السقطتة تبدو حقيقة لا مفرَّ منها البتة: فأحسَّت نفسها وهي تسقط، ورأت الصخور، وفكَّرت في تغيير اتجاهها، حيث لم تعد تتفجع أيُّ محاولة في إنقاذ نفسها. وكانت أيضاً بكل صحوها في أن الحادثِ كلُّه كما لو أنَّه حدثَ قبل بضعة ثوانٍ فقط. وحالما عادت إلى نفسها، وعادت إلى مقودِ السيارة بشجاعة، وأبقت انتباهها بعيداً عن متناول تخيلها هذا، على نحوٍ استمرت فيه تقودُ سيارتها في الطريق السريع 101، وظلَّت على هذا المنوال حتى أنهى زوجها دراسته. وروَّت لنا هذه المرأة نفسها شيئاً ما عن طفولتها، هو التالي:

"كانت الرهبةُ من والدتي تتملكني. فقد كانت تمثل، وخلال خمسة عشر دقيقة، كانت شخصيتها الطبيعية تتغير، وتتحول إلى شخصٍ مزعجٍ على نحوٍ لا يُطاق لدرجة أنها لا تعودُ تنوي لي الخير. وعندما تبدأ بالشرب، كنتُ أسألها: أفهل سوف تتجاوزين الحدود؟ أفهل سوف تسوء الأمور كثيراً؟"

"وكنتُ أسهرُ الوقتَ كله لكي أرى فيما إذا كانت تخفي زجاجةً مشروبٍ ما، وعندما كانت تشرب، لم يكن بمقدوري تحويل نظري عن وجهها، فأتخيلها على أي حالٍ سوف يكون تصرفها في نهاية تلك الليلة. كنتُ أنظرُ إليها وأحاولُ التخيل: هل يبدو وجهها ساكناً؟ أفهل سوف تصرخ في وجهي؟ لعلها سوف تبدو هزليَّة؟ هل بدأت تستغرقُ في النوم؟ كما كنتُ أتخيلُ أن لها وجوهاً أخرى حالما كنتُ أراها تشرب أول جرعة، فأقررُ البقاء أو الهرب على الأساس الذي يوحى بهأحدُ وجوهها الذي يلوح لي".

إن هذا الرقم "ستة" مباركٌ في الوقت نفسه، ومُرهِقٌ بسببِ تخيلٍ قد صارَ محصناً أثناء حياةٍ كاملةٍ من العادات اليومية. وهو مباركٌ بمعنى امتلاكه مدخلاً قوياً إلى عالمٍ غنيٍّ مليء بالتجارب الداخلية، وهو مرهقٌ بمعنى أن تخيله قوي لدرجةٍ يحلُفها محلَّ الحقيقة الموضوعية في اللحظة الآنية. ومن الواضح أن صاحبة الرقم "ستة" كانت تقوم بإسقاطات عقلية أثناء قيادتها للسيارة على الطريق السريع 101. وليس ثمة شك بأنها والحال هذه، فإن تخيلها الداخلي الذي كانت تقوم بإسقاطه خارجياً، هو ما جعلها تُفسِّر حالتها على نحوٍ سيئ. فقد كان عليها القبول بأن الإسقاط يعمل أيضاً عندما تحاول تفسير عادة شرب الكحول عند والدتها. وإن نسبةً مئوية لا بأس بها من ملاحظاتها كانت تقوم بكل تأكيد على دلائل جسمانية كانت مألوفة عند الأم ذاتها، وفي واقع أنه كان يتملَّكها في طفولتها والحال هذه، الدُعر من أن يتمَّ إذلالها أو تُساء معاملتها.

لكن، ومما لاشك فيه، أنها كانت تلجأ إلى هذه الخيالات في عهدٍ حيث كانت الظروف التي هي فيها تدفعُ لليأس في حياة طفلة كهذه، وكانت تخيلاتها هذه قوية جداً لدرجة أنها امتلكت القدرة

على أن تحُلَّ محلَّ أفكارها. وكانت قد تعلّمت القيام بتساؤلاتٍ إزاء تخيلاتِها، فكانت تستخدم عبارة "وجه أخرى" كمصدرٍ للمعلومة من أجل أن تدعّم نفسها انفعالياً، وتتصرّف وفقاً لما كانت تراه.

الحدس والنمط

روّت المرأة نفسها أيضاً تجربةً نفسيةً جليّةً، لأنها اختبّرت ظاهرياً الحالة العقلية نفسها عندما تخيلت "سقوط" السيارة، وعندما كانت تظهر "الوجه الأخرى" لوالدتها.

"استطاعت صديقةً عزيزةً جداً عليّ، أن تحبل أخيراً بعد سنين من المحاولات. وعندما اتّصلت بي هاتفياً، كانت تبدو على أحسن ما يُرام، وحددنا موعداً للاحتفال بهذا الخبر السار. وحينما رأيتها، كانت متهلّلة الوجه، وههنا بدأ وجهها الآخر بالظهور، لم يكن لأنني كنت أريدُ منها أن تُظهر لي شيئاً ما.

"كان الأمر غريباً، فقد كنا نتناول طعامَ عشاءٍ مكسيكي، وفي الواقع كانت سعيدة، لكن بينما كانت تتكلّم، استطعتُ رؤيةً وجهها تملؤه الدموع، وترتسم عليه خطوطٌ من الحزن، مشيراً بذلك إلى فقدانها لذلك الشيء. اعتقدتُ جيداً أنني لم أطلب منها أن تحكي لي شيئاً، لأنني أدركتُ أنها من الممكن أن تفقد ذلك الطفل الذي حملت به. وكان وجهها الحقيقي يبدو جيداً وهي تتحدّث، ولكنني رأيتُ وجهها الآخر يبدو مروّعاً. وتبيّس وجهها الآخر هذا كلّها، وهنا أدركتُ أن الأمر حقيقيّ، وفيما بعد طمأننت نفسها وتوازرت. رأيتُ قصّتها كلّها فقط خلال بضعة ثوانٍ. فيما بعد، ذهبت لكي تُجهض حملها، وحوّلت مجدداً بتصميم قويّ، وفي المرة الثانية حصلت على مُرادها على أفضل ما يُمكن".

تابعت صاحبة الرقم "ستة" وهي تصفُ ردودَ أفعالها الانفعالية لرؤيتها تمثلاً لحدّثٍ مستقبلي، وقالت أيضاً إنها في ذلك العهد، بدا لها المشهدُ طبيعياً جداً، ومألوفاً إلى حدّ ما. وأضافت أيضاً بأن العاقبة التي أُشير إليها من خلال وجه صديقتها الآخر تحقّقت بأقل من سنة بكثير.

تدريب الانتباه

يمكنُ فهم الحدس بشكلٍ أفضلٍ باعتباره ذلك التأثير المُوازي للحدّث الذي يبرز عندما نقوم بتحديد الانتباه عن الأفكار والمشاعر المعتادة حول هذا الحدّث. فبدون تدريبٍ أساسي للانتباه، ننزع إلى تركيز أنفسنا زيادةً على الحالة الفكرية بشكلٍ نفقد فيه إلى مدخلٍ موثوقٍ مكافئٍ لانطباعاتنا الحالية. فهذه المرأة ذات الرقم "ستة" بإمكانها أن تنتفع كثيراً إذا ما تعلّمت إدراك بداية اللحظات التي تسود فيها عادتها العقلية في تحلّل الأسوأ، وكيفية تحديد انتباهها إلى مكانٍ آخر، قبل أن يصير توهمها حقيقياً بإفراطٍ. وفي الواقع، كانت تقومُ على إتاحةٍ تحييدٍ لانتباهها بتوصّلها إلى بقائها في

حالة حضورٍ مع ذاتها في السيارة، وسط أوتوستراد مزدحم، على عكس أن تسمح لتخيلاتها اكتساب قدراتٍ أعظم.

ولكن هل بإمكان هذا الرقم "سته" أن يبيّن بوضوح صوراً خياليةً لرؤى حدسية دقيقة حينما يكون هذان النمطان من الانطباعات متداخلين باطنياً فيما بينهما؟ وهل بإمكانه أن يتعلّم إظهار مجموعةٍ دقيقةٍ من الصور الحدسية إرادياً؟

يجبُ على هذه المرأة أن تتعلّم تمييز أفكار وخيالات منسوجةٍ من خلال فكرها النمطي عن انطباعات حدسية كذلك التي رأتها في وجه صديقتها، وذلك لكي تستخلص فائدةً عمليةً من عاداتها العقلية. وتوجدُ هذه التمارين المتطورة للتمييز في مضمار التقنيات القدسية، ومثلما هو الأمر دائماً فالعمل التمهيدي يتعلّق بتحصين الراصد الداخلي.

ليس هدَفُ هذا الكتاب تداولَ تمارين نفسانية أساسية ولا حتى مناقشتها. كذلك التمارين التي يُمكنُ تعلّمها بشكلٍ أكثر ملاءمةً مع معلّم خبيرٍ، وضمن وسطٍ يحظى بدعمٍ روحي، وليس كما هو الحال هنا، وذلك من خلال كتاب حيث اللغة الأكثر دقّةً لا تُناسب حتى ما هو ضروري للحصول على مدخلٍ إلى حالةٍ عقلية معدّلة. فهذا الكتاب يُعالج القلق المميّز لمختلف أنماط الأشخاص، بحيث أن غايَتنا لا تكمنُ في لفت النظر إلى طريقة كلِّ نمطٍ في إعارة انتباهه إلى قلقه فحسب، وإنما أيضاً بإيضاح أنه بقدر ما يمكنُ أن تكونَ مشكلته الأساسية عبءاً، فذلك يمكنُها أن تكون بالنسبة له نعمةً مقنّعةً.

لا يكمن العبء في أن عادتنا في الانتباه تفيد في إبقائنا على حالةٍ لاواعية في اتصالنا مع المعلومة الخاصة التي تغذي قلعنا العصابي. فعادة هذه المرأة ذات الرقم "سته" هي تخيلُ الأسوأ. ولا تُدركُ أنها تنسى تخيلُ الأفضل. ويتبعُ العادة التي أصبحت ملائمةً لحاجاتها الطفولية في الشعور بالأمان. وما يبدو الأكثر غرابةً في الأمر أن تخيلُ الأفضل يُحسبُ له الحسبان. وصار تخيلُ الاحتمالات الأكثر شؤماً هو حجَرُ الزاوية الذي يتكى عليه وإقعها، أما تخيلُها للأفضل فيتم استبعاده كما لو أنه توهمٌ طفوليٌّ.

إن نعمة تخيلُ الأسوأ هي أن صاحبة الرقم "سته" صارت مُمتازةً في هذا المجال. فإذا استطاعت أن تتعلّم طوعياً تكرارَ تحييداتِ انتباهها الكامنة تحت استراتيجيتها الدفاعية، فبوسعها اكتشاف نفسها مختصةً في أسلوبٍ حدسيٍّ مُعيّن.

يُصبُّ اهتمامي النوعي في التاسوعية خصوصاً على قِصص الأشخاص الذين خاضوا تجاربَ مع الحدس والجوهر. فقد حصلنا من خلال سيرهم على افتراضٍ قابلٍ للتنفيذ ضمن الآلية التي يقودنا إليها قلعنا العصابي خلافاً لما هو متوقّع وذلك نحو حالاتٍ عقليةٍ أخرى. لاشك أنها

كانت فرصة ذهبية بالنسبة لي كمدربة. فقد سمعتُ أوصافاً مفصّلة للسياقات الداخلية لتلاميذي، ويقدر ما يتعلمون تحييد انتباههم، كنتُ أرى أشكالاً كالحدس. ويقدر ما كان يُثقل ذلك على كاهلهم، وكذلك أيضاً كان يُسهّل حياتهم. وقمتُ بمسح سيكولوجي لبعض تحييدات الانتباه ذات كفاءة على مستوى عالٍ، بالنسبة للبعض من التلاميذ الذين يعمدون إليها سهواً، كشكلٍ من الاستمرار على الاتصال حدسياً بالمسائل التي تُقلِّفهم.

أصغيتُ إلى قصّة تردّدت على مسامعنا مرّاتٍ ومرّاتٍ. إنها أمرٌ مثل: "أعطاني والداي رسائلَ مُلتبسةً، وكننتُ بحاجةٍ لمعرفة الحقيقة" أو "كنتُ أشعر بأنني أكبّف نفسي لكي أصيرَ ذلك الذي كان الآخرون يريدون مني أن أكونه". ثمة ذكريات مُتكرّرة من الطفولة بأنه كان يتوجّب على هؤلاء قراءة الآخرين لكي يستطيعوا الاستمرار على قيد الحياة إزاء توتّر الحياة وسَطّ العائلة.

وكراشدين فقد كان تلاميذي مقتنعين بأن لديهم فائدة من رؤى حدسية في مجالاتٍ كانت تُعتبرُ إشكالية في طفولتهم. ولكي نتابع مقارنتنا للأنماط، فأصحاب الرقم "سته" (الخوف) يعتقدون بالإجماع أن لديهم كواشف للكذب مضبوطة جيّداً، ومنظمة على نحوٍ يروُن فيه النوايا الحقيقية والخفية للغير تحت مظهرهم السطحي. أما أصحاب الرقم "اثان" فهم يعتقدون بالإجماع بأن لديهم القدرة على تعديل حضورهم الشخصي حدسياً لكي يحصلوا على القبول والحب.

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن الرقم "سته" (البارانويون) لا يشعرون بالأمان أكثر إلا من خلال فكرة كونهم قادرين على التكهن، وبالتالي يعملون على تهيئة أنفسهم لردع سوء ذي اقتدار. أما الرقم "اثان" (الهستيريون) فهم يشعرون بأنهم محبوبون أكثر فقط إذا آمنوا بقدرتهم على اتّخاذ سِماتٍ مُميّزة لشخصٍ ذي جاذبية. ولكن ما يؤثرُ في النفس أيضاً هو احتمالُ أن يهيئ القلقُ نمطه مُسبقاً لتطوير أشكالٍ حدسية لإدراك المعلومة الخاصة التي يُمكنها جعلُ هذا القلقُ مُستديماً. إن أهمية تدريب الانتباه لتجاوز العُصاب واضِحّة. فالتلاميذ يفوزون مضاعفةً عند تعلّمهم التمارين الأساسية. أولاً، يُحرّرون أنفسهم من رؤيةٍ عالمٍ ذرائعي (براغماتي). ثانياً، لديهم فرصة في رؤيته بوعيٍ ذي نهجٍ حدسي، ومن المُمكن جداً أن يكون مُفعلاً سابقاً وذلك بدون علمٍ منهم.

يستخدمُ الرّاصدون الخَبِرون لذواتهم لغةً مُعبّرةً، عند تكلمهم عن أساليبهم في كيفية إعاره انتباههم لمسائل شخصية كمرّكبات³⁹ انفعالية قوية. ثمة روايات كثيرة بالنسبة لـ"الوجه الأخرى"،

³⁹كانت النظرية الترابطية التي خلفها القرن التاسع عشر هي المسيطرة خاصة وأنها رفدت علم النفس التجريبي الناشئ بمادة ممتازة، من حيث قيام المرء باختبارات على ترابط الأفكار فيحصل على كلمة "مُستقرّة" كردٍ على كلمة "مُستقرّة"، ويُصنّف الأجوبة تبعاً لضروب الصلات بين الواحد والآخر ويقيس زمن الرد.. الخ.

وطرق كثيرة لزيغان الانتباه إلى تصوّر داخلي. وثمة تصريحات أيضاً من نوع "إنني أستسلم"، و"إنني أفقد شخصيتي"، و"ثرك جزء مني يجذب إلى شيء ما"، و"خذ على عاتقك مشاعر الآخرين"، و"أتحول إلى شخص آخر"، أو "أفصل نفسي عن ذاتي وأبقى راصداً". هل تقوم تصريحات كهذه حصرياً على تشوهات إسقاط نفسي؟ هل تصدر فقط من رغبة متضخمة في اعتقادنا بأننا نستطيع الحصول على مدخل للمعلومات الخاصة حول مسائل انفعالية لها حضور قوي في حياتنا؟ هل تقوم على دلائل جسمانية في حدّها الأدنى؟ هل تتأصل تصريحات كهذه إلى حد ما، في حساسية حقيقية بالنسبة إلى مسائل كامنة تحت المستوى الواعي لنمطنا؟

على سبيل المثال، وبخلاف الرقم "سنة" الذي يتميز بالخوف فمن المرجح أن الرقم "اثان" الذي يسعى للإرضاء، يأتينا بقصة من نوع "إنني أفقد شخصيتي"، ولكي نفسّر طريقة تحرك الانتباه، فالـ"اثان" قادر جداً على تعلّم رؤية الوجه الآخر، ولكن تبدو روايات الرقم "اثان"، قصصاً من نوع "إنني أفقد شخصيتي" بدلاً من قصص تخيل الأسوأ.

يمكننا أيضاً الحصول على قصة من نوع "إنني أفقد شخصيتي" في بدايات الاعتلال النفسي مريض لم يطور إطلاقاً مجموعة دقيقة من الحدود الشخصية. "إنني أفقد شخصيتي" هي أيضاً الخبرة العميقة لشخص وقع في الحب، وهي ذات إدراك وقد انزاح إلى ما وراء حدود "الأنا" الشخصي. ولكن عندما يُلمس من راصدٍ خبير لذاته أن يسرد بدقة تصريحاً من نوع "إنني أفقد شخصيتي" "أتركني راصداً"، والجميع يبدأ يردد على مسمّعك بشكل واضح كرواية غريبة عن الموضوع حول الهيئة التي ينتظم فيها الانتباه من خلال تمارين نوعية في التأمل.

إن الوصف الذي أحصل عليه من قبل أشخاص يقولون: "إنني أستسلم"، و"إنني أفقد شخصيتي"، و"أتركني راصداً"، أو "أتحول إلى...."، إنها تعادل إلى أقصى حد تعاليم معلّمي المؤرّر

ولكن مع دراسة ترابطات الأفكار لوحظ أنه تترافق حالتا وعي مع حالة وجدانية تميلان إلى الترابط، وهكذا بدأت نفسانية الترابطات ونفسانية الميول تسودان في بدايات القرن العشرين. وأخيراً أتى يونغ يستخلص من تجاربه في الترابطات مفهوم المركب أو كما قال في البداية "المركب ذو الشحنة الانفعالية"، ووصل إلى تعريف المركب على النحو التالي: "إنه الصورة الانفعالية الراسخة لموقف نفسي ثابت، صورة غير متطابقة مع الاستعداد والمناخ الواعيين المألوفين تتمتع بتماسك داخلي شديد ويضرب من الكلية الخاصة وبدرجة مرتفعة نسبياً من الاستقلالية". ويضيف أيضاً: "تظهر المركبات في كل درجات الاستقلال. يستقر بعض منها راقداً في نسيج اللاوعي يكاد لا يُلاحظ، وينشط بعضها الآخر كمثيري شغب في النظام العام للنفس وسبق لأخرى أن شقت طريقها إلى الوعي مقاومةً تأثيره ومحافظةً إلى حد ما على استقلالها غير منقادٍ سوى لإرادتها". (علم النفس المركب. تأليف: شارل بودوان) (المترجم)

للفنون القتالية. وهذه التعاليم إن هي إلا برهان على إمكانية ضمِّ، وجمِّع أشخاص آخرين في حقل إدراكاتِك.

إن التعاليم الشفوية لمعلِّمي هي "إنزلي إلى الهارا"⁴⁰ (قومي بتحييد انتباهِك إلى البطن)، إفتحي المجال لإحدى الحواس⁴¹. ففي وضعية الانتباه بالنسبة إلى "انفتاح الحواس" قادرة بالضبط

⁴⁰يقول الحكيم الهندي أوشو: "الضفيرة الشمسية (نسيج ليفاوي عبارة عن أعصاب وأوعية دموية، يتوضع وراء المعدة) هي مركز الحياة والموت معاً. ولهذا يسميها اليابانيون "الهارة"، وهذه الكلمة تعني "الموت". ويسميها الهنود مانبيورا، وهذه تعني "الألماس"، أنفس أنواع الألماس، إنها منبع الحياة الرئيس. بذرة حياتك موجودة في الضفيرة الشمسية. إنها أول ما يُخلَق في رحم الأم، ثم ينمو كل شيء آخر حولها. ففي الضفيرة الشمسية تلك توجد نطفة والدك وبويضة والدتك. تخلق الحياة الذكرية والأنثوية الضفيرة الشمسية. تلك هي لبننتك الأساسية، ومنها ينمو كل شيء وتبقى هي المركز للأبد. قد تنساها، قد لا تعيها، تكبحها، تبدأ في التمركز برأسك، لكنها تبقى في المركز. ويقدر ما تتعد عن مركزك الحقيقي أي ضفيرتك الشمسية، بقدر ما تقل حيويتك، وتعيش على الهامش، تفقد تركيزك، وتضيق أرضيتك الصلبة. إنها شبكة حيوية. فعلى المرء أن يبدأ الحياة فيها أكثر فأكثر. فالهارة هي منبع حيويتك،... فقط عندما تنسى الرأس، والقلب والجسد، تجد نفسك خففة وراء السرة، ويقدر ما تتوغل في "الهارة" بقدر ما تعي المفهوم الحقيقي للثالوث – لأنك ستجد هناك والدك ووالدتك، وإن تواجدت أنت هناك أيضاً، سوف ينشأ الثالوث. فإن تواجدت هناك سيكون هناك الثالوث، المثلث، الأب، والأم، والابن. اثنان لا يلتقيان: إنهما بحاجة الثالث الذي يجسر بينهما. فهناك والدك ووالدتك، متكاملان لكنهما غير متحدين، إنه نوع من الاتحاد لكنه لم يصبح وحدة بعد. فالمؤنث والمذكر موجودان لكن لم يتم الجسر بينهما بعد، وذلك هو كل الصراع – إنكما اثنان، ثنائية. أنتما ملزمان أن تكونا اثنين، الوالد قدم شيئاً والوالدة قدمت شيئاً. إنهما يتدفقان هناك معاً مثل تيارين، لكنهما لا يزالان منفصلين. إذا بلغ وجودك تلك النقطة، إذا ازداد وعيك بها، سيغدو وعيك الخاص العامل المحقِّز: سيختفي الاثنان وتحل محلهما الأحدية. وتلك الأحدية تسمى وعي المسيح. ومن الجدير ذكره أن الهارة ليست في نسق مراكز الطاقة أي الشاكرات السبع، وإنما تقع بجانب مركز الجنس، ومركز الجنس هو مركز الحياة، والهارة هي مركز الموت، فالهارة موازية تماماً لمركز الجنس وهذا يسهل عملية انتقال الطاقة إليها، فإذا أبقيت الهارة مغلقة تماماً. تكون أكثر تمركزاً، وتحفظ مشاعرك داخلك، وتأخذها إلى الهارة، فإذا استطعت أن تجعل الهارة تسيطر شعورياً على طاقاتك، فلا تسمح لها بالخروج. فتبدأ بالشعور بجاذبية أرضية كبيرة، باستقرار ضروري جداً لتحرك الطاقة نحو الأعلى.. وبالتالي فإذا كانت الهارة قادرة على الاحتفاظ بمزيد من الطاقة، فمن الطبيعي إذن أن تتحرك طاقة أكبر نحو الأعلى، وعلى هذا النحو فالهارة تتطوي على مقدرات معينة، وكل طاقة تتحرك نحو الأعلى تمر عبر الهارة، لكن من الضرورة بمكان إغلاق الهارة. "أخيراً وليس آخراً يمكننا اعتبار الهارة المنبع الأساسي

على محاكاة الحركات الافتراضية لشريك في التدريب، ولو اتخذ مكانه على بُعد مسافة ما، لا بل حتى ولو كان مخفياً خلف ستارة. الروندوري الكلاسيكي Rondori، أو القيام بمهاجمة شخصٍ واحدٍ من قِبَل مجموعةٍ من الأشخاص، ليس أكثر من برهانٍ مؤثّرٍ في النفس للغاية على القدرة التي نتمتع بها في الإدراك عن بعد⁴². يُمكن تنفيذ الروندوري Rondori أيضاً بعينين معصوبتين، فأنت تتعرض لهجومٍ من عدّة جهات على نحوٍ متزامن، وإذاك فما أنت بحاجة إليه هو إدراك متواصلٍ وواضحٍ للفراغ حول جسمك، ولاسيما إدراك الفراغ وراء ظهرك.

وعلى النحو نفسه، فإن تصريحاً مثل هذا "إنني أرى الوجه الداخلي"، يُسمَعُ بشكلٍ ملحوظٍ كثمار لتمارين الرؤية بالعين الداخلية التي تطوّر ملكة تمييز الخيالات التي يتم إسقاطها من خلال الفكر الفردي، والرؤى الحدسية الدقيقة غير الموجهة من قِبَل "أنا" فكري/حسي⁴³. لماذا تتبعث إدراكاتٌ مُنفَعلةٌ كهذه من نقاط التأدي النفسي الذي يُحدّد نمطنا؟ في الواقع هو أن القلق الذي يعودُ إليه الانتباه اعتيادياً هو نقطة انطلاق النفس برصد مختلف تموّضعات الانتباه التي تبقينا بشكلٍ لا واعٍ على اتصال مع الوَسَط المحيط بنا، ومع الآخرين. وعندما نصير قلقين على نحوٍ عصابي، فإننا نعمل على تطوير قُدّرات الانتباه. فنحن نبحث عن الحب، والحنان، والدعم، ولذلك نمتدُّ بحواسنا وننتبه جيداً.

على سبيل المثال، ربما يتعلّم الأطفال المحرومون من الحب أن يعملوا على تحييد انتباههم داخلياً، على نحوٍ ينوبون فيه مع أحد الوالدين، أو يتعلّموا الشعور برغبات الغير داخل أجسامهم الخاصة بشكلٍ لا واعٍ، وبالتالي عليهم أن يغيروا أنفسهم أخيراً لكي يُرضوا الآخرين. وبالطريقة نفسها، فالأطفال المذعورون ميّالون لأن يتناغموا على نحوٍ لا واعٍ، ولكن بشكلٍ دقيقٍ مع القدرة العدائية للأشخاص البالغين الأكثر قوة ويتمتعون بالسيطرة على حياتهم. يمكن لهذه الملكات أن

لطاقتك الحيوية، وبالتالي فهي إن تم إغلاقها يمكن تشبيهها بوعاء يحوي كمية هائلة من الطاقة التي يمكن توجيهها نحو الأعلى. (عن كتاب: من العلاج إلى التأمل: تأليف: أوشو). (المترجم)

⁴¹الهارا كلمة يابانية تابعة لمركز البطن، وتتموضع بين السرة وعظم العجز. ويُعرّف هذا المركز في كل التمارين الصوفية (السرانية) بغضّ النظر عن الثقافة التي تأسست في هذه التمارين، فإن المكافئ الصوفي بالنسبة للهارا يُدعى بالنقطة كاث Kath وفقاً لأوسكار إشاو Oscar Ichzo.

⁴²تتضمّن ممارسةً انفتاح الحواس تحييداً نوعياً للانتباه، بحيث يتسّع حسُّ الهارا ليحتوي السمات المميزة للوسط المحيط، وللأشخاص الآخرين.

⁴³يشتمل تحييد الانتباه هذا على ذوبان الراصد الداخلي في تمثّل رؤيوي للأحداث التي لم تحدث بعد.

تستمر في الحياة الراشدة تحت شكلٍ من الإحساسات الحقيقية، ولكننا كراشدين، فنحن قادرون فقط على إضفاء اسمٍ لماهية قَلَقِنَا عَوْضاً عن الإفصاح حول كيفية تزويد أنفسنا باستمرار بمعلومات حول قَلَقِنَا العصابي.

بوسع الطريقة التي تعبر وفقاً انتباهك للمسائل الأساسية لحياتك أن تكون زيادةً جداً عن الحد الفاصل للإدراك الاعتيادي، وذلك ضمن النطاق الحدسي، بدون احتياز وعيٍ لأمرٍ غير عادي يحدث معنا. لا يتعلّق الأمر هنا بأن نتعلّم البحث عن دلائل جسمانية دقيقة، كتلك التي للغة الجسد، أو علامات تبدو على الوجه. فالحدس هو معرفة تتجم عن حالةٍ لا فكرية للعقل. والحدس متصل باطنياً بسياقات مألوفة للفكر (مثل تلك المرأة ذات الرقم "ستة" التي مرت معنا آنفاً، حين رأته وجه صديقتها الحامل يتغيّر على نحوٍ ينبئ بإجهاض الطفل الذي تحمل به!!). وإذا لم تكن متردداً كثيراً في تعديل إدراكاتك قليلاً فلسوف يمكن لحدسك أن يصير مُدْرَباً. ففي طفولتك إذا كنت قد غدّيت علاقةً حدسية إزاء حسك بالآمان وإحساسك بحضورك الجيد، وبالتالي فعندما تُصيحُ راشداً فإنك على الأرجح سوف تستخدم حدسك سهواً، وبطرقٍ كثيرة كمصدرٍ للمعلومة. وبوسع الحدس أن يكون مناسباً لاتخاذ قراراتٍ، ومنح صفاتٍ خاصةً من الإحساس إلى حياتك الخاصة.

وإذا لم يكن حدسك ناجحاً بشكلٍ جيدٍ أثناء طفولتك، وإذا فُرضَ عليك إدراك أشياء كانت رؤيتها غير محتملة على صعيدك الانفعالي، إذن فمن المحتمل أن يحدث زَيْغانُ الانتباه عن إدراكاتك الداخلية، ومن الممكن أن تُظهِر مقاومةً في الكشف عما يسميه الصوفيون (السرانيون) بالبراقع الإدراكية⁴⁴.

الحدس والجوهر

يضع الحدس في متناولنا تنوعاً كبيراً من المعلومات، وبالنتيجة، فإنه مؤرِّدٌ إنساني مرغوب إلى درجةٍ عليا، ولكن الحدس ليس هو الجوهر. إنه فقط مصدرٌ لرؤى، وعزبةٌ تحملُ على متنها الإبداع. أما في الجوهر فليس ثمة حاجة لأن تُمارسَ تمريناً روحياً، ولا أن يكون لديك رؤية، ولا أن تكون مُوجَّهاً من خلال الحدس، لأنه ليس في الجوهر ثمة أي حسٍّ لـ"أنا" شخصي. ليس ثمة أحدٌ يفعل، ولا أحدٌ يملك، ولا أحدٌ يُوجَّه. ويتموضع الانتباه في اتصال تناغمي مع الوَسَطِ المحيط، ومع

⁴⁴ يمكنُ رؤية البراقع كنتائج لزَيْغانِ الانتباه عن الاتصال التناغمي للطفل مع الوَسَطِ المحيط، ومع الآخرين بسبب تماهيه مع قلق الشخصية. أما التخلص من البراقع فيتطلّب إذناك تذكراً للطرق التي يمكن تعبئة الانتباه وفقاً من أجل استعادة الاتصالات المفقودة .

الأشخاص الآخرين، وفي هذه الحالة العقلية، فإننا نتصرّف بشكلٍ طبيعي ودقيق بدون إدراكٍ لأفكارٍ أو مشاعرٍ شخصية.

نكون في جوهرنا في تلك اللحظات حيث يتصرّف جسمنا بشكلٍ سليم قبل أن نعلم ما سيتوجّب علينا فعله، وعندها نقول الحقيقة قبل أن نعلم ما سوف نقوله. ومن أوقات لأوقات، ويكثر من البداهة نتخذُ واحدةً من السمات الكثيرة المميّزة للجوهر، ونحصل في لحظات الذروة هذه على ومضة من ذلك الذي يمكن للسلالة الإنسانية أن تكونه.

الفصل الثالث

منظومة الرسم التخطيطي للتاسوعية

منظومة التاسوعية

تحققُ النجمة ذات التسع نقاط مسحاً تخطيطياً للعلاقة بين قانونين أساسيين في الصوفية (السرانية). قانون الثلاثة (الثالوث)، الذي يتماهى مع القوى الثلاث الحاضرة في بداية أي حدث، وقانون السبعة (الثمانيات) الذي يحكم مراحل تنفيذ هذا الحدث بمقدار ما يبسط هذا الحدث في العالم المادي.

يُمثّل مثلثٌ داخلي قانونَ الثلاثة في التاسوعية. فالمثلث ينقل فكرة الحاجة إلى ثلاث قوى من أجل فعل الخلق، وذلك عوضاً عن قوتين اثنتين مرئيتين هما السبب والنتيجة أي (العلة والمعلول). حوِّطَ على هذا المفهوم في الثالوث المسيحي للآب والابن والروح القدس، وكذلك الأمر بالنسبة للقوى الإلهية الثلاث الفاعلة في الخليقة وفقاً للهندوسية، وتُدعى هذه القوى بأسماء: براهما وفيشنو وشيفا. ويمكن تسمية هذه القوى الثلاث أيضاً من خلال فعاليتها في فعل الخلق على النحو: الخلافة، والهدامة، والحافظة، أو أيضاً: الفعالة، والمنفَعلة، والمؤفَّعة (المُصالحَة). أما غوردجييف وهو مرجعٌ أساسي في منهج التاسوعية، فببساطة أطلق تسميةً لهذه القوى، على نحو: قوة "واحد"، قوة "اثنان"، قوة "ثلاثة". وكان صاحبُ الملاحظة التي تُشير إلى أن الإنسانية عمياء إزاء هذه القوة الثالثة.

إننا نحتاج فهماً دقيقاً لعمَل هذه القوى الثلاث سوية في كيفية مساعدتها لحدث ما في أن يحافظ على وجوده على المدى البعيد، وذلك عوضاً عن انهياره بلا جدوى، لأن القوى الثلاث تغيّر من دلالاتها في فترات مُختلفة أثناء مراحل تطوّر حدث ما. فعلى سبيل المثال: إن القوة المؤفَّعة (المُصالحَة) تكون حاضرةً في بداية الحدث، وتحوّل على نحو لا يمكن تجنبه إلى ما أسماه غوردجييف بالقوة الفعالة، وذلك خلال المرحلة التالية من تقدّم الحدث في الزمن. إن فهماً أكثر اكتمالاً لرمزية التاسوعية يشير إلى التعامل مع أنموذج حركي مستديم. فالتاسوعية تشير إلى بعض الجوانب غير الواضحة للسياقات كذلك اللحظة التي يكون ضروريّاً فيها وجود تيارٍ داخلٍ من الطاقة لكي يدوم تطوّر الحدث.

يمكن أيضاً للمثلث المركزي للنقاط ثلاثة - ستة - تسعة، أن يكون محاولةً على نحوٍ رياضي في وصف العلاقة التي ترتبط من خلالها القوى الثلاث الفاعلة في إبداع الخليقة، فهي تتوافق

(تتسجَم فيما بينها) لتعود فتصير قوة واجدة. يمكننا إيضاح ذلك حسابياً بقسمة العدد "1" أو "الوحدة" على العدد "3"، الأمر الذي ينتج عنه كسراً رياضياً، ذا عددٍ نهائيّ متكرّر إلى ما لا نهاية أي أنه $0.3333\dots=1/3$.

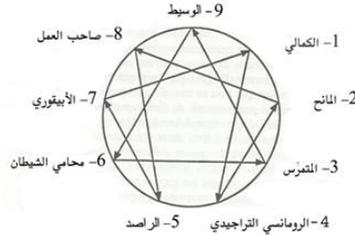
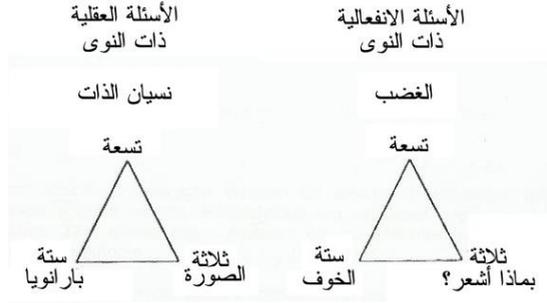
حينما يبدأ حَدَثٌ، فإن قانونَ السبعة أو قانونَ الثمانيات يدخل في الفعل. لقد حوِّظَ على قانونَ الثمانيات في السُّلم الموسيقي ذي السبع نغمات، مع "دو" "Dò" الذي يتكرّر، ويحكم تتابعَ المراحل حيث يتطوّر فيها حَدَثٌ في العالم المادي. إن علاقةَ السبعة بالنسبة إلى الوحدة يمكن أن يُعَبَّرَ عنها من خلال قسمة الواحد على السبعة الذي ينتج عنه هو الآخر العشر الدوري $0.142857142857\dots$ ⁴⁵ والذي لا يحتوي على أيِّ من مُضاعفات الثلاثة. فالتاسوعية الكاملة هي دائرة مقسومةً إلى تسعة أجزاء متساوية، تمثّل اندماجَ قانونِ الثلاثة مع قانونِ السبعة، والتي تتحرّك فيما بيّنها بطرُقٍ نوعية على امتداد الخطوط الداخلية للرسم التخطيطي⁴⁶.

⁴⁵أرجو من القارئ أن يلاحظ جيداً أرقامَ العشر الدوري 0.1428571 الذي يعيد تكرار ذاته كما رأينا أعلاه بالأرقام 1428571 أي تتكرر أرقامَ العشر الدوري نفسها عند وصولها إلى العدد سبعة وبعده الواحد الذي يكرر نفسه وفقاً لقانون السبعة. إذن قانون السبعة يتجلى إذا لاحظنا وتأمّلنا جيداً بداية حركة الأسهم في النجمة التاسوعية وتابعتها تحركها وفقاً لهذا القانون فنحن نلاحظ أن الحركة تبدأ من 1 إلى 4 ومن 4 إلى 2 ومن 2 إلى 8 ومن 8 إلى 5 ومن 5 إلى 7 ومن 7 إلى 1 ومن الجدير بالذكر أن المثلث أو قانون الثلاثة لا يظهر في هذه الحركة وكأنه لا وجود له وكما ذكرنا آنفاً فإن قانون الثلاثة يظهر في الحركة من 3 إلى 9 ومن 9 إلى 6. ومن الجدير بالذكر أن أرقامَ العشر الدوري 1428571 تكرر نفسها إلى ما لا نهاية. (ملاحظة من المترجم)

⁴⁶نمة عدة ملخصات أكثر تفصيلاً حول الهيئة التي تتحرك فيما بينها قانون الثلاثة، وقانون السبعة. فمن الممكن العثور عليها لدى جون بينيت John Bennett, *The Enneagram* (Gloucestershire, Inglaterra: Coombe Springs Press, 1974); Kathleen Riordan Speeth, capítulo 7 em *Transpersonal Psychologies*, ed. Charles Tart (Nova Iorque: Harper & Row, 1975), reimpresso por Psychological Processes, Inc., 1983; Kathleen Riordan Speeth, *The Gurdjieff Work (A Obra de Gurdjieff)* Berkeley, CA: And/Or Press 1976), reimpresso (Gurdjieff, *Uma Abordagem de suas Idéias*) (Londres: Routledge and Kegan Paul, 1981) (reimpresso da edição francesa de 1973).

وأيضاً هناك كتابان يبحثان في تغيير دلالة القوى الفعّالة والمُنفعِلة والموقّفة (المصالِجَة) وتحليل العمليات القضائية للإدارة الخاصة برجال الأعمال والمؤسّسات. تؤسّر هذه الكتب إلى اهتمام متجدّد في تطبيق القوانين

عندما يُطبَّق أنموذج التاسوعية على الحالة الإنسانية فإن المثلث المركزي يوحي بوجود الثلاث نوى للقلق العقلي: الصورة (أو الجاذبية الشخصية، النقطة "ثلاثة")، والخوف (النقطة "ستة")، ونسيان الذات (النقطة "تسعة"). ولكل نواة عقلية هوى موافق لها. والرسم التخطيطي الذي يتبع لها، يشير إلى القلق العقلي والانفعالي لأنماط الثلاثة لكل شخصية ذات نواة أساسية.



الأنماط التسعة

الأنماط التسعة

1) الكمالي

إنهم ناقدون لذواتهم، وللاخرين. وهم على يقين بأنه ما منطريق صائب إلا واحد فقط. يشعرون أخلاقياً بفوقيتهم على الآخرين. وبماطلون لخوفهم من اقتتاف خطأ ما. ويستخدمون كثيراً الفعلين: يجب، ويحتاج لكذا...الخ.

التي تحكم الصوفية (السرانية) والتي تُطبَّق بشكل نوعي لسباق حدث في العالم المادي، وفي المجالات المختلفة للسياقات النفسية. والكتب هي: Charles Saul Kuchinsky, Systematic (Sistemática) (Town, WV: Claymont Communications, 1985) and Robert Campbell, Fisherman's Guide (Guia do Pescador) (Boston: Shambhala, 1985).

يستطيع الكماليون المتطوّرون أن يكونوا عميقين على نحوٍ يتجاوز الحدود المألوفة، وهم في الحقيقة أبطال الوجدان.

(2) المانح

يتطلبون المؤدّة والقبول. ويسعون إلى أن يكونوا محبوبين ومقدّرين من قِبَل الجميع، فيجعلون من أنفسهم لا غنى عنهم بالنسبة للآخرين. يُصمّمون على إشباع حاجات الغير. وهم مُتلاعبون أيضاً. فلديهم عدّة أنوات - يُظهرون "أنا" مختلف أمام كل صديق طيب. يغوون الآخرين بخشونة. يعرف المتطوّرون ذوو الرقم "اثان" كيف يمنحون الدعم والمُلاحظة العفويين.

(3) المُتمرس

يسعون لأن يكونوا محبوبين من خلال قيامهم بدورٍ ما، ومن خلال الفتوحات التي يحقّقونها. وهم منافسون مهووسون بصورة المنتصر من خلال مُقارنّة أنفسهم مع الآخرين. وهم ماهرون في المخادعة. شخصية ذات نمط A. "يخلطون الأنا الحقيقي مع الهوية المهنيّة. وبمقدورهم الظهور على نحوٍ أكثر إنتاجية مما هم عليه فعلاً. يستطيع المتطوّرون ذوو الرقم "ثلاثة" أن يكونوا زعماء فعّالين، وحازمين جيّدين، ومُروّجين ذوي كفاءة، ورؤساء فرق رياضية فائزة.

(4) الرومانسي التراجيدي

إنهم منجذبون لما هو بعيد المنال، مثألهم ليس هنا والآن إطلاقاً. هم تراجيديون، وحزينون، وذوو ميولٍ فنيّة، وحساسون، ومتمركزون على حبٍّ غائب، وعلى خسارة صديق. إن المتطوّرين ذوي الرقم "أربعة" خلاقون في أسلوبهم الحياتي، وقادرون على مساعدة الآخرين في تجاوز مُعاناتهم. إنهم ملتزمون بالجمال والحياة العاطفية: في الولادة، والجنس، وانفعاليّتهم إزاء الموت.

(5) الراصد

يُيقون أنفسهم على مسافةٍ انفعالية في علاقاتهم مع الآخرين. يحافظون على خصوصيّتهم، ولا يُورطون أنفسهم في شيء البتة. الاستغناء هو آليّة دفاعهم ضد التورط في أيّ شيء. ويشعرون أنفسهم مستنفّدين فيما لو التزموا بشيءٍ ما، وينطبق الأمرُ نفسه فيما لو شعروا بأنهم مُلزمون بحاجات الغير. يُجرؤون واجباتهم، وهم غير مكترسين لا بالآخرين، ولا بالمشاعر، ولا بالأشياء. يستطيع المتطوّرون ذوو الرقم "خمسة" أن يكونوا محكّمين ممتازين، ومستشارين، وعقلانيين برجٍ من العاج، ورهبانٍ ممتنعين عن شرب أيّ نوعٍ من الكحول.

6) محامي الشيطان

إنهم جبناء، ويقومون بالواجب، وهم يعانون العذاب بسبب ربيبتهم. مُمَاطَلَة -يُحَلُّ الفِكْرُ محلًّا الفعل - يَحْشَوْنَ اتِّخَاذَ مُبَادِرَةٍ لَأَن تَسْلِيْطَ الضَّوْءِ عَلَيْهِمْ يُعْرِضُهُمْ لِلْهَجُومِ. يَتِمَاهُونَ مع أسباب الظلم الاجتماعي، وهم ليسوا سلطويين، وناكروا لذواتهم، وأوفياء للقضية التي يؤمنون بها. والحقيقة أن هناك نوعين للنمط "سنة" أحدهما: يضمُّ الرهابيون (الفوبيون)⁴⁷، وهم غالباً ما يترددون في اتِّخَاذِ أي قرار، ولديهم شعور بأنهم ملاحقون، وينهارون عندما لا يجدون مخرجاً لهم. أما النوع الثاني للنمط "سنة" فهم العكسيون للرهاب (الفوبيا)، ولكن شعورهم مستمر بأنه يُضَيِّقُ عليهم، ويخرجون بالتالي لمواجهة الذعر بشكلٍ عدائي.

يستطيع المتطوِّرون ذوو الرقم "سنة" أن يكونوا لاعيين ممتازين ضمن فريقٍ رياضي، وجنوداً أوفياء، وأصدقاء طبيين. وهم مستعدون للدفاع عن قضية بالمقدارِ نفسه الذي يعمل فيه آخرون في سبيل ربحٍ شخصي.

7) الأبيقوري

إنه شخصية بيتر بان Peter Pan، الـ Puer aeternus - الطفل الأبدي. الأبيقوريون مُولعون بأشياء يُحبونها أو يقومون بها لا عن واجب، وإنما عن تَوَلُّع. وهم عاشقون متقلِّبون، يستعملون غرض متعتهم مرةً واحدةً، سطحيون، مغامرون، يؤوِّلون الحياة من حيث مذاقها، ولذبيهم مشاكل مع الالتزامات، فهم يريدون إبقاء الخيارات مفتوحة أمامهم، ويريدون البقاء انفعالياً في

⁴⁷الرهاب هو "خشية قلق يُطلِّقها موضوع أو وضع ليس لهما في حدِّ ذاتهما أي طابع خطير موضوعياً لكون القلق يزول في غياب الشيء أو الوضع" (بيشو). وبالنسبة للمحللين النفسيين، فللوضع الذي يخشاه الرهابي دلالة لا شعورية نوعية. فكل شيء يحصل كما لو أنه ما عاد يوجد صراعات داخل نفسية مولدة للقلق، وللشعور بالآثم بواسطة حل بالتسوية. والاندفاعات المحظورة تُسقطُ إلى الخارج وتُحاطُ وتنتكر في وضع لا يملك بحد ذاته طابعاً مولداً للقلق موضوعياً. وهذه الآلية الدفاعية تتيح للمريض المعني بأن لا يعود فيصبح عرضةً للحصر مادام لا يصادف الشيء أو الوضع المثيرين للرهاب، ويكفي حينذاك أن يعمل كل ما من شأنه أن يُجَنِّبَه ذلك. أما بالنسبة للسلوكيين، فلا تكون الرهابات سوى ارتكاسات على مخاوف مكيفة. فالخوف ما أن يُعلَّم حتى يُسبِّب بدوره ارتكاسات تجنُّبية، الأمر الذي يُقلِّص من التوتر المقلق لكنه يقوِّي الانهزامي. ولا يمكن أن تتم السيرورة للانطفاء، لأن المريض المعني يجني مكاسب ثانوية من جهة، ويتجنَّب السيرورة الرهابية بدلاً من أن يجابهها. من الرهابات الأساسية: رهابات الأعالي (المرتفعات)، رهابات العتمة، رهابات الحيوانات، رهابات اجتماعية، رهابات الجرائيم والقذارة. (كتاب: "الأمراض الذهنية عند الراشد" تأليف: ميشيل غودفريد. ترجمة: محمد حسن ابراهيم. منشورات وزارة الثقافة سنة 2000 ص رقم 19-20-21) (المترجم).

الأعالي. وهم مرحون عموماً، يحقِّزون الوسطَ المُحيط، وعادتهم أن يبدأوا الأشياء بدون إكمالها حتى النهاية.

إن المتطوّرين ذوي الرقم "سبعة" تأليفون جيِّدون بين الأشياء، ونظريون جيِّدون، وهم من النماذج النهضوية.

8) صاحب العمل

يحمون الآخرين إلى أقصى حد. ويتخذون على عاتقهم الدفاع عن أنفسهم، وعن الأصدقاء؛ وهم مبالون للقتال، ويتولون القيادة، ويحبون الشجاعة حتى العبادة. وما يحتاجون إليه غالباً هو أن تكون الأشياء تحت سيطرتهم. ولديهم مظاهر واضحة للغضب والقوة، ويكون احتراماً كبيراً للمعارضين الذين يُقاومون ويصارعون. يتحقّق اتّصالهم مع الآخر من خلال ممارسة الجنس، ومجابهات وجهاً لوجه. وغالباً ما يتجاوزون حدودهم الطبيعية في تعاطيهم للأشياء. وينعكس ذلك كلُّه من خلال أسلوبهم في الحياة: فكذلك الأمر فيما نلاحظه لديهم: كميات زائدة عن اللزوم دوماً، ويسهرون حتى ساعات متأخرة من الليل، ونموهم أعظمي.

إن المتطوّرين ذوي الرقم "ثمانية" زعماء ممتازون، خصوصاً في ممارسة دور الخصم. وهم قادرون على تقديم دعم هائل لأشخاص آخرين، ويريدون أن يجعلوا الطريق آمناً بالنسبة للأصدقاء.

9) الوسيط

إنهم مزدوجو النزعة على نحو هوسي. يرون كلَّ وُجْهات النظر. يستبدلون بسرعة رغباتهم الخاصة برغبات الغير، ويستبدلون أيضاً أهدافاً واقعية بنشاطات أخرى ليست ضرورية. لديهم نزعة لتخدير أنفسهم من خلال الطعام أو التلذذ ومن خلال المشروب. يعرفون حاجات الغير بشكل أفضل من حاجاتهم الخاصة: يميلون إلى التخيّل الواهم، ليس لديهم يقين بأنهم يريدون البقاء هنا أو لا، أو أنهم يريدون الانتماء إلى هذا الفريق أو لا. لطفاء؛ يخرج غضبهم بشكل غير مُباشر.

يشكّل المتطوّرون ذوو الرقم "تسعة" وسطاء ممتازين، ومستشارين، ومفاوضين، ويتوصّلون للكثير عندما يركّزون، ويتنبّهون للمهمة في مساهماتها.

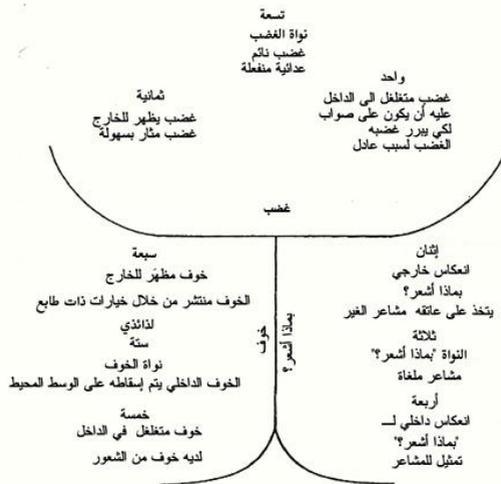
الأجنحة

إن النقطنين اللتين تبدوان إلى كل جانب من رؤوس المثلث، ثلاثة - ستة - تسعة، هي تنوعات للشخصيات ذات النوى، وتُدعى هاتان النقطنان اللتان تظهران إلى جانبي كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة بالجنحين. وهذا يعني بأن النقطنين لجانحي الثلاثة هما (الاثنتان والأربعة)، وهما يشتركان بقلق إزاء الصورة، ويعيشان أيضاً تنوعات السؤال "بماذا أشعر؟". أما جناحا "الستة"، وهما

(الخمسة والسبعة) فيشتركان بنوع ما من البارونيا الكامنة تحت مستوى وعي النمط "سنة"، ويشتركان أيضاً بعادات الخوف الانفعالية. وجناحا التسعة (الثمانية والواحد) فيشتركان باستعدادٍ مُسبقٍ أساسي نحو نومفي نسيان الذات الذي هو نسيان الأولويات الشخصية، وكذلك الأمر فهما يشتركان أيضاً باستعداد مُسبقٍ نحو الغضب.

تُمثّل أجنحة المثلث ثلاثة - ستة - تسعة، التغيير الذي يتمظهر خارجياً، والقلق "النواة" للشخصية الذي يتغلغل داخلياً. ومن المحتمل في علاج "النواة" المهياة مُسبقاً أن تأتي إلى السطح بقدر ما تجري عملية الشفاء. ومن الممكن لهذا أن يعني بأن "السبعة" (نمط الخوف المُظهر خارجياً)، يعطي في البدء الانطباع بأنه لا يعاني من الخوف. وعلى الأرجح يصير خوفه خفياً وبارانوثياً (نواة الستة) حالما تضعف دفاعاته النفسية.

تُمثّل النقاط ثلاثة - ستة - تسعة من المثلث تغييراً خارجياً وداخلياً لنواتهم في الأجنحة فقط. فعلى سبيل المثال، جناحا "الثمانية"، أي "السبعة" و"التسعة" فهما لا يمثّلان التغيير المُظهر خارجياً ولا داخلياً لـ"الثمانية". ومع ذلك، فأجنحة أي نقطةٍ أخرى باستثناء الثلاث نقاط نوات "النوى"، إن هي إلا مؤثرة فقط لأنها تمنح تلونا لنمط الشخصية هذا. على سبيل المثال، في فئة الغضب في قمة التاسوعية، "تسعة" الذي يفضل التعبير عن الغضب بشكلٍ غير مُباشر، وعلى نحو استكاني، إذا ما مال نحو جانب "الثمانية" (صاحب العمل)، فإنه يثير غضباً مستكيناً للنمط "لا تضغط عليّ"، وذلك على نحو فجائي وعنيد، أما إذا مال إلى جانب "الواحد" (الكمالي) فإنه يُسبب نقداً لتفاصيل لا معنى لها، والتي سوف تكون في حيز التنفيذ من خلال أساليب غير مباشرة.



وعلى النحو نفسه، فأحدُهم ذو نقطةٍ لا تحوي نواةً كتلك التي لـ"الأربعة" (الرومانسي التراجيدي)، والتي تُعَبَّرُ عن المشاعرِ بطريقةٍ درامية، فإنه سوف يميل إلى "الخمسة" (الرصيد)، في وضعية تدعو لتغلغل الكآبة إلى الداخل، أو نحو "الثلاثة" (المتمرّس)، في أكثر من مجهود شديد الفعالية للإبقاء على كش ملك (Xeque) للملانخوليا (السوداوية)⁴⁸. فالتلّون الذي تمنحه الأجنحة في هذه الحالات الخالية من "النوى"، تساعد في جعل كل شخصية أكثر وضوحاً. والحق أنه لا يوجد شخصان ينتميان للنمط نفسه، ويكونان متماثلين، فضلاً عن اشتراكهما بالقلق والاهتمامات نفسها. ففي الدروس حول التأسوعية، نعالج تمييزاً لاختلافات يُضفيها تلّون الأجنحة على أصحاب النمط نفسه، وقد أعطيتُ أسماءً لهذه التلّونات. فعلى سبيل المثال، أربعة لصالح - خمسة، سوف يكون صنفاً أكثر تحفظاً وخصوصيةً للأربعة، بينما أربعة لصالح - ثلاثة سوف يكون أربعة أكثر إشراقاً ومساويةً، الأمر الذي يُبقي البرمجة فعّالةً، ويرتبط أيضاً بحالة الملانخوليا (السوداوية)، والحزن، والفقْدان الذين يتميز بهم "الأربعة".

يتأثر إذن كل نمط من خلال جناحين، وبالرغم من أن تلّون أحد الجناحين يُسيطرُ على الشخصية، فهذا لا يعني أن الجناح الآخر ليس موجوداً كقدرة.

دينامية الأنماط

يُطبّق قانون الثلاثة أيضاً على واقع كون كل نمط شخصية يتكوّن من ثلاثة جوانب: الجانب المُهَيِّم الذي يسود في الحالات الطبيعية، والذي يُدعى بـ"النمط"، والجانب الذي ينشط عندما تدخل في فعل (أو توضع تحت ضغط "رهقٍ عام" estress وهو مجموعة الاضطرابات الجسمية والنفسية المتولّدة عن بواعث متنوّعة كالانفعال وضغوطات الحياة اليومية... الخ)، والجانب المُهَيِّم الذي يدخل المشهد في حالات الشعور بالأمان، أي (المُعاكسة للظروف المؤدّية لـ"الرهق العام". ففي الرسم التخطيطي التالي، تكون نُقطةُ الفعل (المؤدّية للضغط "الرهق العام") في اتجاه السهم، بينما الجانب غير المؤدّي للضغط "الرهق العام" فهو في الاتجاه العكسي للسهم الآخر المتّجه نحو النقطة نفسها. وعلى هذا النحو، فكل نمط هو في الواقع اتحاداً لثلاثة جوانب، وكل جانبٍ منها عرضةٌ لأن يُحَفَّرَ من خلال حالاتٍ نوعية للحياة. على سبيل المثال، عندما يكون راصد (بشكلٍ عامٍّ ساكن ومنزوّ) تحت الضغط "الرهق العام"، فهو أو هي يتحرّك نحو وضعية "الأبيقوري" (للمفارقة

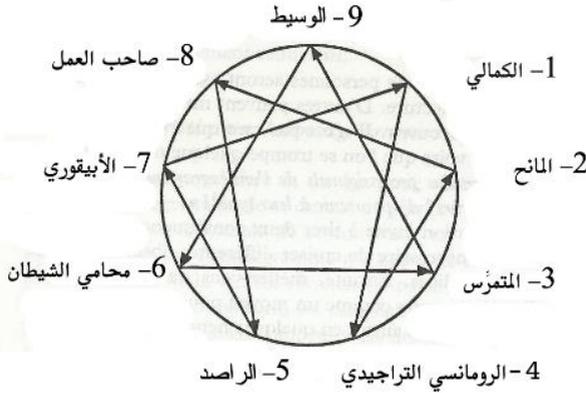
⁴⁸النوبة السوداوية هي حالة اكتئاب شديد تعاش مع شعور بألمٍ معنوي، وتمتيزة ببطء وكف الوظائف النفسية والنفسية الحركية" (H.EY) (كتاب "الأمراض الذهنية للراشد" تأليف: ميشيل غودفريد. ترجمة: محمد حسن إبراهيم - منشورات وزارة الثقافة. دمشق 2000. ص 51-52-53). (المترجم)

فالأبيقوري أكثر انبساطاً ومودّةً، في مجهودٍ من قِبَلِه أي "الراصد" في التقلّص من حدّة الضغط "الرهق العام" الـ estresse، فيتّصلُ بذلك مع الأشخاص). كما ينزَعُ الراصد في حالة الشعور بالأمان إلى أن يُصبح "صاحب عمل" (يقوم بإدارة الآخرين ويُسيطرُ على فضائه الشخصي).

العمل في حالة الشعور بالأمان، وفي حالة الشعور بالضغط "الرهق العام"

في الواقع، يتغيّرُ قَلْفُنَا العقلي والانفعالي عندما نتخلّى عن وضع الحياة الأمانة فندخل في ميدان الفعل، وبالتالي يولّد في درجةٍ ما من التوترِ صُنْفٌ يعطي قيمةً أكبر للشعور بالأمان فيما بين المتحمّسين للتاسوعية؛ فتبدو ردود أفعالهم تجاه الشعور بالأمان أكثر جاذبيّةً بشكلٍ غير محدود مقارنةً مع ردود أفعالهم تجاه الفعل/الضغط "الرهق العام"، ويوحى تحرك الاستراتيجية نحو الشعور بالأمان بأن الطريق إلى الصحة يكمن في تعزيز أفضل الجوانب لنقطة الشعور بالأمان. وينزَعُ المتحمّسون للشعور بالأمان في التاسوعية إلى رؤية الحركة على امتداد الخطوط باتجاه الأسهم نحو الفعل، أي نحو الضغط/"الرهق العام"، كتعميق لإكراهات (قهريات) النمط. ويبدو أن دعم هذه الفكرة يكمن في قيامهم بمناوذة بسيطة ومنطقية بإعطاء اسمٍ للجوانب الإيجابية لنقطة الشعور بالأمان، وللجوانب السلبية للشعور بالضغط "الرهق العام" estresse.

الأسهم



الأنماط التسعة

لا تشير مقابلاتي مع مُشاركين في تحقيق الجدول (نموذج من التحقيق تخضع فيه عينة واحدة من الأشخاص لمقابلات مُكرّرة فترة معينة من الزمن) إلى فرصة واضحة في التحرك نحو الشعور بالأمان مثلما هي الحال حين الوقوع في حب شخصٍ ملائم ومتمائل، الأمر الذي يُساهم

حتماً في تفتح أفضل الميزات لنقطة الشعور بالأمان. وللمفارقة، تستطيع فرصة جيدة أن تولد ردة فعل نحو الضغط "الرهق العام" estresse، وذلك نظراً لافتقار التجربة أو الشعور بالأمان في التجارب السابقة. وقد قمتُ بمقابلة أشخاص ينزلقون مباشرة نحو الجوانب السلبية لنقطتهم في الشعور بالأمان، عندما يواجهون وضعاً لحياةٍ واعدة، ووثقتُ أيضاً قصصاً كثيرةً لأشخاص ذوي طبعٍ تشكّل من خلال نمو أفضل الجوانب لنقطة الفعل/الضغط "الرهق العام" estresse لنمطهم.

إن تعزيز القدرات الشفائية فيما يُدعى على هذا النحو بنقطة الضغط "الرهق العام"، متلازمة مع تقنية الغشتالت⁴⁹، وممارسات التأمل التان تري⁵⁰. وتجري فيها مناقشة الانفعالات السلبية المغروسة

⁴⁹إن معنى كلمة "Gastalt" (الكل الموحد)، وبالتالي فالعلاج الغشتالتي، يكمن في النظر إلى مشكلة محددة في سياق المريض ككل موحد. إذ بدلاً من علاج المشكلة، وكأنها خارجية ومنفصلة عن المريض والعمل على مجرد تغييرها، يعتمد المعالجون من هذه المدرسة على تشجيع مرضاهم لكي يعزّزوا وعيهم لذواتهم ككل، والعمل على تغيير في كيانهم. وعلى سبيل المثال، فإذا كان المرء يعاني مشكلة جنسية، فإن المعالج الغشتالتي لن يفهم المشكلة كـ"مشكلة جنسية" فقط، ولكن كـ"مشكلة الشخص ككل" (عن كتاب "اكتشف الطب التجانسي" تأليف: دانا أولمن) أما سيكولوجيا الغشتالت وفقاً لقاموس المورد فهو يعرفها على أنها سيكولوجيا "الكل": دراسة الإدراك، والسلوك من زاوية استجابة الكائن الحي لوحداث أو صور متكاملة، مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفيزيولوجية، ورفض تحليل المنبهات والمُدركات والاستجابات إلى عناصر متناثرة. أما العلاج الغشتالتي إنما هو بنية الوعي التي أهلكها فرويد. حيث يشكل الوعي، إن فهم جيداً ظاهرة نشيطة تتحرك لبناء كليات منظمة معننة (غشتاليات) بين العضوية ومحيطها. والغشتالت هي أنماط تتضمن كل هياكل الوظيفة العضوية من فكر وشعور وفعالية، ويعد تشكيلها جزء من فوضوية الطبيعة، ولا يكون العصاب، تبعاً لذلك سوى انقسام غير طبيعي في تشكل الغشتاليات، ولا يكون القلق (ضداً على فكرة فرويد لتوقع الخطر الداخلي) سوى تحسس العضوية للنضال صوب توحيدها الخلاق... إلا أن فريدريك بيرليز المؤسس الأول للغشتالتيّة شعر أن التجمّد والاحتراف صوب اللغوي يزيد الانقسام العصابي بين الفكر والشعور. ويزيد الانقسام المذكور، محاولة المعالج إرجاع المريض إلى الماضي ودفعه خارج الموقف العلاجي الراهن، مما يجعل مهمة المعالج تسيء إلى العلاج ويستدعي إبدالها العمل على زيادة الوعي "لأنّ وهنا" ومن الجدير بالذكر أن العلاج الغشتالتي لجأ هو الآخر إلى الدراما أو بعبارة أخرى المسرح، أي التمثيلية النفسية على غرار السباق إليها جاكوب ليفي مورينو مؤسس السيكودراما، ولجوؤه إلى المسرح يعود إلى إرجاع صراع المريض مع المفردات وتتبعها في المستويات العميقة لأن يمثّلها، أو يلعب مختلف جوانبها. وتتخللها تقنيات مختلفة منها تقنية الكرسي الفارغ حيث يُسمح للمريض بالانتقال من كرسي لآخر طبقاً لجانب الصراع الذي يلعبه في تلك اللحظة... وهذا ما يؤكد ما ذكرناه آنفاً حول الأهمية الكبرى التي يوليها العلاج الغشتالتي

في الداخل، والمسلمبها لدى النفس. تكمن النية الخفية من خلف الحركة نحو الضغط "الرهُق العام" في تصعيد أهواننا بحذافة حتى النقطة التي تفيض فيها، وتُحرَّر قهريَّة (إكراه) عادةً سلبية، وذلك من خلال معاشيتها بشكلٍ كلي وكامل. ويمكن أيضاً فتح منفذٍ للغضبِ عَوْضاً عن الغائه، أو يُمكن وضع تلميذ في حالةٍ نفسية تهدف لإغضابه إلى أقصى حد. أو يمكنُ لأنماطٍ متكبِّرة أن نجعلها نقوم بشطفٍ لأجزاء أرضية خشبية. وبمكثنا أن نجعلَ أنماطاً جبانة تتأمل في مقبرةٍ محلية في ليلة ذات قمرٍ مكتمل. فمنهج

على زيادة الوعي "للآن وهنا"..(عن دليل العلاج النفسي للدكتور ميخائيل أسعد ص155 عن دار كتابنا للنشر الطبعة الأولى 2010م).

⁵⁰يقول الدالاي لاما الرابع عشر "تزين جياتسو" في كتابه "التدرب على السبيل نحو حياة ذات معنى": في التانترا البوذية تلعب قوة التخيل في التأمل دوراً بارزاً في ممارسة تُدعى "يوغا الألوهة" وتتم هذه الممارسة على الشكل التالي: أولاً: تخيل أنك تستبدل عقلك المملوء بالمشاعر المُزعجة بعقلٍ تملؤه حكمة نقيّة وتكون الرأفة دافعه. ثانياً: تخيل أنك تستبدل جسدك في مظهره الاعتيادي (المكوّن من لحم ودم وعظام) بجسد مكوّن من حكمة دافعها الرأفة. ثالثاً: تخيل أنك تطوّر إحساساً بذاتٍ نقيّة معتمِدة على عقلٍ وجسدٍ يظهران نقيّين في محيطٍ مثالي. كما أن هذه الذات تلتزم كلياً بمساعدة الآخرين". وفي سياق حديثه الدالاي لاما يتحدّث عن الممارسين التانتريين الذين يتخيلون أنفسهم متألّهين في ماندالا كاملة مع إدراكهم بأن الألوهة هي النعيم المُطلَق. "ومما لاشك فيه أن للعلاقة الجنسية مكانتها الرئيسية في ممارسات التانترا، وغالباً ما تساهم المرأة بدور كبير في مساعدة التانتري على تطوره الروحي من خلال اتصاله الجنسي معها، وكما هو معلوم حتى في التانترا الهندوسية فثمة طقوس وأعراف تتضمن هذه الممارسة منها على سبيل المثال أكل اللحم وشرب النبيذ أو الجعة، وبعد الاتصال الجنسي مع رفيقته يظهر هدفه الحقيقي في تطوير المعرفة الحقيقية. أما الدالاي لاما فيُعبّر أن مثل هذا الممارس الحقيقي يمكنه الاستفادة الروحية ليس فقط من اللحم والمشروب اللذيذ، بل من المفردات البشرية التي تتحوّل بقوة تأملِهِ إلى نكتار إلهي. أما الحكيم الهندي الشهير أوشو فيقول "إن الرجل في التانترا يجلس أمام المرأة، المرأة العارية، وعليه أن يمعن النظر فيها أكثر فأكثر، حتى تختفي الرغبة تماماً في مشاهدة امرأة عارية... فالتانتري يراقب المرأة لعدة أشهر متتالية، يتأمل بكل شيء في جسدها، ينظر إلى كل ما يريد النظر إليه. لأن عليه أن يتحرر من الشكل". كما يذكر دينيس دي روجمون في كتابه "الحب والغرب" عن مدرسة تانترية متأخرة تُدعى "ساهاجيا"، وفيها يجب على المبتدئ أن "يخدم" "المرأة النقيّة" خلال الأشهر الأربعة الأولى كأنه خادم لها، ينام معها في غرفتها ذاتها ثم تحت أقدامها. وخلال الأشهر الأربعة التالية يستمر في خدمتها كالسابق وينام معها في نفس الفراش، من الجهة اليسرى. وخلال أربعة أشهر أخرى، ينام من جهة اليمين، وبعدئذ ينامان متعانقين، إلخ... والغاية من جميع هذه المقدمات "إعطاء الاستقلال" للذة.. المُعبّرة كأنها التجربة الإنسانية الوحيدة التي يمكن أن تحقق لذة الفناء التام والسيطرة على الحواس بما في ذلك وقف الإنزال". (المترجم)

غوردجيف الذي يقوم على أن يدوس المرء ثفائه المرجحة، يوضّح فكرة التصعيد والعمل على مناقشة الطاقات الناتجة عن الضغط "الرّهق العام"، على أنها بقدر ما يُمكن لها أن تُؤدّي إلى النمو، فكذاك أيضاً تُؤدّي إلى تعزيز القدرة على تحييد الانتباه عن تلك التي تُدعى بالانفعالات السلبية⁵¹.

إن الارتباط بين التعزيز الاستراتيجي للهوى الانفعالي، والتعلّم المتزامن على ممارسة التجرد (عن موضوعات الأنا) عبّر عنها في أسرار دلفي من خلال عبادة أبولو وديونيسوس في معبد دلفي نفسه. فقد كان ديونيسوس يمثّل العالم الأثوي لـ"سر حياة الدم، وقدرات الأرض"، وكان معبوداً أثناء العام نفسه للتقويم تتاوبياً مع أبولو الذي كان يجسّد السمات الذكورية للصفاء، والابتعاد، والانفصال (عن موضوعات الأنا)⁵². تتطلّب عبادة ديونيسوس خضوعاً كلياً للانتباه إلى الإحساس والشعور، حيث يُخصّص هذا الانتباه لاكتشاف ما إذا كان بوسع الإحساس والشعور أن يُعبّرا عن ذاتيهما كاملاً، وإذا كان هذا الانتباه نفسه سوف يتّجه بشكلٍ طبيعي إلى الرغبة بالموضوعية وامتياز الشعور. وعلى النحو نفسه، فالمثال الأبولوني (نسبةً إلى أبولو) للابتعاد، والصفاء، فإن "رفض كل ما هو قريب جداً" لا يتعلّق فقط بوجود أسئلة تطرح نفسها بشغف لكي تطوّر الصفاء، بل يتعلّق أيضاً بحصول تطوّر حياة انفعالية كاملة ويشكّل إذاك الانفصال عنها معنى ما⁵³.

أبولو، إله النور، والعقل، والتناسب، والتناغم، والعدّد – إنه يُعني أولئك الذين يقتربون كثيراً من العبادة. لا تنتظر مباشرةً إلى الشمس. إذهب حيث ثمة ظلّ خفيف تجد فيه حانةً (باراً) ما، ولو للحظة إمّنح نفسك رُجاجةً بيّرة (جعة) مع ديونيسوس وذلك من حينٍ إلى آخر⁵⁴.

⁵¹الفكرة التي تقول إنه يمكن للطاقة أن يتم نقلها من منظومةٍ داخلية إلى أخرى، هي أساسية بالنسبة لكل المناهج الروحانية، ويحتاج الشخص من أجل أن يتحوّل وعيه إلى تزويد مستمر بالطاقة، وإلى درجة في تضيقه للمخارج العامة لهذه الطاقة. فبالإمكان أن يجري تصعيد الطاقة بعدة طرق، تتضمن: التأمل، والتمارين التنفسية، والتمارين الجسمانية، والاستدعاء المراقب للأهواء الانفعالية. فالتضيقات هي تحييدات الانتباه التي تمنع تفرغ الطاقة من خلال أفكار ومشاعر وحركات جسمانية أساساتها كلها قائمة على العادات.

⁵²Walter Otto, *The Homeric Gods: The Spiritual Significance of Greek Religion* (الألهة الهومييرية: المعنى الروحي للديانة الإغريقية) (Nova Hiorque: Octagon Books, 1978).
⁵³Walter Otto, *Dyonisus: Myth and Cult* (ديونيسوس: أسطورة وعبادة) (Dallas: Spring Publications, 1981).

⁵⁴Ursula LeGuin, *The Left Hand of Darkness* (اليد اليسرى للظلام) (Nova lorque: Ace Books, 1969) مدخل.

الفصل الرابع

إسهامات المنهج

إسهامات المنهج

تتعلّق كلُّ الأنماط بتموّض صحيح لها في الرسم التخطيطي المكافئ للنجمة ذات النقاط التسع، لأن الأنماط تدخلُ بعلاقة فيما بينها بطرقٍ نوعية جداً. قام أوسكار إشاو Oscar Ichazo برسم التّموضع الصحيح للأهواء الانفعالية في النجمة التاسوعية. ومع هذا الترتيب البسيط ظاهرياً لما كان كان يدعوه غوردجيف بالسّمة الرئيسية، أصبحت أخيراً شيفرة التاسوعية في مُتناولنا.

وفقاً للفكرة الصوفية التي مفادها أن قلق الشخصية يشير إلى ميزاتِ جَوْهرنا المفقودة. وبالتالي، أعطى إشاو Ichazo اسماً لسمةٍ أعلى للحياة العقلية، والحياة الانفعالية لكل نَمَط من الأنماط التسعة المهيأة مسبقاً لهذه النوعية من السمة. فيبساطة إن سمات الجَوْهر هي الضدّ للجانب الأكثر تضرراً لكل من الأنماط التسعة. فعلى سبيل المثال، إن نمطاً جانباً متطوراً، فعلى الأرجح أنه سوف يتصرّف بشجاعة، ونمطٌ متكبّر متطور، فعلى الأرجح أن يكون قد طوّر تواضعاً حقيقياً. لقد أطلق إشاو Ichazo تسمية السّمة العقلية العليا بالفكرة القدسية، والسّمة الانفعالية العليا بالفضيلة.

ثمة مشاكل حقيقية جداً، متعلّقة بإدراك دقيق لما هو سمةٌ عقلية عليا، والفضائل الانفعالية. فليس لهذه السمات أي علاقة مع الأفكار والمشاعر الاعتيادية، وفي الواقع فهي ليست مُوجّهة من خلال "أنا" فكري/حسي. وفي الحقيقة ليست هذه السمات العليا سوى سمات الجَوْهر المفقودة. حيث تُمثّل كل سمة حلاً مُرضياً لميلٍ عصابي مؤلم. والجوانب العقلية العليا هي توجّه اوتوماتيكي (ذاتي الحركة) نحو سماتٍ نوعية للمعرفة ليست خاضعةً لتدخل أو حكم الفكر، والفضائل هي استجابات جسمانية اوتوماتيكية (ذاتية الحركة)، غير مُوجّهة من خلال الذوق أو الاشتمزاز الشخصيين.

وبالرغم من اختلاف الذكاءات العليا عن بدائلها في الشخصية، فمن السهولة بمكان تكوين فكرة أو مفهوم عمّا نحن عليه في جَوْهرنا. فعندما نكون لدينا أفكار متواضعة، أو عندما نُجبر أنفسنا على أن نكون شجعاناً. فالأفكار التي نكوّنها حول أنفسنا تلامس فقط على نحوٍ تماسي تفاعلية (وهي ظاهرة تكثّل للأفكار تتم بأن تكون كل فكرة مؤثّرة في الأخرى) متناغمة، ومُنْفِثَة، وليست دفاعية لا مع الوَسَط المحيط، ولا مع الأشخاص الآخرين.

ظلَّ عملُ إشاو Ichazo مجهولاً حتى عام 1970 عندما عمّم تدريباً "نفسياً-روحياً" في الصحراء بالقرب من مدينة أريكا Arica في الشيلي. وتواجدَ آنذاك حوالي الخمسين أميركياً بين هؤلاء

كان كلُّ من جون ليلي John Lilly، وكلاوديو نارانجو Claudio Naranjo، وجوزيف هارت Joseph Hart، الذين أعلنوا بأن إيشائو Ichazo كان يستخدم المفاهيم الصوفية المألوفة بالنسبة لكثيرين، وذلك بفضل مؤلف غوردجييف Gurdjieff. وكان إيشائو Ichazo يستخدم تماريناً لتنمية "الثلاثة أدمغة"، أو الثلاثة أنواع للذكاء الإنساني الذي كان غوردجييف قد وصفهم بالذكاء العقلي، والذكاء الانفعالي، والذكاء الغرائزي. وكان يستخدم أيضاً المنهج التعليمي للصفات الحيوانية، كما كتب وجيزاً مقتضياً لأنماط الشخصية التسعة. ويشير هذا الوجيز في فصل حول تدريب أريكا Arica في Transpersonal Psychologies⁵⁵.

كان الأمر الأكثر أهميةً يكمنُ فيما قام به إيشائو Ichazo من وضع الأنماط بشكلٍ صحيح في النجمة ذات النقاط التسع، وعلى نحوٍ يجعلُ فيه مُمكنًا تفحصَ العلاقات بين الأنماط. وتم ذلك من خلال المقابلات التي أجراها مع الآخرين.

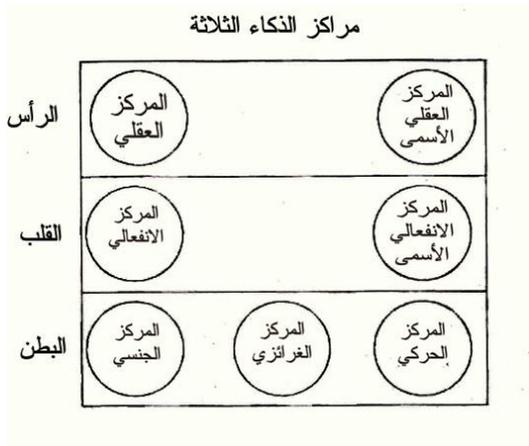
أعلنَ إيشائو Ichazo في تصريحٍ شعبي نادرٍ له، بأن معلماً أخذَه كمبتدئٍ حين كان هذا الأخير يبلغُمن العمر التسعة عشر ربيعاً، كما أنه تلقى بواسطَةِ مجموعةٍ تنتمي لهذا المعلم معارفَ الزن⁵⁶، والقواعد الباطنية (الإيزوتيرية) للصوفية والقبالة⁵⁷. وكانت المجموعة تُستخدمُ أيضاً تقنيات

⁵⁵John Lilly and Joseph Hart, "The Arica Training", Transpersonal Psychologies, ed. Charles Tart (Nova Iorque: Harper & Row, 1975) من قِبَل Psychological Processes, Inc., 1983.

⁵⁶ظهرت البوذية في الهند، وانتقلت إلى الصين، ومن هناك عبرت كوريا إلى اليابان حيث انتشرت بوذية الزن. وهذه الكلمة مصدرها ياباني "زان" أي الجلوس صامتاً دون أن تفعل شيئاً. ولكن نشوء هذه الطائفة من البوذية التي تتسم بصوفية البوذية تعود إلى مهاكاشياب أحد تلاميذ بوذا عندما ابتسم، وأخذ يضحك في حين كان المعلم بوذا واقفاً صامتاً لمدة أكثر من ساعة، وهو يحمل زهرة لوتس، فالوحيد الذي فهمَ الرسالة من صمت بوذا وراء حمله زهرة اللوتس كان مهاكاشياب فاستحق الحصول عليها، واجتمع حوله أكثر من عشرة تلاميذ الأمر الذي مهد لولادة بوذية الزن التي نضجت في اليابان كما ذكرنا آنفاً، فكانت الديانة الوطنية التي مارسها اليابانيون إلى جانب الشنتوية. أما الـ"كوان" فهي أحجية لا عقلانية، وغير منطقية تُوجَّه إلى المرید بهدف تحول عقله إلى الجانب اللامعقول أي الدماغ الأيمن حيث يكتشف طبيعته في التأمل، ثم يحثه المعلم بضربات صغيرة ومتعاقبة بالعصا لحثه على بلوغ اليقظة الروحية أي الاستنارة التي هي بتعبير الزن السانوري. ولعل أشهر من تحدث عن بوذية الزن في عالمنا المعاصر هو الدكتور ت.سوزوكي. ويطرحها ضمن إطار التيار الصوفي للبوذية. (المترجم)

⁵⁷أرجو مراجعة الهامش رقم تسعة في الفصل الأول. (المترجم)

عُثِرَ عليها مؤخراً في مؤلّف لغوردجييف Gurdjieff⁵⁸. أكملَ إيشاڤو Ichazo مؤسساً معهد الأريكا Arica Institute، وأصبحَ مقرّه حالياً في مدينة نيويورك. وحولَ دوره في نقلِ التعاليم، يقول: "ليست أريكا Arica مساهمتي إلى هذا الحدّ، وإنما هي حصيلة ما نعيشه في عصرنا. والمعارفُ التي ساهمتُ فيها بالنسبة لهذه المدرسة أتت بالنسبة لي من خلال مصادر كثيرة عُثِرَتْ عليها في بحثي الشخصي".



التاسوعيات التي توالّت، نجمت عن مقالة لـ"جون ليلي" John Lilly وجوزيف هارت Joseh Hart حولَ التدريب في أريكا Arica، والتي تمّ إدراجها في Transpersonal Psychologies. وكانت العبارات التي أُطلقت كتسمية على نوع القلق الذي يميّز كلَّ نمطٍ من الأنماط التسعة، تُستخدم كقواعد أساسية من قِبَل معلّمي التاسوعية، الذين كانوا منذ سنواتٍ طويلة، يقومون بمقابلات مع المشاركين في بيانات الجدول (نموذج من التحقيق تخضع فيه عينه واجدة من الأشخاص لمقابلات مُكرّرة فترةً معيّنة من الزمن) للأنماط. وقاموا بتصنيف سماتهم، وتصرفاتهم. كما يضمّ الرسم البياني للمركز العقلي الأسمى الأصلية للأنماط التي قرّرت تغييرها بنبّه إبعاد المنهج عن مثال غوردجييف الذي "يعطي اسماً للشيطان لكي يطرده". والأسماء والخطوط الأصلية للأنماط تُوكّد بالضرورة، القلق السلبي لكلِّ نمطٍ، ولأن العادات السلبية تعجُ كفايةً ببساطة إلى درجة تسهّل كثيراً مهمّة التعرف على الاختلافات بين الأنماط التسعة. فعلى سبيل المثال، التمييزات من نوع "عندما أروح تحت ضغطٍ فإنني أفعلُ نزاعاً" (النقطة ثمانية - صاحبُ العمل). و"عندما أكون تحت ضغطٍ فإنني أنزوي" (النقطة خمسة - الراصد)، فهذه التمييزات تساعدنا على معرفة الاختلافات بين

⁵⁸Sam Keen, "The conversation about Ego Destruction with Oscar Ichazo" (حديث مع

أوسكار إيشاڤو Oscar Ichazo حولَ تدمير "الأنا")، Psychology Today (تموز 1973) ص. 64.

هذين النمطين، وهي التي تجعلنا قادرين على خلق استراتيجياتٍ لمساعدة كلا النمطين في تطوُّرهما. وإذا جمعنا تصريحاتِ البوداوات (جمع "بودا" أي "المستتير")، أو الأشخاص المتطورين على نحوٍ استثنائي، فلسوف نسمع تصريحاتٍ كهذه آتيةً من المراكز العقلية العليا مثل "يبدو أنني لا أشعر بنفسي تحت الضغط، وببساطةٍ أعرفُ كيفيةَ حلِّ أيِّ مشكلةٍ" (النقطة خمسة "كلي الوعي") أو "أنتِجُ القوَّة التي تنسابُ من خلالِ جسدي" (النقطة ثمانية - البراءة). وبعبارةٍ أخرى، فبدون تصريحاتٍ كهذه لن يكونَ بوسعنا تمييز الأنماط.

وبالرغم من أن الاختلافات السلبية بين الأنماط تجعلُ التعرُّفَ عليها أكثرَ سهولةً، فإنني أميلُ للاعتقاد بأن القلق المفرط مع ميزات الأنماط، يقلِّص من أهمية هذا القلق في لعبه دور المعلم أو المرشد نحو حالاتٍ عليا من الوعي.

الأنماط التحتية

إن عملَ مركز البطن لاواعٍ في معظمه، ولكن يمكن التعرُّف عليه في واقع أن كلاً منا لديه قلقه الضاغط عليه من خلالِ مسائلٍ تؤثرُ في بقائنا الجسماني على قيد الحياة (المحافظة الذاتية)، وفي جنسانيتنا، وفي حياتنا الاجتماعية.

ثمة تعليم يصرِّحُ بخصوص الأنماط التحتية من خلال المثال التالي: "جلس راعي بقر على مقعدٍ صغير ذي ثلاث قوائم لكي يُباشِر بحلبِ البقرة. والحليب هنا يرمز إلى غذاء التعاليم، أو غذاء الحياة. ولكن، إحدى قوائم المقعد الصغير كانت معطوبة، وهكذا أثناء قيامه بحلبِ البقرة فإن حقل إدراكه كان يميل باتجاه القائمة المعطوبة لمقعده". وما توحى إليه هذه القصة بأنه لدينا ثلاثة مجالات رئيسية للدخول في علاقة، وإن واحداً من هذه المجالات هو الأكثرُ إصابةً من المجالين الآخرين. وبالنتيجة فإن نطاقاً من العلاقة سوف ينضَّر جراً ذلك، ويَطوَّر قلقاً عقلياً للحدِّ من شدَّة القلق في هذا النطاق من حياتنا. والأنواع الثلاثة من العلاقة هي الجنسية (الحميميَّات، والعلاقات الأخرى بين شخصين)، والاجتماعيات (اللقاءات الجماعية)، وتلك التي تتعلَّق بالحفاظ الذاتي (علاقتنا مع أنفسنا في صراعنا من أجل بقائنا الشخصي على قيد الحياة). وكراشدين، نكون حساسين إزاء الثلاثة أنواع لهذا القلق النفسي الذي يُطبَّق على نمطنا، ولكن أحدها يُهْمَمُ من خلال القلق الذي نشعر به على النحو الأكثر عُمقاً. فعلى سبيل المثال، تُركِّز الثلاثة أنواع لهذا القلق، الانتباه كثيراً على الشعور بالأمان، وعلى المكانة الاجتماعية، وعلى الصورة الذكورية/الأنثوية، ولكن واحداً من هذه المُصطلحات سوف يكون النقطة البؤرية لانتباه أعظم من الاثنين الآخرين. فإذا كان الأكثرُ إصابةً بين هذه الأنواع الثلاثة للقلق، يتعلَّق في نطاق الحفاظ الذاتي، فبالتالي يُمكننا التكهُّن

أيضاً بأن النطاق الأساسي للقلق سوف يكون في مجال الشعور بالأمان، وسوف يكون متأثراً أيضاً بالسمّة الرئيسية للغرور والشغف بالمُخادعة.



الجسر نحو علم النفس المعاصر

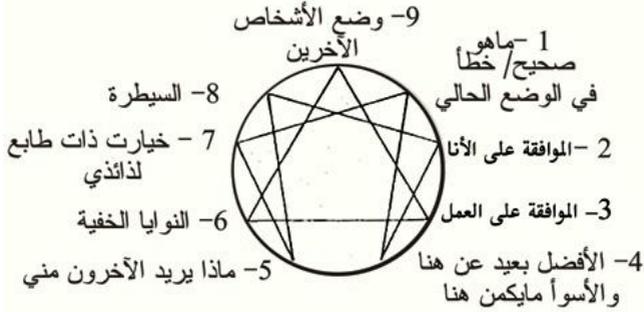
تكمُن صعوبة تاسوعية إشاثو في وجيزه الذي تأسَس فقط على مسائل كثيرة مُهيّمة على نمط ما، ولغته الوصفية لا تُترجم للحال إلى مصطلحات علم النفس. والفقره التي كانت مفقوده في عملية نقلها، قام بإكمالها الطبيب النفسي من الشيلي كلاوديو نارانخو Claudio Naranjo، والذي شاهد أكبر جزء من التدريب في أريكا Arica. وعَرَف كيف يضغ التاسوعية ضمن سياق أفكار علوم النفس. وكان نارانخو قد نال شهرة كمؤلف بين المقاربات الشرقية والمقاربات الغربية للوعي من خلال كتابه The One Quest (التحقيق الوحيد)⁵⁹. وألقت مساهمته بالنسبة للتاسوعية بشكلٍ مُرضٍ البصيرة والمناهج لطريقة صوفية (سرانية) في تحويل النموذج النفسي الغربي إلى القدرة الذهنية. وقام أيضاً بسحب مسألة التصنيف من هيّمة "أولئك العارفون"، وجعلها ممكنة من خلال تطوير سطورٍ من المسألة لكي يستطيع الأشخاص التعرف على أنماطهم، وذلك من خلال رؤية، وسماع قصص أمثالهم.

كان لِنارانخو "Naranjo" رؤيته من خلال مُقابلاته لأفرادٍ جيدين على الصعيد النفسي، وقادرين على وصف قلق قلوبهم وعقولهم. فواحدة من تاسوعياته هي عبارة عن مسح تخطيطي

(Londres: Widwood House, (التحقيق الوحيد) Claudio Naranjo, The One Quest (1974).

للمبادئ الآلية الدفاعية التي تمنح دعماً للأنماط التسعة. وبالنسبة لي، فهي تكملةً لذلك الذي كان قد قاله غوردجييف بشكلٍ مُضمر، وطوّره إيثانو. وبدون هذا النوع من التوظيف الدقيق في التصنيف الغربي، لَبَقِيَت التاسوعية حتى الآن في خانة السرائية.

النقاط البورية للانتباه



تعلمتُ التاسوعية مع نارانجو Naranjo الذي كان يُعلِّم أسسها شفهيًا. وكان يقوم بمقابلاتٍ مع مجموعات من أشخاص على مستوى عالٍ من الوعي، وكان هؤلاء ملتزمين بقواعد روحية. وما ألهمنا دومًا كان سماعنا لأشخاصٍ يصفون الأسباب التي تدفعهم للبحث عن وعيٍ أكثر سموًا، واستماعنا أيضًا لقصصهم التي تحكي عن كيفية تقدّمهم في بحثهم عن أمرٍ ما هو أبعد من الأنا الشخصي.

كان قد تمّ تطوير المنهج كوسيلةٍ نفسية باطنية (إيزوتيرية). وكانت اهتماماتي في مجالات الممارسة الروحية، وتدريب الحدس، أكثر مما هي عليه في مجال علم النفس، ولكنني كنتُ أريدُ أن أعرفَ فيما إذا كان الأشخاص من النمط نفسه ينجذبون إلى ممارساتٍ مُتشابهة للتأمل، وكنتُ أريدُ اكتشافَ المشاكل التي كان كلُّ نمطٍ ينزِعُ إلى ملاقاتها أثناء الممارسة. وحدثتُ لحظتي الحقيقية في أمسية "الخمسة" (الرصيد). وكان نارانجو Naranjo يقومُ بمقابلة مجموعة تنتمي للرقم "خمسة"، فبدأوا بالتحدّث حول بداية حيواتهم في وسَطهم العائلي. حينها كان أحدهم من نمط "الراصد"، وعلى درجةٍ عالية من الانزواء إلى حدٍّ أنه جثم مُتكنًا على مسند الصوفائية أثناء الليلة كلّها، وهو يقوم برصد الفعل على مسافةٍ آمنة، فقال شيئًا مثل: "كنتُ أعرفُ ما تريده عائلتي مني قبل أن يعرفوا هم أنفسهم ما يريدونه مني".

إذالك بدأتُ أتدكّر نفسي، وحينها راودني شعورٌ فجائي بالانشراح والرضى. فالرصد العرضي لذلك الشخص "خمسة" أيقظ إدراكًا في داخلي كان قد تطوّر منذ وقتٍ طويلٍ. فحضور هذا الشخص

بجسّمه أُمَامِي، وما تَقْوَة به، كان ذلك كله بمثابة المِشْبُك (الخطّاف) الذي جَذَبَنِي إلى التّاسُوعِيّة. وأدركتُ للحال بأنّ الموضوع كان حدسيّاً في ذلك المجال النوعي الذي قد طَوَّرَ حساسيَّته إزاء تعطُّلٍ في استراتيجيّة صراعِهِ من أجل بقائه على قيد الحياة أثناء طفولته، والذي كان من الدهاء بكل تأكيد حتى أنه استطاعَ وصفَ الكيفيّة التي كانَ يقومُ فيها بتعديل إدراكاته لكي "يعرِفَ ما هي تكهّنات الآخرين؟!"، وإذا استطاعَ أن يكونَ الأمرُ واضحاً بالنسبةِ لنفسه فيما كان يقوم به سابقاً في ذلك المجال الدفاعي الصغير من حياته، فلسوف تكون لديه فُرصٌ جيّدة لكي يحصلَ من خلال إرادته الخاصّة على مَدْخَلٍ إلى حالةٍ حدسيّةٍ لعقله.

أخيراً، وُجِدَ آخرون في تلك المجموعة الأصليّة، كانوا يُساهمون أيضاً بطرقٍ مُميّزة بالنسبة لمنهج التّاسُوعِيّة. فواحدٌ من أفضل أصدقائي يُدعى Bob Ochs، وهو كاهنٌ يسوعي، ومتحمّسٌ لمنهج التّاسُوعِيّة، قامَ بنقل بعض التأمّلات حول النّقاط المختلفة، وحول الأشكال التي يُمكنُ أن تدخل من خلالها في علاقةٍ مع الفكر الكاثوليكي. وهذه الصّفحات القليلة لأوتشس Ochs تردّد صداها بشكلٍ رائع في الأوساط اليسوعيّة. وأعضاء هذه الجماعة الدينيّة الذين يعيشون ويعملون معاً، وغالباً تحت وطأة ظروفٍ قاسية، أخذوا المنهجَ على محمّلٍ من الجدّ، بالضبط لأنّ عليهم أن يفهموا المنظور الحميمي للأشخاص الذين يُعايشونهم، ويعملون معهم. وكانت الأخرى الدكتور Dra Kathleen Speeth من أوائل تلاميذ نارانجو Naranjo التي أضافت للمنهج كفاءتها في فهم علم النفس، وواظبت على المنهج أثناء الفترة التي كانَ نارانجو Naranjo مريضاً ومُبعداً جزئياً عن عمله.

بدأتُ في عام 1976 بإجراء مقابلات في استبيانات الجدول (نموذج من التحقيق تخضع فيه عيّنة واحدة من الأشخاص لمقابلات مُكرّرة فترةً معيّنة من الزمن) مع تلاميذي الخاصين، كجزءٍ من برنامجٍ أكثر اتّساعاً لتدريب الحدس. وما أن بدأتُ في العمل مع مجموعةٍ من أربعين شخصاً في قاعة الاستقبال عندي، حتى اتّسعت مع الوقت ليُصبحَ عدّها نحو البضعة آلاف من الأشخاص الذين كانوا يتعرّفون على أنماطهم، وهم يرون، ويسمعون مشاركي "استبيانات الجدول"، وهم يتكلّمون عن حيواتهم. وأخذتُ الشهادات المنتقاة في هذا الكتاب من تسجيلات لتلك اللقاءات، وعلى الفور، أخذتُ أعملُ على تطوير سلسلةٍ من التساؤلات التي تشدّد على أهمية خُبرات الحدس، والجوهر. وما يبدو في هذا الكتاب أنه يدور حول كل ما يتعلّق بالانتباه، والنمط الحدسي، فهو من مساهماتي في استمراريّة انتشار التّاسُوعِيّة. واتخذتُ سياسةً تفحص كل مسألةٍ تطرحُ نفسها على نحوٍ متكرّرٍ عدّة مرّات أثناء قيامي في استبيانات الجداول، وذلك قبل احتوائها ضمن سمات الطبع.

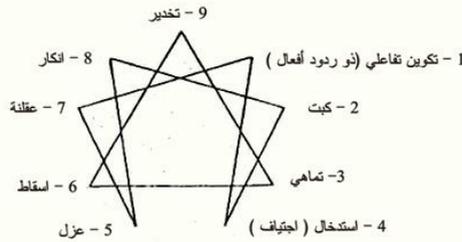
واصلَ إيثاثو تطويرَ رؤاه بالنسبة للمنهج من خلال معهد أريكا Arica Institute. وفي الوقت الحاضر فهو المصدر الأساسي للمنهج، ويتابع مهمة اكتشاف التأسوعية كطريقة لتحوّل الوعي الإنساني.

النقاط الأساسية للانتباه

- (1) "الكَمالي": يقوم بتقييم ما هو صحيح أو غير صحيح إزاء وضعٍ مُعيّن.
- (2) "المَانِح": يرغبُ بانتباهٍ يُعبّر عن قبول الأشخاص الآخرين له.
- (3) "المُتمرّس": يريد انتباهاً إيجابياً بخصوص مهمّات يتخّذها على عاتقه.
- (4) "الرومانسي التراجيدي": يُعدّل من إدراكه في سبيل التهيؤ أو عدم التهيؤ لأشياء أو أشخاص آخرين. ويركّز فيما هو انتقائي لما هو الأفضل فيما هو غائب ولما هو الأسوأ فيما هو حاضر.
- (5) "الراصد": يرغبُ في الحفاظ على الحياة الخاصّة. وحساس لتكهّات الغير.
- (6) "محامي الشيطان": يفحصُ الوسط المحيط حوله في محاولةٍ منه للعثور على دلائل تشير إلى النوايا الخفية للأشخاص الآخرين.
- (7) "الأبيقوري": يُغيّر مسار انتباهه نحو تآليفاتٍ عقلية ذات طابع لذائذي، ومشاريع مستقبلية متقائلة.
- (8) "صاحبُ العمل": يخشى أي إشارة تنم عن فقدان قدرته على الهيمنة.
- (9) "الوسيط": يحاول تحديد جداول مواعيد الآخرين ووجهات نظرهم.

تأسوعية آليات الدفاع

أومخّمات الصدمات عند غوردجيف



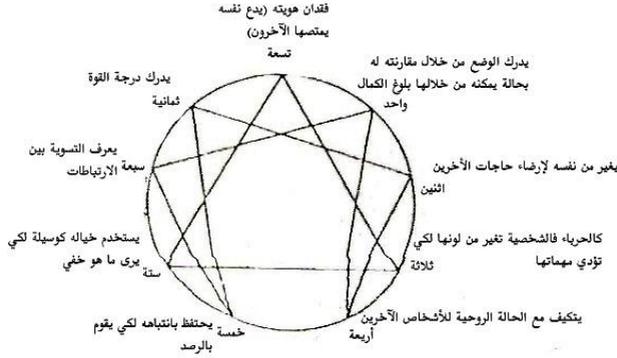
من مؤلّف كلاوديو نارانخو

يشير أيضاً المفهوم الذي لدينا عن الأنواع الثلاثة للذكاء - العقلي، والانفعالي، والغرائزي المتمركز في البطن - إلى وجود ثلاثة طرق متميزة للحدس - من خلال العقل، ومن خلال المشاعر، ومن خلال الذكاء المتمركز في الأحشاء، والقائم في الجسد الفيزيقي. إن قمة التأسوعية، النقاط ثمانية، وتسعة، وواحد، تتزع بشكلٍ طبيعي لكي تتمركز في البطن. وتستقبل هذه النقاط انطباعات حدسية بسهولة كبيرة من خلال الجسد الفيزيقي. أما أنماط المشاعر فهي على الجانب الأيمن من التأسوعية، اثنان، وثلاثة، وأربعة، فيستقبلون انطباعات في أكبر جزءٍ منها من خلال ردود الأفعال الانفعالية. وأخيراً تتجمع الأنماط العقلية إلى الجانب الأيسر من التأسوعية، خمسة، وستة، وسبعة، ويستقبلون الانطباعات الحدسية بشكلٍ عقلي خصوصاً.

إنه من الأهمية بمكان التذكّر بأننا نستطيع تطوير سلسلة من الإمكانيات الحدسية، وبأننا لسنا محدودين بالطريقة النوعية التي يستقبل فيها نمطنا المعلومة الحدسية بشكلٍ متميز. ولكن نمطنا الخاص مثل كل نمطٍ آخر فهو يجعلُ بعداً خاصاً في بؤرةٍ مُحدّدة من حقيقةٍ كليةٍ بالتأساع 360 درجة. فرقم "واحد" سوف يطوّر على الأرجح طريقةً لتوجيه انتباهٍ مناسبٍ لاهتماماته الخاصة. أما مجموعة "التسعة" فتتزعّج للإدراك من خلال الجسد الفيزيقي، كما لو أنه استجابةً على سؤالٍ داخلي. "ما هي مكاني إزاء الوسط المحيط الخارجي؟". ومجموعة "الثلاثة" المتمركزة في الشعور فتتزعّج إلى الإدراك من خلال الجسد الانفعالي كما لو أنه استجابةً على سؤالٍ من نوع: "مع من أنا متواجِد؟". وأخيراً مجموعة "الستة" المتمركزة في الرأس فتتزعّج إلى إدراك انطباعات عقلية كما لو أنها استجابة على سؤال: "حول ما هي خلفية هذا الوضع؟". وهكذا ينزعُ أشخاصٌ من كل مجموعةٍ إلى عادةٍ توظيف الانتباه في مركز الرأس، والقلب، أو البطن. وبالرغم أن أشخاصاً من نمطٍ ما يستطيعون تعلّم مؤسّعة انتباههم بالشكل الذي ينزع إلى توظيفه أشخاصٌ من النمطين الآخزين، فتتطلّب مع ذلك مُرجحةً أكثر طريقتهم الحدسية النوعية لنمطهم الخاص.

يتأسس كل نمطٍ من الأنماط الحدسية على تحييداتٍ نوعيةٍ للانتباه الذي يعمل بدوره على نحوٍ أوتوماتيكي (ذاتي الحركة)، كجزءٍ من الإدراكات الاعتيادية للنمط. وعندما نتفحص عن كثر هذه التحييدات نفسها، فتبدو لنا مُشابهةً لمنظومةٍ تنتظم فيها ممارساتٍ أساسيةٍ للتأمل تتمي القدرة على تحييد الانتباه، واتصاله (تركيزه في بؤرةٍ واحدةٍ) بعدةٍ طُرُقٍ نوعيةٍ.

تاسوعية الأسلوب الحدسي



الحدس الذي يكمن أساسه في الجسد: نقاط واحد - تسعة - ثمانية

"واحد" - يكتشف إمكانية الكمال في أحداث عادية. ويبرز ما هو غير صحيح كخطأ يحتل مكان الصدارة، الأمر الذي يضعف الإحساس الدائم لكيف بالإمكان أن تكون الأشياء كاملة".

"تسعة" - يضم الآخرين في ذاته، مثل مرآة تنتسرب انطباع من يقف أمامها. وهي تعكسه نسخة للراصد. وعندما يتواصل "التسعة" مع الآخر فإنه يشعر نفسه متحداً مع منظور هذا الآخر. تتشابه النقطتان "اثنان" و"تسعة" انظر إلى ذلك لاحقاً.

"ثمانية" - لديه إحساس في أنه ينمو بسهولة "لكي يملأ الفراغ". يدرك الصفات المميزة للحضور وللقدرة لدى الأشخاص. وفي المراكز التي يشغلها. وبالتدريب يمكن لـ"الثمانية" أن يدرك طيفاً واسعاً من الصفات المميزة.

الحدس الذي يكمن أساسه في الشعور: نقاط اثنان - ثلاثة - أربعة

"اثنان" - يعدل من نفسه مُتطابقاً مع الغير لإشباع حاجاتهم. ولديه شعور بالتحوّل إلى ذلك الشخص الذي ينتظر الآخرون أن يكون إياه. تتغير انفعالاته قبل أن يتمكن العقل من التدخل. تتشابه النقطتان "اثنان" و"تسعة" انظر إلى ذلك لاحقاً.

"ثلاثة" - يُغيّر من نفسه كالحرباء التي تغير لونها وفقاً للون المكان الذي تشغله. وإن "الثلاثة" يُغيّر من شخصيته، ومن تقديم نفسه الشخصي لكي يجسد الصفات المميزة الضرورية لإنجاز العمل الموكّل إليه. يركّز بؤرة انتباهه على المهمة التي يقع تنفيذها على عاتقه، أو على رد فعل الغير إزاء هذه المهمة. فشخصية "الثلاثة" قادرة على التغيير أوتوماتيكياً ذاتية التغيير بشكل فعال قبل أن يكون "الثلاثة" قد قرّر عقلياً ماذا عليه أن يفعل!!.

"أربعة" - يتكيف مع انفعالات الغير. ويتخذ على عاتقه عذاب وألم الآخر. ويتجاوب انفعالياً. يقول الذين ينتمون إلى الرقم "أربعة" إنهم قادرون على اتخاذ طاقة من الحالة الانفعالية المتعلقة بالعائلة الغائبة، والأصدقاء، والأشخاص المحبوبين الغائبين.

الحدس الذي يكمن أساسه في العقل: نقاط خمسة - ستة - سبعة

"خمس" - يقوم بتغيير مسار انتباهه عن الأفكار والمشاعر لكي يرسد بشكل حيادي. إنه شاهد عقلي بدون تدخل الأفكار والمشاعر الشخصية.

"ستة" - يرى النوايا غير المعلن عنها، والتي تكمن وراء المظهر السطحي. ويستخدم التخيل كوسيلة لانتزاع القناع عن وجهات النظر الخفية.

"سبعة" - يعرف كيف يوفق بين الارتباطات البعيدة. وتذهب المشكلة إلى مؤخر العقل بينما يتابع نشاطات أخرى. ويثير أمر ما في إطار نشاط ثانوي ارتباطاً لأفكار، وهذه الأخيرة تحل المشكلة الأولية.

تشابه النقطتين "اثان" و"تسعة"

كلاهما "الاثان" أو "التسعة" يُعبران على النحو التالي: "أفقد هويتي"، عند وصفهما لعلاقتهم الحدسية مع الأشخاص الآخرين. أولاً يتغير "الاثان" على نحو انفعالي، ثم يتشرب ذلك الجانب الانفعالي، وفي الوقت نفسه تتوارى الجوانب الأخرى لتحلّ الدرجة الثانية من الاهتمام بسبب اندماجه مع الآخر. و"الاثان" قادراً على الشعور كليا بأنه أسير للإثارة التي تدفعه لكي يصبح ذلك الذي يريده الآخرون أن يكون إياه. فهو أمر يبدو كما لو أنه يتعلق فيما يُسمى بازدواج الشخصية: إذ يوسع الكثير من جوانب "الاثان"، أن تبدو حقيقية بالإطلاق، وعلى نحو فردي، ولكنها لا تتواجد في تزامنٍ واحدٍ.

يُغيّرُ المنتمون إلى الرقم "تسعة" تقديمهم الشخصي لذواتهم، ويفضلون اتخاذ رؤية العالم التي يتبناها الآخرون ككل. يتغيرون، ويتحولون إلى ما هو مرغوب بالنسبة للآخرين. يقول أيضاً "التسع" إنهم يتميلون بين مظاهر متعددة للطبع. فعندما يترك "التسع" أنفسهم لكي يجري امتصاصها من قبل الآخرين، فإنهم يُعبّرون عن هذا الأمر على نحو يقولون فيه إنهم تخلّوا عن الوجود لأنفسهم، وابتوا ينزعون لئسيان رؤيتهم للأمور وفقاً لطريقتهم الخاصة، فيقومون بتشرب مشاعر ووجهات نظر الأشخاص الآخرين الذين يشعرون بهم على نحو أكثر شدة من مشاعرهم، ووجهات نظرهم الخاصة.

بؤرة الانتباه في العلاقات

إحدى أعظم فوائد معرفة نمطك وأنماط الأشخاص الذين هم قريبون منك، هي القدرة على المعرفة في أي من نقاط الرسم التخطيطي أنت والشخص الآخر تستسلمان للقاء فيما بينكما، وفي أي من النقاط عليكما أن تتشغلا على نفسيكما لكي تتفاهما بشكل متبادل. وعمامةً، فإذا كان شخصان من النمط نفسه، فتمّة حظ كبير في أن يتقفاً من حيث وجهات النظر المتبادلة. وعلى سبيل المثال، لاقيت كثيراً من الأزواج ذوي الرقم "واحد" (الكمالي)، ينزعون لأن يكونوا متوافقين في تصوراتهم حول طريقة العيش الصحيحة، ضمن مصطلحات الذوق والنزاهة. وينزع "الكماليون" أيضاً إلى إزعاج أنفسهم بسبب انعكاس نقدهم الداخلي المستمر.

إن منظور العالم في علاقة من نوع folie à deux⁶⁰ وفقاً لنمط يؤكده شريك النمط. فزوج ذو رقم "ثلاثة" (التمرس) سوف يتفقان بأن الحياة هي سلسلة من مشاريع تضعهما في حالة من التحدي. أما ارتباط يتم في الرقم "أربعة" فإن منظوريهما للحياة يتأسس على شدة المشاعر، وعلى الخوف من الهجران.

عندما يلتقي أحدهما مع شريك أو شريكة، في نقطة، فتمّة فهم طبيعي للمساائل التي تنتمي لهذه النقطة. ولكن عندما تتزاح إلى وضعية حيث الشريك أو الشريكة ليس مهياً لفهم بشكل طبيعي لهذا الوضع الجديد عليه، فلربما سوف يُعانيان ميلاً إلى تفسير كل منهما لنوايا الآخر بشكل سيئ. فعلى سبيل المثال، إن زوجاً مكوناً من رقم "ستة" و"ثمانية" سوف يلتقيان في "سبعة"، و"خمسة"، و"تسعة". ولن يلتقيا عندما يتحرك "الستة" إلى نقطة ضغطه (رهقه العام) الـ estresse في "الثلاثة". ولن يلتقيا عندما يتحرك "الثمانية" إلى نقطة شعوره بالأمان في "الاثنان". وبالإمكان أن نُغامر ببعض التشخيصات على أساس المسائل الخاصة المتعلقة بهاتين النقطتين.

اللقاء في سبعة

ثثرة بسرور حول نهار هذا اليوم، مشاركة بمخططات مستقبلية إيجابية، ورحلات مع مجموعة من الأصدقاء، وأمور للقيام بها. والعمل على مشاريع متبادلة. دعم لأهداف الشريك. إن الجنس بالنسبة لهما عبارة عن لعب بدون تحفظات.

⁶⁰ Folie à deux وجود أفكار وهمية أو خيالية متساوية أو متماثلة لدى الشخصين المرتبطين حميمياً.

(ملاحظة عن الترجمة البرازيلية للنص الأميركي).

اللقاء في خمسة

يلوذان معاً في المنزل، وفي الغرفة نفسها، يقرآن، أو يبحثان عن فسحةٍ خاصةٍ للعزلة. إنه لحسنٌ أن يكونَ لديكَ شريكٌ بالقربِ منك، وليس قريباً جداً. وعلى الأرجح أنه لن يكونَ هناك أي مخالطةٍ جنسية في هذه الحالة. (إن جناح "الستة" كمظهرٍ غير بارزٍ للعَيَان، هو نقطة الضغط (الرهق العام) estresse لـ"الثمانية"). وعندما يكون "الثمانية" في حالة ضغط (رهق عام) فما يسعى إليه هو حياته الخاصة، ويُنْتَظَر من "الستة" الكثير من الحس الطيب، فلا يذهب في خياله بأن ابتعادَ الشريك يعني انتهاء العلاقة. فإن "الثمانية" سيخرج مُجَدِّداً من عزلته عندما تتوفر لديه الإرادة الكافية.

اللقاء في "تسعة"

مُتَّجِدَان على نحوٍ فعّالٍ. فعلى "الستة" أن ينحّي القلقَ جانباً من خلال تولّيه الأمر. ولكن من الممكن أن يظل "الستة" أسيراً لأمرٍ تافهة، وبدون معنى (المظهر غير المُحَبَّب لـ"التسعة"). إنه يتجول عبر المنزل، ويراقب وعاء الشورية في المطبخ، ويقوم بأشياء صغيرة. الشراهة (جناح "الستة" المشترك مع "الثمانية" والجناح الآخر لـ"الثمانية" هو نقطة شعور "الستة" بالأمان). فإذا كان بمقدور "الستة" أن يكون جنسياً بدون أن يشعر بالخوف، وبدون أن يوصد الباب على نفسه، فإن "الثمانية" سوف يتكيف مع "الستة" بشكلٍ دائم. إمكانية "الستة" على إحساسه بالاسترخاء بعمق ضروري لكي تراوده مشاعر عشقٍ حقيقية. وللمفارقة، يمكن لـ"الستة" أن يشعر بالغضب إذا ما اكتشف أن "الثمانية" يعني بالنسبة له الشيء الكثير. وعلى الأرجح أنه سوف يُعبر عن غضبه من البداية بقيامه بإسقاط غضبه هذا على شريكه فيبدو له كما لو أنه يتأمر عليه بأمر ما. وإذا ما اتَّخَذَ "الستة" الجانب المُفضَّل لنقطة شعوره بالأمان، فهو أو هي سوف يسمح لنفسه بأن يتأثر بمشاعر الحب الآتية من "الثمانية".

الثمانية يتحرك إلى الاثنين، نقطة شعوره بالأمان

إن تصرّف "الثمانية" ينتقل من الهيمنة الصارمة إلى الصراحة. فيصيبه ضربٌ من جنون الكرم، ورغبته في أن يكونَ لديه الكثير من الأشياء الجيدة في الحياة. ويسامح الآخر على كل شيء. سيفضّل "الثمانية" الاعتناء به على أن يظلّ في موقع السيطرة. وسوف تكون بالنسبة له بعض الإيماءات البسيطة بمثابة قيمةٍ لا تُقدَّر بثمن. وعموماً فالمُنتمنون إلى الرقم "ثمانية" لديهم شهوانية قاعدتها الجسد؛ ولذلك فإنهم يجدون في "الاثنان" طعاماً طيباً، وحفلات، وولائم، ورفقة ودودة. وإذا كان لدى "الستة" الحس الجيد، فهو أو هي، سوف يشاركه بالحفلة.

السةة ٲتحرك نحو "الثلاثة"، نقطة شعوره بالضغط (الرهق العام)

من المرجح أن يكون "السةة" في هذه الحالة مركزاً كثيراً على مهمة إلى درجة يتأرجح فيها إلى داخل، وإلى خارج نطاق البارانويا. وعندما يتماهى مع المهمة، فإن انتباه "السةة" يتمايل بين الاستثارة، والجنون البارانوي، وذلك بقدر نجاح أو إخفاق المشروع. وإذا حاول "الثمانية" تولي السيطرة أو إجبار "السةة" على الفعل، أو فيما إذا ابتداءً "الثمانية" بموعظة حول مشاكل "السةة" في التصرف، فهذا الأخير قد ينطلق متجرباً، ويقدر ما يهرب من المشروع، فكذلك تراه يهرب أيضاً من "الثمانية".

ومع ذلك يمكن لـ"الثمانية" أن يمنح شريكه دعماً بمراقبة آلية ما للمشروع الذي يقوم به "السةة"، ويرصدّه فيما إذا أخلّ به، أو إذا ماطلّ فيه. وإذا أبقى على المشروع جارياً، فإدّك سوف تكون العقبات المستعصية ظاهرياً بالنسبة للمذعور "السةة" في المنظور الصحيح، وسيكون "الثمانية" بطل أو بطلة اليوم. وسوف يترتب على "الثمانية" الانتباه إلى الفارق بين تولي السيطرة بالقوة وبين منح الدعم اللائق. كما سوف يترتب على "السةة" أن يميّز بوضوح بين الخضوع، أو بين تحمّل المسؤوليات.

تاسوعية الفئات التشخيصية

التاسوعية التالية هي تنظيم لفئات التشخيص التي تقوم على Diagnostic and Statical Manual III (الوجيز التشخيصي والإحصائي III، طبعة معدّلة)⁶¹. ففي الولايات المتحدة يُستعمل الـ DSM III R على المستوى الوطني من أجل أهداف التأمين الصحي. ويحتوي ملحق هذا الكتاب على ملخص للاكتشافات العلمية التي تركّزت على هذا الاستعداد للأنماط.

فقط بإمكان استقصاءٍ شديد الدقة، أن يُتيح للتاسوعية اتّخاذ مكانها المناسب في الفكر النفساني الغربي. فأنّ، على سبيل المثال، قد لاقيت عدّة توافقات للمنهج التاسوعي مع اختبارات وأساليب قياس لكونها مطالباً بها بدون أي قاعدة، ولا أي اكتشافات للاستقصاءات ولا حتى في

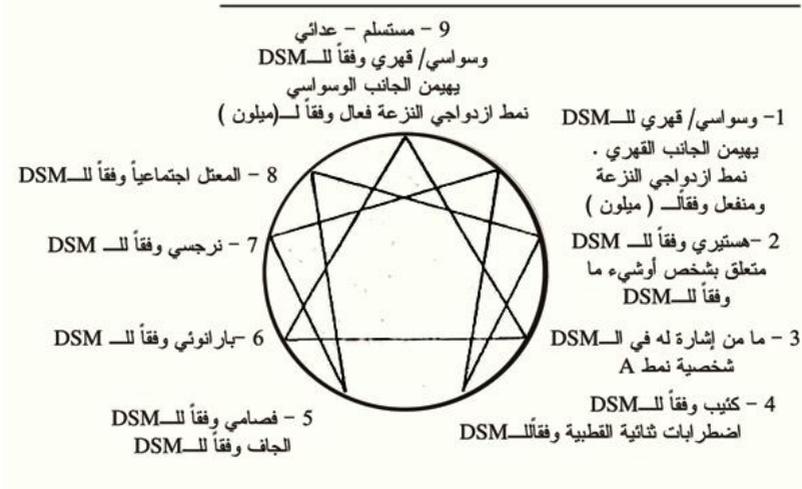
⁶¹ الـ "DSM-III" هي مقارنةً تبتغي أن تكون لا نظرية فالـ "DSM-III" أزال مفهومَي العُصاب والذهان من علم أمراض الطب النفسي. ومع ذلك، يقدّم هذا التصنيف الجديد للاضطرابات الذهنية معايير تشخيصية دقيقة جداً، ولكن بدون أن يشرحها. (كتاب "الأمراض الذهنية عند الراشد" تأليف: ميشيل غودفريد - منشورات

وزارة الثقافة - دمشق 2000. ص11) (المترجم)

العلاج الفيونمينولوجي (الظاهراتي)⁶²، من أجل تساؤلات استبيانات الجداول (نموذج من التحقيق تخضع فيه عينة واحدة من الأشخاص لمقابلات مُتكررة فترة معينة من الزمن) للأنماط. وتبدو حظوظ التوافقات هذه واعدة وجدّابة، لكنها لا تؤدي أي خدمة للتاسوعية، لأنها لا تتأسس على اكتشافات علمية. فالمُلحق يحوي ملخصاً للأعمال الجارية بهدف صياغة منظومة تجريبية للتاسوعية، ولإعداد اختبار كتابي من أجل تحديد النمط.

اعتماداً على رؤى نارنخو Naranjo لآليات الدفاع، وعدد لا يُحصى من القصص التي سمعناها في حلقات بحث استبيانات الجداول على مدار السنين، فالتاسوعية التي نتجت هي تنظيم يُدرج على نحو باطني أكثر مع المعرفة النفسانية الحالية. ويقوم إثبات هذا التنظيم في واقع كونه تفحصاً ذاتياً. وهذا يعني أنه يُمكن لراصدين جيدين لأنفسهم أن يعرفوا تصنيف أنفسهم انطلاقاً من وصف أسئلة أنماطهم والإجابة بشكل صحيح عما يتعلق بتغيير تصرفاتهم عندما يتحركون نحو نقطة الضغط (الرهق العام) لديهم، ونحو نقطة شعورهم بالأمان.

تاسوعية علم الأمراض



⁶²الفيونمينولوجيا وفقاً لهوسرل: المقصود بها أن نصفَ وليس المقصود أن نشرح. ينبغي لنا أن نصف الظاهرات وبنياتها وفقاً للتراتب الذي يبين في التجربة إذ نكبح بعناية كل اهتمام بموضوع الآلية السببية للتجربة. وبالتالي فالفيونمينولوجيا لا ينبغي لها أن تشرح، بل ينبغي لها أن تصف ما هي البنيات الأساسية للوعي. (كتاب "العصاب والذهان، محاولة في علم النفس المرضي والفيونمينولوجي" تأليف: ب.دومولان. منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب. وزارة الثقافة - دمشق 2009). (المترجم)

تصِفُ فئات الـ DSM IIII علوم الأمراض الخطيرة. ووفقاً لها من منظور مُمارِسَةِ الانتباه، فهذا يعني أنه قد تمَّ فقدانُ القدرة على الانسحاب والرصد. وبدون القدرة على تحييد الانتباه لحياضية الحالة المفيدة للراصد الداخلي، فإن ميزاننا تُصبح على نحوٍ "إنني ذلك الذي أفعله" أكثر من "ذلك الذي أنا أكونه فعلاً". ففي علم الأمراض يستغرق الانتباه في الأفكار والمشاعر التي هي سمات طبعنا، ونكون عاجزين عن رؤية منظور الآخر.

بات تموضُّع الخطوط الداخلية للرسم التخطيطي للأنماط في علاقات فيما بينها على أشكالٍ معيَّنة يلوح الآن فقط في أدبيات علم النفس. فعلى سبيل المثال، يشير المثلث الداخلي وحيداً إلى بعض العلاقات المتبادلة المُذهلة. فيلُمِّح هذا المثلث إلى أن الميول القهرية - الوسواسية (تسعة)، والپارانوئية (سنة)، والإدمان على العمل (ثلاثة)، تتواجد في الفرد نفسه، وهذا النوع من الأفراد يستيقُّ الأمور في تحديد أوضاع الحياة النوعية (من الحالة السوية، والضغط (الرهق العام)، أو الشعور بالأمان) في كلِّ تصرُّف يُساعدُ الظروف في حدوثه.

إيضاح التشخيصات

أولاً: الأنماط المتمركزة في الجسد:

نواة "التسعة" وجناحان في "الثمانية" و"الواحد"

النقطة "تسعة"

قهرى - وسواسي وفقاً للـ DSM، يُهيمنُ عليه الجانبُ الوسواسي. إنه نمطُ فعَّالٍ ازدواجي النزعة وفقاً لميلتون Milton. ازدواجي النزعة في اتخاذ القرار، فهو أسير بين الرغبة في التمرد والأخرى في الطاعة. وفي مصطلحات التاسوعية يتأرجح "التسعة" بين كونه إنساناً طيباً "واحد" وبين كونه إنساناً مُشاكساً "ثمانية".

ينزع "التسعة" للبقاء في صراعٍ عوضاً عن اتخاذ موقفٍ يُؤدِّي إلى تغييرٍ فعلي. إن سؤاله الداخلي هو من نوع: "هل تكمنُ رغبتى في أن أكون هنا؟" أكثر من قلق الـ "واحد" الذي يتركز سؤاله على نحو: "هل أقوم بالشيء الصحيح؟". موقفه لا يؤول فيه على نفسه. يكمن الدفاع عنده ضد الحاجة إلى التصرف فوق مسألة طاعة/تمرد، في توجيه انتباهه إلى مهماتٍ غير ضرورية وثانوية. تخدير ذاتي وانعدام للتركيز، وتُعتبر هاتان الحالتان كآليتين أساسيتين للدفاع عنده. ويمكنُ لازدواجية النزعة أن تُؤكِّد بشكلٍ فعَّال، ولكنهُ يُعبِّر عن غضبه بطريقةٍ استكائيةٍ وغير مُباشرة.

يَقْبَلُ البعضُ من المُنتَمين للرقم "تسعة" السَّمْتَيْنِ استِكانيون - عِدائيون. وهؤلاء هم الأفراد الأكثرُ شكوةً، والأكثرُ عَناداً، والذين يُشيرون في مُصطلحاتِ التَّاسُوعِيَةِ إلى الجناح "ثمانية" (متمردون بشكل فعّال). والمفارقة هي فضلاً عن أن الذين ينتمون إلى الرقم "تسعة"، من نوع: استِكانيون - عِدائيون، فهم يُشارِكون ازدواجية النزعة نفسها فيما يتعلّق بالموقف الشخصي مثل "التسعَات" الذين لديهم ميول وسواسية أكثر، فلا يتبعون برامج الآخرين. وهنا تكمن هذه المفارقة من حيث موقفهم في تركِ أنفسهم مُمتصّين من خلال رَغَبَاتِ الغير، وبإظهارهم تَبَعِيَّةً لِلآخَرِينَ، ولكنهم يُضيفون إلى ذلك الكثير من الاتِّهَامَات، والعرقلة، وميول أخرى للمقاومة.

النقطة "واحد"

إنه الجانبُ القهري للحالة الوسواسية - القهرية في الـ DSM. يُمكنه أن يكون ازدواجي النزعة داخلياً إلى درجة كبيرة مثل "التسعة"، ولكن هذا لا يُعبّرُ عنه. إنه نمط ازدواجي النزعة استِكاني وفقاً لميلون Millon. يستقطبُه الجانبُ "الطيب" في صراع الطاعة/التمرد. يمنعه تكوينه التفاعلي (ردود أفعاله) من أن يُظهر غضبه، ورغباته الحقيقية على مستوى الوعي. موالاة صلبة لقوانين الصحّ والخطأ. إكراه (قهري) للقيام بشيء ما. ثمة طريق سليم وحيد فقط بالنسبة له.

النقطة "ثمانية"

إنه النمط المعتل اجتماعياً وفقاً للـ DSM. طريقي هو الطريق الصحيح.

ثانياً: الأنماط المتمركز في الشعور: النواة في "الثلاثة"، الجناحان في "اثنان" وأربعة

النقطة "ثلاثة"

ما من فئة ملائمة له في الـ DSM. تم التعرف على هذا النمط مؤخراً في الفكر النفساني الغربي. فمشاعره تُلغى أثناء اهتمامه بالعمل. أما انتباهه فهو مركز على المهمة التي يقوم بها، وليس على "الأنا". وفضلاً عن ذلك يعترفُ المُنتَمون إلى الرقم "ثلاثة" ببعض سمات النرجسية، وأيضاً اعتقادهم في فوقيّتهم الخاصة ضمن مجالات الأداء والاستحقاق. وهذا الاستحقاق يفوز به الرقم "ثلاثة" من خلال عملٍ قاسٍ، ولا يتخذُ كَلَقَبِ شَرَفٍ أوتوماتيكي. يُفضّل "الثلاثة" التضحية من أجل محافظته على صورة المنتصر، وتبني الموقف الأكثر نرجسية في استبدال العمل الشاق في الوقت الحاضر بأفكار عن نجاح مستقبلي.

تشابه النقطة ثمانية وسبعة

كلاهما انبساطيان مليان بالطاقة. كلاهما متفانلان، يتشجعان ذاتياً، ويسعيان لإثبات ذاتهما. كلاهما يُبرزان صورة المنتصر. ومع ذلك يعمل المنتمون للرقم "ثلاثة" حتى الإنهاك. ويعمل المنتمون

إلى الرقم "سبعة" فقط عندما يستمر المشروعُ مُهمّاً بالنسبة لهم. يريد المنتمون إلى الرقم "ثلاثة" تولى السيطرة على الآخرين، وأن يكونوا زعماء يُعترفُ بهم. يلتزمون في القيام بما هو الأفضل، وبما هو الأكثر مسؤولية في الأعمال. إنهم ممثلون للواقع، يتوجهون نحو الآخرين في مسعى لاحتياز قبولٍ لديهم، ويعملون بشقاء من أجل عائدة مالية حالية.

يُريدُ المُنتمون إلى الرقم "سبعة" إثباتاً من الجميع عما هو جيد. وبيئغون المغامرة أكثر من القدرة. ولا يحتاجون للإذعان لكي يفوزوا بقبول الآخرين لهم، لأنهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فوق الأعراف الاجتماعية. ويعفون أنفسهم من المسؤوليات. ويتقون بالاستحسان الذي يمنحونه لأنفسهم، وينزعون إلى رؤيةٍ إيجابية للمستقبل، أكثر من العمل لأجل أهداف حالية.

النقطة "اثنان"

نمط هستيري، والمتعلق وفقاً للـ DSM. ويحتاج كلاهما تأكيداً وقبولاً من قِبَل الآخرين. يجذبُ الـ"أنا" معناه من خلال علاقة مع شريك. ويتكيف كلاهما إزاء حاجات الآخر كضمانٍ لاستمرار الحب. "أجعل من نفسي ذلك الذي يسعى إليه الشخص الذي أحبه". يتكيف النمط المتعلق من خلال سهولة الانقياد ونيل الرضى. وبشكل عام، يتشبّهون بعلاقة وحيدة. أما النمط الهستيري فيتخذُ وقفةً عدائية، ومتلاعبةً لكي يُحررَ السيطرة على الرفيق.

النقطة "أربعة"

كأبّة، وتوجهٌ ثنائي القطبية⁶³ في الـ DSM. ففي لغة التأسوعية، يُمكنُ حدوثُ تقديم شخصي بإثارة بالغة في نقطة الضغط (الرهق العام) في الرقم "اثنان" (مكتئب هستيري)، أو بسبب ميلٍ إلى الجناح في ثلاثة الذي يقود إلى نشاط جامح من أجل الكفاح ضدّ الكآبة.

⁶³ إن المظهر الأساسي لاضطراب المزاج، كالاضطراب الثنائي القطبية أو الداء الهوسي - الاكتئابي، هو تبدل المزاج، ومن الجدير بالذكر أن اعتماد تصنيف الـ DSM قد استعمل مصطلح الهستيري بمعناه الواسع عوضاً عن مصطلح الهوسي الأكثر حداثةً وتحديداً. ويتميز المزاج الهوسي وما تحت الهوسي بازدياد الإحساس بالسعادة، إضافة لتبدلات في النوم والشهية والمتعة الجنسية لكن على نحو معاكس للحالة الاكتئابية حيث يفقد المريض حويته واستمتاعه بالحياة وقد يفقد سعادته العاطفية بشكل عام، إضافة لأعراض أساسية أخرى كاضطراب التركيز، وضعف الذاكرة، وتزايد الشعور باللامبالاة، وفقدان الشهية للطعام، وفقدان الشهوة الجنسية، وتبدلات في أنماط النوم، وفقدان النشاط... الخ. وهو ما يُعرف بالمصطلحات الحديثة بالمزاج الدوري. (كتاب "الروح في الدماغ" تأليف: أ.د. مايكل ترايمبيل. منشورات داء علاء الدين. دمشق - الطبعة الأولى 2011) (المترجم)

ثالثاً: الأنماط المتمركزة عقلياً: النواة في "سته"، الجناحان في خمسة وسبعة

النقطة "سته"

البارانوي وفقاً لـ DSM.

النقطة "خمس"

إنه النمط الفصامي والجاف وفقاً لـ DSM. المشاركون في استبيانات الجداول، يعترف كلا النمطين أي الفصامي والجاف بسماتٍ مركّزة في اللامبالاة الاجتماعية. يقول البعض منهم إنهم مكتفون ذاتياً، وليسوا قلقين بألا يكون لديهم مخالطة شخصية حميمة مع أشخاص آخرين (فصاميون، منفصلون عن الآخرين على نحوٍ سلبي)، ويعترف آخرون بمشاعر من العذاب بسبب العزلة الاجتماعية (جاقون، منفصلون عن الآخرين على نحوٍ فعّال).

النقطة "سبعة"

إنه نرجسي الـ DSM. يوعز إلى هذا النمط امتيازات على قاعدة مواهبه المتفوقة. إنها امتيازات يتقبّلها من خلال إيعازها له، أكثر من محاولته اكتسابها من خلال مجهوده الشخصي. أنظر المفردة السابقة "تشابه النقطتان ثلاثة وسبعة". يجري إسقاط الانتباه إلى مستقبل مليء بصور من التفاؤل، الأمر الذي يدفعه إلى تجنّب الحاجة إلى الارتباط أو العمل الحالي. "عليّ أن أكون مخلصاً لنفسني فوق كل اعتبار".

الجزء الثاني

النقاط التسع للتاسوعية

الفصل الخامس

مدخل إلى النقاط

تكنم أفضلُ طريقةً لفهم كيفية تفاعل الأنماط فيما بينها، أولاً في قراءة الثلاث نقاط ذات النوى للمثلث الداخلي: ستة - ثلاثة - تسعة، وفيما بعد نتجاوز تغيرات النقاط ذات النوى إلى تتابع: واحد - أربعة - اثنان - ثمانية - خمسة - سبعة. وفي دروس التأسوعية، نقوم في تحقيقات الجدول Panel⁶⁴ (كل جدول هو عبارة عن نموذج من التحقيق تخضع فيه عينة واحدة من الأشخاص لمقابلات مُكرّرة فترةً معينةً من الزمن) على أساس تمثيل هذا الترتيب، لأنه باتّباع الخطوط، بوسع الحضور أن يروا بسهولة أكبر كيف يتغيّر كل نمط بتحريكه نحو الفعل أي نحو نقطة الضغط (الرهق العام) Estress. ولقد نظمتُ الفصول وفقاً للترتيب الرقمي للأنماط من واحد إلى تسعة، وذلك ببساطة لسهولة المرجعية.

يبدأ كل فصل بصياغة للمعضلة السيكولوجية (النفسية)، والسيرة النموذجية للعائلة، ومناقشة المسائل الأساسية التي تُشغلُ بال هذا النمط. ويتضمّن أيضاً مُوجزاً حول كيفية نزوع النمط إلى التصرف في العلاقات الحميمة من جهة، ومع السلطات التراتبية من جهة أخرى. تشكّل لي أهمية قصوى الفقرات التي تتناول كيفية إعاره كل نمط لانتباهه، والطرق الحدسية الاعتيادية لكل واحدٍ من هذه الأنماط. فممارسات الانتباه تبدو لي جسراً بين الفكر والحدس، ووسيلة قديرة بالنسبة لنا في الغرب أن نبدأ على استعادة الاتصال مع ذلك الذي يصفه الموروث القدسي بالسّمات المميّزة للجوهر. فلقد قابلتُ أفراداً كثيرين خاضوا تجارباً مع الحدس، أو مع جوهرهم الخاص، وقد وثقوا بحدسي الخاص كوسيلةٍ للتغلغل في آليات هذا النطاق الحميم للبيسيك⁶⁵ (النفس) الإنسانية. وإنني أنظر إلى هذه الفقرات المتواضعة حول الانتباه والحدس في هذا الكتاب كعملٍ تمهيدي تجاه فهم أكثر اكتمالاً لصفات كينونتنا هذه.

وبالرغم أن كل نمطٍ يملك استعداداً نوعياً مُسبقاً كملكّة حدسية محدّدة، فإنه لمن الأهمية بمكان التذكّر بأن كل واحدٍ منا لديه الإمكانيّة لتجسيد كل هذه الأنماط الحدسية. وإنكم على سبيل

⁶⁴ ملاحظة: إنني أضع في هذه الترجمة وهي عن البرتغالية بعض المرادفات بالفرنسية لسهولة عودة القارئ إلى الأصل أو إلى القاموس باللغة الفرنسية لفهم ما هو مقصود من هذه المرادفات الجديدة التي سوف تتكرر معنا كثيراً على مدار الكتاب. (المترجم)

⁶⁵ البيسيك هي البيسيشه بالفرنسية، وأنا اعتمدتُ هنا المفردة كما وردت بالبرتغالية. (المترجم)

المثال، سوف تستطيعون اكتشاف ما يحصل بالنسبة للنقطة الأكثر اعتيادية لكم حيث تكمن نقطة شعورك بالأمان، أو بعبارة أخرى بالنسبة للطريقة التي هي نَمَطِيَّة لأشخاص يتماهون مع نقطتهم للفعل، وهي نقطة شعورهم بالضغط (الرهق العام). فكل واحد منا فريد في الطريقة التي يتعلم فيها كيف يتعامل مع حياته، ولكننا بفحصنا للطريقة التي نوجّه انتباهنا من خلالها، ونقوم بدعم الراصد الداخلي، فإذاك بوسعنا الاكتشاف بأنه غالباً ما نكون على إتصالٍ مع المعلومة الحدسية التي تؤثر على قراراتنا وعلاقاتنا تحت أشكالٍ لا نفهمها.

الجوانب الأكثر تطوراً لكل نَمَطٍ توصفُ في مُفْرَدَتَيْنِ، الأولى: وهي حول الإمكانية العقلية العليا، والثانية: هي حول الفضيلة الانفعالية. قد يختلط وصف مظاهر جَوْهر الكينونة الإنسانية بسهولة مع أفكار حول كَيْفِيَّةِ إمكانية تجسيد صفات كهذه، والحال هذه فالجَوْهر هنا لن يكون أكثر من امتدادٍ لنا الشخصي. والحقيقة، هي أن صفات الجوهر تصبح سهلة البلوغ عندما نجد أنفسنا في حالة متغيرة للوعي، والتي لا تكون خاضعة لتوجيه من قِبَل الأنا المفكر/الحسي. فلدَى هذه الصفات المميزة علاقة ضعيفة مع وعينا الاعتيادي، ولسوء الحظ، تستطيع هذه العلاقة المذكورة قبل قليل، أن تُؤَلد بسهولة مفاهيم مُبندَّلة حول التصرف المحتمل لأشخاصٍ متطوِّرين.

تكمنُ الخطوةُ الأولى نحو التجسيد الملموس لصفةٍ مُميَّزة للجَوْهر فيدعم الراصد الداخلي، وتكمنُ الخطوةُ الثانية في السيطرة على مستويات كثيرة من التأمل، وممارسات الطاقة، أما الخطوة الثالثة فتقوم على دمج الصفات المُميَّزة للجَوْهر في شخصية ناضجة.

أضفتُ أيضاً بعضَ المواضيع التي بإمكانها مُساعدة أفرادٍ كلِّ نَمَطٍ على التطوُّر، وحول المسائل الخاصة التي يجب إدراكها، وأيضاً حول تغييرات الأنماط التحتية لكل نمط.

طُوِّرت كلُّ هذه المواد التي تتعلّق بموضوعنا هذا، أثناء دروس التأسوعية والمقابلات التي قُمتُ من خلالها بتحقيق الجدول Panel، وذلك على مدى آخر اثني عشر عاماً، مما جعل من الكتاب تأليفاً بين قصص آلافٍ من التلاميذ الذين شاركوا في العمل.

كل فصلٍ يحتوي على:

مُجملُ المُعضلة

السيرة النموذجية للعائلة

مسائل النَمَط الأساسية

نماذجُ العلاقة الحميمة

مثالٌ عن علاقة زوجٍ بين نَمَطَيْنِ

علاقة النَمَط مع السلطة التراتبية

مثال عن التفاعلية التراتبية بين نمطين

أسلوب الانتباه

الأسلوب الحدسي

الأوساط التي تجذب النمط

الأوساط التي ينفّر منها النمط

مشاهير ممثّلون عن النمط

السمة العقلية العليا

الفضيلة

الاستحقاقات

الأنماط التحتية

ما يساعد النمط على تطوره

أمر على النمط أن يدركها

الفصل السادس

النقطة "واحد": الكمالي

الشخصية المكتسبة		الجوهر	
الرأس	علامته الأساسية	الاستياء	العقل الأسمى
القلب	الهوى	الغضب	الفضيلة
أشكال الأنماط التحتية			
جنسياً اجتماعياً الحفاظ على الذات		الغيرة غير متكيف قلق (مهموم)	

المُعْضِلَةُ

كان البعض منهم صبياناً وبناتاً صغاراً طبيين. تعلّموا التصرف بشكلٍ لائق، واتّخذوا المسؤوليات على عاتقهم، وعلاوةً على ذلك كلّهم، تعلّموا أن يكونوا صالحين أمام مرأى الآخرين. ولكنهم يتذكرون أمراً يشكّل لهم مصدر ألم، ألا وهو أنهم غالباً ما كانوا عرضةً للانتقاد، وبالنتيجة، تعلّموا تدريب أنفسهم بقسوة لكي يتجنبوا أخطاءً تلفت انتباه الغير. ويطنون بطبيعية قصوى أن العالم كلّهُ يشارك رغبتهم في الكمالية الذاتية، وغالباً ما يخيب أملهم ممّا يروّنه كعيبٍ أخلاقي عند الآخرين. يُحتوى منظور الكمالي في صورة الأسلاف الأميركيين المتمزّنين، والذين كانوا عمالاً أشاوس، وذوي استقامة، ومتحمسين، ومستقلين، ومنتقنين بأن الفكر والطيبة النقية والبسيطة بإمكانهما التغلب على الجانب العاتم (المُظَلِّ) ⁶⁶ للطبيعة الإنسانية. إن "الكماليين" متيقنون بأن الحياة قاسية، وبأنه للحصول على الشعور بالهناء ككل، فلا بد من العمل على الذات لتحقيقه، وبأن الفضيلة هي ثوابهم الخاص، وبأنه يجب تأجيل الشعور باللذة حتى يكونوا قد أنجزوا ما عليهم.

يدرك الكماليون بشكلٍ عام أنهم يرفضون الشعور باللذة. فهم قلقون جداً إزاء ما "يجب عليهم أن يفعلوه"، وإزاء ما "يجب أن يكون قد تم إنجازه"، الأمر الذي يجعلهم نادراً ما يتساعلون عمّا يريدونه من الحياة. فمنذ أن كانوا صغاراً حُظرت عليهم رغباتهم الطبيعية، دافعين بهم إلى التعلّم على تجميد رغباتهم، وعلى تركيز انتباههم على الشيء الصحيح لكي يقوموا به.

⁶⁶ راجع الهامش 17 في الفصل الأول. (المترجم)

ثمة دائماً فسحةٌ للكمالية، و"الكماليون" قهريون إلى أقصى حد، ويمكنهم استخدام جزء كبير من ساعات راحتهم، وهم يجاهدون في جعل أنفسهم أشخاصاً أفضل. فالجلوس في الباص الذي يقفهم إلى عملهم يعني مثلاً ممارسةً لسلسلةٍ من التمارين الموضوعية، أما وجبةُ الغداء فهي مُرادفةٌ بالنسبة لهم لعشر علكات للّقمة، وتعني لهم ساعةً الاستراحة القيامَ بأمرٍ بئاء، وتدريب.

يُعبّرُ "الكماليون" عن عَدَم قدرتهم على العيش إلا مع ذلك النوع من الناقد الداخلي القاسي كي يتمكنوا من معرفة ما إذا اقترفوا إثماً فظيماً. وعلى هذا النحو فهم يصغون بشكلٍ طبيعي إلى صوت قاضٍ كجزءٍ من تفكيرهم الخاص، وعلى الرغم أنهم يعرفون بأن هذا الصوت يكمنُ مصدره في قرارة أنفسهم، فيإمكانه اجتياحهم بقوة، كما لو أنه أت من مصدرٍ خارجي. يحاكم الناقد الداخلي عموماً أيّ فكرٍ أو فعلٍ لـ"الكمالي". وعلى سبيل المثال، إذا كان "الكمالي" يقوم بعظّةٍ، فمن المُمكن للناقد الداخلي أن يُقدّم باستمرار تعليقاتٍ حول أدائه: "بإمكانك أن تكون أكثر دقة عند إبدائك هذا الرأي، وإن صوتك يبدو كما لو أنه صادرٌ من أنفك (خيشومي)، ولا تتهرّب من الموضوع". فالخوف من التعرض للانتقاد في الطفولة، جعلَ البعض من "الكماليين" يطوّرون نظاماً من الرقابة الداخليّة أصبحت تسيطر أوتوماتيكياً (ذاتية الحركة) على الفكر والكلمة والفعل.

يربط "الكماليون" ناقدَهم الداخليّ المتطلب في توقف ذواتهم عند ما هو أسمى، أو ما هو أفضل من أفكارهم الاعتيادية، وعلى الرغم أنهم يُدركون بأن هذا الناقد الداخلي يتأصلُ في داخلِ فكرهم الخاص، فهم يميلون للإصغاء إلى تعقيبه الداخلي الفاضل، كما لو أنه صادر من صوت بيانو ما لذلك الوجود الأسمى.

يوكّد "الكماليون" بتواتر أن أفكارهم الخاصة تحاكمهم بسبب شعورهم بالغضب، أو بسبب شعورهم برغبات جنسية، وبأنهم في الساعات التي يُصبح فيها صوّتهم الداخلي ناقداً بإفراط فإنهم يُظهرون استياءً عميقاً ضدّ أولئك الذين يُظهرون إخلالاً بالقواعد، بدون أدنى إشارة توحى بندمهم عمّا فعلوه. ويسعى الكماليون لكي يكونوا ضمن مستوى علو الضغط الناجم من خلال متطلب نوعية الناقد الداخلي، وإذا شعروا بأنهم مُجبرون على أن يكونوا طبيين، ففي الوقت نفسه يجدون أنفسهم يحاكمون داخلياً أولئك الذين يُخالفون القواعد.

إن الناقد الداخلي مندمجٌ إلى حد كبير في طريقة تفكير الكماليين الذين يستطيعون فقط حساباً الأشخاص الآخرين كأنهم يعيشون أيضاً في سيلٍ جارٍ من الأفكار المُحاكمة. وعندما يختار الآخرون اللذة على حساب الاستقامة، فإن "الكمالي" يستمرُّ بالاعتقاد منفرداً بأنهم يخادعون عمداً.

يتركز انتباه الكمالي إلى حدّ كبير على مسألة ما هو ملائم للقيام بالعمل، أو على مسألة ما يجب القيام به، الأمر الذي لا يترك فسحةً عقليةً لكي تتفتح في وعيه رغباته الخاصة. وبالتالي، فهم

مستاؤون، وتصفُ كلمة الاستياء شعوراً مُزِناً بالغضب. ومن الممكن أن يتم وصف الاستياء كدرجة من الاختلاف بين الرغبات الحقيقية التي تُسببت أو أُهمّلت، وقهرية العمل الشاق لإرضاء متطلبات الناقد العقلي.

يؤدّي تأجيل الشعور باللذة إلى إحساس "الكَمالي" بأنه يتصرّف بالشكل السليم. وسيحتلُّ كلُّ من التترّه واللهو مكانهما المُعتَبَر بعد توظيف الحياة في الاتجاه الصحيح، وبعد أن يكون قد أدّى واجباته بشكلٍ تامّ. ساعاته مُبرَمَجَة وأغلقت عليها كل العناصر الضرورية لحياةٍ متوازنة بشكلٍ كاملٍ: ساعة للموسيقا، وفترة للتمارين، وأخرى لزيارة صديق مريض، ووقت مديد من أجل الدراسة. وتتم السيطرة على الوقت من خلال واجبات جدول أعمالهم، ومن خلال ما يشبه العلاقة بين عُزفٍ صغيرة مُغلَقَة بإحكام بين ما "يجب فعله"، وما "أحتاج إلى فعله"، الأمر الذي يلغي عملياً وقتهم الحر حيث يمكنٌ لحاجاتهم الحقيقية أن تظهر. وصفتُ شابةً "كَمالية" رغبتها بالدخول في مدرسة للفن:

"كنتُ أطمحُ لذلك كثيراً، فقيتُ خرقاء لمدة سنتين في الصفوف التمهيدية، وفي كل خطوة أنوي فيها اتخاذ قرارٍ كان يتوجبُ عليّ أن أكونَ كاملةً إلى درجة كبيرة، وفي الحقيقة لم يكن بوسعي التوصل إلى تسجيل نفسي كطالبة في هذه المدرسة. فأولاً، ترتب عليّ إجراء ضبط لرغبتني في رسم عقائدي السياسية، لأنني كنتُ أنظرُ إلى ميولي التعبيرية باعتبارها ردود أفعال تفاعلية لوجهة نظري السياسية اجتماعياً. وكان يتوجبُ عليّ فيما بعد اختبار حبي للطبيعة وللهواء الطلق بالنسبة لاختياري دراسة الفن كانشغالٍ مُلائمٍ للجُلوس. وأعدتُ النظر في فناعاتي الدينية التي كانت تحثني على تبني المواضيع الدينية النوعية. وكانت رؤيتي للعالم تحتاج إلى إعادة النظر فيها لكي يتم إصلاحها، وجرب ذلك كله قبل أن أستطيع إملاء مجموعة من أوراق التسجيل".

لقد كانت تُعيرُ هذه الطالبة للفن انتباهها دائماً إلى ناقدِها الداخلي قبل أن تتمكن من التركيز على انفعالها، وعلى توقّعاتها، وعلى واقع الرسم أنه بالنسبة لها مصدرٌ للسرور. ففي الماضي المتزمت للولايات المتحدّة، كان الرقص والألعاب ممنوعة لكونها تشكّلُ فرصاً للشعور باللذة والهوى اللذين يفلتان من رقابة الناقد الداخلي للأشخاص.

تتأصلُ رؤية العالم بالنسبة للكَمالي على افتراضٍ أنه بالنتيجة يوجدُ حلٌّ واحدٌ فقط، ومخرجٌ واحدٌ صحيح لكل ظرف. ف"الكَماليون" يكرسون أنفسهم لهذا الطريق الصحيح، كما لو أنه تعبير عن طبعهم، بدون أن يهتموا في الكثير من الإغراءات التي بمقدور الطرق الأخرى أن تتمتع بها. إن تواجُدُ طرقٍ صحيحة متعدّدة، أو بأن الصحيح بالنسبة لشخصٍ يُمكنُ أن يكون غير صحيح بالنسبة لآخر. وبالتالي يُمكنُ للدراسة بالنسبة للكَماليين بهذا كله، أن يفتح الأبواب إلى الشواش (الفضوى). أفلعل امتلاك الأشخاص إذناً بأن يعملوا بما فهموه جيّداً، يُحصنهم من تدمير الشر لكل شيء جيد؟

تتركز محاكمات "الكماليين" عموماً على الغضب والجنس لأن هذين الدافعَيْن كانا قد حُظرا عنهم أثناء الطفولة. ومن الطبيعي، أن "الكماليين" لا يُدركون أنفسهم عندما يكونون غاضبين. حتى عندما يضغطون بشكلٍ مرئي على عظم فكَّهم السفلي، وتكتمش شفاههم، كما لو كان ذلك من أجل إبقاء كلمات الناقد تحت السيطرة، فهم لا يُدركون غضبهم، لأنهم يُجمدون إدراكَ أيِّ انفعالٍ سيئٍ". فـ"الكمالي" ذو وجهٍ قانٍ، وناقدٍ بشكلٍ فعال، وربما لا يُدرك بأن غضبه يشفَّ أثناء كلِّ نقاش، وعلى ذلك فهو قادرٌ على الاستسلام إلى التفاعل (التشارك في العمل)، مُعتقداً ببساطة أنه يقوم بالتصريح عن بعض تقديراتٍ مهمَّة.

ينظرُ "الكماليون" إلى الغضب كشعور سيئ، ويتوصَّلون إلى قبول استيائهم الخاص فقط بعد أن يتيقَّنوا بشكلٍ مُطلق بأنهم على صواب. ومع ذلك، عندما يكونون متأكِّدين من وجهة نظرهم، فهم يحصلون على مدخلٍ إلى تدفُّق هائل لطاقة جسمانية. وينسحبُ الناقدُ العقلي عندما يكون لـ"الكمالي" اليقيني بأنه على صواب، وإذًا تبدو مناقشة الغضب المكبوت وقد انطلق من عقاليه في اللاوعي. فمع "الكماليين" المتطوِّرين، قد تُستخدمُ هذه الطاقة على مستوى عالٍ من أجل غاياتٍ بناءة. وغالباً ما يكونون في المقدِّمة للدفاع عن قضايا إنسانية يخدمونها بدون أدنى اهتمام لغاياتٍ شخصية على عكس الطريقة التي يعملُ فيها الآخرون من أجل راتبٍ يحصلون عليه أو صيتٍ ذائعٍ يحرزون عليه. ومع "الكماليين" غير الناضجين فإن الانجذابَ نفسه لقضيةٍ عادلةٍ تخدمُ القصدَ من إنشاء منبرٍ للفضائل من حيث يتَّهمون الآخرين بسلوكياتٍ سيئة.

يعيش "الكمالي" في بيتٍ منقسمٍ، حيث يعيش ناقدٌ في الطابقِ الأعلى، ولا يُدركُ هذا الناقدُ إلى حدٍّ كبير سيول المشاعر الجارفة على نحوٍ دوري، حيث تغمر هذه السيول أقبية المنزل. وإذا ارتفع هذا المدُّ من الأهواء على نحوٍ مفاجئ، فمن المرجح لـ"الكمالي" أن يقومَ بتفريغ المشاعر التي لا يتحمَّلها، وذلك بتبئيره التصرف السيئ للشخص الآخر، أو بإثمال نفسه، أو بتعاطيه المُخدرات لتتويم ناقدَه الداخلي. فالتَّمَل، ومنافذُ للغضب، أو فترات من النشاط الجنسي المُكثَّف هي وسائل "الكمالي" لإطلاق الضغط الذي يتجمَّع دورياً، بسبب إنكاره لحاجاته الخاصة.

تُطبَّقُ صورةُ المنزل المنقسم على الكماليين الذين يُرسِّخون علاقةً من نوع "فتحة - بوابة صغيرة" بين الناقد العقلي وسيل الانفعالات التي تبقى أسيرةً في مصائد قبو اللاوعي. فـ"الكماليون" مع "فتحة - بوابة صغيرة"، هم أشخاص يُطوِّرون حلاً لحياةٍ مزدوجةٍ بسببِ مُشكلة العيش في منزلٍ منقسم. ويطوِّرون مزاجين مُختلفين، واحد لأجل "حيث أكون معروفًا"، وآخر لأجل "إنني بعيد عن هنا حيث لا أكون معروفًا". إنهم مسؤولون ومُحتَرَمون في الوسطِ المُحيط حيث هم معروفون، ولكنهم يُصبحون أكثر استرخاءً، وأكثر إغواءً جنسياً في جوِّ بعيد عن العائلة والأصدقاء. إن الحلَّ بوجود

هذه "الفتحة - البوابة الصغيرة" بين الطابق العلوي والطابق السفلي في المنزل المنقسم كما سبق وذكرنا، يستطيع أن يُمثل شكلاً غير مؤذٍ كالذهاب لإمضاء عَطْلٍ في مكان حيث لا يكونون معروفين فيه، وليس لديهم فيه أدنى مسؤوليات، أو من الممكن أن يُشاهد "الكماليون" في توافقات غريبة الأطوار مثل تلك التي لأمانة مكتبة/"مومس"، أو مبشّر/"لص".

الوسيلة الأخرى للتفريغ عن توتر العيش في منزل منقسم هو التسامح. فإذا استطاع الكمالي قبول الخطأ، فإن الناقد الداخلي يزول من تلقاء نفسه، و"الكماليون" قادرون على أن يُحبّوا هفواتهم الخاصة تحت ضوءٍ أكثر رأفةً. وبصريح العبارة فإن موضوع التسامح المركزي يكمنُ في قبول الخطأ بدون إذلال النفس ومعاقبتها، وإن إشرافَ "الكماليين" هو الانتظار. فهم الأشخاص الأكثر صبراً، والأكثر بناءً في التأسوعية، وكذلك الأمر عندما يتعلّق الأمر بإصلاح خطأ ما، على أن يستطيعوا القبول بأنهم قد افتروا الخطأ. وهم قادرون كذلك على الشعور بلذة عمليّ قد تم القيام به على أكمل وجهٍ ممكن، مع امتنان يجعل أجسادهم تشعر بالارتقاع كما لو أنهم في طيرانٍ للملائكة. ويُمكن لحسّ الكمال أن يتمّ تحريضه من خلال أشياء بسيطة: منزلٌ نظيف، وجملَةٌ مركّبةٌ بشكلٍ مُتقنٍ أو في حديث لحظةٍ حيث يكون كل شيءٍ في مكانه بشكلٍ كامل.

يشتمل قلق النقطة "واحد" على:

- تُصبح النماذج الداخلية للإصلاح متطلّبةً على نحوٍ مترمّت.
- حاجةٌ قهريةٌ للتصرف استناداً إلى ما يبدو صحيحاً.
- القيام بالشيء المتينّ.
- الاعتقاد بفوقية أخلاقية الأدب الخاصة بهم. وبأنهم أفضلُ الناس. ويقوم عشرة بالمائة من النخبة بالشيء الصحيح.
- صعوبةٌ في الاعتراف بالحاجات الحقيقية التي ليست على توافقيّ مع قواعد النزاهة.
- مُقارَنةٌ عقليةٌ مع الآخرين: "إنني أفضلُ أو أسوأ منهم؟". قلقٌ إزاء انتقاد الغير لهم: أفهل هم يحكمون عليّ؟".
- المُماطلة في اتّخاذ قرار بسببِ الخوف من اقتراح أخطاء.
- إنهم مصلحو العالم. ويقومون بتحويل الغضب الناجم عن عدم إشباع حاجاتهم إلى ذلك الشيء الذي يبدو على أنه هدف خارجي شرعي.
- ظهور شخصيّتين: الشخصية الجدية التي تعيش في المنزل، وتظهرُ تلك التي تحب المرح بعيداً عن المنزل.

- تقوُّمُ طريقة توجيه الانتباه على أساس إصلاح الأخطاء والتي قد تولَّد:

- قدرة هائلة على الانتقاد.
- الوعي بعمق قوة الكمال في أي وضع مُعطى، صِدِّ ما هو بالمُقارنة معه، يتميِّز الخطأ فيه كإدراك من الدرجة الأولى. "فكَّر في الكمال الذي يُمكن تحقيقه".

سيرة العائلة

يحكي "الكماليون" بشكلٍ طبيعي أنهم تعرَّضوا للانتقاد أو للمُعاقبة بقسوة عندما كانوا صِغاراً، وفي النهاية أصبحوا مهوسين في محاولتهم لكي يكونوا طبيين كأحد أشكال تجنُّبهم للمشاكل. فما يبدو أن وضع العائلة هذا هو الذي يساهم في إنجاب أبناءٍ مُطيعين، ولكنها تُجبرهم بأن يُسيطروا على تصرُّفهم، منضوياً بذلك في دواخلهم الصوت الناقد للوالدين.

يُنْتَظَر من كثيرين أن يتَّخذوا على عاتقهم باكراً المسؤولية الراشدة، وهم ينتقلون في حالات كثيرة مما هم عليه، ليكونوا كالوالدين، ولكي يُحقِّقوا التوازن المفقود بسببِ راشدين غير ناضجين ضمن العائلة.

كان والدي برينني أن أصبح كاتباً، ولكن عوضاً أن يكون كاتباً فقد أصبح رب أسرة، وفي الحقيقة كان يكره حياته. ووجدت أنه كان يخصم علينا من المصروف لعدم تحقيقه لهدفه في أن يصير كاتباً، وكان يشعر بالضيق مما نُبِّر له في حياته. وكانت والدي مريضة مُعظم الوقت، وكانا ينتظران مني أن أتخذ على عاتقي مسؤولية الأطفال الصغار. وكان الوسط المحيط في المنزل متوتراً، كما لو أن الجميع عليهم أن يسيروا طوال الوقت على رؤوس أصابعهم لكي لا يُغضبوا الوالدين، وكنت أعتقد دائماً أنه كان لدي زيادة من الأشياء، يتوجب علي القيام بها.

"وذات صيفٍ، أتذكَّر أنهم عندما طلبوا مني تنظيف جدران المنزل كله، فجأةً تمرقت بين يدي عشبة ضمن حوض الزينة في الصالة، وأنا أنظر من خلال النافذة إلى الأطفال وهم يتلهَّون هناك خارجاً. ووجدتني ساخطاً جداً بسبب وضعهم العناية بالجميع على كاهلي، حتى رأيتني أتنزع من المشابك (الخطاف) حوض العشبة للزينة الثقيل بدون أن أدرك البته كم من الغضب كنت أشعر به في داخلي".

كان شعوره مليئاً بتوقعاتٍ فائقة، ولكن بدون أن يحصل على أي مكافآت. فاعتقد صديقنا بأن الفضيلة تُكافئ ذاتها بذاتها، ولذلك فالكماليون لؤامون لأنفسهم تجاه أي تصرفٍ سيئ، وبدون أن يصيروا متميِّزين من خلال تضحيتهم لكونهم طبيين. وأن تكون شخصاً كاملاً يتطلب حرماناً كبيراً، ويتطلب رقابةً داخليةً صارمةً. وفي النهاية، فسرور المكافآت قد تُحجَّب لصالح سرور السيطرة

الذاتية. فهذا الراوي ناجح كثيراً جداً، ولكنه قلق بشكل مزمن، ويصِف كيفية الطريقة التي يُسَيِّطُرُ فيها على لذَّته الخاصَّة.

"خلال سنوات المدرسة، كنتُ أقوم بتحفيِّز نفسي على الدِراسَة وأنا أَعِدُّ نفسي فيما إذا قمتُ بالدراسة بَوَرَعٍ أثناء الأسبوع كله، فبإمكاني الذهاب لألعب كرة السلة صباح يوم السبت، وبعدما أنهيتُ كل شيء يتعلق بأعمالي الدراسية حين مجيء يوم السبت، ولكنني عَوَضاً عن ذهابي للعب فَكَّرْتُ: "حسنٌ جداً، لقد قمتُ الآن بواجباتي المدرسية، وهذا كان الهدف من العهد الذي قطعته على نفسي. فإذا عَوَضاً عن الذهاب لكي ألعب كرة السلة، سوف أقوم بتنفيذ مهمَّتين أُخرَين لطالما كنتُ قد أَجَلَّتهما منذ وقتٍ طويل. فإذا أنجزتُ هاتين المهمَّتين، إذَاك سوف أذهب للعب. أما في حال العكس، فلأذهب". كنتُ أقومُ بالترفيه عن نفسي كاستحقاق لي، ولكنني غالباً لم أكن أستمتع به، على الرغم أنني كنتُ أستحقُّ ذلك".

عندما يقوم "الكماليون" بحرمان أنفسهم، يتكوَّن لديهم مستوى نقدي من الضغط الذي يجعلهم يُطلقون الاستياء بطريقةٍ أو أُخرى، ويبطلُ غضبهم الخاص خفياً عنهم. ويصِف هذا المهندس المعماري كيف كان يُطلقُ عدوانيته المكبوتة.

"كنتُ في البيت فتىً طيباً، ولم أكن أجد أيَّ سببٍ مُقنعٍ بالنسبة للغضب الذي كنتُ أشعرُ به من قبلِ والدتي أو في المدرسة. كان لدي أختٌ متخفِّفٌ عقلياً يُضايقني، ولكنني كنتُ أحاولُ حمايته، وكانت والدتي أيضاً ضعيفة البنية، وتناهت إلى انحطاطٍ كاملٍ قواها. والحقيقة أنني كنتُ كبيراً، وقوياً، وسويماً، وكانوا مع ذلك يجعلونني أشعر بالذنب بسببِ أيِّ نوعٍ من التسلية التي كنتُ أسمحُ لنفسي بها.

"أطلقتُ غضبي إلى الخارج جاعلاً من نفسي كالمتوحَّش، ولكنني لم أعلم مُطلقاً أنني كنتُ بالفعلِ غاضباً. وكانت الرغبة في تحطيم الأشياء تستولي عليّ، وصرتُ أتخيّل نفسي وأنا أكسر ألواحاً زجاجيةً، وكنتُ أنتهي في وقتٍ متأخِّرٍ من الليل لأجد نفسي ذاهباً إلى وراء أحد الأبنية المهجورة، وأنا أحمل مطرقةً (مهدةً) معي. فقد كان الأمر مدهشاً على نحوٍ مُطلق".

شغف بالغضب المُحق

عندما ينتاب "الكماليون" الغضب، ففي الحقيقة لا يكون لديهم أدنى وعيٍ لهذا الغضب. وقد تكون عقولهم أداةً حادَّةً من خلال أفكارٍ انتقاديَّة، تُثقلُ عبر لغةٍ جسمانيةٍ مُتوتِّرة، ومن خلال واقع كونهم مشغولين في إصلاح تصرفات الأشخاص الآخرين كلِّهم، ولكنَّ هذا يحصلُ في حال كونهم لم

يصلوا بعد إلى نقطة الانفجار. وقد يعتقد "الكماليون" بأنهم "يُبددون طاقتهم" عندما يشعرون "بالقليل من الإزعاج" أو عندما يقومون "بأعمال كثيرة في يومٍ واحد فقط".

ثمّة إغراء كبير بالنسبة لهم لتعبيرهم عن الغضب كوسيلةٍ للدفاع عن قضيةٍ عادلة. وإذا كانت وجهة نظرهم صحيحة، فقد يجري تعبئتهم عن الغضب بدون أيّ ملامةٍ ذاتيةٍ لكونهم قاموا باحتضان مشاعر سيئة كالغضب على سبيل المثال. وأنه لمن أجل هذا السبب، يُجذب "الكماليون" نحو آراء متزمتة تقدّم منصّة إطلاقٍ آمنةٍ لغضبٍ مُحق، وذلك باسم قضيةٍ عادلة.

وفي الواقع تُسبب القضية العادلة إحساساً هائلاً يجبر "الكمالي" على أن يكون طيباً، بينما يظل الآخرون على جهلٍ بتضحيتهم وإصراره. يعتقد "الكماليون" أنه من الظلم ألا يوجد في هذه الحياة تعويض أو مكافأة عن النزاهة والمجهود اللذين يقومون بهما. وبما أن "الكماليين" قد عوقبوا بسبب رغبتهم الخاصة أثناء طفولتهم، فالنتيجة هي أنهم فقدوا الاتصال بما يريدونه في الحقيقة، ولكنهم حساسون بعمق تجاه ما يعتقدون بأنه ضروري القيام به. ولهذا فقد يشعرون بغضب شديد من الأشخاص الذين يُخالفون القواعد، ولكنهم لا يُصرّحون بذلك علانيةً، إلا إذا كانوا متيقنين تماماً بأنهم على حق. وسوف يُكبّت داخلياً هذا النوع من الغضب غير المقبول، بحيث يحلّ محلّه على الفور سبباً منطقياً للشكوى. وها نحن نقدّم مجملاً للأساليب المُهدّبة ظاهرياً التي تروي فيها إحداها نمطها "الكمالي" عن حالة الغضب التي اعترتها وسَطَ زحمة السير.

"يغضبني ازدحام السير بشكلٍ لا يُصنق. فعلى الأقل إذا احترمت الجميع القواعد، لكان ممكناً لي أن أحتمل هذا الوضع، ولكن في إحدى المرّات، وجدّثني وقد أصبحت غاضبةً جداً لدرجة أنني انطلقت إلى مباشرة الفعل. فقد أحسستُ بأننا جميعاً عالقون في أزمةٍ سيرٍ خانقة، فإذا ما حاول أحدهم إقْتِصاصَ فرصةٍ لصالحه، فعلى الجميع أن يُعاني بسبب فعلته الخرقاء هذه. لا بل يطفح الكيل عندي خصوصاً عندما يتجاوز أحد السائقين مَطْلَعِ المخرج من الازدحام، وهو يريد أن يعبر قبل دوره. وحينئذ تكون ردة فعلي هي خروجي من رتل السيارات دافعةً بسيارتي متحدّيةً أيّاه بشكلٍ واضحٍ من خلال محاذاته بسيارتي".

تجريد "الفتحة"، أو البوابة الصغيرة" من قدرتها على الكبت⁶⁷

يتأصلُ غَضَبُ وَأَمُّ الكمالي في واقع أن حاجاته الشخصية لم يستطع إشباعها. وكَبِيتَ رَغَبَاتٌ مشروعة، وأُسْتُدْبِلَتْ بلائحةٍ من الواجبات. ويسببُ الحُرمانُ غضباً مُزْمِناً، يستعزُّ دائماً ومن جديد تحت مظَهَرٍ تصرّفٍ مُهذَّب. يُزَعجُ "الكماليون" خصوصاً أولئك الذين يمتلئون الجانِبَ المُظلم (المُظَلِّ) من ذواتهم، لأن هؤلاء يجسّدون الرغبات التي لم يكن لهم دراية كيف يصلون إلى قبولها كموجوداتٍ في ذواتهم.

نتذكّر في سياق حديثنا آنفاً أن "الكماليين" يعيشون في منزلٍ منقسّم. ويُهيمنُ على إنتباههم ناقدٌ عقلي يُجمدُ إدراكَ المشاعرِ غير المقبولة. وإذا ما هدّدت "الكمالي" رغبته الحقيقية بأن تفيضَ من اللاوعي، فإذاك يتحوّل الناقدُ إلى معاقبٍ في محاولةٍ لإيقافِ فيضانٍ من ردود الفعل. وفجأةً، فإن أيّ خطأ طفيف يتخذُ أهميةً ساحقةً بالنسبة إليه. ويُجذبُ انتباهه على نحوٍ وسواسي إلى الخطأ الذي هو بحاجةٍ إلى الإصلاح. "يجبُ عليك فعل هذا، ومن الواجب عليك أن تتصرّفَ على ذلك النحو". ونجدُ عند الكمالي أمراً ما يجعله يرى ثمة عيبٍ ما في كل وجه جميل، ولدى كلِّ مكانٍ خلوة ركنه المغبرِّ، ويترك كل غروب شمس في نفسه رغبةً لم تتحقّق.

ومن أوقاتٍ لأخرى، يعنُرُ "الكماليون" على واسطةٍ لإجراء تسويةٍ بين الناقدِ العقلي، وبين ضغط حاجاتهم الخاصة، أو بعبارةٍ أخرى، فهم يعيشون حياةً مزدوجةً. وعلى هذا النحو سوف نعثرُ عندهم على حياةٍ شعبيةٍ مُحتمّمةٍ حيث يتمّ اتّباعُ القوانين والقواعد، وحياة خاصة ثانية حيث يُشاهدُ فيها تخيلاتٌ محظورة.

قالت إحداهن: "أثناءَ مراهقتي في مدينة نيويورك، كنتُ أحبُّ الذهابَ إلى أحياءٍ مُختلفة، ورؤيتي فيما إذا كان بمقدوري أن أصبحَ فتاةً إيطالية، أو يهودية، أو فتاةً في قرية غرينويتش Greenwich. أحببتُ آنذاك أن أتحوّلَ إلى شخصيةٍ أخرى، لأنه لم يكن ثمة أي قلق إزاء ما يُفكّرون

⁶⁷ سوف يردُّ معنا هذا المثال مراراً وتكراراً في حالة الكمالي، وهي تشير إلى تسوية لاشعورية لإيجاد حل لوضع الكمالي الصعب، والمثال المذكور أعلاه أن الكمالي يعيش في منزل منقسم إلى طابق علوي منفصل عن طابقه السفلي، وإيجاد مخرج لتلك الطاقات المتراكمة في الطابق السفلي لا بد من تسوية ما، تحصل هذه التسوية من خلال إيجاد ما أسميناه بـ"الفتحة"، أو البوابة الصغيرة" التي تعبر من خلالها الطاقات المتراكمة في الطابق السفلي، والتي تعمل على تبادل هذه الطاقات بين الحين والآخر بين الطابق العلوي والطابق السفلي من خلال هذه "الفتحة"، البوابة الصغيرة" للتخفيف من حدّة التوتر أو تفرغه كما سوف يرد معنا في سياق المبحث. (الترجم)

به تجاهي حيث يكون بإمكانني التفوّه بأشياء لن يكونَ بوسعي حتى المجازفة بأن أفكّر بها في المنزل.

"أولّ مرّة رحلتُ فيها إلى أوروبا، كان تحزراً كاملاً بالنسبة لي. فلا أحد هناك يعرفني، وكان والدَيّ بعيدَيْن عني، وكانت الأبنية الصغيرة قصوراً حجريّة، وكانت قطعة النقد تبديلي كما لو أنها لبنكٍ عقاري.

"وبينما كنتُ أسافرُ، بدأتُ القيامَ بممارسَةِ دور شخصيّاتٍ مُختلفةٍ، مثلما كنتُ أقومُ بذلك في مدينة نيويورك في الماضي. دخلتُ من دون أيّ وجهةٍ في قطارٍ، وتركتُ إحدى شخصيّاتي تمتصني لدرجة أنني بدأتُ الشعور بها كما لو أنني مُهيأةٌ لكي أصبحَ هذه الشخصية. وإذًا كنتُ أنزلُ في إحدى المُدن، وأمضي أياماً أكون فيها شخصيةً أخرى. وكانت تماهياتي الأكثرَ قوّةً مع نمطين من الشخصية، الأولى أسميتها شخصية "مضيفة الطيران"، والثانية "المومس". أما كمضيفة طيران، فقد كنتُ أرقُّه نفسي بالتعرّف على الأشخاص وأنا أتكلّمُ ثلاث لغاتٍ، وأتحدّث عن الأماكن كلّها التي قمتُ بزيارتها. أما شخصية المومس، فقد كنتُ أجدني أتجولُ سعياً وراءَ المال وأنا مرتديّة الثياب الأقلّ احتشاماً، وماشيّةً بحذاء ذي كعبٍ عالٍ. ولكنّ المُثبّر في الأمر أنني في الواقع كنتُ محتجبة عن رؤية الآخرين، وفي الوقت نفسه كنتُ أجلس هناك في البار (الحانة) عند الطلب، تاركّة شخصية المومس تهيمُن عليّ، من دون أن يتعرّف أحدٌ على اسمي الحقيقي".

الكمالية

يُعبّر "الكماليون" عن ألم شديد إزاء انتقاد الآخرين لهم، لأنهم شعروا بالظلم سابقاً بسبب أحكام الآخرين عليهم. يكاد يكون من الصعب جداً على "الكماليين" أن يمدحوا أحداً، لأن هذا النوع من المديح يجعلهم يشعرون بأنفسهم صغاراً أمام من يمدحونه. وقد تطوّر قلقهم إزاء الإصلاح في مرحلة مُبكّرة عندما كانوا ذلك الطفل الذي يشعر في ذات نفسه مُجبّراً على التصرف وفقاً لنماذج تصرّف الراشدين. ويأخذ قلقهم بالظهور على نحو ما يجب عليهم اختياره من ثياب وحديث لائقين، وفي انتباهٍ لأدقّ التفاصيل، وفي مناقشةٍ يجري من خلالها تحليل المشاكل إلى عناصرها الأساسية، وفي نزوعهم للعثور على عيبٍ فيما يعتبره الآخرون على أنه عملٌ متنقن. ومن منظور "الكماليّ"، أنه بإمكانه الفوز بالتهنئات فقط من خلال تصويت قوي من قبل "الكمالي" لنفسه، ومن خلال تنفيذه الكامل لكلّ مرحلةٍ تجاه هدفٍ مُحدّد.

"كنتُ أكسبُ معيشتي أثناء دراستي في الكلية من خلال عملي كدهان. وكان يومي مليئاً بالالتزامات بشكلٍ كاملٍ. وكنتُ أضغطُ على نفسي دائماً لعمَلِ كلّ شيء، والقيام به على أكمل وجهٍ

ممكن. ولم يكن باستطاعتي الذهاب قبل أن تكون مهمّة اليوم قد تم إنجازها بإتقان. وفي الوقت نفسه، فيما كنتُ أعيدُ دهنَ الجِدَارِ للمرّة الثالثة، كنتُ أجدني أكره خطأً أُقترِفَ في سقف الصالة الأخرى، وتغيّبي عن التواجدِ في المنزل مع عائلتي لفترةٍ طويلةٍ من الزمن، وفضلاً عن ذلك كنتُ أضيعُ أيضاً ساعاتٍ من الدراسة. وكان كل شيء يبدو مهمّاً في حالِ أصبحَ الجِدَارُ جاهِزاً بشكله الصحيح. ومن جهةٍ أخرى، لم يكن يتبقي لي مزيدٌ من الوقت لقضائه مع عائلتي، وما يبقى لي من الوقت، كان يجذب انتباهي لقضائه في إنجازي لروسي".

كيف يُمكنُ لـ"الكمايين" أن يحققوا إصلاحَ ذواتهم الخاصة، إذا ما قارنوا أنفسهم بأفضلِ نماذجٍ للكمال التي لن يكونَ بمقدورهم بلوغها؟ فالشبابُ الدهانُ يُقارِنُ نشاطاً مُتقناً مع النشاطات الأخرى كلها التي كان عليه أن يتنازل عنها. حتى ولو كان عليه التمكنُ من تلبيتها كلّها وإتقان، فمن المُرجح أن يتطلّب من ذاته أكثر فأكثر.

من مرّةٍ إلى أخرى، يقول "الكمايون" إن الناقدَ الداخلي، وقد أصبحَ مترسّخاً جداً في سياقهم العقلي لدرجة أنهم يراقبون أفكارهم الخاصة في بحثٍ عن محتوياتٍ وأخطاءٍ مزعجة.

"خلالَ بضعةٍ سنوات، كنتُ مخطوباً لامرأةٍ كانت تسعى لكي تُصبحَ مسؤولةً عن تعليم مسيحي. وكان لدي اهتمام خاص بهذه المجموعة. وفكرتُ أن أجدَ واسطةً لروحنة حُبنا بمراقبة مضمون أفكارِي. فبدأتُ تزويدَ عقلي بأفكارٍ نقيّة. وأصبحتُ مُواظباً جداً على التحقق من أفكارِي لكي أرى ما إذا كان وراءها حوافز خفية. كان الأمر كما لو أنني أستاذُ يُورِغُ ميداليات ذهبية: "هذا فكرٌ جيّد، وذلك فكرٌ سيئ". لم أكن أخطو خطوةً واحدةً بدون فحصٍ لماهية أفكارِي والحوافز التي تكمن وراءها. وتوجّب عليّ أن تكون موافقي كلها لائقَةً مع تلك المرأة، وأيضاً توجّب عليّ أن أحققَ موافقي هذه في الساعة وفي المكان المناسبين. وغالباً حينما أقوم بمعاشرتها كنتُ أراقبُ أفكارِي لكي أحافظَ على نقاء نواياي".

إن قلقَ المرء في أن يكونَ طيباً يتضمّنُ وسواساً في تجنّبِ كُلِّ ما هو سيئ. وإن عادةً هذا الشاب في استبدالِ أفكاره بأفكارٍ أخرى أفضل، كانت تسرق منه في الواقع كلَّ إمكانيةٍ لاكتشاف ما كان يريدُه فعلاً من علاقته. وبمحاوَلته العثور على طريقةٍ صحيحة في العلاقة المُتبادلة لم يكن يسمح له ذلك بإتاحةٍ فسحةٍ عقلية كافية لكي تظهرَ مشاعره الحقيقية.

طريق صحيح أُوحد

إن السماحَ لرغباتٍ حقيقية باكتسابِ مدخلٍ للوعي يُشكّلُ أمراً مرعباً بالنسبة لأولئك الذين كان شعورهم بالأمان أثناء طفولتهم يتعلّقُ برقابةٍ ذاتية صارمة. يحصُرُ الكمالِي نفسه في افتراضٍ أنّ ثمة

حلٌ صحيحٍ أُوحدُ بالنسبة لأيِّ وضعٍ مُحتمَلٍ. وذات مرّةٍ يَعْتَرُ على حلِّ صحيحٍ، فالأشخاص الذين يكونون على رأيٍ مُخالفٍ، لا بد له أن يُريهم نورَ الصواب، ولا بد لهم أن يبتغوا الاتفاقَ معه. إن إدراكَ الكمالين بأن ثمة أشخاص آخرين لا ينضون تحت لواءِ فكرتهم يُوَدِّي لشعورهم بالصدمة. وفكرتهم ترى أسلوباً صحيحاً أُوحدُ لعيشِ الحياة وفقه، كما أن الفكرة التي تتضمّن وجود عدّة طرقٍ يُمكنها أن تكونَ جميعها صحيحة، فهي تبدو بالنسبة للكمالي كما لو أنها فكرةٌ تدعو للفوضوية. إنها لرؤيةٌ أساسيةٌ بالنسبة للكمالي حينما يُدركُ هو أو هي بأنهدق توصل إلى التصرفِ بأسلوبٍ أخلاقي بشكلٍ معقول دون أن يكونَ سلوكه تحت رقابة ناقدٍ داخليٍّ، ودون أن يكونَ "الفتحة - البوابة الصغيرة" - (بين الطابق العلوي والطابق السفلي في المنزل المنقسم كما أوردنا أعلاه في مثالنا عن حالة الكمالي الانفعالية) - لديها أيُّ قدرة على كبت الانفعالات والأحاسيس الجنسية وتسريبها لاشعورياً. ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن يُصبح مهوساً بالرغبة، أو ماجناً من خلال إفراطه في تساهله مع نفسه.

"قُمْتُ بكبتِ حسيّ النقدي لمدّة أعوامٍ طويلة، لخوفي من أن أسبب إزعاجاً للأشخاص المهمين في حياتي. لم أكن أجد البتة أيّ شيءٍ بناءً في الإشارة إلى الأخطاء في سلوكية الأشخاص، فقد كنتُ أريدُ حمايتهم من النوع الانتقادي الذي كنتُ أظنّه على نفسي. إذاك بدأتُ أدركُ أنه لم يكن في تصرفي الانتقادي هذا أيّ شيءٍ صائبٍ أو خاطئٍ يُمكنه أن ينطبقَ على الجميع بشكلٍ مُطلق. وهكذا فهمتُ بأن فكرة الصوابِ نسبيةً، يُمكنُ النظر إليها من خلال أشخاصٍ يُجاهدون من أجل القيام بأفضل ما بوسعهم على أساس منظورهم الشخصي للظروف. وهذا ما لطفَ كثيراً حكمي على الأشخاص.

"فاذا توصلتُ إلى وصفِ المُشكلة من وجهة نظر شخصٍ آخر، فبإمكاني أن أنتقد كثيراً على قدر ما أريد، لأن الأشخاص يُدركون بأنني أعرفُ كيف أستطيع النظر إلى الأشياء من خلالهم، وعلى رغم انتقاداتي، فقد كانت كلماتي بناءةً أيضاً".

مماظلة وقلق

يضعُ إتخاذُ القرارات الصراعَ بوضوح بين رغباتٍ غير معترفٍ بها، والحاجة بأن يكون المرءُ صالحاً، وإذاك فإن إتخاذُ قراراتٍ يُشكّلُ معضلةً حيث أن اختيارَ ما هو خالٍ من أيّ عيبٍ يمكنه إغضاب الكمالين، لأنهم ببساطة لن يحصلوا عليه البتة، وفي الوقت نفسه يجعلهم اختيارَ المرغوب قلقيين إزاء احتمال اقترافِ الخطأ.

ينمو قلق الكمالي بمقدار ما تتحوّل الغايات اللذائذية إلى إمكانية قابلة للتحقق. فما يُقلَقُ الكمالي هو أن يكون مثيراً للشبهة في نظر الآخرين، وأن يفقد فضيلة أخلاقية العمل، وأن ينزل إلى مستوى الرّاع الذين يتخذون في نظر الكمالي ما لا يستحقونه، وما لم يحصلوا عليه هم بأنفسهم. وهذه الأنواع من القلق المتنازعة في داخله تُصبح أكثر اقتداراً عندما يتوجّب على الكمالي اتّخاذ المسؤولية على عاتقه في التصرف وفقاً لرغبةٍ ربما لا تلقى موافقة الغير.

عندما ينمو القلق، يستسلم الكماليون للإصغاء إلى انتقاداتٍ مُصمّرة حيث لا يوجد في الحقيقة أي إنقاذ. وتبدو لهم أحاديثٌ بريئة تتداخل مع إحياءاتٍ سلبية تجعلهم يُعانون بسبب اعتقادهم الوهمي بأن الآخرين يحكمون عليهم سراً. وفي هذه اللحظات، التي يكون فيها الكماليون أكثر إقتناعاً بأنهم مُحنقرون، فمن المفيد لهم إلى أقصى حدّ أن يقوموا بمقارنة آراء الغير مع الحقيقة.

العلاقات الحميمية

تكمن الرغبة الأكثر عمقاً للكمالي في شعوره بأنه محبوبٌ، حتى لو لم يكن كاملاً. فالحب الذي يناله ليس سوى تسوية ينال فيها الحب مُقابل حُسن تصرّفه في الماضي، الأمر الذي يجعل الكماليين يشعرون أنهم لا يستحقّون الحُب، ويكتشفون النقص في دواخلهم، ويصير صعباً عليهم الاعتقاد بأن شركاءهم يستطيعون أن يحبّوهم على ما هم عليه، ويقبلون سواء الجوانب الجيدة من شخصيتهم، أو الجوانب السيئة من طبعهم.

يُبالي الكمالي في عيوبه الصغيرة بمقدار ما تتعمق حميميته. فيتساءل، ماذا لو أصبحت غاضباً؟ وماذا لو لم توافق شريكتي على تذوّقي للفن؟ وعلى هذا النحو يعيش الكماليون على افتراض أن أمراً ما في أسلوبهم، أو في عاداتهم الشخصية، سوف يُنقِر الشريك منه. وهكذا يصلون إلى الحميمية بتوترٍ ناجم عن مراقبة صارمة لذواتهم في محاولة منهم لإبقاء جانبيهم العائم (المُظلل) خفياً. وتتفاقم حالتهم الداخلية من التوتر بسبب اعتقادهم بأنه لا يمكنهم استحقاق الفوز باللذة والسعادة إذا ما ظهرت صفاتهم السيئة، لأن الشريك سوف يبتعد عنهم حينئذ.

يُصبح الكماليون في أوجّ توترهم، سريعي التأثر جداً إزاء الرفض حينما تتوفّر لهم الفرصة لمُحاكمة شريكهم من خلال دفاعهم الذاتي. وإذّك سوف تحصل مشاجراتٌ تتعدّى من خلال اليقين بأن الشريك سوف ينتهي مُبتعداً، إذن، لماذا لا ينتهي ذلك فوراً قبل أن يعلّق الناس بعضهم مع بعض؟ وبشكل عامّ، لا يُدرك الكماليون شدّة غضبهم الخاص، ولا الطرُق اللاشفهية التي ينقلون من خلالها أحكامهم غير المنطوق بها، ولا الواقع بنفوسهم أحياناً بانتقادهم للشريك في حدة مؤلّمة جداً بمقدار مضمون الانتقاد نفسه.

يسعى الكماليون إلى علاقةٍ كاملة، الأمر الذي يجعلُ من الصعوبةِ بمكان قبولهم للصفات المتميزة الجيدة والسيئة التي من الطبيعي أن تتواجد على نحوٍ مشترك في الشخص نفسه. كما أنهم يسعون إلى تكريس أنفسهم للميزات الفاضلة التي يجلبها الشريك للعلاقة، وينزعون على هذا النحو لوضعها في قاعدة، ويتسامحون عن أيّ ضُغفٍ للطبع، والعمل على التجاهل لخليطٍ من الميزات الإيجابية والسلبية للشريك. وذات يوم يزؤون الجانبَ الطيبَ لأحدٍ ما، فالكمالون قادرون على ألا يتخلوا ببساطةٍ إطلاقاً عن الأمل في إصلاح الجانب الآخر غير المرغوب به إلى هذا الحد. ويحسبُ الكماليون بأن الجدار الدفاعي للأحكام العقلية تزولُ لأوقاتٍ طويلة عندما يكونون مُعزّمين ببعضهم بعضاً.

وإذا ما فقدوا الاتصالَ مع ما يُريدونه من العلاقة أو بدأوا في شعورهم بأنهم مُهددون أو انتابهم الشعور بالغيرة، فالكماليون يلجأون للانتقاد بشدةٍ لزلّات طبع الشريك. وهم يحتاجون إلى تفرغٍ عذاباتهم المكبوتة، ويشرعون في السيطرة على أفعال الشريك، ويقومون بمحاولاتٍ غاضبيةٍ لإحاطة الشريك ضمنَ إطارٍ لن يكونَ بوسعه الخروج منه، وإجباره على التصرف كما يحلو لهم.

من السلبي بالنسبة للعلاقات الحميمة، أنيشعرَ الكماليون بأن الشريك يسببُ لهم إرباكاتٍ أو أنه يخالفُ بشكلٍ واضحٍ قواعدَ السلوك. وإذا كان يُصبحُ الكماليون حانقين بانديفاعٍ، وعاجزين عن استعادة رؤية الآخر على أنه شخصٌ طيبٌ. وسوف تُبعث وتظهرُ استياءاتٍ قديمةً مراراً وتكراراً، وتظلُّ واضحةً للعيان، لطالما من الضروري تفرغ الغضب للشعور بالانفراج تماماً.

ومن الإيجابي بالنسبة للعلاقات الحميمة، أن يتفاعلَ الكماليون على الفور مع أشخاصٍ لديهم القدرة على الاعتراف بخطئهم الخاص. فتزول عاداتهم العقلية بمحاكمة الآخرين من تلقاء ذاتها، وإذا كان مُمكنَ القبول بالخطأ، فإنهم يُصبحون أوفياءً بشكلٍ خاص إذا ما أدركوا إصراراً ومجهوداً، ونوايا حسنة عند شركائهم.

"يكنُ قلقي الأعظم فيما يُمكن للأشخاص الآخرين أن يفكروا به عني. وعندما ألتقي إحداهن لأول مرة، فإن صفاتها البارزة هي التي تؤثر بي فعلاً. وبوسعي رؤيتها كشخصٍ ذكيٍّ جداً. أو مطّعةً جداً، أو دميئة الأخلاق، أو أي شيءٍ آخر. ومنذ أن أقع في حبها، فأنا لستُ حسناً جداً أن تبدو على نحو ما أراها فيه. وعندما أشعر بحاجتي للدفاع عن نفسي، أو عندما أشعر بأنني لستُ على سجيّتي بسبب تضخيمها لذاتها كثيراً مقارنةً نفسها بي، فإذاً أبدأ بمواجهة تحديها لي حتى أصل للتعاقد بالنتيجة فيما بيني وبينها على أقل تقدير".

مثال عن علاقة الزوج

العلاقة بين اثنين "كماليين"، الزوج الكمالي

غالباً ما يُشكّل "كَماليّان" زوجاً، لأنهما يتفقان من حيث طريقة العيش الصحيحة. ويُحَبَّان الأخلاق، ومهارة الآخر في عمله، ويعرفان الاختلاف بين ما هو مُجرّد دهاء، وبين ما هو عبارة عن صفات أساسية للإنسان كالنزاهة، وقوة الإرادة. كما يعرف الزوجان التمتع بعيش حياة واقعية، ومستقلة، ومتمركزة على احترام الصحة الجسمانية، وحول الحصول على الريح بنزاهة، وعلى قيمة المكاسب التي يحققونها على عدّة مستويات. إن إمكانيتهما في تقدير هذه الصفات المذكورة أعلاه، والتي تُعتبر أساسية ومتميزة لأنها تُقدّم لهما حجر الزاوية للاستقرار في الصراع من أجل البقاء. أما إذا أصبح أحد الشريكين يشعر بالأمان في العلاقة التي لطالما كان يرغب بها، فإذاك تبدأ بالتكزّن مشاعر من العذاب. ولا يتغلغل الكماليون بسهولة في حاجاتهم الخاصة، ولا سيما إذا لم تكن هذه الحاجات على توافق مع مستويات تصرفهم الأخلاقي العالية المستوى على نحو لا يُصدّق. ففي علاقة حميمة قد يؤدي هذا إلى تبيكيت الغضب لكونه شعوراً سيئاً، وإلى الشعور بالعجز أيضاً أمام مشاعر الغيرة لأنها خاطئة، أو ببساطة إلى كبح أحاديث حول أشياء تحتاج للتغيير. فإذا لم يستطيعوا التطرّق إلى مشاعر كهذه، فإن هؤلاء الكماليين حتى ولو كانوا يبرصّدون ذواتهم فلا شك أنهم سوف يدركون أنهم غاضبون كفايةً لدرجة يمكنهم فيها رمي صحون الطعام إلى الأرض، ولكنهم للأسف ربما لن يكتشفوا الظروف الحقيقية التي تجعلهم غاضبين.

إن كمالياً لا يبرصّد نفسه، قد يكون غاضباً بشكل واضح، ولكنه لن يتمنّع بوعي لتعليقاته التي تصبح لإذاعة، وذات طابع إتهامي. وسوف تكون ذات قيمة عظمى إذا ما استطاع أحد الشريكين إدراك الإشارات التي تدلّ على بداية ظهور الغضب عند الآخر، لأنه يستطيع أننذ التّدخل لكي يُحدّد موقّع مصدر الكبت. إنه إمّتحانٌ للحميمية فيما إذا قبل الكمالي مساعدة شريكه في التعرف على حاجاته المخبوءة. وببساطة، الإصغاء إلى ذكر ما يرغبه الشريك عوضاً عما يجب فعله، إنّما يشعر به الآخر، لا يكون إلاّ عبارة عن صوت ثقة يصدر عن كماليين من أجل أولئك الذين كانوا يعاقبون أثناء طفولتهم عندما يُدعون إلى حاجاتهم الخاصة.

وإذا لم يكن لديه وعي للغضب الذي في داخله فسوف تُثأخله الفرصة لكي يتراكم، وسوف يبتعد الشريكان عن بعضهما بعضاً، مُتفقين ضمناً، ولكن مرغمين على ذلك عند بداية مناقشة ما، أو من المُحتمل أن أحداً منهما سوف يستخلص نتيجة مفادها أن الذنب هو بسبب عادة ما قد هيمنت طويلاً على الشريك، ولا زالت تُلاحقه. وقد يكون غضب الكمالي مُرعباً، لأنه بُركاني، وعموماً

لا يتناسب مع مُعطيات الوضع الحقيقي. وَيَغلي الغَضَبُ مجدداً، وبشكلٍ مستترٍ حتى بعد جدالٍ، فيظهرُ غضبهُ هذا كشعورٍ بالاستياء يُرافقه دائماً، ولا يُستنفدُ إطلاقاً بالشكل الكامل مع مرور الوقت. ويكمنُ سببُ ذلك في شكوى شرعية تُزوّده بصمّامٍ إفلاتٍ ضروريٍّ لمناقشةِ رَغباتٍ أُخرى مكبوتة. وإلى أن تُسبَع هذه الرغبات سوف يتواجدُ دوماً إحساسٌ بالغَضَب من معاصي العالم، ويتكوّن في العِلاقاتِ خِلافٌ بسيطٌ مع الآخر، إلى أن يطمئنَّ أحدُ منهما بأن الآخر لن يتخلّى عنه بسببِ أمرٍ ما يظنُّ الشريكُ أنّه يستوجبُ اللومَ عليه.

وبما أنه يُنظرُ إلى الغَضَب كشعورٍ سيئٍ، وعموماً يجري كبته، فالتعبيرُ المُباشر عن الغَضَب ليس أكثرَ من إشارةٍ للشعور بالأمان في العِلاقة. ولا ننسى أن الكَماليين يُعبّرون عن شعورهم بالهزيمة عندما يشعرون بالغضب، لأنه بالنسبة لهم هذا يعني أنهم فقدوا سيطرتهم على ذاتهم لصالح إنفعالٍ سلبي. ويقولون أيضاً إنه فيما إذا أصغى الشريك لنوبةِ غَضَبٍ حتى النهاية، ولم ينسحب، فيوسعهما الشعور بالحب الذي يكُنّه الواحدُ منهما للآخر. وذات يومٍ يُصبحُ فيه الغَضَبُ مقبولاً، فالدوافعُ الأخرى المحظورة، تُصبحُ هي بدورها مُناخُ التعبير عنها، كتلك التي للإبداع الفَنّي، والشهية الجنسية. وبالنسبة للكَماليين فالانفتاح على الأحاسيس الجنسية قد ينبئُ بانفتاحٍ مُوازٍ للتعبير الخلاق. وعندما يتوقّفُ الحظر عن نطاقٍ محدّدٍ ممنوعٍ للحياة الانفعالية، ينسحبُ الناقدُ العقلي، وتُصبحُ قُدرةُ اللاوعي كلها في متناولهم.

وعندما يُقبلُ الغَضَبُ عندهم، فإننا نسمعهم، يُصرّحون مراراً بأنهم يستطيعون رصدَ نواتهم عند حدوث الغضب، وبدايةً تشكّل الحالة العقلية له. وهم يعرفون غالباً بأن الحالة تتكوّن بسببِ إهمالهم لحاجاتهم الخاصة. والكَماليون الواعون لأنفسهم، يَستخدِمون الغضب كتذكير لهم من أجل تحديد وإشباع رغباتهم الحقيقية. وعندما تُسبَع هذه الأخيرة، فالحالةُ تبدأ بالتقهقر بشكلٍ عامٍّ إلى درجتها الحقيقية، وتتخلّى عن هيمنتها على الانتباه بشكلٍ استحواذي.

العلاقات التراتبية

يسعى الكَماليون نحو الهيئات المسؤولة التي تكون صالحة قبل كل شيء، وإذا كان مُمكنٌ الوصول إلى هيئاتٍ مسؤولة كهذه، فالكَماليون ينقلون قراراتهم بطيبة خاطر إلى شخصٍ آخر. إلا أن قلقهم إزاء الإصلاح يجعلهم حسّاسين تجاه الأخطاء والمطالب المقترفة من قِبَل السُلطات. ويُطالبُ الكَماليون الهيئات المسؤولة بأن ترسّخ توجّهاً لها لكي يعرفوا ما ينتظرهم بالضبط، ويشعرون بالأمان أكثر مع تعيينات واضحة للمسؤوليات. فإذا نُظرَ للرئيس كأحدٍ قادرٍ وعادل، فيوسع الكَماليون إنداك أن يتخذوا على عاتقهم المسؤوليات، وإذا لم يكن الرئيس كذلك، فإنهم ينزعون للتصرف ببطنة

ولتحويل الشعور بالذنب لكي لا يجدونهم على خطأ. ويكسبُ الكماليون ثقةً بمؤسَّسة من خلال اللجوء إلى سلسلة من الانتقادات، ولاسيَّما بخصوص التفاصيل، والإجراءات القانونية. ومسائل الانتقاد الصغيرة هذه تتوجَّه إلى تشكيل صورةٍ أفضل عن الوضع، وإلى ترسيخ مجالاتٍ واضحةٍ حول الشعور بالمسؤولية، ولكنهم سوف يُظهرون رقابةً مزعجةً لدقائق الأمور. وثقْمَعُ لديهم التهنئات والأداء المتكامل حتى تزول كلياً آخرُ علامةٍ للخطأ.

إنه لمن الأهمية بمكان بالنسبة لهم ألا يجري تغيير القواعد اعتباطاً. فالكماليون يعملون وفق الضوابط، وإذا تم تغيير طرق العمل، فبوسعهم الشعور بحداقة أنهم سوف يكونون عرضةً للانتقاد. كما أنهم يهتمون كثيراً بتقدير واحترام مستوى أداء الآخرين لكي يحفزوهم على العمل بشكلٍ جيّد. وسوف ينسحبون إذا ما شعروا أنهم ملتزمون، أو إذا توجَّبت عليهم المبادرة بالخطوة الأولى، واتَّخاذ قرارٍ فيه مجازفةً. وسيعملون بتصميمٍ كبير، إذا ما اعتقدوا أن الآخرين يفعلون ما بوسعهم من تلقاء أنفسهم. أو إذا تمكَّنوا أن يُلهِموا من أجل قضيةٍ لا التَّيَّاسَ فيها.

قد يتواجد تراكم للشعور بالإحباط عندهم، ويُصبحُ هذا الأخير واضحاً بالنسبة لزملائهم بالعمل، ولكن ليس بالنسبة لهم هم أنفسهم أي الكماليين. فإذا لم يتم الاعتراف بأدائهم الجيد من قِبَل الهيئات المسؤولة، فمن الممكن إزاء ذلك أن يُركِّز الكماليون أنفسهم على أحد مجالات الخطأ المشروع، ولكن غير الواضح للعيان، لكي يعملوا على تفرغ توترهم.

من الإيجابي أن يكون للكماليين فُدراتٍ مُنظمةٍ ممتازة، وبوسعهم الشعور بالسرور الحقيقي في تنمية مهاراتٍ مهنية. وإذا كانوا متيقنين بشكلٍ مُطلق بأن منظورهم صحيح، فلسوف يَعْرِفُ الكماليون كيف يتَّخذون وقفهً انفراديةً ضدَّ أيِّ معارضة. وذات مرة، عندما يقتنعون بأنهم على صواب، يصبحون غير قابلين للهزيمة، لأن ناقدَهم الداخلي ينسحب من تلقاء ذاته، فلا يقلقون بعد إزاء الأخطاء أو بما يفكِّر الآخرون تجاههم. ويركِّزون بحزمٍ على طريقٍ صحيحٍ أوحد، ويأخذ الكماليون بالعمل بدون كللي حتى إتمامه.

من السلبي خشية الكماليين أن يُعارضوا علناً الهيئات المسؤولة بسبب خوفهم من الانتقام، ومن احتمال إصدارهم حكماً خاطئاً. وينزعون لإساءة الظن إزاء الهيئات المسؤولة، ولكنهم يتوقَّعون من المسؤولين الإصلاح عبر أداءٍ جيّد، وأن يقدِّموا مكافآتٍ مستحقَّة. وهم ينتقدون نقاطاً هامة لبرنامج ما، لكنهم سيُعانون صعوبةً في اقتراح حلٍّ بسبب خوفهم من المجازفة في وقوعهم بالخطأ. ولا يشعرون أنهم على طلاقتهم في تشاركتهم بعملٍ يتطلَّب منهم تسامحاً كبيراً إزاء اختلافات الرأي، مفضَّلين منظوماتٍ متوقَّعة.

نموذج عن علاقة تراثية:

"الواحد" و"الخمسة"، "الكمالي" و"الراصد"

إذا كان "الخمسة" رئيساً، فمن المرجح أن يُراقب من خلف أبواب مُغلقة، متصرفاً كما لو أنه أساس للقرار، وتاركاً المآل والنتيجة للآخرين. فالراصدون قادرون على اتخاذ قرارات على درجة عالية من الخطورة، لأنهم لا يتورطون انفعالياً، ولكن لديهم صعوبة فيما يتعلق بالاجتماعات، والمواجهات الضرورية لحمل هذه القرارات إلى حيّز التنفيذ. فالراصدون يقيمون تواصلهم مع أشخاص قادرين على جعل الأشياء تحدث في العالم، وسوف يلجأون إلى الدبلوماسية إذا ما وُضع "الكمالي" في نطاق الخبرة.

لدى النمطان نزعة للنقد الذاتي الداخلي، وهما يستطيعان الاستفادة من هذه السمة المميزة من أجل تحسين مستوى المؤسسة التي يعملان بها. وكلاهما يتقاسمان الكراهية بأن يكونا محكومين من خلال علاقات تراثية غير عادلة، ويدعمان إلى أقصى حد تحرير المؤسسة من الرقابة الظالمة. أما إذا كان "الكمالي" هو الرئيس، فإن قرارات هامة سوف تؤول إلى التأجيل، وخصوصاً إذا كانت المجازفات فيها كبيرة. ويتوجه انتباهه إلى مهمات ثانوية، وسوف يكون وقته مليئاً بإجراءات مُعقّدة إلى أقصى حد، وسوف يزداد التوتر بقدر ما تنتهي المهل المُحدّدة. أما الموظف "الراصد" فلن يدع نفسه تُضلل من خلال أيّ تعقيد غير ضروري، وسوف يشعر بنفسه مُنهكاً بسبب المغالاة في التفاصيل، وسوف يقاوم أيّ محاولة للإشراف عليه ومراقبته من جهة "الكمالي". فيظل "الراصدون" مرتبكين بشكل خاص مثل أولئك الذين يستخدمون الغضب من أجل سيطرتهم على موقف ما. وقد تحصل أزمة إذا ما ضُغَطَ الكمالي لكسب سيطرته على الوضع. ف"الكمالي" يريد قواعد وتقارير عن سير العمل، و"الراصد" سينغلق على نفسه، وسيقول القليل جداً، ويصبح بعيد المنال جداً، ويقدر ما يُمكنه ذلك. وكلّ منهما سيحاول السيطرة على الموقف، ويرسخ حدوداً، ف"الراصد" وهو يُقلل إلى أدنى درجة مُمكنة التواصل والإنتاج، بينما "الكمالي" يعمل على تكثيف المراقبة، ويعزو الذنب إلى هذا وذلك.

ومن المُمكن تسهيل الوضع بشكل كبير فيما إذا استطاع "الكمالي" التنازل عن السيطرة، وطلب المساعدة، جاعلاً من الراصد يقوم بدوره الاستشاري. ولكن بشرط ألا يضغط عليه لكي يُنتج، فإذًاك يفتح "الراصد". ومن المُمكن لـ"الكمالي" أن يُساعد من خلال عنصر خارجي يعترف به شرعياً، ويُسوِّغ قلقه المُتراكم، وغير المُعترف به. وإذا كان مُمكن قبول القلق دون أن يشعر "الكمالي"

بالخطأ، فإذاك يزول الغضب، والطبيعة المعقّدة للإجراءات زيادةً سيجري تلطيفها. وتصبح الأولويات واضحةً على الفور.

كيف يعبر الكماليون انتباههم

"الكمالي" متعلّقٌ بعادّةٍ قيّامه بمقارناتٍ عقلية. إنها عبارة عن أسلوبٍ إعارة الانتباه للأفكار والأفعال المحكومة أوتوماتيكياً (ذاتية الحركة) وفق معيارٍ مثالي لكمالية الوضع. مسرح الكمالي الداخلي لعملية اتخاذ قرارٍ يحملُ صورةً مشهّدةً محكمةً. وكلُّ رأيٍ يُحمَلُ عقلياً أمام حضرة المحكمة، حيث يُهَاجَم رأيه، ويُدافع عنه، وفي النهاية يُحكَمُ عليه بإجراء تصحيحه.

"عندما أجلس لأتأمّل، فإنني أدركُ على الفور ثرثرة الناقد في رأسي. وفترةٌ قصيرة من هدوء عميق وذاك أسمع: "ينقصك عمقاً" أو أفضل مرةً تأمّلت فيها كانت في آخر مرة". وهنا تبدأ المجادلة: "إجلس على نحوٍ يكون فيه ظهرك أكثر استقامةً". "إنك لا تبذل مجهوداً كافياً"، "ولكنني أبذل..".

"يتجزأ عقلي بين التهجّم والدفاع، كما لو أنني لا أملك صوتاً فعلاً في الوضع الذي أنا فيه، فقط أتوصّل إلى سماع الأصوات في رأسي حتى يتغلّب جانبٌ أو آخر. وكل فترةٍ من الهدوء في التأمل يجري انقطاعها بسبب تعليقاتٍ عقلية حتى أستطيع من حسن الحظ تحرير نفسي من أفكارٍ".

يعاني "الكماليون" أيضاً من عادةٍ مقارنّةٍ مُستوياتهم الخاصّة من التحقيق على امتداد الوقت. هل كان هذا التأمل مفيداً؟ هل تحسّن تأملي أم أنه تراجع؟.. فليهم حاجةٌ مؤلمةٌ للتحقق من تقدّمهم الشخصي حتى يشعروا بأنفسهم هادئين بالنسبة إلى مسيرتهم المتواصلّة نحو التكامل الذاتي، الأمر الذي قد يؤلّد أيضاً إحساساً بأنهم ليسوا أبداً على مستوى علو أهدافهم.

ينجمُ هذا الأسلوب في إعارة الانتباه أثناء مُمارسةِ التأمل، عن العقل الذي يُحاكِم أو العقل النقدي، وإلى درجةٍ ما، فإننا كلنا نحاكِمُ تقدّمنا الخاص بالمقارنة مع معاييرٍ من نوعيةٍ عالية، ولكن الكماليين يعيشون مع التأمل الداخلي الذي يمتدّ أيضاً نحو مقارنته بشكْلِ زمينٍ مع أشخاصٍ آخرين. إن الكمالي كمن في أرجوحةٍ حديقةٍ للأطفال منصوبةٍ داخلياً. فهناك طفل يصعد، بينما الآخر ينزل. وعلى هذا النحو يصعد الكمالي لكي يربح ما لا أكثر، ولكنه ينزل لأن لديه نواهٍ أكثر، فهو في الأعلى في تلك النقطة، وهو في الأسفل في هذه. وحوارُه الداخلي ينحو في هذا المسار: إن وجهه جميل، ولكن جسمه أفضل. فالقيام بمقارناتٍ عقلية غالباً ما تكون عاملاً أوتوماتيكياً (ذاتي الحركة) وغير متعرّف عليه في عملية إدراك أحداث الحياة اليومية، ولاوعيّه لهذا العامل الأوتوماتيكي لهو

سبب هام لمعاناته. يدرك الكماليون أوتوماتيكياً ما هو صواب أو ما هو خطأ في أي حالة معطاة، وهم مناصرون لمنظور يُرى من خلاله طريقٌ صحيحٌ أوحدٌ فقط. كما أن انتصار شخص يجعلهم يشعرون بالهزيمة.

وعندما يبدأ الكماليون ممارسة الرصد لذواتهم، فإنهم يُدركون ربما ولأول مرة، إلى أي مقدارٍ انطبعت فيهم عادةُ القيام بالمقارنات. وكذلك الأمر بالنسبة للعقل الذي يُحاكم فهو بدون أدنى شك مصدرٌ لمعاناتهم، وبوسع "الكمالين" أن يظلوا محفزين لتعلّم التأمل لكي يُبعدوا عنهم الأفكار الانتقادية.

يستطيع الكماليون تغيير أسلوب إعاره انتباههم، مُصلحين هذا السقف من الإسمنت العقلي في اللحظة التي يظهر فيها. وفي كل مرة يجيّد فيها الانتباه إلى تقييم تفصيلي للنقاط الإيجابية والسلبية لشخصٍ آخر، ويتواجد لديه الإحساس بأنه عندما يكون هذا الشخص في الأعلى، والكمالي في الأسفل، فلهذه الفرصة لتحديد انتباهه إلى أرضية حيادية.

الأسلوب الحدسي

يتأصل حدسُ الكمالين على هيئة سِمَة يميّزون من خلالها بطريقة إعاره انتباههم. فعادةً ما يُدركون أخطاءً وإخفاقاتٍ في أيّ وضعٍ مُعطى أمامهم، الأمر الذي يقتضي امتلاكهم أيضاً وعياً لإدراكٍ من مستوى ثانٍ لكمالية الوضع.

يعترفون بالحالات الأكثر كمالاً لأيّ وضعٍ كان، لأن الأفكار التي تحاكم، تُشكّل مجموعةً ويشعرون بالإصلاح من خلال الجسد خاصتهم". وثمة إحساس جسماني بالنزاهة والشعور بالهناء حينما يوجد حل صحيح وبشكل محدد. وإذا وُجِدَت كلماتٌ لوصف هذا الإحساس، فلسوف يكون أمراً مثل "لن يكون بمقدوري أن أكون أكثر كمالاً". ويدرك الإحساس بالنزاهة لدى أولئك الذين اعتادوا أن يكونوا متوترين جسمانياً وانتقاديين عقلياً. فالإحساس الجسماني أكثر أماناً من خلال مقارنة عيوب وأخطاء وضعٍ يميّز على أنه في تناقض واضح. يقول الكماليون، إنه عند شعورهم بإمكانية تكامل وضعٍ راهن، فبإمكانهم أن يظلوا قلقين بشكلٍ يائس حتى يُصلحوا الأخطاء. ويقولون إنهم يدركون ما هم عليه من ناحيةٍ طبيعيةٍ انتقاديةٍ بإفراط، وعندما يفقدون الاتصال مع هذا الإحساس بالكمال من المستوى الثاني، فهم يصبحون مثلثقين، وقلقين في البحث عن الإصلاح في المستوى الأول.

"لديّ لَحَظَاتٌ من الذهول أثناء مجريّات اليوم، والتي أسمّيها بلحظاتي القصيرة من الإبيفاني⁶⁸، إنها تلك الساعات التي يكون كل شيء فيها هو شيء واحد فقط، ويغادر النّيان..

"بإمكاننا أن نكونَ بسطاء جداً بقدر ما يكون التوازن كاملاً على ورق الحسابات، أو الصحيح يدخل في تحديد مصطلح، أو حتى رؤية مفاجئة للطبيعة تجعل أفكارني تتوقف لتوّها، وتمنحني شعوراً بالفرح. وإذناك فالأخطاء والعيوب تتخلّى عن وجودها، ويتخذ كلُّ شيء مكانه الملائم، وثمة إطلاقاً لمشاعر جيدة على امتداد ساعات. ويوسعي أيضاً الشعور في جسمي الخاص صوابية قرار ما. كما يُمكنني البقاء قلقاً خلال أسابيع محاولاً اتّخاذ قرار، ولكنني في النهاية سوف أعرف ما الذي سأقوم به لأن الشعور بالهناء في جسدي هو الذي سوف يُرشّدني للاتّجاه الصحيح، بالرغم من أن عقلي قد لا يزال مشوّشاً".

الأجواء الجذّابة

تتضمّن الأجواء الجذّابة وظائف تستلزم تنظيمًا، وتفصيل شديدة التدقيق. كالتعليم، والمحاسبة، وإعداد المؤسسات، وتحضير يتطلب وقتاً مديداً. ويجبُ الكمالون وظائف تتعلّق بأداب السلوك، والمراسم، وتصرفات اجتماعية شكلية. وهم باحثون، ونحويّون، وواعظون. كما أننا نجدُهم في الأديان والمؤسسات التي تتطلّب التزاماً صارماً بالقواعد. وهم متديّبون مُحافظون، ويساريون على الطريقة الحزبية، ومدافعون غير اعتياديين عن أخلاقية الأغلبية. ينجذبون إلى وظائف حيث يكون قد تمّ الإقرارُ بالإجراءات القانونية. وهم مفوضون عن آداب السلوك، وحكام، ويشكّلون فرقة الاحتشام.

⁶⁸الإبيفاني اسم يُطلق باللغة اللاتينية على التجليات الإلهية، ولكنه في هذا السياق هو تعبير عن تجربة الذروة التي يعايشها المرء كما يصفها ذلك الشاهد أعلاه. أما بالنسبة للفيلسوف والكاتب الشهير جيمس جويس فالإبيفاني هي حالةٌ نادرة يصل فيها التوتر الروحي إلى أقصى مداه فتحصل عملية انكشاف أمام الفنان، فيرى ما لا يمكن لأحدٍ أن يراه. وهذه الحالة تذكرُ بما كتبه العبقري الروائي دوستوفسكي عن الثواني الخمس التي يتركز فيها الوجود بشعور من الانسجام لا مثيل له، يذكرنا بوحدة الوجود عند الصوفيين، أما من جهة جوزيف كاميل عالم الأساطير الكبير فيذكر عن جيمس جويس في حديثه عن التجربة الجمالية أنها بحدّ ذاتها هي إلقاء نظرة بسيطة على الموضوع. فجويس يقول بأنك تضع إطاراً من حوله ثم تراه كشيء واحد، وذلك في رؤيته كشيء واحد تصبح مدركاً لعلاقة الجزء بالجزء، وعلاقة كل جزء بالكل، وثم علاقة الكل بكل جزء من أجزائه. وهذا هو العاملُ الجمالي الجوهرى، الإيقاع، الإيقاع المتناغم للعلاقات. وعندما يقدر أوار إيقاع سعيد من قبيل الفنان، فمعنى ذلك أنك تختبر شعاع النور، وعندها تحلق في عالمٍ من الجمال الخالص، وتلك هي الإبيفاني. "بالاستعانة بكتاب "قوة الأسطورة" حوار مع: جوزيف كامبل". (المترجم)

الأجواء غير الجذابة

تتضمّن الأجواء غير الجذابة وظائف تقتضي مجازفة الوقوع في الخطأ عند اتخاذ قرار أو تتطلّب مستوى عالٍ من المسؤولية الشخصية من أجل قرارات معارضة. ومشاركات في عمل يتطلّب قبول وجهات نظرٍ متبادلة، أو أنه يتطلّب تسامحاً كبيراً تجاه الآراء المختلفة. ومشاركات في عمل حيث يجب أن تؤخذ القرارات على قاعدة معلوماتٍ متقلّبة أو جزئية، وليس على قاعدة إيعازات يُعبّر عنها بوضوح.

كماليون مشهورون

أشهرهم، إيميلي بوست Emily Post، وهي مؤرّخة الآداب الملائمة، والسلوك، والأخلاق. ويتكوّن مجموع قرائها من أناسٍ يَدعمون العلاقات اللبقة، وهي تعرفُ بدورها كيف تتخيّ جانبياً هيجاناتها الانفعالية حتى تهتم بطرائقها، وتنتهي لتقديم وجه تلوح عليه معالمُ السعادة عندما يحين موعدُ العشاء على سبيل المثال.

وآخرون مثل: رالف فالدو إمرسون: Ralph Waldo Emerson

ماري پوپينس Mary Poppins وجورج برنارد شو George Bernard Shaw

شارلز ديكينز Charles Dickens وجيري فالويل Jery Falwell

مارتن لوثير Martino Lutero

الكمال كصفةٍ عليا للعقل

يُعاني الكماليون لأنهم يُقارنون عادةً الطريقة التي تبدو فيها الأشياء على ما هي عليه، مع "الطريقة الكاملة التي يتوجّب فيها أن تكون عليه". فهم واعون باستمرار للتناقض بين كيفية الطريقة التي يكون عليها أمرٌ ما، وكيفية الطريقة التي يتوجّب عليها أن يكون. إنهم يعيشون مع نمطٍ دافعٍ لا يُقاوم لإعادة الاتساق ثانيةً مع الحقيقة الاعتيادية للكمال. فالعالم بالنسبة لهم هو إما أبيض أو أسود. إنه كاملٌ أو لديه عيبٌ لا يُحتمل. والكماليون يُعانون بسبب رغبتهم بكمالٍ ثابتٍ ودائم، فيبدون كما لو أنهم أطفال رائعون للغاية، ويُصبحون بشكلٍ مفاجئ غير مرغوب بهم لأنهم تراكضوا للعب في الوحل.

يتكوّن الكمال الحقيقي من خلال توازن عناصر إيجابية وأخرى سلبية حيث تتوافق فيما بينها الوقت كلّهُ. والإدراك بأن شروط الكمال تتغيّر من لحظةٍ إلى أخرى لهي رؤيةً راديكالية (تطريفة) بالنسبة للكمالين الذين يعملون انطلاقاً من فكرة مفادها أن ثمة طريقةً صحيحةً واحدة فقط لكي تُعاش الحياة من خلالها. وكل مُنتجٍ كاملٍ ومنجز، تتوجّب عليه المرور من خلال مراحلٍ أظهرت

حالاتٍ من المُجازفةِ والتواقتِ السيئِ، كائناً بالتالي ذا فائدةٍ عظمى بالنسبةِ للكماليين أن يروا ما تبدو ربما أنها أخطاء هائلة، ليست في الحقيقة متَّصلةً إلاً بنتيجة العمل من أجل الوصولِ إلى هدفٍ صحيح، وإنهم مسؤولون فقط على القيام بأفضل عملٍ يستطيعون إنجازَه في أي زمنٍ مُعطى.

تكمُن الفكرة بأن الاختبار والأخطاء هي مسافاتٌ ملازمةٌ على الطريقٍ لحدوثِ الكمال على القاعدة التي تقوم عليها رؤية عالم الكمال. ولكن السماح بهامشٍ للخطأ أو لما هو حتى أسوأ بالنسبة لوجهات النظر المعقَّدة فهذا بالنسبة للكمالي ليس أكثر من دعوةٍ للجنون. فبيدأ الكماليون منذ الطفولة بالعمل تحت افتراضٍ غافلٍ بأن الفكر الصحيح والعمل القاسي سوف يقودان إلى مكافأةٍ عادلة، وبأن السيئ سوف يتم التعرّف عليه ويُعاقب عليه. والواقع بأن العمل القاسي يُؤدُّ المزيد من العمل القاسي، لا يبدو فقط أمراً غير عادل، وإنما يشير أيضاً إلى أن ثمة أشخاصاً آخرين يعملون لخدمة غاياتٍ لذائذية في الحياة ليست بقصدٍ إشباع للمطالب الرادعة لناديٍ داخلي صارم. ولكي يستطيع كمالِيّ التوصلُ لأن يقول: "ما هو صائب بالنسبة لك، ليس بالضرورة أن يكون صائباً بالنسبة لي"، فمن الضروري حدوث وثبةٍ كمومية⁶⁹ في النمو الشخصي.

يُعبّر الكماليون عن صدمتهم على نحوٍ طبيعي لأنه يتوجّب عليهم القبول بأن الفضيلة والسلوك الحسن لا يقودان بالضرورة إلى المكافآت والشكر. والأكثر من ذلك، فالتخلّي عن الفكرة بأنه يمكن العيش بطريقةٍ صحيحةٍ وحيدة فقط، لهو أمرٌ مرعبٌ جداً بقدر ما يفقدون آخرٍ دفاعٍ ضدّ القوى اللاواعية للهوى والبغضاء.

فضيلةُ السكينة

يوصفُ الكماليون بأنهم مُفعمون بطاقةٍ ليس لديها مخزّج. ويُصرّحون بأن الاستياء يظهر كأموح نارية تجتاح جسدَهم. هذا الاستياء يبقى عالقاً في حنجرتهم. ويستخدمون صوراً كتلك التي لـ"زجاجة تم تحريكها، وهي موشكة على إطلاق السدادة (الفلينة)" أو "أنهم يكادون يختنقون من خلال صرخة لا يجدون لها سبيلاً إلى إطلاقها". ويقدر ما أن الناقد الداخلي يُحاكُم أكثر المشاعر حقيقتاً، فذلك أيضاً سوف تتكوّن طاقةٌ أكبر في الجسد، تبحث عن صمام (سداد) للانفلات. فالغضب يبدو

⁶⁹إن النظرية الكمومية أو ما نسميه الكوانتية تتمحور حول المفهوم الرئيسي للعلم الحديث ألا وهو الطاقة، فوفقاً لماكس بلانك وهو أول من كتب عنها، فهي تقوم على اعتبار الطاقة أو الفعل، حاصل ضرب الطاقة في الزمن، ويعطي مقداراً يتغيّر بصورة منفصلة ويقفزات متعاقبة. وهذه القفزات هي ما نسميه بالكوانتوم أو الكموم، وهذه على خلاف الميكانيك التقليدي أو النيوتوني الذي يعتبر التغير يحصل على نحو متّصل وغير منفصل!! (المترجم)

كما لو أنه مُعبأ في زجاجةٍ، ومضغوط عليه من خلال "فلينة"، فهذا شكل لوصف المعضلة لأن الكمالين يستطيعون جعل الطاقة تتصلب جسمانياً في الوقت نفسه حيث يشدون على الحجرة، وعظم الفك السفلي، ويصبحون عاجزين عن الكلام، وتطلب المساعدة، أو إطلاق صرخة غضب. إن توجه الكمالين الواضح نحو التأمل، ونحو العلاج يعني بالنسبة لهم التعلم أنه ذات مرة يُقبل فيها ما ندعوه بالانفعالات السلبية، فهذه الأخيرة تزولُ آنذا أهميتها المبالغ فيها. ويروي الكمالون بأن الأفكار المُحاكمة أو الناقدة ليست أكثر من إشارة ممتازة بأن أحد الدوافع الحقيقية في حالة انحصار إزاء الوعي. ودلالة أخرى هي أن موجة من الاستياء تنساب من خلال الجسم، وبدون أن تحدث في العقل بسبب التوتر.

والسكينة في الواقع هي التأثير الأوتوماتيكي (تلقائي الحركة) الموازي للسماح بأن تبلغ كل الدوافع الانفعالية إلى الوعي بدون أن تُرد على أعقابها. ويكمن توازن كل لحظة في أن يُسمح بالتحرك عبر الجسد تفاعل الانفعالات كلها والمشاعر الإيجابية والسلبية بدون أن تُكبت من قبل الأنا العاقل.

وعندما يسمح الكمالون لأنفسهم في الشعور بالغضب فإنه يصبح في مُتناولهم كمية هائلة من الطاقة التي تبقى مكبوتة في الجسم على نحو اعتيادي. كما أن تفرغ التوتر يجعلهم يشعرون ولو بشكل مؤقت أنهم مليئون بالطاقة وأحرار لاختبار كل ما يأتي إلى العقل بدون مُحاكمات. وهكذا يتم التعبير عن الغضب، ولأجل ذلك يبقون على قيد الحياة، وخلال وقت يسير تقوى السكينة من خلال السماح للمشاعر التي تم إطلاقها بأن تظهر ويزول بالتالي أي انحصار للمشاعر.

الاستحقاقات

يُكرس الكمالون أنفسهم لقضايا القيمة. فذات مرة يقتنعون بإصلاح قضية ما أو يتيقنون من النوايا الطيبة لبعض الأشخاص الملتزمين، فلسوف يعملون من أجل المكافأة عن الرضى على عملهم المنجز بشكل مُتقن. مثلما هو الأمر عند أشخاص آخرين يعملون من أجل مكافأتهم في الشعور بالأمان والقدرة اللذين يمنحهما لهم ذلك العمل. فالحاجة العُصابية لفعل الخير، يمكنها الظهور على نحو مُصلحٍ غاضبٍ من نوع "إنني أفضلُ منكم"، يمكنها أيضاً أن تُستخدم في جهودٍ دائم نحو النمو.

كما أنهم مُصممون على جعل العالم مكاناً أفضل. وعلى هذا النحو فالكمالون هم معلّمون مُكرسون. ويرتبطون بالفضائل، ويريدون تعليم الآخرين أن يتعرفوا على ما هو الأفضل. ولديهم رغبة

شديدةً للتفسير، وللبحث، ولنقل معلوماتٍ دقيقة، ولديهم اليقين بأن الأشخاص يستطيعون تغيير حياتهم على نحوٍ راديكالي (جزري) من خلال المعلومة الصحيحة.

لا يتعاونون إذا ما أُجِدَّ تساهلٌ في القواعد، فهم يتبعون مجموعةً من القواعد باعتبارها الطريق الكامل، وسوف يكونون وجوهاً بارزةً في أقصى اليسار أو في أقصى اليمين. بإمكان نزعة الانتقاد لدى الكمالي أن تهدأ بسهولة، إذا ما كان الأشخاص الآخرون الملتزمون قادرين على الاعتراف بعيوبهم الخاصة، أو على إظهار وضعهم بشكلٍ واضحٍ على أنه في مكانةٍ غير ملائمة. ولديهم صبرٌ حقيقي مع أولئك الذين يُظهرون قوة إرادة، ولكنهم مُقيّدون ليس بسبب ذنبٍ خاصٍ بهم. إنهم طيلو الأناة، وصبورون مع الذين يُصارعون ضدَّ الاختلافات. وأيضاً يُقدّمون على الفور حصّةً من الإرادة الطيبة لأشخاصٍ قادرين على الاعتراف بأخطائهم، وباجتهادهم لمساعدة أنفسهم بأنفسهم.

الأنماط التحتية

مثلاً هي الحال عند الوسيط (رقم "تسعة") ذي نقطة ذات نواة، فالكمالي أيضاً وقع في نوم نسيان الذات. فالوسيط نسي رغباته الحقيقية، وطوّر قلقاً وسواسياً في الاتفاق أو عدم الاتفاق مع رأي الغير. ف نموذج نسيان الذات عند الكمالي يتمركز في استبدال الرغبات الحقيقية بقلق وسواسي بخصوص فعل الشيء الصحيح دوماً. إن استبطاناً صارماً للذات ضروري للإبقاء على النزاهة، ولكنه يخلق انفصالاً بين الرغبات الشخصية المرفوضة، والحاجة للقيام بالشيء الصحيح كإقرار بالقيمة الشخصية.

غيره، وعدم قابلية للتكيف، وقلق، تتبعثُ كلها من التوتر بين الرغبات الجنسية، والحاجة إلى التصرف بشكلٍ صحيح. وتُصِف هذه الكلمات القلق المؤلم لشعورهم بالانزعاج، وعندما تتبعث هذه المشاعر المزعجة، فبمقدور الكماليون استخدامها للتحقق بأن رغباتهم الحقيقية ربما تكون في صراعٍ مع أفكارهم المتعلقة بالنزاهة.

غيرة (حدة) في العلاقات مع شخص

تتخذُ الغيرة شكلَ السيطرة على أفعال الشريك، والمحاكمة النقدية لكل شيء، الأمر الذي يُقحم بين الكمالي وشريكه.

"كما لو أنه انفجارٌ في الجسد، وحاجةٌ جنونية لوضع كل شيء في صحون نظيفة مع شريكتي. ما الذي سوف تفعله؟ من الذي سوف يختار؟ حيثما أفقد رأسي. فما الذي لديّها، وأنا لا أملكه؟ والأمر يستمر إلى ما لا نهاية. إنها تُسجّل نقطة، وأنا أبقى في الأسفل، وأنا أسجّل نقطة

وأبقى في الأعلى. فأشعر بغضبٍ دَمَوِي. وفي الوقت نفسه، أظُلُّ أحاكِمُ نفسي لشعوري بالسخط. أفهل سيكون من الخطأ أن أزدَّ عليها، ولا أستطيع التخلّي عن فعلٍ ذلك لأنني أشعرتني أموت من الداخل".

عَدَمُ التكيّف في العلاقات الاجتماعية

يظهر عَدَمُ التكيّف من خلال التَشَوُّش بين الرغبات الشخصية، والحاجة إلى الاتّساق على نحوٍ صارمٍ إزاء مكانةٍ اجتماعيةٍ صحيحة. فعلى سبيل المثال:

"إنني جادٌ في تنظيم ديني. فبعدَ خمسِ سنواتٍ لازلتُ أشعرُ أنني لستُ على حُرِّيَّتِي لكي ألتزمَ بشكلٍ كاملٍ للنذور النهائية. وليس لدي أي مشكلة مع الرؤية الدينية للتنظيم، ولكن انتقادي يكمنُ فيما يتعلّق بالتراتبية الداخلية، وبعض المواقف حيال السياسة العالمية. ويبدو رجالٌ آخرون قديرين على قبول هذه التناقضات بدون مساءلةٍ علاقتها مع التنظيم. لكن، وبالنسبة لي، يبدو كما لو أنني أعيش في كذبة، وحتى عندما لا أتفقُ بخصوص مسائل قضائيةٍ صغيرة".

قلق (هم) إزاء الحفاظ على الذات

يفلُقُ الكماليون لواقعٍ عَدَمَ كَوْنِهِم كاملين، وعدم استحقاقهم البقاء على قيد الحياة، وعلاوةً على ذلك، اقترافهم أخطاءٍ تودّي بهم إلى المجازفة في الصّراع من أجل البقاء.

"إنه صوتٌ في غير وقته. فأشدُّ على يديّ الوقت كُلّه. قلقاً إزاء ما هو مُمكنٌ وقوعي في الخطأ، أو بما يُفكّرُ الأشخاصُ الآخرون تجاهي. وهذا الصوت بوسعه الصّراخ كثيراً بسببِ أمورٍ حياةٍ صغيرةٍ وتافهةٍ كما لو أنه فعلاً بسببِ أمورٍ جدّيةٍ. فثمة قلق هائل فيما يتعلّق بالمال، والصّراع من أجل البقاء. أعملُ مع مقالٍ منذ أكثر من عشرين عاماً، وأحياناً مع كثيرٍ من المال نقداً فورياً، وأحياناً أخرى من أجل مُضاربةٍ بحتة في البورصة. وهذا القلق المالي يرفع صوته عالياً حتى عندما يوجد الكثير من رأس المال لإنجاز المشروع".

ما الذي يُساعدُ الكماليين على التطوّر

غالباً ما يكون لدى الكماليين صعوبةٌ في السعي للعلاج لأنهم على هذا النحو، يتوجّب عليهم الاعتراف بأن أمراً ما خاطئ، وأحياناً يتجنّبون ممارسة التأمل لخوفهم من فقدان سيطرتهم على ذواتهم في حال دخولهم ضمن حالةٍ متغيّرةٍ للوعي. تكمنُ الأسبابُ النموذجية للبحث عن مُساعدةٍ في أزمات القلق، وعوارض الإفراط في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات (لإفلات من الناقد الداخلي) أو من اضطرابٍ جسماني تكمن جذوره في التوتّر النفسي. والمشكلة التي تتمثّل بشكلٍ عام ليست أكثر من قِناعٍ للمشاعر الحقيقية. وهنا فالكماليون يستطيعون مساعدة أنفسهم.

- عدم الانطلاق إلى الفعل القهري، وعدم تحمّل مسؤولياتٍ مُتتَابِعَةٍ على نحوٍ لا يكون بمقدورهم حتى التفكير في أولوياتهم الحقيقية.
- الشعور بالحاجة إلى تغيير صرامةِ القواعدِ الداخلية. الشعور بالحاجة لمساءلة القواعد.
- عَدَمُ تحويلِ ومضاتٍ من الرؤيةِ إلى هَجَمَاتٍ ضد أنفسهم. "كيف بوسعي البقاء أعمى تجاه أخطائي الخاصة؟".
- السعي إلى مقارنة مع الحقيقة. فعندما تتبعِثِ الفكرة بأن الآخرين يُحاكِمونني أو ينتقدونني، فعليّ إجراء التدقيق من ذلك مع الأشخاص الذين تشملهم هذه الفكرة. وعندما يتواجد قلق ما، فالحصول على معلومة حديثة (مُتعلِّقةٌ بحدِّثٍ أو واقعة) يمكنه إلغاء القلق غير الضروري.
- تواجد إدراك عندما يكون الحلُّ من نوع "طريقٍ وحيدٍ صحيحٍ" يُقَيِّدُ فُرْصَ الاتفاق أو انتقاء خياراتٍ أخرى.
- تواجد انتباه بالنسبة للقيمة، وبالنسبة لثبات منظومة قيم الآخرين.
- التعلّم بأن يطلّب ويتلقّى بسرور.
- التعلّم بأن يتساءل عن الاختلاف بين ما "يجب" أن يتمّ فعله، وعمّا هو مرغوب به في الواقع.
- استخدام الغضب بوعي ضد أشخاص آخرين "يتملّصون من مسؤولياتهم بدون عقوبة"، كدلالة في حقيقة الأمر أن ما يقومون به من تملّص من مسؤولياتهم هو أمر مرغوب بالنسبة لهم.
- الحاجة المتنامية لإبعاث الذنب إلى أشخاص آخرين يُساعدُ في مُوازَنَةِ الكفّة مع الانتقاد الشديد الذي يُوجّهونه إلى ذواتهم.
- دقّة الانتباه. التطرّق بشدّة إلى قطاع الحياة الذي يحتاج للإصلاح، وعدم إعاة الانتباه إلى القطاعات الأخرى بمقدار ما تنقوّضُ هذه الأخيرة. إنها طريقة لتجزئ و نسيان نطاقات الصراع.
- الانتباه للتصلّب إزاء وجهات النظر المتنوّعة. "الأشياء بالنسبة لي هي إمّا صحيحة أو خاطئة".

- أن يُدركَ الغضبُ غيرَ المُعبَّرِ عنه: "كإظهار وجهٍ سعيد"، بينما يكون في داخله مُستعيراً غضباً، فتظهرَ كلماتٌ لطيفة، ولكن في الوقت نفسه تظهرَ حِدَّةً نقدية في الصوت، وابتسامة، وجسم متصلِّبان.
- التعلُّم على تخيُّلِ انفعالات الجانبِ المظلم من الكينونة.
- استخدام الخيال من أجل غربة الغضب. وتخيُّلِ الأسوأ للعدوِّ حتى يزول الغضب.

أمورٌ يتوجَّبُ على الكماليين إدراكها

يتأصلُ الغضبُ والانتقادات حول الأنا أو حول أشخاصٍ آخريين في حقيقةٍ حال لم يقم الكمالي بإشباع حاجاته الشخصية. وبالتالي، فعلى الكماليين أن يجتهدوا من أجل التحقق والتعرّف على حاجاتهم الحقيقية، والتحرُّك بناءً على هذه القاعدة، وهم مدركون للأسئلة التالية التي قد تتبعُ أثناء التحول:

- الإحساس بإنّيّتين، واجدةٌ تُحبُّ اللعب، وأخرى تحبُّ العقاب.
- إلغاء الرغبات الشخصية.
- قلق في تطوير وعي للغضب الخاص. "عليّ أن أحمي الآخرين من غضبي".
- التقيّد بالوقت على نحوٍ لا يبقى منه فسحةٌ للسرور.
- ماطلة. تعقيد طرق عمل بسيطة زيادةً عن اللزوم لتأجيل التزام نهائي.
- زيادة في ضغط الرغبات اللاواعية في بحثها للتعبير عن ذاتها، الأمر الذي يقود إلى زيادة الغضب الموجّه بشكلٍ سيئ.
- الحاجة إلى إيجاد عيوب في الوسط المحيط.
- "سياسة الأرض المحروقة". وهي الحاجة إلى إعادة عمل مشروع منذ البداية، لعتوره على خطأٍ واحدٍ فقط. فهو يدمرُ المنزل كله مثلاً لأن الدرّج يقع في المكان الخاطئ.
- الحاجة المتنامية لإيعاز الذنب إلى أشخاص آخريين لموازنة الانتقاد الشديد الموجّه لذواتهم.
- دِقَّةُ الانتباه. والتطرّق بشدّة إلى قطاع الحياة الذي يحتاج للإصلاح، وعدم إعاقة الانتباه إلى القطاعات الأخرى بمقدار ما تتقوِّض هذه الأخيرة. إنها طريقة لتجزيء ونسيان نطاقات الصراع.
- الانتباه للتصلّب إزاء وجهات النظر المتنوّعة. "الأشياء بالنسبة لي هي إما صحيحة أو خاطئة".

الفصل السابع

النقطة اثنان: المانح

الشخصية المكتسبة		الجوهر		
الرأس	السمة الرئيسية	التملّق	العقل الأسمى	الإرادة الحرية
القلب	الهوى	الغرور	الفضيلة	التواضع
أشكال الأنماط التحتية				
	جنسياً	عدائي/غاي	طموح	
	اجتماعياً	أنا أولاً (متميز)		
	الحفاظ على الذات			

المُعْضِلَة

يتحرّك "المانحون" نحو الأشخاص، كما لو أنهم يبحثون عن إجابة لسؤالهم الداخلي: "هل سوف تحبوني؟". لذئهم ثمة حاجة بارزة للمودّة والقبول، فهم بحاجة للحب، والحماية. وبيتغون الشعور بأنهم هامون في حياة الأشخاص الآخرين. كانوا أطفالاً حين اكتسبوا لطفاً، وشعوراً بالأمان من خلال إشباعهم لرغبات الغير. وكثمرة سعيهم للقبول، طوّر "المانحون" راداراً شخصياً حساساً لاكتشاف حالات الروح وأفضلياتها.

يقول "المانحون" الذين يُكَيِّفون مشاعرهم وفقاً لاهتمامات الغير على أنهم عند تكييفهم لمشاعرهم هذه، فهم يشعرون بقدرتهم على ضمانة شعبيتهم الخاصة. ويقولون أيضاً إنهم إذا لم يحصلوا على القبول الذين هم بحاجة إليه، فمن الممكن أن تصبح عادة التكيّف قهرية (إلزامية)، إلى درجة أنهم ينسئون فيها حاجاتهم الخاصة، في محاولة اندفاعية لإرضاء الآخرين كطريقة لاكتساب الحب.

كما أنشئوا على الفهم بأن بقاءهم على قيد الحياة يتوقّف على قبول الآخرين لهم، وبأن علاقاتهم تتميز كمجال هو الأكثر أهمية للوجود. فـ"المانحون" يروون على أنهم يروون ذاتهم مُهملين، فيُغيّرون من أنفسهم للانطلاق إلى ملاقات أفكار الغير حول ما هو مرغوب ومناسب لهؤلاء. ويقولون إنهم يعرفون كيف يُقدّمون أنفسهم لكي يُحبّهم الآخرون، ولكن قدرتهم على ذلك تُصيِّمُع الوقت مُرهقة لهم لأنهم يسمحون بصدّ الرفض المُحتمل، فيمنحون للأشخاص ما يريدونه. وعادتهم

بتغيير أنفسهم بغية الإرضاء، غالباً ما تولد الإحساس باكتسابهم للأشخاص، وذلك بإظهارهم فحسب ما يريد الآخرون رؤيته.

يشعر "المانحون" بأن لديهم أنوات كثيرة، ويشعرون بأنهم قادرون على التغيير لكي يتكيفوا مع حاجات الأشخاص المهمين في حياتهم. كما أن درجة هائلة من الاختلاط يُمكنها أن تظهر بين الأنوات المُتعدّدة هذه، وكذلك الأمر بالنسبة للإحساس بـ"من هو أناي الحقيقي؟"، أو "هل تعرفني حتى لو أظهرت لك واحداً من أنواتي فقط؟" فـ"المانحون" ينزعون بشكلٍ خاصٍ إلى استسلامهم لعلاقاتٍ مع أشخاصٍ مُقتدرين، وغالباً ما يصفون الإحساس بفقدان الهوية الشخصية كتغيير لذواتهم، لكي يصيروا تلك الشخصية الأكثر إرضاءً للشريك. كما يُمكن لقطاعاتٍ داخليةٍ من حياتهم، ومن اهتماماتهم السابقة أن تسفط أرضاً، عندما يزيغ انتباههم نحو جوانب الأنا الأكثر تلاؤماً مع ذلك الذي يرغبه الشريك.

يُهيمن "المانح" على مراحل العلاقة الأولية من خلال معاشيته جوانب ذاته التي تغذي حاجات الشريك. ويهيمن على المراحل اللاحقة للشعور بأن يُسيطر عليه من خلال إرادة الشريك، فيشعر برغبةٍ خائفة للحرية. ويقدر ما تنتج العلاقة، فإنه يُعاني نوباتٍ هستيرية مُتواترةٍ من الغضب، نظراً لأن جوانب الأنا التي تُسيب أثناء العشق تبدأ بالظهور مجدداً. كما يُعاني "المانح" من الصراع بين عادة قولبة تقديمه الشخصي على نحوٍ يكون فيه بشكلٍ أساسي غير قابلٍ للمقاومة بالنسبة لشريك، والرغبة بأن تكون لديه حرية القيام بما يستحسبه.

وكما أن إلغاء حاجاتهم الخاصة بسبب الاهتمام بإرضاء الآخرين فـ"المانحون" ينزعون إلى جعل أنفسهم لا غنى عنهم بالنسبة للشريك، أو بالنسبة للأشخاص ذوي القدرة، وكطريقة للحصول على إشباعٍ لهذه الحاجات المنسية، فالاتصال بالقدرة يضمن بقاءهم على قيد الحياة كأشخاص، وبالأخص عند أشخاصٍ يستطيعون جعل هذه الرغبات تتجسد على أرض الواقع. والنجاح في السيطرة على علاقة لا يُمنح بالقوة أو من خلال الإرغام علانية، وإنما من خلال تقديم المساعدة. وإذا لم تتجسد النتائج على أرض الواقع فسوف يتواجد الكثير من الشكوى، لأن التوازن لم يحصل بين العطاء والتلقي. والشكوى هي محاولة أيضاً من قِبَل من يُساعد، وذلك بجعلها لآخرين يُدركون كم هم مدينون له.

يعتقد "المانحون" بأن الآخرين يسعون إليهم بسبب ميزاتهم الخاصة في الفهم حيث يتعلّق العائلة والأصدقاء بالمساعدة التي يُقدّمونها لهم. فإذا لم يتم الاعتراف بجهودهم، أو إذا أنكر عنهم القبول بها، فإن "المانحين" سوف يشعرون بالغم، كما لو أن قيمتهم الذاتية تتعلّق بكيفية رؤية الآخرين لهم. إن جزءاً صغيراً من القبول يُضخم الوهم: "بدوني، لن يكون بوسعكم جعل ذلك يحدث".

وهكذا فإن نظرة استخفافٍ لهم من قِبَلِ أحدٍ هامٍّ بالنسبة إليهم بإمكانها أن تؤديَ إلى أحاسيس مؤلمة من الضنَى. "عليّ أن أجعلَ هذا الشخص يُجِبُّني من جديد".

هذا هو نمطُ "الأم اليهودية" و"المُساعد" في وظيفةٍ ما، و"المستشار". فإذا لم يتحقَّق احترامٌ خاص على نحوٍ ملموس بعد كثيرٍ من التعاون رفيع المستوى، إذاً فمن يَظْهَر على ساحةِ الوعي هو شخصية "المُتلاعب"، ومُسيِّر الأمور من خلف الكواليس، ومن خلال المرُقَب المُحتجَب.

تُفْهَم هموم "المانح" على النحو التالي

- الحصول على القبول وتجنّب الرفض.
- كبرياؤه بسبب الأهمية التي يعطيها لنفسه في العلاقات. "لن يكون بإمكانهم فعل ذلك بدوني إطلاقاً".
- كبرياؤه بسبب إشباعه لحاجات الغير. "لستُ بحاجةٍ لأحد، ولكن الجميع بحاجةٍ لي".
- اختلاطٌ بين العدَدِ الهائل من الأتوات التي تتطوّر لكي تُشبع حاجات الغير. "يتطلب كلُّ واحدٍ من أصدقائي جزءاً مختلفاً مني". "فمن هو أناي الحقيقي؟".
- التشوش في التحقق من الرغبات الشخصية. "أستطيع تحويل نفسي إلى ذلك الذي تريده. ولكن ما الذي أشعره فعلاً تجاهك؟".
- اهتمام جنسي كضمانة للقبول. "أنا لا أريد النوم معك، ولكنني أريد أن أعرف إذا ما كانت لديك الرغبة للنوم معي".
- اتصال رومانسي للـ"الرجل الكبير مع المرأة المُلهمة".
- كفاحٌ من أجل الحرية. إحساسٌ بسيطرة حاجات الغير على "المانح".
- هستيرية وغضب عندما تتبعث الرغبات والحاجات الحقيقية، والدخول في صراع مع العدَدِ الهائل للأتوات التي وُجِدَت بقصد إرضاء الآخرين.
- يشتملُ أسلوبُ الانتباه على التغيّر لإشباع حاجات الغير، والتي بوسعها أن تقود إلى:

-علاقة عاطفية إزاء مشاعر الأشخاص الآخرين، أو إلى:

-تكيف يستعملُ رغبات الآخرين كطريقةٍ لضمّانِ حُبهم.

سيرة العائلة

كان "المانحون" أطفالاً محبوبين لكونهم مُرضيين. فهم يتعرفون بسرعة على ميزاتهم الخاصة في أنفسهم، والتي تجذب إليهم الراشدين على مختلف مشاربهم في حياتهم، وتعلموا التظاهر بتقديم أنفسهم لتلبية حاجات هؤلاء الراشدين. كانوا أطفالاً محبوبين تعلموا إبقاء تيار الانتباه مُوجهاً إليهم.

"كان والدي بعيداً وصعب المنال، الأمر الذي جعل من اللعب بطريقة ما له إثارة أكبر لكي أفوز بانتباهه، وخصوصاً أنه ما من أحد من إخوتي كان بارعاً في هذا الأمر. وكنت أشعر نفسي، وكأنني مقياس للضغط محاولاً من خلاله اكتشاف مدى أهميتي بالنسبة له. وكنت أصِلُ إلى المنزل، وأذهب إلى مكتبه، كما أتذكر أنني كنت أتردد قبل قرعي لباب مكتبه حتى أكتشف ما هي حالته النفسية، وحتى أعرف كيف يتعين علي أن أكون في تلك الليلة.

"كان الأمر كتحليلي أياً من شخصياتي يتوجب علي استخدامها في تلك الليلة، وعلى هذا النحو كان علي اتخاذ الشخصية التي تبدو أكثر مُلاءمةً، وبالتالي فهذه الشخصية بالذات كنت أصبح إياها لكي أنال رضاه. أعوداً فيما بعد في جلسة علاجية أعطيت أسماء لكل هذه الشخصيات حيث تذكرت أيضاً مجموعات كاملة من المشاعر التي كان لدي مجموعة من كل منها. كانت الشخصية المفضلة بالنسبة لي هي شخصية "الأميرة". فقد كانت مغناجاً، وعندما أكون شخصية "الأميرة"، أسرد لوالدي كل شيء كنت قد قمت به أثناء تواجده في عمله. وأحياناً كنت أظاهر بكوني "أميرة" في المدرسة، عندما لا يكون أبي هناك، لأنني كنت أشعر بنفسي أنني ابنة ملك. وأنا أقوم بتمثيل لهذا الملك من خلال شخصية "الأميرة".

يروي سيناريو آخر شائع طوره "المانحون" ذوو الحساسية لحاجات ورغبات الغير، أنه كان يتوجب عليهم منح الدعم الانفعالي للوالدين الخاصين بهما.

"كنت طفلة محرومة وخدمت في الوقت نفسه. وكنت أعتقد أن عائلتي هي جماعة من عديمي الكفاءة. وهكذا فمن خلال اعتنائي بوالدي كنت أجعلهما قوين جداً لكي يعتنيا بي. وكنت أجعلهما يذهبان إلى الكنيسة في أيام الأحد لأنني كنت أعتقد بأن ذهابهما هذا يمنحهما القوة، وكنت أدرك بأن ذلك يجلب لهما الإيمان، وكنت محبوبة يسوع في مدرسة الأحد للتعليم الديني.

"وكراشدة، استخدمت هذه القاعدة مرات مُتكررة في استسلامي لرجل كنت أقوم بخدمته، وأجعله يقوم بخدمتي بدوره. كنت أعمل، وأعطيه المال لكي يُعيل نفسيًا، ولكي يقوم بدفع ثمن أشيائي. وإذا فكرت على نحو أنني أنا التي أعنتي بنفسني في واقع الأمر، فهذا سوف يعني بالنسبة لي أنني لست محبوبة، لأنني لم أكن أعنتي به".

يُوصَفُ نموذَجٌ أصليٌّ آخرٌ لل"المانحين" ألا وهو إدراكهم لإمكانيات التلاعُب من خلال صيرورتهم أشخاصاً محبوبين، ولا غنى عنهم، واستخدامهم لقُدراتهم في الإغراء لكي يجذبوا إليهم أشخاصاً آخرين يكون "المانحون" أنفسهم هم بحاجة لهم.

"عشتُ صنفاً من مثلثِ حَبِّي. فولدِي كان طيباً ومُسلِّ جداً، وكانت والدتي تُعَرِّقُ الأشياءَ دائماً. وبالتالي، فقد وضعْتُها ببساطة في الدرجة الأولى، ووضعتُني في الدرجة الثانية. وبعدم مشارجرتي معها، كنتُ أتوصَّلُ دائماً إلى كل ما كنتُ أريده منها.

"كان الأمر أشبه بإغراءٍ صرف، ولكنه لم يكن بالطريقة الجسمانية. فقد كان لديّ دائماً هذه الصلَّة القوية فيما بيننا. فهو كان يريد السيطرة علي، وبالتالي كنتُ أقوم بتملُّقه من خلال كوني صغيرة وطيبية، أو إذاك كنتُ أعصيه أمامه. كنتُ أعصيه ليس لأنني أريد الخروج حتى مع الفتى الغلط، ولا لأنني أريد الوصول إلى المنزل متأخرة، وإنما لأنني بعصياني كنتُ أتلقَى منه انتباهاً تملُكياً يجعلُني أشعر كم أنا هامةٌ بالنسبة إليه.

أَنوَاتٌ مُتَعَدِّدَةٌ

يُعَبِّرُ "المانحون" عن حسَّهم بأن الأنا تتطور عندهم اعتباراً من الطريقة التي يتفاعل معهم الآخرون من خلالها. إن تقدير "المانحين" من قِبَلِ أشخاصٍ آخرين بمقدوره إلهامهم بأفضل أداء. ولكنهم يُدركون أيضاً بأنهم يلائمون أنفسهم للصور التي تناسبُ الآخرين، لكي يضمنوا لأنفسهم دعماً من الحب. ف"المانحون" يشعرون كما لو أن أجزاءً منهم تُورَّعُ لكلِّ واحدٍ من أصدقائهم، ولكن لا أحداً من أصدقائهم يستطيع معرفة "المانح" بالكامل.

غالباً عادةً تغيير أنفسهم تجعلُ ال"المانح" يشعر كما لو أنه قد تعرَّضَ للخديعة من قِبَلِ أصدقائه، فما يُعتبرُ كوقفةٍ دفاعيةٍ يعني أن "المانح" ليس عليه المجازفة لرؤيته بالكامل، ولا الحكم عليه بقوة، وإنما ينبعثُ إيمانُ الطفولة بأنه يشتري الحب، باجتهاده في إخفاء ما هو غيرُ مقبولٍ للآخر. وعند تغييرهم لشخصيتهم لكي يتطابقوا مع جانبٍ من أنفسهم يُرضي بعضَ الأصدقاء، ف"المانحون" يتعرَّضون لمجازفةٍ فقدان اتصاليهم مع مشاعرهم الحقيقية. وإن مشاعرهم وانفعالاتهم الخاصة تُنسى تماماً بقدر ما تختلطُ بؤرةً انتباههم مع رغبات الآخرين.

"إن قبولَ الآخرين أمرٌ يجعلُني أفكر على هذا النحو، كيف سوف أُمْنَحُ فلاناً (س) في الوقت الحاضر. وأيضاً طريقة أخرى للصيرورة حيث أخرج أوتوماتيكياً (ذاتي الحركة) وراء الآخرين، وأجدُ نفسي منقَّصاً للأشخاص في سعيٍ لدلالات عن كيفية عملهم أو عما يحتاجون إليه. وأشعر كثيراً

بالأمان بالآ أصير ذلك الشخص الذي يُرضيهم إلا إذا كنتُ أدركُ التنبؤَ بأسلوبٍ في كيفية استطاعتي أن أكونَ مفيداً لهم.

"أثناءَ دراستي الثانوية كلها، كان الأمر ينحو على هذا الشكل: كنتُ أستيقظُ وأقرُّرُ عمّا كان يتوجَّبُ عليّ أن أكونَ عليه في ذلك اليوم. وكان عليّ في الواقع تحقيق فتوحاتٍ باكتسابِ أنماطٍ مُختلفةٍ من الأصدقاء، ولكلِّ واحدٍ منهم كانت لديّ طريقةٌ مختلفةٌ من حيث ما أكونُ عليه، وكنتُ أعتبرُ كلَّ هذه الطرق صحيحةً وحقيقيةً.

"ولكن أن أملكهم كلهم معاً في الوَسَطِ المُحيطِ نفسه كان مُمكناً أن يُصيحَ مُزعجاً جداً لأنه لم يكن بالإمكان معرفة أيّ من أنواتي كان عليّ أن أكونَ إياه، وإذا ما انضمَّ شخصٌ جديدٌ للمجموعة، فقد كنتُ أشعر بأنه عليّ التكيّفَ من جديد، فأبتعد لكي لا يُلاحظَ الآخرون أنني أبدأ بتصرفي على نحوٍ مُختلفٍ قليلاً بالنسبة للقادِمِ مؤخراً إلى المجموعة.

"أحياناً في الشهر الماضي عيدَ ميلادي الثلاثين، والذي تحوّل إلى امتحانٍ حقيقي بسببِ كلِّ الأصدقاء المُختلفين الذين اجتمعوا معهم، ولم يكن لديّ أي شيءٍ مُشتركٍ فيما بينهم إطلاقاً، باستثناء واقع معرفتهم بي. وانتهى الأمر بحدوثِ مُساجرةٍ في المطبخ الصغير بين مُمرّضةٍ وتاجرٍ تباغضا من أوّل نظرةٍ. وعلى الرغم من ذلك، فقد كنتُ أعتبرُ كلَّ واحدٍ من الأشخاص الموجودين هناك صديقاً شخصياً وحميماً بالنسبة لي".

ثمة إحساس دقيق بأن لدى كلِّ من هذه الأنوات كماله، على الرغم من أن هذه الأنوات قد تكون مختلفةً جذرياً فيما بينها. قد يختلف تقديم "المانح" لنفسه كثيراً من صديقٍ إلى صديقٍ، ولكن كلَّ صديقٍ يجري الإحساسُ به في صدقٍ وبعُمقٍ تجاه البعض من هذه الأنوات. وفي الواقع إن اختلافَ الأشخاص يُسببُ ظهورَ جوانبٍ مختلفةٍ من الأنا لا تقتضي بالضرورة أن تكونَ هذه الأنوات زائفةً لكي تغوي أشخاصاً آخرين بصدافَةٍ زائفة. ومع ذلك، تتبعثُ مشاكل خطيرة من العادة المستمرة في السعي للشعور بالأمان من خلال الاعتماد على التقدير والاعتبار الإيجابي للآخرين لهم.

تكمُنُ إحدى هذه المشاكل في أن "المانحين" عموماً هم أكثرُ وعياً جداً لكيفية الطُرُق التي يخدمون من خلالها ويُلَبّون حاجات الأشخاص الآخرين على نحوٍ أكثر مما هي عليه دوافعهم الخاصة بهم. فإن طفلاً ذي شعورٍ بالأمان متعلّق بفعل العطاء لن يُطوّرَ فقط الكبرياء لكونه هاماً بالنسبة للآخرين، وإنما أيضاً سوف يتقاعس في التعرفِ على حاجاته الشخصية. وهذه أيضاً تُذكّره باحتمال عدم إمكانية الانسجام مع مصادر طاقات الحنوّ. وبالتالي، فـ"المانح" يُدربُ انتباهه للتركيز إلى أقصى حدٍّ على النحو الذي تكون فيه الحاجاتُ الشخصية مُهملةً، للفوز بعلاقة حب.

"أعمل مساعداً لطبيب أسنان، وبالنسبة لي إنه لأمرٌ أساسي ومهم أن يُجيبني المرضى. وإذا كان الزبائن جددًا، أشعرُ بنفسي غير آمنٍ كلياً حتى أستطيع الشروع في حديثٍ يُظهر لي ما هم عليه، وما هي اهتماماتهم. إنه مثل فن صيد السمك، فأنتهي باصطيادي بصنارة الحديث موضوعاً يكون مثار اهتمامهم. وبعد ذلك أشعر بنفسي آمناً بشكلٍ كافٍ لكي أقرّر فيما إذا أحببهم أم لم أحبهم، ولكنه يكاد يكون مستحيلاً معرفة ما أشعره قبل رؤيتي لنفسي تحت غطاءٍ ما ومحمي من خلال التفاهم معهم.

"وإذا كان المريض قديماً، فالأمر يبدو مثل جدول رولودكس Rolodex. حيث يعني الشخص أنه بطاقة A في الرولودكس Rolodex، والشخصية الملائمة تتقوّلُ مباشرةً وفق حديثي معه. إنها طريقة عملٍ مُرهقة، ولكن ذلك دليل بأنني أخرج حسناً بعد ذلك كله".

تأثير "واقية المطر": العطاء مقابل التلقي

غالباً ما يعترف "المانحون" بالصعوبات في المحافظة على حسٍّ دائمٍ للشخصية في علاقاتٍ مختلفة. فالأنا "الحقيقي" قد يضيع في اختلاط التغييرات التي تحدث ضمن مجرباتٍ يومٍ عادي. ويقولون إنه من السهولة بمكان الإيحاء بأن يكون "المانح" ما يُريده الآخرون منه، ولكن من الصعوبة بمكان أن يعرف ما هي رغباته الخاصة.

كما أن "المانح" يكتب حاجاته الخاصة من خلال اهتمامه بإرضاء الآخرين، فهو ينزعُ إلى أن يكون شخصاً لا غنى عنه لشريك ما، أو لأولئك الذين هم في موضع اقتدارٍ، كطريقة للحصول على إشباع تلك الحاجات الجنسية. وهذه المناورة بقدر ما تضمن البقاء الشخصي على قيد الحياة، فلكذلك تحافظ أيضاً على مركز "المانح".

"إن أول شيء أبحث عنه في مكان جديد أتواجد فيه، هو معرفة من هو مركز "ثقل" أي من هو ذو "قدرة" في هذا المكان. وأقوم بذلك مُقيماً على نفسي في المؤخرة لكي أرى كيف يتفاعل الأشخاص فيما بينهم، وحتى يُصبح واضحاً لي، إلى من يتوجه الآخرون بالاحترام. وعندما أكتشف هؤلاء، فإن موجهتي لهؤلاء الأشخاص تكون عبارة عن تحدٍ. إنه لأمرٌ كما لو أن الباقين جميعهم قد غادروا المكان. وأصبح أكثر جرأةً، وأحاول المحافظة على اتصال بصري. وحتى لو كانت القاعة ممثلة، وبينما أنا أتوصل إلى فعل هذا الاتصال البصري، أجدني أشعر بسلسلةٍ من مُخالطاتٍ، وسأدرِك فيما إذا كانوا مهيبين للتواصل معي أم لا. إنه الإحساس بكوني منجذباً إليهم، ويبدون لي كما لو أنهم يجتازون القاعة باتجاهي، على الرغم أنهم لا يقومون بأي حركة!!"

يُحَصِّلُ "المانحون" على إشباع رغباتهم، وحاجاتهم الخاصة من خلال أشخاصٍ قادرين على تجسيد هذه الرغبات والحاجات. وإن النجاح في السيطرة على شريك لا يتم الحصول عليه من خلال فعل مُجابهة، وإنما من خلال "مانح" يُقدِّمُ مجازاً "واقيةً مطر" لكي يحمي الرفيق من المطر، وفيما بعد يؤخذ بين ذراعَي شخصٍ آخر.

إنه من الأهمية بمكان أن يُدركَ "المانحون" بأن ما يعطونه للآخرين هو ما سوف ينتظرونه منهم بالمقابل. فإذا قُدِّمَت "واقيةً مطر"، فـ"المانح" يُريدُ إذاكَ بالمقابل أن يُحميَ من المَطَر. وإذا ما تذكَّرَ عيدَ ميلادِ أحدهم، إذاكَ فـ"المانح" يُريدُ الآخرَ أيضاً أن يتذكَّروا عيد ميلاده. وعندما يُقدِّمُ "المانحون" مساعدةً، فعلى الأرجح أنهم يقومون بها مع ترقبٍ بأن يشملهم مشروعٌ ناجحٌ بشكلٍ جيّد، وفي الساعة التي يُقدِّمون فيها مساعدةً فمن المرجح أن يتماهوا مع جانبٍ من ذواتهم يكونُ مقبولاً أكثر. وبالتالي سوف يكون صعباً عليهم رُتْماً تمييز الرغبة الحقيقية بالمُساعدة من عادة انتظارِ مساعدةٍ بالمقابل.

غالباً ما تفعل عادة العطاء من أجل التلقّي بالمقابل على مستوى لاواعٍ سلوكياً بالعمق، كذلك التي لكل الأشكال الوسواسية للكائن الإنساني. ومن الضروري استحضارها على مستوى الوعي للانتباه لكي يستطيع "المانح" أن يسترخي. ويسرد "المانحون" عدّة نماذجٍ للعطاء من أجل التلقّي، تلك التي يلاحظونها في ذواتهم.

"يبدو كما لو أنني شبكته من منظومات الدعم للحياة المتجهة نحو كل أصدقائي. كما يُشكّلُ جزءٌ مني غذاءً بالنسبة لهم، ولكنني في النهاية أتعب من إظهار حماسة لكل ما له صلةٌ بهم، وأنظّمُ نشاطاتٍ مختلفةً مع عدّة أشخاصٍ مختلفين، وأخيراً أصبحُ مُنهكةً من العمل لأجل الآخرين ومن ظهوري دائماً بهيئةٍ من الحماسة حتى النقطة حيث أريد فيها الذهاب فقط خارجاً وألا أقوم بأي شيء بعد لأي شخص".

كما تتعلّقُ شخصيةُ هذه المرأة بشكلٍ كبير بتقدير الغير لها، فهي تندمجُ في حيواتِ أصدقائها، وتصبحُ أساسيةً بالنسبة لهم، وفيما بعد تشتكي من استفاد طاقاتها فيما إذا لم يتجسّد العائد الذي قامت بكل جهدها للحصول عليه. وثمة كثير من الشكوى فيما إذا لم يتحقّق التوازن بين العطاء والتلقّي. وبالتالي، تنشأ محاولةً لاواعية من جهة هذه التي تقوم بمساعدة الآخرين في إجبارهم على الاعتراف كم هم مدينون لها لإحاطتها إيّاهم بعنايتها.

إن مجموعة البوادر الخاصة فيما يُسمّى بـ"الأم اليهودية" لا تعدو كونها أكثر من تكتيكٍ لاواعٍ حيث الشخص يعطي الآخر بقصد الحصول على غرضٍ ما في المقابل. أمّا التكتيك الآخر فيمكن في تجزيء الأنا لمُختلف الأشخاص، مثلما هي الحال في صيغة عرض "العدراء والمومس" حيث أن

المرأة نفسها تقدّم جوانبَ مُختلفةً من نفسها جذرياً لرجالٍ مختلفين، أو في حالةِ رجلٍ فهو يُقدّم جوانبَ مُختلفةً من نفسه لعدة نساءٍ.

مثالٌ آخر على العطاء من أجل التلقّي يبدو في بعض العروض الجنسية الصارخة لـ"المانحين". يسردُ كثيرٌ منهم بأنه ليس لديهم أدنى وعي للمرات التي انتقلوا فيها سريعاً إلى مشاعر فقدان الشخصية مع شخصٍ آخر: والذوبان فيه، على أنهم ليسوا واعين بأن عادتهم في إظهار ميزاتهم المرغوبة للآخر مرئية كثيراً ومُغرية بوضوح.

ومع أن المراوغة المُغرية لاواعية، فغالباً ما يُجابهِ "المانحون" أولئك الذين يستأثرون من مقتضيات حضورٍ جنسيّ قوي في حالاتٍ كهذه، ويتناهى "المانحون" بالدفاع عن أنفسهم: لستُ مُغوباً، ولم أنفوه بشيءٍ غير صالحٍ، لقد كنتُ بريئاً". وقد يؤمنون حقيقةً في قصّتهم المُختلفة هذه، ببساطة لأنهم لا يُدركون أنهم في تغيّراتٍ مستويات القوة الداخلية، ينقلون للأشخاص الآخرين ما يعتمل في داخلهم بالحقيقة. إن "مانحاً" ليس لديه إدراك عما هو عليه، قد يبدو مرتدياً ثياباً فاضحة، ويقود حديثاً حول اعتباراتٍ للحب، وذلك كله دون أن يكون لديه أدنى فكرة عن الوضوح الذي يظهر فيه مُبدياً عن دلالاتٍ جنسية لكي يحصل على استجابة بأنه جَدَّاب أو محبوب.

تقديم شخصي ذو طابعٍ إغوائي

جميع "المانحين" يغورون بمعنى أنهم حاذقون في قيادة الأشخاص الآخرين بطريقةٍ يُحبونهم من خلالها. يعيشون في افتراضٍ دائمٍ أنه في مقدورهم جعل الجميع تحت تصرّفهم، وتكفي معاملةً لائقة، وتطبيقاً حاداً للذهن ضمن معيارٍ ملائمٍ للانتباهِ خاصّ، حتى يجعل أغلبيةً "المانحين" قادرين فعلاً على الاتّساق مع مشاعر الأشخاص الآخرين على نحوٍ يكتفون فيه فقط بقدرٍ ضيقٍ من الاتّصال الشخصي.

يكمُنُ الحافزُ الخفيّ من وراء تقديم مغوٍ فيفوز "المانح" بالانتباه. ولكي يُصبحَ مرغوباً به في أي مجالٍ من حياة شخصٍ آخر، ولكي يحصلَ على إحساسٍ بالأمان. ولكن بالأخص فإن ما يعطيه الشعور بالأمان هو أن يكون مرغوباً به جسمانياً. وكما أن "المانحين" يعرفون بعضهم بعضاً من خلال ردود أفعال الأشخاص الآخرين التي يُظهِرونها تجاههم، فهم يُحاولون إلى أقصى حد تقديم أنفسهم بطريقةٍ مؤاتيةٍ لتخيّلاتِ شركائهم. ويُلغون في الوقت نفسه رغباتهم الجنسية الخاصة. فأولئك "المانحون" الذين يروون سيرتهم عندما توجّب عليهم ذات يوم أن يكونوا ذلك الرجل الصغير اليكّر للأم، أو البنت الصغيرة المغناج للأب، وقد يشفّ ذلك كراشدين عن تقديم شخصيٍ مثيرٍ للآخر، ولكن غالباً ما يُصرّحون بأن صورتهم المغوية مرتبطةٌ بأحاسيسٍ جنسية تخلو من رقةِ المشاعر.

"تتكوّن تخيلاتني من الحب والرغبة في الانتقام. فأن أكون عشيقه سرية لرجلٍ عظيم، وأن أكون تلك التي يبوح لها بكل شيء، وتلك التي تسعى إليه عندما تكون بحاجة للتشجيع. فأنا أراجع كثيراً اللحظات الحميمة: كيف كان يبدو وجه رجلٍ ما عندما رغبتُ بي؟! كيف شعرتُ بنفسي عندما صرّح لي بأني أفضلُ عشيقه في حياته؟! وإذا لم تتجح العلاقة، فالمسألة تكمن في إصلاحها متظاهراً بعدم إعارتها أهميةً تُذكر، وأقومُ في المُقابل بحاسبتها لقيامه بإذالي.

"أشعر بلذةٍ كبيرة في دعوة رجلٍ إلى حديثٍ حميمٍ أو في قيامي بمقاطعة رجلٍ لما يفعله لكي أُجذب انتباهه لي. إن هذه الإغواءات الصغيرة مثيرة جداً لأنه خلال أعوامٍ كنتُ أجدُ نفسي مثيرةً جنسياً، ولكنني كنتُ أكبتُ نفسي بسبب وساوسٍ تتعلّقُ في قيامي بعلاقةٍ مع رجالٍ متروّجين. والآن أرى بأنه ليس الجنس هو في الحقيقة ما أريد، وإنما الانتباه الذي أحظى به هو ما أريد من خلال إدراكي أنه بوسعي الحصول على الجنس من خلال توطيد هذا الوعد الذي يتجلّى بعناقٍ خاصٍّ أو بسماعي أحدٍ منهم يُناديني باسمي".

يروى "المانحون" بشكلٍ طبيعي أنهم فضلاً عن كونهم يُريدون تقديم صورةٍ جذّابة، فهم أكثرُ اهتماماً في تلقّي انتباه جنسي من أن تكونَ علاقاتهم مشاعية. وغالباً، هناك خوفٌ حقيقي من الحميمة، لأن الاتصال الحميم يكشفُ الواقعَ على أنه تمّت خيانة الأنا وبيعته من أجل إرضاء الآخرين، وهذا التبيان قد يكون مُروّعاً بالنسبة لأحدٍ يشعر بالأمان الشخصي. ويتعلّق برؤيته العميقة للأحر على أنه متّصلٌ حميمياً بأشخاصٍ آخرين.

هناك غالباً الدُعر على المستوى النفسي من نداءاتٍ جنسية يشعر بها في العمق، لأن هذه الأحاسيس كانت مُوجّهةً أصلاً إلى أحدِ الأبوين، أو أنه يتمّ إدراكها كما لو كانت صادرة من أحدِ الأبوين، وعلى نحوٍ سفاوح القربى (غشيان المحارم)، ومُوجّهةً إلى الطفل الآخذٍ بالنمو. فعلى الطفل أن يكبتَ ردودَ أفعاله الجنسية الأولى هذه في الاهتمام بالكفاح من أجل البقاء على قيد الحياة الانفعالية، ولكنه على مستوى عميق من الكينونة، فهذه المشاعر بين أحدِ الأبوين والابن لا تُتركُ إطلاقاً. وضمن هذا السياق، فالمانحون" قد يخشون الحميمة، ولكنهم سوف يستخدمون تقديماً شخصياً ذا طابعٍ إثارة جنسية كشكلٍ لتهيئة الجو الجنسي اللاواعي في وضعٍ جديد. وما يريدون معرفته من يكون مستعداً لإعارة انتباهه إليهم، بدون القيام بمتطلباتٍ جسمانية حقيقية كثيرة، ومن بوسعه أن يكون جنسياً "خطيراً" بالنسبة إليهم.

"إن الإغواء والتحدّي هما الشيء ذاته بالنسبة لي. إنني على أحسن ما يُرام منذ أن وُجِدت عَقباتٌ في الطريق، ومنذ أننا لم نكن قد اجتمعنا بعد تحت سقفٍ واحدٍ. فأنا كنتُ أستمتع بالاقترابات الدقيقة، والإيجاءات والاستثارة بإرسال إشارات للحصول على عودة ابتسامه أو نمط أكيد للشعور

بالامتنان. وهكذا ما أن تبدأ الكيمياء بالعمل، حتى أنسى نفسي، وأنسى جميع الأشخاص الآخرين في حياتي.

"لدي شعورٌ خاص عندما أكون قريباً من النساء. ولستُ متأكداً على أنه شعورٌ سليم دائماً، ولكن لدي فكرة بأنه في مقدوري أن أترك نفسي تُمتص من قبليهن، وأن أتحول إلى أي نمطٍ رجُلٍ يرغبُ به. ولديّ نكرى واضحة جداً عن نفسي عندما وضعتُ هذه الفكرة في حيزِ التطبيق لأول مرة. كان ذلك أثناء حفلةٍ في المدرسة الثانوية. وظللتُ وقتها مستنداً إلى الحائط، وأقومُ بتحويل نفسي إلى أحدِ مُختلفِ بالنسبةِ لكل واحدةٍ من فتيات صالون الحفلة الراقصة".

مسألة التبعية (التكافلية) - الاستقلالية (الاعتماد على الذات)

ينزعُ "المانحون" للشعور بكثيرٍ من التشوش أثناء فترة علاقةٍ عندما يحتاجون لإظهار الأنا الحقيقي لتعزيز وعد حقيقي. وبشكل أو بآخر، فإن الاختلاط بين الأنا المتغير والرغبات الحقيقية المنبعثة لها إشارةٌ مبشرةٌ بالخير. وتشير الرغبة إلى التعرف على الأنا الحقيقي الذي تم نسيائه منذ وقتٍ طويل بقصد إرضاء الآخرين. فالمانحون "الأقل وعياً أو الأقل إدراكاً هم قادرون أن يعيشوا حياةً كاملةً بشكلٍ تبعيةٍ (تكافلي) يجري امتصاصهم من خلال رغبات الشريك، أو أنهم مقتنعون بأنهم مستقلون كلياً عن الشريك الذي يمكن السيطرة عليه من خلال تعلمهم إيّاه.

"كان لرغبتني بالحرية سؤالٌ مُهمٌّ حولَ زواجٍ مضى عليه أكثر من عشرين عاماً. فكلانا شكّل جزءاً من ثنائي موسيقي في لوس أنجلوس. وزوجتي تعزف على آلةٍ موسيقية، وأنا أقوم بالمؤالفات، وترتيبات هوامش أصوات الأفلام المُسجلة.

"وعندما رأيتها لأول مرة على خشبة المسرح، انتابني شعورٌ بالهزيمة. فهي كانت فنانة ذات نفوذ، وبعيدة المنال جداً. وإلى حد ما، فالصدمة التي عانيتُها كانت بسببِ الاستحالة في أن أكون جذاباً: هي كانت جميلة وسحاقية، وكانت تعزف نمطاً من الموسيقى مختلفاً كلياً، ولم يكن لديها أدنى اهتمام فيما كنتُ أحاولُ القيام به. وعلى امتداد عامين أصبحتُ أفضز فوق العقبان، وفي النهاية انتصرتُ.

"وعندما ظفرتُ بها، بدأتُ أشعر برهاب الأماكن المغلقة. وكنتُ قد أسلمتُ نفسي لها، وأعطيتها دعماً لمهنتها، وكنتُ قد نسقتُ موسيقاً، وبدأتُ القيام بالترتيبات لها - والآن بدأتُ تكمنُ رغبتني في العدول عما قمتُ به. فقد بدأتُ بالشعور أنني أصبحتُ أسيراً لها، ومتمرداً في نفس الوقت. فأردتُ استعادة حريتي. كان جزءٌ مني عائداً إليها كلياً، ولكن الجزء الآخر لم يكن يميل إليها إطلاقاً.

"وخلال كل الوقت الذي حاولت فيه أن أوكدَ لنفسي ثانيةً حبي لها، كنتُ أشعر بالنتوشيش كثيراً. أتذكرُ ذات مرّةٍ في تلك الفترة: أنني كنتُ جالساً عند صيدلاني أرتشِفُ فناجناً من القهوة. وفي الحقيقة كنتُ أشعرُ أنني على أحسن ما يُرام... وعند وصولي في قراعتي لمقالة في الجريدة إلى منتصفها، رفعتُ عيني، ورأيتُ امرأةً جذابةً تمر في الشارع. كان الأمر كما لو أن جسدي قد نهض معها، وغادَرَ معها، لكنني كنتُ لا أزال أرى يديّ تمسكان بالصحيفة.

"عندما يفقد الناس شخصية كل منهم لأجل أحدٍ ما، مثلما حدث معي في علاقتي مع زوجتي، وفيما بعد أخذتُ أحاول التحرُّر منها. فقد نصِل إلى إحساس ببقاء جزء منا أسيراً لدى الشخص الذي يحبّه أحدٌ منا، ويُطلقُ الجزء الآخر في الحيز الذي نشغله، وهكذا شعرتُ بالانحلال على المقعد الصغير عند الصيدلاني. فعندما نهضتُ لكي أذفع ثمن ما اشتريته لم أعلم فيما إذا كان الصوت صادراً من الصندوق أم من السقف أم من شخصٍ آخر ينتظر دوره في الصف أمامه.

"إنني أخلطُ شخصي مع الأشخاص الذين أحبهم، وإذا ما وجدتهم يُحاكمونني، فيكون الأمر كما لو أن الخيوط التي يتشكّل منها نسيج حياتي بدأت بالانقطاع، وطاقتي أخذتُ بمغادرتي، وأبدأ بالاختفاء من حضوري، وبالتالي يتعيّن عليّ النظر في المرأة أو في واجهة محل تجاري لكي أرى فيما إذا كان هناك لي ثمة انعكاس ما.

"كلّفتني العشرون عاماً تقريباً من زواجي لكي أفهم أنه لم تكن رغبات زوجتي هي التي هيمنت عليّ، وبأنني لم أكن بحاجة لكي ألهمّ من خلال موسيقاها، ولا أن أتقلّ من خلال آرائها الشخصية لكي أظلّ مُغزماً بها".

يتناهى "المانحون" لإدراكهم بأن الكفاح من أجل الحريّة فيما يتعلّق بالشريك لا يعني أن يكونوا أكثر حريّة ولا أكثر استقلالية، بقدر ما يعني الرغبة اليائسة بتلقّي قبول ذلك الشخص عينه. فالشريك لا يزال هو نقطة المرجعية، ويريد أن يبقى "المانح"، ويريد التملّص، ولن يترنّب عليه بالضرورة هو أو هي أن يكونا قد تلاقيا. فكثير من "المانحين" الإيجابيين يبدون مستقلّين على نحو تامّ، ولكنهم من الداخل يعرفون أنهم يُمارسون السيطرة على الآخرين من خلال قيامهم بالعباء إليهم، وبأنهم متعلّقون بقبول الغير لكي يحافظوا على استقرارهم الانفعالي. وهذه المرأة الشابّة تقول كل شيء:

"كنتُ أنفقُ ما يُقدّر بأربعمئة دولاراً شهرياً طوال عامٍ بأسره، على اتصالاتٍ هاتفية لكي يعرف كم أنا بحاجة إليه".

التثليث

تتضرَّر عادة التكيّف مع أشخاصٍ آخَرين، بسبب خيانة "المانح" من قِبَلِ أشخاصٍ يجسّدون سمات مميزة بالقيمة بالنسبة لنموّه الشخصي. وعند مساعَدة الآخر، فإن "المانح" يساعِدُ نفسَه بنفسِه من خلال برنامجٍ، ولكنه يستطيع أيضاً التماهي كثيراً مع قدرات الشريك حيث أن الحدود بين الأنا والآخر تختلط فيما بينهما. وبوسع "المانح" أن يكونَ معتاداً جداً على التحقق من الحالة الانفعالية للشريك وتجاهل حاجاته الانفعالية الخاصة، وكذلك فإن رغبات الشخص الآخر بوسعها أن تُسبّب ظهورَ ردِّ فعلٍ مُشابهٍ لها في جسمه الخاص.

"إن الاتصال الإيروسى (الجنسى) هام جداً بالنسبة لي. وأظُلُّ منجذِبَةً بشكلٍ هائل، كما لو أن ضفيري الشمسية وقلبي قد تمّت خيانتُهُما جسمانياً من قِبَلِ أَحَدٍ ما لديه السيطرة عليّ. فالانجذاب الجنسي ليس تناسلياً جداً إلى درجة شعوري بأنه عليّ أن أنام مع هذا الرجل، والأكثر من ذلك هو كيف يتمّ احتياحي من خلال أحاسيس ومشاعر تجرّني إلى مَيَدانِ الآخر. فإنني أشعر بالتوتّر إليه لأنني أدركُ ما هو الأفضلُ في الآخر، ويجلب كلُّ هذا إلى السطح الأفضل فيّ أنا نفسي".

يُصرّحُ "المانحون" الذين يدخلون في حالات حب مثلّنة عن سببَيْن: الأول يعود إلى الإيحاءات الجنسية المُضمرّة في علاقاتهم مع أَحَدِ الأُبوَيْن، الأمر الذي يُحمِلُ إلى الحياة الراشدة كانجذابٍ لرؤية المُفضّل أو المُفضّلة سراً بالنسبة لهم، إنهما تلك أو ذلك الذي يفهمه في واقع الأمر. "بشكلٍ طبيعي لديّ الرغبة في أن أكون عشيقَةً خاصّةً لشريكٍ متزوِّج، وعَدَمَ رغبته في قطع علاقته الزوجية. وغالباً ما تتمّ خيانهُ "المانح" لعدم قابلية توفّر الشريك المتزوِّج بشكلٍ دائم، ولكن ليس لدى "المانح" أي رغبة نوعية لجرح شعور زوج الشريك.

يستطيع التثليث أيضاً أن يحلّ المُشكلة لأن "المانحين" يظنون أن عشاقاً مُختلفين يجعلون جوانبَ مختلفَةً كلياً تتبعثُ من ذواتهم، ويتكوّن الغموض عندما تكمنُ المسألة في معرفة أيّ من هذه الجوانب هي حقيقية. فهم يستطيعون إيجاد صعوبة في وقوع اختياريهم على أحد العاشقين.

الكبرياء

يتركز الانتباه إلى أقصى حد في هذه الرؤية للعالم ألا وهي إرضاء الآخرين. ولهذا يميل "المانح" للاعتقاد بأن الأشخاص الآخرين يتعلّقون بما يُعرّون منحه أو الإمساك عنه. ف"المانحون" يعيشون مع الفكرة الدائمة بأن مُعاضدة ومُساعدّة الآخرين تصدّران عنهم، وأنه بدونهم فمن المُمكن لوجه العالم أن يُصبحَ فقيراً. يُدركُ "المانحون" الواعون لأنفسِهِم الإحساس بتضمُّمهم من الكبرياء، وبالواقع فإن هذا إحساسٌ مرتبطٌ في كونهم يشعرون أنفسهم مبدّلين من قِبَلِ ذلك الذي يمنحونه،

الأمر الذي يولّد فيهم إحساساً مُقنعاً لأنه يتعلّق بتقدير الغير لهم، وقد يتفكّك هذا الاقتناع بسهولة في حال رُفِضَ الانتباه إليهم. وقد تصبّح الكبرياءُ ألماً حاداً وبسرعةٍ لأنّ الحسَّ بالقيمة الشخصية يتعلّق بالأشخاص الآخرين. فإذا رُفِضَ الانتباه إليهم فإنهم يشعرون كما لو أن ذواتهم المتضخّمة قد تمّ ثقبها، فيُعاشون حالةً من خروج الطاقة منهم، بسبب الانتقاص من مكانتهم الهامّة.

"عندما أنضمّ إلى مجموعةٍ جديدة، أُقيّم في الحال تقييماً للأشخاص. من هو جديرٌ أن أكون معه؟، ومن بإمكانه جعلني أفسّر وقتي معه؟.

"الأمر يبدو كما لو أنه ينحو بشكلٍ دوري، فأثناء الجلسة المسائية، يرتفع منظاري العقلي، ويأخذ في استكشاف الزوايا لكي أتفحص في أيّ حال يخرج الجميع. ولكي أبحث عن الشخص الهامّ الذي يجعلني غيابه أفتقده!!".

العلاقات الحميمة

الكلمة - المفتاح في العلاقة هي "تحدي". فإن غاوٍ مُحْتَكاً، يحتاج إلى تحدياتٍ لكي يصير ملهماً في أوج ملكاته.

"أذهّب دائماً وراء الأشخاص الذين هم من محيط اجتماعي صعب المثال، أو أنهم عصيون على اللقاء بهم. وتكمنُ الإثارة في الذهاب ضمن هذا المسعى، وفي الشعور عمّا يوسع الأشخاص استخلاصه مني. وعندما أكون إلى جانب أحدٍ مثيرٍ إلى أقصى حدّ، فيبسّطة أشعُرني بالانتعاش. ولهو أمرٌ رائعٌ أن أشعُر بنفسي ملهماً إلى هذا الحدّ. وعندما تكتسبُ العلاقة قوّة، فالأمر يكون مثل تيار من الأحاسيس والمشاعر يجري فيما بيننا، وليس لديه أننى علاقة إزاء ما نحن في صدّد الحديث عنه. والكلمات لا تروي، وإنما تملأ الفراغ فقط.

"تكمنُ المشكّلة الكبيرة عندما يبدأ الشخصُ بحبّي، فأشعُر أنني منحتُها خمسة بالمائة فقط مما كانت تريد. وأصبِحُ تملكياً بشكلٍ هائلٍ للخمسة والتسعين بالمائة الباقية. ويبدو أنها لا تعرفني إطلاقاً، وأبدأ الشعور بأنني سوف أفقد حرّيتي إذا ما التزمتُ مع إحداهنّ، ولن يكون بوسعها على الأرجح قبولي بالكامل".

يُظهِرُ "المانحون" الأفضل من ذواتهم عند دخولهم في علاقة تحدّد. إنها حالةٌ احتماء يلود إليها "المانح" لأنّ بؤرة انتباهه تكمن في كيفية الحصول على استجابة شريكٍ باقتدار، وليس في إظهار نفسه. إنهم يعرفون التّموضّع أيضاً بطريقةٍ يكونون فيها ملاحظين ومُنمّجين في اللحظات المناسبة أو الدقيقة من حياة شريكٍ مُقتدرٍ، ويكونون على أهبة الاستعداد عندما ينطلّب الأمر مساعدةً ما. تكمن المرحلة الأكثر إثارةً وحيويةً لعلاقةٍ عندما يبقى هناك عقباتٌ للتغلّب عليها، وتأخذ مجراها

مناوَرَة الاصطِياد. وعندما يكون شريكُ الصَّعبِ الوصولِ إليه، فإن "المانح" يحاول الاقتراب متجاهلاً واقع أن مشاعره الحقيقية منسيّة ومُستبدلّة من خلالِ جانبٍ من الأنا يظهر لتلبية نداء التحديّ.

"بالنسبة لي، فإن تعبئة كل قواي إزاء أحدٍ صعب المنال، يُساعد في إبقاء الفعل قوياً. ويبقى موضوعُ اهتمامي على جهل بأن في داخلي فسحةٌ من الفراغ. وبأنه لا يوجد شيءٌ أنتبث فيه. يُبقى اصطياؤه المشهد حياً. "دعني أظهر لك الأشياء الحسنّة التي لديّ. دعني أسألك". ففي البداية لا أريد شيئاً إلا وأكون حبه على نحوٍ أحتاج فيه لأن أكون فتاةً أحلامه فقط".

"انتقادٌ لاذعٌ، وتذهّبٌ فتاةُ الأحلام أدرج الرياح. يكفي أن يتحدّ "مركز اهتمامي" هيئةً تعبانٍ لمُدّةٍ دقيقةٍ، حتّى أجدني أنتقل من "أبي رائعة أنا؟" إلى "مسكينة نفسي أنا فما من أحدٍ يُحِبُّني"، فقط لأن حبيبي لا يترامى بعد حتى النهاية. قد أكون مُندفَعَةً كثيراً جداً إزاء أمرٍ حصل أثناء النهار، فأجدني في الأعالي، ويكفي أن يُظهر اهتمامه بي، ولكنه إذا ما نقل لي أقلّ انطباعٍ بعدم الاهتمام، فإذًاك تغادر من النافذة كلُّ أحاسيسي الحيّدة بسبب ما حصل".

بانتهاء تحديّ العلاقة، فإن انتباه "المانح" يُغيّر وجهته من كيفية إرضاء الشريك إلى الإحساس بالكيفية التي يكون فيها هو نفسه مع الشريك. وأحياناً يكون "المانحون" مكبوتين إلى حدّ كبير فيما يتعلّق برغباتهم خاصّتهم لدرجة أنهم يُعانون صعوبةً في التعرّف عمّا يريدونه فعلاً، وعلى هذا النحو يشعرون بأنفسهم مُقيدين بذلك الذي يعتقد الشريك أنه هامٌ. وثمة إحساس بالصراع من أجل الحرية الشخصية، وباستثمار جزءٍ من أنفسهم فقط في العلاقة، وتذكّرهم فجأةً كل الأجزاء الأخرى التي تُركت تنتظر دوزها على عتبة بوابة النفس بمقدار ما تكون العلاقة قد اكتملت.

"تزوَّجت ثلاث مرّات، وعملياً كنتُ شخصيّةً مختلفةً في كل زواج. إنني الآن وحيدةٌ باختياري، ولأول مرة منذ أربعة عشر عاماً، وأريد العثور على نفسي بنفسني قبل أن أجازف في علاقةٍ أخرى، فيتكرّر فيها سيناريو فقدان شخصيتي كلياً في حياة زوجي الجديد.

"كان زواجي الأول مع موسيقي للروك: ثلاثة أبناء، وجماعةٌ، وبيتٌ فخم على الطراز الفيكتوري في حي هايت Haight في سان فرانسيسكو San Fransisco. وكان زواجي الثاني مع ناشطٍ للحقوق المدنيّة، وكان يكره الهيببين. عشنا وعملنا في بيتٍ حقير في جنوب البلاد، وكنا نحملُ حطب الوقود والماء. ولم أكن أفكرُ إطلاقاً في سان فرانسيسكو San Fransisco ولا في سيناريو الروك.

"وكان زواجي الأخير مع رجل أعمال. حياةٌ جديدة بشكل كامل، مع أسلوبٍ مختلفٍ كلياً. إن شخص الجنوب لم يعترف بي كسيدة محترّمة من سان لويس Saint Louis وأنا مُجبرّة على

الاعتراف بأن أفضل طريقة لتذكيرهم جميعاً كانت من خلال أبنائي الذين كانوا معي في ذاكرتي سالمين عبر كل الحيوانات التي كنا فيها معاً".

لكي يَقُولَ "المانحون" شخصياتهم من خلال أساليب الأشخاص الآخرين، فإنهم يتفاعلون لأجل ذلك معهم. إن "المانحين" واعون دائماً لتعلقهم بقبول الغير لهم. وهم ينزعون في المراحل الأولى لعلاقة يذوبون من خلالها في رغبات الشريك. ولكن، ذات مرة عندما تكون العلاقة مضمونة، فالذوبان هذا في التعلق بالشريك يبدأ يُعطي انطباعاً باحتباس رغباته. وتكاد توجد دائماً نقمة يجابهه من خلالها كل ما يرغب به الشريك، تتغذى هذه النقمة من خلال اشتباه بارز بأن الحقيقي قد تم بيعه وتصفيته لكي يكسب الود وإرادة الشريك الطيبة.

يقول "المانحون" إنهم يشعرون على نحوٍ غاضبٍ أنهم مُستولون بذواتهم أثناء المرحلة التي يُصارعون فيها من أجل التحرر من علاقة تبدأ لتصبح علاقة مُقيّدة إلى أقصى حد. فأتثناء هذه المرحلة يصبحون منطليبين وغضوبين، وليسوا مستعدين لتلبية حاجات الشريك. فثمة رغبة لإعادة تنشيط اهتمامات الأنا المنسي، وممارسة نشاطات يجدها الشريك مشوّشة فيهزّب من خلال الباب الخفي للعلاقة إلى حالات أخرى من الحب.

من الإيجابي، إذ يصبح "المانحون" ملتزمين بالعمق على المساعدة في جعل أفضل سمات الآخرين المُميّزة مُفعّلةً بالقدرة. "عندما أكون مع أشخاصٍ متطوّرين، فإنهم يوقظون أفضل ما في". إنهم يعرفون وضع الأهداف والاستراتيجيات بوضوح لمساعدة الشريك في تحقيق نجاحه.

من السلبي، إذ يصبح "المانحون" حراساً للشريك، في حال كانت لديهم حاجةٌ كبرى للحفاظ بالسيطرة على العلاقة: "إن نجاحه هو (أو هي) يتعلّق بحيي". إن عطاءً مُفريطاً يفصح عن رغبةٍ ضمنية في إخفاء وجعل الشريك قابلاً للسيطرة عليه. لديه صعوبة في قطع العلاقة بسبب الحاجة في أن يُرى كـ"مانح" فعّال، والشريك محبوب جداً.

مثال عن علاقة زوج:

"الاثنان" و"السبعة"، "المانح" و"الأبيقوري"

يدعم "المانحون" الحس الرفيع لتقدير الذات عند "الأبيقوري"، وسيزدهر الزوجان على أن تكون كلاً من الأهداف الشخصية منسجمة مع أهداف الآخر. ويستطيع "المانحون" تكريس أنفسهم لمشاريع "الأبيقوري"، والاندماج مع الاستشارة والتفاوض اللذين يقودهما "الأبيقوري" إلى خيانة اهتماماتهما. وسيعمل "المانح" على مساعدة وتفعيل ملكات الشريك بالقدرة، وانسجامه مع عقيدة "الأبيقوري" التي يتوجّه فيها الزوج إلى مرحلة مستقبلية من الزمن حيث يستمتعون تمتعاً كاملاً

بمشاريعهما المشتركة. ومن المرجح خروجهما سويةً غالباً، ويُقدّمون صورةً شعبيةً ذات ذوقٍ حسن، ويتفاسمون أفضل ما هو موجود من الترويج عن النفس، والمشاركة في الأحداث الهامة الجارية. وسوف يعرف كلا الشريكين كيف يمنحان فسحةً للاهتمامات الشخصية. فالأبيقوريون "متمركزون بشكلٍ أساسي حول الأنا، وقلقون إزاء مشاريعهم الخاصة. ويقومون بما يرضيهم سواءً كان أحدٌ معهم أم لم يكن. وهذا سوف يتيح لـ"المانح" كل الوقت في العالم لكي ينضمَّ لـ"الأبيقوري" بقصد القيام بأمرٍ هام، ومن ثمّ الانطلاق لتلبية الاهتمامات التي لا تُحصَى لأنيتهما. وربما يشعر "المانح" أنه مُهدّدٌ بسبب استقلالية "الأبيقوري"، وتلقّيه الانتباه وسَطِّ العامة. فإذا ما طمئن بأن "الأبيقوري" لا يقوم بمغامرات عاطفية خلال الوقت الذي يكونان فيه مبتعدَيْن، فلسوف يتواجد التزامٌ مُتبادلٌ بالحرية. وما من أحدٍ منهما سوف يشعر بنفسه مقيداً، وكلاهما سوف يكون لديه السرور في أي اهتمامات خارجية يعتقدُ الآخر بأنها جذابةً.

كلا الطرفين إغوائيان بشكلٍ طبيعي، فـ"المانح" غاوٍ بطريقةٍ أكثر وضوحاً، ولكنه أقل نزوعاً للذهاب حتى النهاية. أما "الأبيقوري" فهو أقل انفتاحاً، ولكنه أكثر نزوعاً لأن تكونَ لديه مغامرات عاطفية عرّضية. كلاهما يقدّران الانتباه والإيحاء الجنسيين، وكل منهما قادرٌ على الشعور بثمة غرور في معرفة إذا ما كان للآخر شُركاء مُقتدرين تحت تصرّفه. وذات مرّة يحدّد الزوج مستوى مغازلة مقبول لكليهما، فسيكون بوسع الزوج قيّامه بالتزامات خاصة بالنسبة لنوعياتٍ من الانتباه الخارجي الذي يحتاج إليه كلٌّ منهما.

سيكون لدى كلا الشريكين إمكانيات محدودة بالنسبة لمعاشرة حميمة مستمرة. وسيُربغ "الأبيقوري" بإخماد (صدّ) أيّ شعورٍ عميقٍ بعيد المدى، فيعثر على أشياء أخرى للقيام بها، وسيبدأ "المانح" بالشعور أنه مُسيطرٌ عليه. فمن المُمكن لـ"الأبيقوري" في ابتعاده عن الحميمية جعل "المانح" يبتغي التقرب منه، ممّا يُبقي الزوجان متحدّين، وإذا ما أراد "المانح" الخروج من العلاقة، فإن "الأبيقوري" سيتوجّه أيضاً إلى خيار الاختفاء من العلاقة. إنه لمُستبعدٌ أن يحصل انقطاعٌ للعلاقة بسبب غيابِ الرومانسية أو أشياء هامة للقيام بها. إن العلة الأكثر ترجحاً ستكون في رغبة "المانح" أن يكون الأكثر مركزيةً في حياة الشريك، بإظهاره لغضبه، وتحوّله إلى شخصٍ انتقادي، أما "الأبيقوري" فينتظر أمراً يكون وقعُه أكثر خفّةً، ويرغب في أن يعود "المانح" إلى حسّه الجيد. وسوف ينظرُ "المانح" إلى "الأبيقوري" على أنه طائش انفعالياً، و"الأبيقوري" بدوره سوف ينظرُ لـ"المانح" على أنه مُضجّر عاطفياً.

يُحبّ "الأبيقوريون" أن يُصغى إليهم، وأن يُشبعوا بتلقّيهم هذا النوع الودود من الانتباه على أن يستمرّ "المانح" بانسجامه مع أهداف "الأبيقوري". فإذا ما امتصّ "المانح" بشدّة كبيرة منظورَ الشريك،

وفيما بعد حاولَ قِيَادَةَ "الأبيقوري" حائثاً إياه إلى مجرى آخَرٍ للفعل، فإن "الأبيقوري" سوف يبتعد، ويُصبحُ إنساناً كتوماً أو سوف يستنبطُ تكتيكاتٍ متنوّعةٍ لكي يخرُجَ "المانح" من أولويات "الأبيقوري" الحقيقية. وإذا ما بدأ "المانح" بتكتيكات الضغطِ بهَدَفِ الحصولِ على انتباهٍ أوسع، والحصولِ على نتائجِ مشاريعه في الحال، أو أن يحظى بوقتٍ أكبرٍ لاهتمامه الشخصية، فـ"الأبيقوري" سوف يبتعدُ مُجدداً، ويُصبحُ كتوماً، ويستنبطُ اهتماماتٍ متنوّعةٍ لكي يتجنّبَ "المانح".

صيغةٌ أخرى لأزمةٍ خطيرة يمكن نشوؤها في حال بدأ "الأبيقوري" شعوره بأنه مُقيّد، فإذا كان يصير مرادفاً، أو يتخلّى عن تجاوبه إزاء الصورة التي كوّنّها "المانح" عنه كشريكٍ ذي مكانة. وعندما يُحبّطون، ينزِعُ "المانحون" إلى التهاقُتِ للتلاعب، الأمر الذي يُدرِكُ من قِبَلِ "الأبيقوري" فيؤدّي ذلك إلى فقدان الثقة. ويروي "المانحون" التلاعبات التالية، والتي تحصلُ بشكلٍ طبيعي عندما يشعرون بأنهم مُحقّقون في علاقة: ازدواجية المعايير - "كنتُ جيّداً (جيّدة) معك، وكان عليك أن تبقى وفيّاً لي، ولكنك تجاهلتي كثيراً لدرجة أنك دفعتني للبحث عن الحب في مكانٍ آخَر". "اختبارات" - "أظهر لي أنك تهتم بي بإكمالِكِ أولاً التزاماتي. إفعل هذا، إبحث عن ذلك". حالاتٌ روحية - "إفهمني. فأنا لن أُعبّر عن ذلك، ولكن عليك أن تبقى قريباً وتحزر". نوبات من الغضب - ينبعث الغضب لواقع تجاهله أو تجاهلها.

علاقة النقطة "اثنان" مع السلطة:

ينجذبُ "المانحون" للقدرة، ويريدون أن يكونوا محبوبين من خلال أشخاصٍ ذوي مكانة. ويدركون بشكلٍ جيّدٍ جداً التعرّفَ على ناجحين مقتدرين. ويضعون أنفسهم كمساعدين لهم في نقاطٍ استراتيجية لعملِ الزعيم. ويفهمون المرتبةَ الخاصةَ بهم، ودرجةَ احترامِ الأشخاص فيما بينهم، ويتركون أنفسهم يُستهلكون من خلال الميول الرائجة وَسَطَ الجماعة. لا يُقرّون بحاجتهم لشيءٍ ما من السلطات ويريدون مدّ يدِ المُساعدة، ولكن في الوقت نفسه، هم متطلّبون كثيراً لحضور ونصائح هيئةٍ مسؤولة. ومع مرور الوقت، فإنهم سوف يستخلصون فوائدَ من المرتبةِ الخاصة بهم، ولكن أعظمَ فائدة ستكون دائماً الإبقاء على علاقة حميمة مع نُخبَةٍ من السلطة.

تختلطُ شخصياتُ "المانحين" مع سلطةٍ يتكيّفون فيها مع ما يعتبره الزعيم مرغوباً. وبالرغم من أنهم يملكون الملكات الضرورية للزعامة، فـ"المانحون" يفضّلون عموماً أن يكون مقامهم باهتاً، فمثلاً يكون "المانح" رئيس وزراءٍ عوضاً من أن يكون ملكاً. ففي هذه الوضعية الاستراتيجية، يُحقّق "المانحون" شعورهم بأمانهم الخاص من خلال ارتقائهم للقدرة السلطوية. فيحمون السلطة، وهكذا يضمن "المانحون" مستقبلهم الخاص. وفي الوقت نفسه يفوزون بالحب. إن العثور على "مانح" في

وظيفة حكومية لا شعبية تُذكر لها، إنه لأمر نادر إلى أقصى حد، ما لم يوجد تحالفٌ أيضاً مع مصدرِ القوة.

لا يفقدُ "المانحون" وقتهم الفِيم في علاقةٍ مع سُلطات مأمورة. إن ردَّ الفعل تجاه مُراقِبِ محطةٍ سيّارات، أو تجاه سكرتيرة رجلٍ هامّ، يكون أولاً في المحاولة بالتلاعب من خلال المُدالسة، أو بواقع أنه "معروف". وهذا الأمر لا يعطي نتيجة، فتكمنُ المشكلة في المرور فوق السلطة المأمورة، وسيتقدّم "المانح" بعزمٍ إلى الخطّ الأمامي. ويكمنُ ردُّ الفعل تجاه سلطةٍ عقابيةٍ أو لا مباليةٍ من خلال العمل خلف الكواليس على تجريد القدرة لصالح منافسٍ يُدركُ على الأرجح كيف يُقدّر بشكلٍ أفضل تعاونَ "المانح".

من إيجابياتهم، أن يُبصِرَ "المانحون" القُدرات التي يتمتّع بها الأشخاص الآخرون. فهم مُستعدّون للعمل على تبادل مكافآتٍ ماديةٍ صغيرة إذا ما كانت نوعية الاتصال الإنساني جيّدة. كما أنهم قادرون على الذهاب باتجاه الآخرين، وجعلهم يشعرون أنهم على طلاقتهم، وجعلهم يزهرون. والشعور بحنوّهم تجاه عُصُرٍ غريبٍ عند إدخاله في الجماعة. وهم قابلون للتكيف في أيّ وَسَطٍ مُحيط، إنهم اجتماعيون، كما يجعلون الآخرين لطفاء المعشر.

من سلبيّاتهم، أن لدى "المانحين" نزعةً للتلاعب بالآخرين من خلال تملقهم. فالأشخاص يُنظرُ إليهم إما على أنهم يستحقّون الدّعَمَ أو على أنهم غير مستحقّين للانتباه. وهم تنافسيون مع أمثالهم أو مع زملائهم من أجل أولئك الذين "يستحقّون العناء". يعمّون المتفوّقين، ويرتفعون على من هم أدنى منهم.

علاقة تراتبيةٍ نمطيةٍ بين النقاط المترابطة:

"الاثتان" و"الثمانية"، "المانح" و"صاحبُ العمل"

إذا كان "الاثتان" (المانح) هو الزعيم، فثمة مظهرٌ بأن القرارات تُتخذُ باستقلالية، ولكن سوف توجدُ صلةٌ للآراء، ولحسنِ التفاتِ الأشخاص الهامّين في المضمار نفسه. و"الاثتان" (المانح) الزعيم سوف يعملُ بأداءٍ مكافئٍ للتقدير الحميم الذي يتلقّاه من الأشخاص الذين يعنون له الشيء الكثير، وكذلك الأمر بالنسبة للأرباح المادية التي يجنيها.

حتى في أفضلِ ظروف العمل، فإن "الاثتان" (المانح) يميلُ إلى إظهار تناوبٍ بالأهداف على قدر ما يختلط الانتباه مع الأولويات المُنبأية، والمتمنّلة في أيّ قرارٍ هام. فال"اثتان" (المانح) رئيس العمل سوف يغيّر من مزاجه أيضاً، وأحياناً سوف يبتغي تقديرَ المُوظّفين له، وأحياناً أخرى سوف يشعر بنفسه مُضطهداً من خلال طريقةٍ مثولهم أمامه. وسوف تكون الحالاتُ الروحية لـ"الاثتان"

(المانح) غير منتظمة، وهي أو هو سيكون لديه نزعاً لنوبات غضبٍ تُتسى على الفور من قبلها أو من قبله نفسه، ولكن ليس بالضرورة من قبل الموظف. ف"الاثنان" (المانح) رئيس عمل لديه أيضاً نزعاً لتشكيل دائرة مُغلقة من العلاقات مثل "أولئك هم ملاكي الشخصي من الموظفين الذين يفهموني".

ينزع "الثمانية" (صاحب العمل) موظف إلى رؤية قلق "الاثنان" (المانح) مع أشخاص هامين كشكل من ضعفٍ واستسلامٍ لقدرة الغير. وسيرغب "الثمانية" (صاحب العمل) معرفة موقعه في المؤسسة، وأن تكون مبادئ السلوك عنده غير قابلة للخرق، وأن تُمارس عقوبات بطريقةٍ عادلةٍ ومتساوية. وإن أي "امتياز" خاصٍّ للزعماء وللرجال الهامين، وللحاشية الصغيرة المُفضلة للرئيس، يؤول إلى تنفيذه مع تنديدٍ علنيٍّ كاملٍ، وبالأخص إذا لم يُرود "الثمانية" (صاحب العمل) بالمعلومة أو شعر بنفسه على صورة حاشية الرئيس الصغيرة.

سوف يريد "الثمانية" (صاحب العمل) الدخول إلى المحيط الداخلي ولديه بشكلٍ عامٍ وعيٍ بشعوره بعدم فائدة الدخول بعلاقةٍ مع أشخاص اجتماعياً أكثر جاذبيةً، وأكثر دبلوماسية. يحاول "ثمانية" (صاحب العمل) حسب العادة الدخول في المحيط من أجل هجومٍ تجاهي، وهي أو هو سوف ينزعون إلى استقطاب أعضاء المحيط إلى مجموعتين، واحدة من أولئك الذين يتفقون مع "ثمانية" (صاحب العمل)، أو الأخرى وهم أولئك الذين لا يتفقون مع "ثمانية" (صاحب العمل). وإذا كان الموظف "ثمانية" (صاحب العمل) مرفوضاً، فلسوف يتواجد تصريحٌ قصيرٌ غاضبٌ من تباعدات، وسوف يستغرق "ثمانية" (صاحب العمل) في صمتٍ كالصخر، فيشعر بنفسه أكثر أماناً لاتخاذهِ مواقف، وتحديدِهِ من هم الأصدقاء ومن هم الأعداء.

يمتُت "أصحاب الثمانية" (أصحاب العمل) الشعور بأنهم مُبعدون من أي مجموعةٍ خاصةٍ، ويُفضّلون أن يكونوا في مركز السيطرة. وهذا يجعلهم في وضعٍ مُزعزعٍ في علاقتهم مع رب عملٍ قادرٍ على استخدام التملق لكي يجعل "الثمانية" (صاحب العمل) يشعر بنفسه كمستشار ضمن محيطٍ داخلي. وإذا شعر "أصحاب الثمانية" (أصحاب العمل) أنهم مقبولون وهامون فمن الممكن أن يُفتمتوا بسهولةٍ في العمل إلى ما هو أبعد من نداء الواجب. ف"أصحاب الثمانية" (أصحاب العمل) هم أيضاً عميانٌ جداً إزاء الفروقات الاجتماعية بالنسبة لـ"عدم الاصطياد"، والتي تُستخدم للقيام بصراعٍ من أجل صراعاتٍ شخصٍ آخر، أو لكي ينتبئوا داخل المؤسسة كأحدٍ دنيءٍ صلبٍ، بوسع رب العمل فصله في أي وقت.

إذا كان "الاثنان" (المانح) رئيس عملٍ ذكيٍّ، فلسوف يجعل الموظف "ثمانية" (صاحب العمل) يتولى قطاعاً صغيراً داخل المؤسسة. وعلى هذا النحو يتمكّن "الاثنان" (المانح) من احتفاظه

بالسيطرة الظاهرية، وسيتمكّن من التكلّف باستراتيجية عامّة، وذلك منذ أن يوقّف "الثمانية" (صاحبُ العمل) السيطرة على منطقة خاصّة، ويكونَ حرّاً لتنفيذ المشاريع بدون تدخلٍ، وبدون إشراف الزعيم. "أصحاب الثمانية" (أصحاب العمل) يغتزون بأنفسهم كثيراً بجعل إدارتهم الخاصة تعمل، وهم أكثرُ تسامحاً مما نتصوّر بالنسبة لسلوكيات الغير إذا ما كانت حدود القدرة محدّدة بوضوح.

إن علاقةً متبادلةً الاحترام سوف تتبع فيما إذا استطاع "الاثنان" (المانح) مواجهة الموظّف "ثمانية" (صاحبُ العمل) علانيةً. وكلا النمطين يُجبان صراعاً جيّداً، وكل منهما قادرٌ على فهم رغبة الآخر بالسيطرة والقدرة. وستقود مجابهةً ومنافسةً مفتوحةً إلى حلولٍ إنتاجية، على أن يكون التنافسُ علانيةً. ومن جهةٍ أخرى، إذا بقي "الاثنان" (المانح) متخاذلاً، أو بدأ بتلأغيه في آراء الغير، فسوف يشعُر "الثمانية" (صاحبُ العمل) بالخيانة، وقد يُصبِح غير مُعاونٍ علناً، مؤدياً بذلك إلى ثورة في المكتب، أو أنه يُغادرُ العمل. والشكل الأكثرُ أماناً لإزعاج "الثمانية" (صاحبُ العمل) في مناقشةٍ مفتوحة هو التراكض إلى تجريده من منصبٍ رفيع. "أصحاب الثمانية" (أصحابُ العمل) هم فطّون على نحوٍ غير اعتيادي، وعميانٌ جداً بالنسبة لفروقات التقديم الشخصي عندما يكونون مُركّزين على القيام بملاحظة هامّة. وإذا تصرفوا كما لو أنهم مُحرجون، أو يشعرون بتلقّيم تنازلاً، فإنهم يُصبحون مُغتاطين وغير مرنين. أن يَعْرِفَ بهذا، فإن "اثنان" (المانح) قد يحمل الموظّف بتصميم على أن يظهر كالمعتوه أو خارجاً عن طوره، مُجبراً إياه على تقديم استقالته أو عدوله عن العمل.

وإذا كان "الاثنان" (المانح) موظّفاً، فهي أو هو سوف يفهم على الأرجح حاجات ربّ العمل للسيطرة، وتبيناً إجمالياً وانفتاحاً من جهة المرؤوسين. وإذا كان "ثمانية" (صاحبُ العمل) هو رب العمل فإنه يُدرِك كمصدرٍ لقدرة تحمي، و"الاثنان" (المانح) يُصبح ذراعاً اليمنى، ويتولّى مسؤولياتٍ كثيرة، ويجعلُ المؤسسة تعمل بدون عقباتٍ، ويُقدّم الحسابات لربّ العمل وحده.

"أصحاب الثمانية" (أصحاب العمل) هم بشكلٍ خاصّ مُسيطرّون إذا ما وجدوا أنفسهم مُتعلّقين بأداء الأشخاص الآخرين، وعلى الأرجح سوف يقومون بتفتيشٍ دون إخطار أحد، وسوف يؤكّدون على الرقابة، فيصرون مُرجحين إلى أقصى حد بالنسبة للضرورة الملحة لقوانين تافهة. وسوف تُعرض القوانين القضائية بشكلٍ صارمٍ، وبالتالي يجري الإخلالُ بها على نحوٍ استبدادي من قِبَل ربّ العمل نفسه، وذلك كوسيلةٍ لإثبات ربّ العمل نفسه على أنه فوق القوانين. وقد يوضّع العُمال بعضهم ضدّ البعض الآخر، وذات مرّة، يقوم رب العمل بأقل ما يمكن من التحيات للمستخدّمين، وعلى العكس سوف يتجه إلى إيعاز اتهامات لهم علانيةً.

وإذا كان المُستخدَم "اثنان" (المانح) هي أو هو يُوجَّه انتباه رب العمل إلى نطاقاتٍ من الاهتمام الحقيقي كطريقةٍ يُشبع من خلالها حاجات السيطرة لـ"الثمانية" (صاحبُ العمل)، فسوف يستطيع جعل رب العمل يتوقَّف عن إزعاج فريق العمل. وإذا أُبقي ربُّ العمل على اطلاعٍ بما يجري كاملاً، وإذا تمَّ تحذيره بالنسبة إلى مجالاتٍ ذات تهديدٍ حقيقيٍّ للعمل، فسوف تكون خطوط المجابهة مركزةً على بؤرةٍ واحدةٍ بشكلٍ واضحٍ. ويَعْبُرُ بفرحٍ إلى وضعية الزعامة المُقترنة برغبةٍ وُلدت مُجدداً لأجل حماية ملاكِ المُوظَّفين.

قد يُشارِك "الاثنان" (المانحون) مع أرباب العمل، عملهم مستخدمين ظرافاتهم الاجتماعية المتفوقَّة لاكتساب منفذٍ إلى معلوماتٍ خاصَّة. وسوف يرى "الثمانية" (صاحبُ العمل) القليل الاستتباط في ذلك فائدة، وكما لو كان رب العمل سديد الرأي، ويقدم الحماية والمكانة المرموقة للموظَّف. وإذا بقي ربُّ العمل أسيراً لسوء الظن بأنه سوف يَقَعُ في أيدي الأشخاص الآخرين، وإذا أكَّد على نحوٍ دوريٍّ مُطالياً "الاثنان" (المانح) بالسيطرة، فسوف يَنْزِعُ "الاثنان" (المانح) إلى اختلاق الإطاحة به، مدعوماً بزعمٍ آخر في المؤسَّسة.

أجواء جذابة

تتضمَّن الأجواء الجذابة أيَّ وضعٍ يتطلَّب مساعدة، أو مركزاً يُساعدُ على شراكة مع زعيم قوي. إنه مُخلصٌ إلى درجَّةٍ متطلِّبةٍ ⁷⁰Groupie لفنان روك. المرأة أو الرجل هو الذراع اليمنى التي تعطي النصائح للرئيس. سكرتيرة الرئيس التي تجعل الشركة تعمل. إنه مُدافعٌ عن المُهمَّشين، ومتطوِّعٌ في سبيل قضايا اجتماعية. والمِهَن الإعانية جذابةٌ أيضاً. حالات حب مثلية. فالآخر والأخرى. موظَّف مع إحياءات جنسية. اختصاصي تجميل ومكياج، ونجم فني، ومستشار للألوان.

أجواءٌ غيرُ جذابة

تتضمَّن الأجواء غير الجذابة مُوظَّفين لا يقومون بإظهار القبول. فعلى سبيل المثال، من الصعوبة بمكان أن يُعْتَرَّ على فتاةٍ "اثنان" (مانح) تعمل في مؤسَّسةٍ لجباية الضرائب، إلا إذا كانت مُغرَّمةً بالرئيس.

المانحون المشهورون

مادونا Madona، امرأة تحمِلُ صورةً جنسانيةً بشكلٍ فاضِح، ظهرت لأول مرة على غلاف قرص تسجيل Like A Virgem. والفيس بريسلي Elvis Presley-إليزابيث تايلور Elisabeth

⁷⁰Groupie: فتاة مُعجبةٌ بمغني الروك الذين غالباً تلاجفهم بقصد القيام بفتوحات جنسية معهم.

Taylor – جيرري ليفيس Jerry Lewis – دولي پارتون Dolly Parton – مريم المجدلية Maria
.Madalena

كيف يعير "المانح" انتباهه

يتركز انتباهه من خلال عادة التدفقات الانفعالية تجاه أشخاص آخرين يعنون الكثير له، ويتوجه انتباهه من خلال رغبته بأن يصير موضوع حب لهؤلاء الأشخاص. وعلى مستوى الإشارات الجسمانية، فمن الممكن أن تعني شيئاً، فيقوم بالمراقبة لكي يرى من هو الشخص الذي يعيره الشريك انتباهه، أو لكي يرى إذا كان هو أو هي يبتسم أو يكشر وجهه عندما يستحضر ذكر مبحث نوعي إلى المحادثة، ويحاول إذاً التواحد مع هذه الاهتمامات بطريقة تُرضي الآخر.

يُصرّح "المانحون" بأنهم يكتشفون أنفسهم على مستوى آخر من الإدراك فيغيرون أنفسهم لكي يصيروا ذلك الذي يبتغيه الآخرون، وبدون أن يكون لديهم وعي لأدنى تعبير على الوجه أو في السلوك الذي كانوا قد قاموا به في تغيير تقديمهم الشخصي لذواتهم. ويُصرّحون أيضاً بأنه عندما يُجذب انتباههم إلى أحد ما، فإنهم يكتشفون ذواتهم متكيفين مع ما يتخيّلون على أنه الرغبات الأكثر عمقاً لذلك الشخص. وإن عادتهم بالتوافق مع رغبات آخرين يعني أنه بمقدورهم أن يصيروا النموذج الأصلي لما يعتقده الآخر أنه مرغوب.

"أبدأ الشعور بالذعر من أن أرفض. وما على المرء أن يقوم به لكي لا يُرفض إطلاقاً هو أن يكون ذلك الشخص الذي يريدُه الآخر. فأن نتعلّم النظر إلى غريب، وأن ندرك بأننا ذلك الشخص، وإذاً ندخل شيئاً فشيئاً في هذا الشعور. وقد يحصل ذلك في الشارع حيث أكتشف انجذابي تجاه أحد، ويكفي تركيزي على تكافؤ كلينا.

"الأمر في الحميمية، هو الأكثر شدة جداً. إنه كما لو أن كل ما تريد أريدُه أنا أيضاً. وكل ما ترغّب به هو رغبتي أيضاً. وإن كل ما تريد في مصطلحات الجنس يمكنك تحقيقه معي. وعندما تبدأ هذه الكيمياء بالعمل، فهي الشكل الأكثر روعةً للحميمية. ولكن عندما أشعر كما لو أنني واقف في زاوية الشارع عبثاً. أستدعي المشاركة في حياة شخص آخر، فقط لأنني أشعر بالأمان في ذلك اليوم. وإذاً فكل فكرة تأتيني بأن أضيع نفسي في هذا الشخص تكون بمثابة عبء بالنسبة لي".

بما أن الانتباه يتركز خارجياً فيما يرغّب به الآخرون، فثمة غياب مُنتظم للانتباه بالنسبة للحاجات الشخصية. ومن منظور نفسي، فهذه الحاجات المكبوتة تُشبع بمساعدة الآخرين على أن يعيشوا حياةً قد يُجب "المانح" مشاركتهم بها. يُمكن لـ"مانح" أن يُساعد في العلاج بالتعلّم ليس

التعرّف فقط على حاجته الشخصية، وإنما أيضاً على ترسيخ حسّ ثابتٍ لأننا الذي لا يتغيّر من أجل إشباع حاجات الغير.

من وجهة النظر العمليّة للانتباه، قد يتعلّم "المانحون" التدخّل في عاداتهم للإدراك وتوجّس إشارات القبول الصادرة من قبيل أشخاص آخرين، وتحييد الانتباه تجاه أشخاص آخرين، وإعادة تبئرها في نقطة مرجعيّة داخل الجسم ذاته. ومع الممارسة، سوف يُدرك "المانح" كيف يتعرّف على الاختلاف بين بقاء مشاعره الخاصّة حاضرة، ويسمح بخروج بؤرة انتباهه من اتجاه الآخرين.

الحرية كسمةٍ مُميّزة للعقل الأسمى

غالباً ما يؤديّ تحييد الانتباه داخلياً إلى الكثير من القلق لـ"المانحين". وبالرغم من أنهم يملكون فرصاً أكثرّ للتعرف على حاجاتهم الخاصّة عندما يكونون قادرين على إعارة انتباه ما إلى أنفسهم، وتحييد الانتباه عن أشخاص آخرين، يقطع دابر عادةٍ يضمنون من خلالها الشعور بالأمان الانفعالي. فعموماً يُصرّح "المانحون" عن خوفهم من عدم إيواء داخلهم أي أنا حقيقي، ويخشون امتلاك ثقبٍ أسود في البطن حيث لا يعيش أحدٌ في داخله. إلا أن مشاعرهم الحقيقية تبدأ بالظهور عندما يتم تحييد الانتباه عن الآخرين. فليس بالضرورة أن يكون شعورهم بالأمان مُرتبطاً بإرضاء الآخرين.

قد يُصيح "المانحون" معتادين جداً على التيقّظ تجاه ما يريده الآخرون، كما أنهم لا يُدركون واقع معاناتهم لعواقب المساعدة التي يُقدّمونها. ويتعرّفون على تعلّقهم بالآخرين في مناسبات يتوجّب عليهم التصرف فيها وحدهم. فالقيامُ بفعلٍ مستقلٍ قادِرٌ على التسبّب لهم بانقباضٍ هائلٍ للنفس. سيّما إذا كان الفعلُ ضد رغباتٍ أحدٍ قد يرغّب "المانح" في إرضائه. ولكي لا يوافق على رغبات شخصٍ مفضّلٍ عنده، فإن "مانحاً" يشعر بأنه يجازفُ بالتضحية إلى الأبد بحبّ الشخص الآخر.

يقول الكثير من "المانحين" إنه أكثرُ سهولةً بالنسبة لهم أن يُدركوا عمّا يشعرون به عندما يكونون وحيدين مما هم عليه عندما يكونون مع أحدٍ ما يشعرون باتّصالهم معه. ويعتبرون كواجبٍ لهم أن يتعلّموا تذكّر ما هي حاجاتهم الخاصّة، وفي الوقت نفسه، أن يكونوا قادرين على إدراك التوجّس إزاء ما يريده الآخر.

"عندما انتهى زوجي الثاني، انتقلتُ لكي أقيم عند سفوح الجبال بعيداً جداً، وذلك مع فكرة اكتشاف ما أريده فعلاً من الحياة. كان الأمر كما لو أنني لستُ موجودةً لعدَم وجود زوجي الآن قريباً مني طوال الوقت. كان الأمر مُربكاً ومرعباً أن يتعيّن عليّ البقاء وحيدةً مع نفسي، وأن يتوجّب عليّ اتّخاذ القرار عما أفعله لكي أقوم برفقة نفسي طوال اليوم، والقيام بمواجهة الثقب الفارغ في منطقة

البطن عندما كنتُ أحاول التأمل. كان لدي شعورٌ بالدَّعر في أن يكونَ ذلك الثقب عبارة عن بئرٍ لا قعر له، ومن أنه مهما حاولتُ الانتماءَ إلى نفسي فلن أعتزُّ على أحدٍ هناك في الداخل".

"في النهاية اكتشفتُ المرأة التي في داخلي، وعتزتُ على أبقاعي، وتعلّمتُ كيف أعطي لنفسي ما كنتُ أريده. وعشتُ هناك لأكثرَ من ثلاثِ سنوات، وفيما بعد عدتُ إلى المدينة وعاودتُ مُزاولَةَ حياتي القديمة. وكان إحساسي الأكثرَ مفاجأةً بعودتي للعيش مع الأشخاص هو امتلاكي ليقينٍ تامٍ مما كنتُ أريدُ عندما أكونُ وحيدةً، بل كان يقيني النظر في عمق عين شخصٍ وكان بإمكانني اكتشاف اتصالي القوي بما كان يشعر لدرجة أنسى فيها نفسي".

الأسلوب الحدسي

يعتقدُ "المانحون" أنهم يفهمون المشاعرَ الأكثرَ حميميَّةً للآخرين. فقد كانوا أطفالاً محبوبين لأنهم مُرضيَّون، وكراشدين فهم محمولون على الاعتقاد بأنهم حسَّاسون خصوصاً لرغباتِ الغير. وعما يجري مع كلِّ واحدٍ من الأنماط التسعة. يتأصلُ الأسلوبُ الحدسي في طريقةِ إعازةِ انتباههم التي تساعدُ الطفل في البقاء على قيد الحياة انفعالياً. وكأطفالٍ، طوَّرتُ "المانحون" قلقاً لحصولهم على القبول، ومُحَفَّزين من خلال حاجتهم لاكتسابِ الحبِّ، فقد تيقنوا بأنهم كانوا قادرين بشكلٍ خاصٍّ على الإدراك، والشعور المُسبق بالرغباتِ الأكثرَ حميميَّةً للآخرين.

أن نعرفَ فيما إذا كان الفرد "المانح" حسَّاساً على نحوٍ موضوعيٍّ إزاءَ حاجاتِ الآخرين، أو إذا كان الأمر فقط توهمًا. يُمكنُ لذلك أن يكونَ مُكافئاً لمعرفةِ الاختلافِ ببساطة بين توهم ما قد يكون في جلد شخصٍ آخر، وبين أن يكونَ موصوفاً من قِبَلِ بعضِ "المانحين" كمشاركةٍ حقيقية في الحياة الداخلية لشخصٍ آخر.

إن الإفادة التي تتبَّع ما يلي تُوضِّحُ التمييزَ بين الأشخاص الذين يعتقدون أنهم حسَّاسون إزاءَ الآخرين، وأولئك الذين هم متعاطفون (يتطابقون مع الغير) بشكلٍ حقيقي.

"عندما كنتُ في العشرين سنةً من عمري، غديتُ الفكرة ببساطة أنني أحبُّ الجميع، وبأن الجميع يُحِبُّني أيضاً. وكان لدي اليقين بأنني تلك الفتاة الصغيرة المفضَّلة عند الجميع. وأردتُ فقط مكافأةَ الأشخاص بإظهارهم لهم إلى أيِّ مقدار كنتُ أعرفُ كيف أهتمُّ بهم. وفيما بعد، نضجتُ قليلاً. وكان عليَّ البقاء على قيد الحياة إزاءَ بعض الإنكارات المُدمِّرة لأشخاصٍ أحببْتُهم، وأدركتُ أنني لم أكن أعرفُ كيف أجعلُ الأشخاص يُحبُّونني كثيراً. وما قمتُ به كان تخيُّلُ ما كانوا يريدونه، وإذًا كنتُ أنطلقُ نحوَ فعلٍ ذلك، أو بالتالي كنتُ أفكِّرُ كيف يُمكنني البقاء في مكانهم، وأسعى لتخيُّلِ تجرِبَةٍ مشابهةٍ لحياتي نفسها.

"على سبيل المثال، إذا ما أسرت إليّ صديقة بما تشعُر به تجاه فتى ما، من نمط "عندما أكون بالقرب منه، فالأمر يكون مثل القطارات الأفعوانية في مدينة الملاهي، حيث تبدأ انفعالاتي بالصعود والهبوط". وأتخيلني إذًا كما لو أنني في قطار أفعواني، محاولاً تحيّل ذلك كوسيلة لكي أُغرّم به.

"أعوامٌ كثيرةٌ مضت، وأنا الآن عالمة نفس، وكنتُ قد اختبرتُ تجاربَ ذلك الذي بإمكانني تسميته بـ"التماهي الإسقاطي". إنه الشعور بمشكلة مريضٍ بطُرُقٍ مختلفةٍ عن أيّ اقترابٍ حميمي من حياتي الخاصة. انتقلتُ إلى تقييم هذه التماهيات الحسية كشكلٍ أكثر مباشرةً لفهم أزمة زبوني.

"إن اختباراً مؤثراً بما أشعر به كان تعاطفاً بحثاً حصلَ معي عندما كان واحدٌ من تلاميذي يُحاولُ العملَ على مرحلةٍ منسيةٍ من طفولته حينما نقلتهُ عائلتهُ إلى عائلةٍ تبنّته لبضعةٍ أسابيع، وبينما هو جالسٌ في قاعتي، قال إنه لم يتوصّل إلى تذكّر أي شيءٍ مما كان قد حصل له، أو مما كان قد شعر به في تلك المرحلة، وفي الوقت نفسه، بدأتُ الشعور بقوةٍ دافئةٍ تجتاحُ جسمي كما لو كنتُ على وشك أن يُعشى عليّ، على الرغم من أنني على علمٍ أنه لن يُعشى عليّ.

"عندما عبّرتُ له عن ربودِ أفعالي، أدركتُ أن جسمه أيضاً كان ساخناً، وفي النهاية أيقظ ذلك الإحساس الجسماني الذكريات المكبوتة، فتذكّر نفسه يستيقظ وهو يتصبّب عرقاً في غرفة القبو التي كانت مقسومة إلى جزأين، جزء يشغله هو، وجزء يشغله طفلاً آخر تبنّوه في ذلك المنزل. وكانت الغرفة ساخنة بإفراط لأنها كانت قريبة زيادةً من المِرْجَل الرئيسي، وكان الصبي يبقى مستيقظاً في السرير في ساعة القيلولة، قلقاً لعدم قولهم له، كم من الوقت يتوجّبُ عليه أن يُمضيه مع تلك العائلة، وخائفاً من السؤال لأنه كان يظن أنه بذلك قد يعرضُ نفسه للإهانة، وقد يثيرُ حفيظة أشخاص العائلة فيقلبون ضدهً".

فضيلة التواضع

تتأسسُ كلُّ الانفعالات العليا على أفعالٍ عفويةٍ غير مُوجّهة للجسم من خلال الفكر. لطالما هناك ضبط جسماني، فالتواضع هو رد فعل غير مشروط من أجل الحصول على شيءٍ بالمقابل. أما التواضع الزائف لـ"مانح" موهوم قد يكون مثل: "أنا مددْتُ لك نراعي النِمنى، ولكن، أرجوك لا داعٍ للشكر". فالتواضع ليس له أي علاقةٍ مع أفكار الفضيلة، أو أفعال نُكران الذات، الأمر الذي يمكنُ إلباسه بسهولةٍ قناعَ رغبات لا واعيّة تهدف لإبقاء السيطرة على الآخرين جاعلاً إياهم متعلّقين به (تكافليين).

ربما لا يُدرك أولئك الذين يُجسّدون التواضع أنهم قادرون بعدلٍ على إعطاء الكمية الصحيحة للمساعدة، وربما حتى أنهم لا يُدركون بوجود أيّ شيءٍ خاصٍّ لواقعِ كونهم ممتنّين لما لديهم، ومن أجل عدم احتوائهم أيّ انتظار لعائدٍ لهم من قِبَل الآخرين.

التواضع هو التعرّف على الحاجات الحقيقية للآخرين، والميل الطبيعي لعدَم اتّخاذِ لا زيادة ولا نقصاناً مما هو ضروري. فعلى الأرجح إن شخصاً عارفاً لحاجاته الخاصة سوف ينزِع إلى مدِّ يدِ المُساعدة للآخرين بالضبط ضمنَ المعيار المُناسب. وعدا عن ذلك، فإن السمة المُميّزة لعطاء شخصٍ كهذا سوف تكون بالضبط ضمن النسبة الصحيحة من المطلوب. فالتواضع مثل الذي يقفُ عارياً أمامَ مرآةٍ، ويكون مُمتناً لما هو مُعكسٌ بدقّة بدونِ أيّ نزعةٍ لتضخيم مشاعره مُكبّراً، بتخيّله أن الانعكاس أعظمُ من الحقيقة أو تثبيطُ العزيمة، والشعور بنفسه فارغاً لعدم قبوله ما هو في واقع الأمر هناك. وأيضاً توجدُ إمكانية القبول بامتنانٍ لعلاقته الموضوعية مع أشخاصٍ آخرين عوضاً عن أن يكون الأمر من خلالِ التصنّع، فيضَعُ نفسه عادةً في مركزٍ من الأهمية.

إن مُمارسةً مُفيّدةً لرصدِ الذات من أجل تعزيز التواضع تشتملُ على تعلّم تمييز ردود الفعل الموضوعية التي تتبعُ في الجسم كنتيجة لفعل العطاء للآخرين، والمشاعر المحكومة من خلال أفكارٍ بخصوص العطاء والتلقّي.

"المانح" (رقم اثنان) و"الوسيط" (رقم تسعة) يتماثلان

يُدرك "المانحون" (رقم اثنان) كالوسطاء (رقم تسعة) ذلك الذي يُريده الآخرون أكثر من ذلك الذي يُريدونه هم أنفسهم. ورغم ذلك، فإن "المانحين" يتصرّفون بشكلٍ مختلفٍ عن "الوسطاء" لأنهم يُغيّرون من حضورهم الشخصي مع برنامجٍ عائدٍ لضمان السيطرة باعتبارِ أنهم مُرضييون. أما "الوسطاء" فلا يتغيّرون، ولا يُسيطرّون من خلالِ فعل العطاء. ويصِفُ "الوسطاء" طريقةً انصهارهم بالآخرين كأن "يكونوا على صورة مرآة"، يرسدون ويعكسون وجهة النظر التي يوحى بها الآخرون إليهم. ف"الوسطاء" يقولون أيضاً إنهم لا يُمارسون السيطرة من خلالِ التلاعب، وإنما بإنقاصهم لإيقاعهم، أو بانفرادهم. واختلافٌ آخر بين "المانح" و"الوسيط" هو أن "المانح" يتحرّك بشكلٍ فعّال نحو الآخرين، على خلاف "الوسطاء" الذين هم بطيئون في تقديم أنفسهم.

يصفُ كلا التَمَطّيّن مشاعرَ ضياع الشخصية في أشخاصٍ آخرين. ف"المانحون" يفقدون شخصيَّتهم في ذلك الذي هو مُماثلٌ لهم في الآخر، أو في الجانب الذي يبدو فيه الآخر مُلهماً لهم. و"المانحون" انتقائيون بخصوص أولئك الذين يفقدون شخصيَّتهم معهم. فعليهم أن ينصهروا مع أحدٍ يستحق العناء. أما "الوسطاء" فيصِفون سِمَتهم المُميّزة لفقدان الشخصية كأمرٍ مشابِهٍ ل"أنحوّل في

الآخر وأخذُ منه كلُّ ما أُجِدُ فيه". في حين أن "مانحاً" يفقدُ شخصيَّته وهو يشعر بأنه مرغوب، وهو يتغيَّر لكي يُرضي الآخر.

المانح (رقم اثنان) والمتمرس (رقم ثلاثة) يتماثلان

فقدَ "المانح" (رقم اثنان) اتِّصاله مع مشاعره الحقيقية والشخصية، كأولئك "المتمرسين" (رقم ثلاثة) في نواة طبعهم. فالنقاط الثلاثة المتجمعة إلى الجانب الأيمن من التاسوعية، "اثنان"، و"ثلاثة"، و"أربعة"، يمثِّلون طرفاً مختلفاً ضحِّي من خلالها بمشاعر طفولتهم الحقيقية لكي يُؤلفوا الصِّراع بين الرغبات الشخصية ورغبات الوالدين. تطوَّرت مسائل "المانح" مع المشاعر بسبب التكيّف الذي كان قد قام به في بداية حياته مع حاجات أشخاص آخرين، ويثبتون على ذلك بسبب عادة إغارة انتباههم إلى تغيّرات الحالات الروحية وأفضليّات الغير. ويضمّن نجاحهم في التكيّف مع حاجات الغير شعورهم بالأمان والحماية.

قد يتشابه "المانح" و"المتمرس" في حال كان "المانح" مقداماً كبيراً. وفي حال انتظر "المتمرس" أن يصعد سلّم النجاح لحصوله على جائزة بسبب تحقيقه لأمر ما، وذلك أكثر من أن يكون بسبب شفقته على الآخرين. وأيضاً قد يكون "المانح" ديناميكياً وطموحاً ضمن المصطلحات المهنيّة، ولكن التحفيز الداخلي لـ"المانح" يكمن في أن يكون محبوباً من أجل نفسه أكثر من أن يكون من أجل تحقيقه لأمر ما. فالاختلاف بين "متمرس" و"مانح" على مستوى عالٍ من الإقدام يكون كالاختلاف بين منفذ يعزف للجمهور لكي يُحقّق عرضاً كبيراً، وبين المُتملّق الذي يعزف للجمهور نفسه لكي ينال إعجاب عشيقته جالسة في الصف الأمامي من قاعة المسرح.

استحقاقات

يعرف "المانحون" كيف يجعلون الأشخاص يشعرون بأنهم على حالٍ جيّدة مع أنفسهم. فلديهم القدرة بحماستهم على استخلاص الأفضل لدى الآخرين، ويعرفون إتخاذ التدابير الأكثر صعوبة للقيام بأمر ما. إنهم أكثر سعادةً ضمن مركز يدعم أولئك الذين يسعون للقدرة ويوسعهم أن يكونوا كورقة لعب رابحة هامة بالنسبة لصديق أو شريك يواجه تحديات. تبرز العلاقة كالمظهر الأكثر أهميّة لحياة "المانح"، ويلتزمون بالحفاظ على العلاقات حيّة سواءً، وهم يُصارعون، أو وهم يغوون، وسواءً وهم يمتصون حاجات الشريك، أو وهم ينظّمون فوضى عارمة. إنهم قادرين أيضاً على الشعور بالغضب وفي الوقت نفسه لا يُيقون على أيّ استياءٍ لديهم. وسيخصّصون وقتاً من أجل منح امتياز للتذكارات التي توحد الأشخاص. إن أعياداً وإجازات سيئم تذكرها على أنها هدية خاصة تطلبت فكراً وتصميماً من أجل تحضيرها.

الأنماط التحتية

تشير الأنماط التحتية إلى القلق الذي تطوّر أثناء الطفولة. ويمثّل استراتيجياتٍ كان يلجأ إليها الطفل عند مُحاولته إشباع حاجاته الشخصية بواسطة التماسيحها من أشخاصٍ آخرين.

إغواء/عدوان في العلاقة مع شخص

يتأسس الإغواء على قلقٍ بأن يكون مرغوباً كإشارةٍ لقبوله، ويقتضي جذب الآخر إليه. أما العدوان فهو تجاوزٌ لكل العقبات من أجل الراحة التي تعطيها علاقةً، ويعني جهداً للحفاظ على المعاشرة.

"إنني قادرةٌ أن أركّز على أيّ غريبٍ وسطٍ وحشٍ، وأن أكتشفَ إذا ما كان هذا الغريب متيسراً لي أم لا. كما لو أن جسدي يريد التحول لكي يتناسب بشكلٍ كاملٍ معه، وإذا قمتُ بهذا الاتصال، فأنتني أدركُ إذالك ذلك في جسدي نفسه. وعندما يبدو الاتصال آمناً، فالآن وأنا مُدركةٌ أنه سوف يُجيبني، أنطلقُ نحوه.

الطموح لمكانة اجتماعية

يتضمّن الطموح المشاركة مع أشخاصٍ أقوياء كمصدرٍ للحماية، وكضمانةٍ لمنزلةٍ رفيعة وسط المجموعة.

"تعاقدتُ مؤخرًا من أجل تكوين فريقٍ من أطباء نفسيين لعيادة. فاكشفتُ نفسي أنني أقوم بالتعارف أثناء اجتماعات القسم. من هو الذي يجلس بالقرب مني؟ من يتلقّى احتراماً من الرؤساء؟ أحتاج إلى معرفة أولئك الذين تنمو شعبيّتهم، فأقوم بصداقةٍ معهم".

"أنا أولاً" (مُميّز) في نطاق الحفاظ على الذات

"أخُرجُ من أمامي" إنه مفتاح تعبيره. فهو شعور بالاستثاظة غضباً لأنه يتعيّن عليه البقاء في دوره ضمّن صفّ الانتظار في البنك، أو في وسطٍ حشٍ وهو ينتظر أن يُفتحَ الكانتين (مطعم صغير في مصنع أو معسكر أو مدرسة)، ويصبح المرء غاضباً جداً بسببِ عدمِ استحقاقه في بقائه خارجاً مما يؤدّي للقيام بمراوغة لكي يصل إلى مقدّمة صفّ الانتظار.

ما يُساعدُ "المانح" على تطوّره

غالباً ما يشرعُ "المانحون" علاجاً أو مُمارسةً تأمل برغبة العثور على الأنا الحقيقي. وهذا يعني تعلّم التعرّف على الاختلاف بين الرغبات الحقيقية والتكيفات التي تحصل للاتفاق مع أو للصرع ضد ذلك الذي يُريده الأشخاص الآخرون. تتضمّن الحالات النمطية أسئلةً أو أمراضاً للعلاقة، كتلك التي لآلام الشقيقة (الصداع النصفي) أو الربو، والتي قد يكمن مصدرها في ظهور

المرض على المستوى الجسماني للحاجات المكبوتة. ويحتاج "المانحون" إلى التعرف على اللحظات التي يحصل فيها زبغان انتباههم عن المشاعر الحقيقية لكي يتكيف مع مشاعر الغير. ويستطيع "المانحون" مساعدة أنفسهم:

- اكتشاف رغبة التلاعب.
- الاعتراف بقيمتهم الحقيقية للآخرين. ملاحظين المناسبات التي تحدث بين تضخيم للذات من غرورٍ بسبب أهميتهم الخاصة، وبين تواضع للذات بإفراط.
- التعرف على التملق كإشارة للقلق المتنامي، ملاحظين الإغواء بإخضاع القدرة للآخرين.
- التشجيع على أمر لهو أكثر من رد فعل انفعالي أولي، فيوسع ردود الأفعال الأولى أن تكون عرضاً سطحياً يضع قناعاً على المشاعر الحقيقية.
- ملاحظين الكم من الانجذاب الذي قد يتواجد بتلقيهم انتباهاً أثناء ساعة كاملة من العلاج. وهم يبتغون الكلام عن أنفسهم.
- اكتشاف الرغبة بظهور مهمل بالإبقاء على علاج مريح وبعدهم تذكر المواد التي تلوث الغرور أو تلتطخ صورة جيدة.
- بالنظر إلى الأولويات المتصارعة ل"الأنوات المتعددة"، وبتطويرهم تقديم شخصي ثابت للأشخاص الآخرين فلا يتغيرون للإرضاء.
- إخراج الغضب الدفين كمؤشر لمشاعر وانفعالات حقيقية وكطريقة لإخراج الصراعات الكامنة (التحتانية) وعوارض نفسيدينية (متعلقة بالنفس والبدن معاً).
- عدم جذب الآخرين من خلال التملق، وهم يعرفون بأن الحاجة للانتقام تسبب بها غرور جريح.

أمور يتوجب على المانحين إدراكها

- من المفيد بالنسبة ل"المانحين" إدراك المسائل التي قد تظهر أثناء التحول.
- الرغبة بالمزاح في أن يكون شخصاً آخر، وتخيل طرق مختلفة ليكون محبوباً.
- اختلاط بين عدة أنوات: "من هو أناي الحقيقي؟"
- اختيار وفقاً للأفضل في العلاقات. رغبة بأن يكون مع "الأفضل"، ولكن، لخوفه من الرفض، يبقى مع "من يحتاج لي أكثر".

- الخوف بالألا يكون لديه أنا حقيقي، وبأن يكون أقل طبيعية، أو بتقليده للآخرين. ففي التأمل، ثمة خوف من تقبُّ فارغ في منطقتة البطن.
- الشعور بالألمان المنبعث بالنسبة للبقاء على قيد الحياة بدون حماية الأشخاص الآخرين.
- الخوف بابتياعه علاقات، وبإيهامه الآخرين على أن يكونوا أصدقاءً.
- الاعتقاد بأن تلقية القبول هو مكافئ لتلقيه الحب. العقيدة بأن لديه استقلال سوف يؤدي به ألا يكون محبوباً من جديد على الإطلاق.
- منافذ هيسنيرية عندما تصطم عادة السعي للقبول مع الرغبات الحقيقية المنبعثة. والاعتقاد بأن الآخرين يحاولون الحد من حرّيته.
- صراع من أجل الحرية. الرفض في تولي التزامات تبدو أنها تحد من التعبير عن أنواته المتعددة. تطلب لحرّية غير محدودة.
- انجذاب لعلاقات صعبة. تثليث. تأكيد على السيطرة بالذهاب وراء ما هو صعب للحصول عليه. وامتناع عن حميمية حقيقية.
- عدم التجربة مع حميمية حقيقية. أحاسيس جنسية وانفعالية حقيقية ليست مألوفة. حاجة لوقت للتعرف وقبول مشاعر حقيقية ليست متأثرة بتقدير أشخاص آخرين. الحاجة لرؤية الاختلاف بين حب واشمنزاز عابر، ومستوى أكثر عمقاً من الالتزام.

الفصل الثامن

النقطة ثلاثة: المُتمرّس

الشخصية المكتسبة		الجوهر	
الرأس	السمة الأساسية	العقل الأسمى	الأمل
القلب	الهوى	مخادعة	النزاهة
اشكال النمط التحتي			
جنسويا	اجتماعياً	صورة الذكورية/الأنثوية	ذو مكانة
الحفاظ على الذات		متجه نحو الشعور بالأمان	

المعضلة

كان "المُتمرّسون" أطفالاً يتمُّ تقديرهم من خلال أدائهم. وهم يتدنّكرون بأن والديهم كانوا يسألونهم عن أدائهم عند رجوعهم من المدرسة، وليس عن أحاسيسهم أو مشاعرهم التي نشأت في ذلك اليوم. فاهتموا بالأداء والصورة أكثر من العلاقات الانفعالية أو الاختلاط العميق بحياة أشخاص آخرين. لكونهم محبوبين بسبب إنجازاتهم وفتوحاتهم، فقد تعلّموا إلغاء انفعالاتهم الخاصة وتوجيه الانتباه إلى تحقيق المكانة الاجتماعية التي تضمّن حبّ الآخرين لهم. وتكمن الفكرة في أدائهم للعمل بكّد من أجل الاعتراف بهم، والقيام بأدوار الزعامة وتحقيق النصر. كما كان هاماً جداً بالنسبة إليهم أن يتجنّبوا الفشل، لأن المنتصرين فقط هم اللاتقون بالحب.

يبدو "المُتمرّسون" أنهم ينتمون للعصر الحديث بشكلٍ غريب، وذلك ضمن سياق العقيدة الإيزونيرية (الباطنية). وهم مقدمون كبار يتماهون مع الصورة الشعبية للشبيبة في أميركا، ومع الطاقة والحياة التنافسية. يتبنون صورة النموذج البدئي لأي مجموعة: رجل الأعمال مع طقم وربطة عنق، والأم المتفوّقة التي تقوم بأشغالها بينما هي تمشي، وأطفال إعلانات التلفاز المُمثلون حيوية، والهيببون بشعرهم الطويل حتى عقب أقدامهم. "المُتمرّسون" متقلّبون، يتحوّلون إلى منفذّين ومقدمين ذوي قيمة في أي مجموعة ربّما يجدون أنفسهم أعضاء فيها على نحو غير طوعي، وقد يصلون للاعتقاد بأنهم الصورة التي تلقى قبولاً من قبل أولئك الذين يحترمونها.

لكي يتكيّفوا مع السمات التي تُمنح قيمة كبيرة، يُقدّم "المُتمرّسون" هيئة تافؤل ظاهري وشعور جيّد. فيبدون أنهم لا يُعانون وقد يعيشون الحياة كلها جاهلين فقدانهم الارتباط الجوهرى بحياتهم

الداخلية الخاصة. وسيَعْمَل "المتمرسون" من أجل مكافآتٍ خارجيّة، وغالباً، بدون فحصٍ لمشاعرهم فيما يتعلّق بالعمل في حدّ ذاته. يتماهون مع الاسم الرفيع لشركة، ويوعزون قيمتهم الشخصية الخاصة لعدد الأصفار في عائداتهم السنوية. وقد يكون العمل مُضجراً على نحوٍ هائل، ولكنّ لَقَبَ شَرَفٍ مؤثّرٍ بوسعه أن يكون مكافأةً. ووفقاً لما يقوله "مُتمرسٌ": "لا تُفكّر، ببساطة قم بالعمل فقط". فالنشاط هو أيضاً مضاد اكتئاب طبيعي؛ فال"متمرسون" يبدون مشغولين جداً ببساطة لدرجة أنه لا يوجد وقت لكي يدعوا الحياة تجعلهم يكتبون.

العَمَل هو النطاق المُفضّل من النّشاط، وتتعلّق القيمة الداخلية لـ"المتمرس" بأن يتمّ إجراء العمل على أفضل وجهٍ ممكن، وهم يعلمون بالتزامهم تماماً بمهمة ما. ينتقلون من الفكرة إلى الفعل من دون أن ترمش العين، مع وقفةٍ جدّ قليلة بين الفكر والعمل. فالحياة هي ديناميكية وفرح، مع نشاطات كثيرة هامة، ولكنها حياة تتركز على الأداء الشخصي تُضحي بالضرورة بحياةٍ داخلية ناجمة عن الخصوصية والتساؤلات الانفعالية.

لا يُدركُ مُعظمُ "المتمرسين" بأن قَلْبهم إزاء الفعل يُعيقُ من انبعاث ذلك النمط الخلاق الذي يستطيع التطوّر فقط انطلاقاً من فتراتٍ طويلة من الوقت مُكرّسة للكينونة وللشعور. يُحافظُ "المتمرسون" على برنامجهم مثابراً عليه. فثمة نشاط مستمر أثناء اليوم كله، بدون أي وقت حر لكي تتفتح المشاعر والانفعالات. يرغبُ "المتمرسون" بحملِ عملهم معهم لكي يقوموا به في العطل الرسمية، ويملؤون وقت الترفيه برحلة أبحاث أو ماراتون (سباقٍ طويل) في خمس دُولٍ تضمّن لهم أن يكونوا مشغولين بنشاط أثناء فترة الراحة كلها. الوقت الحر بدون ضمانةٍ علمهم بما سوف يقومون به تالياً لهو أمرٌ مُرعبٌ بالنسبة لأشخاص كانوا مشروطين بالاعتقاد أن القيمة الداخلية تتعلّق بما تقومُ به وليس بما أنت عليه.

يتم أيضاً تجنّب الوقت الحر لأن المشاعر الشخصية تحلّ محلّ الوعي، ويوسع المشاعر أن تتدخل بفعالية في تنفيذ العمل. ونادراً ما يجدُ "المتمرسون" بأن المرض أو الحياة الخاصة تستطيع تعكير برنامج العمل في سيره، وهم غير متسامحين مع أولئك الذين يقومون بما هو أدنى من إمكانياتهم ومع أولئك الذين يدعون أنفسهم تحطّ من همّتهم بسبب انفعالاتهم.

تجلّبُ كلمة "متمرس" ⁷¹ إلى العقل صورة شخصٍ مغرورٍ على نحوٍ خاص، وفي الواقع، يشعُر "المتمرسون" بالغرور بما يعملونه. إنهم أشخاص يتعلّق حبّهم لذواتهم في الاعتراف بإنتاجيتهم أكثر

⁷¹ كلمة "متمرس" في البرتغالية desempenhador يقابلها في الإنكليزية "performer" التي لديها أيضاً معنى الفنان أي وفقاً لسياق "المتمرس" فالفنان هو ذلك الذي يقوم بدورٍ ما في فيلم أو مسلسل أو مسرحية،

من الهيام بهم لكونهم أشخاصاً. يقول "المُتمرسون" إنهم يظنون مركزين جداً على المهمة عندما يدخلون في فعلٍ فنلغى مشاعرهم وهم يتلقون إطراءً، ويظنون أن هذا الإطراء قد تمّ تقديمه لإنتاجهم وليس لهم أنفسهم.

يكتشف "المُتمرسون" في علاقاتهم الحميمة بأنهم يتغيرون لكي يتخذوا مظهرًا يمتلكه الشخص الحميم ويُعبّرون عن أمورٍ يقولها شخصٌ حميم، ولكنهم غالباً ما يُدركون في الوقت نفسه أنهم يعكسون صورةً كشخصٍ متعاطف يتفاعل عوّضاً أن يكونوا مرتبطين بالمشاعر التي تقتضيها الحميمية. في وسط لحظةٍ انفعالية، قد يزيغ انتباه "المتمرس" إلى أمورٍ أخرى. وعندما ينتظر المشاعر بأن تأتي إلى السطح، فجأة يحصل معهم التزام لمدة تسع ساعات أو غداء للأعمال. وتلغى الانفعالات لمدة أعوام في الاهتمام بأداء مهني فعال حتى يصيروا غير قابلين للمناقسة إزاء إنجازهم للعمل.

يتم التعبير عن الحب من خلال الفعل، وتتضاعف الحياة في عائلة في سلسلة من صور تتألق في كمال لوحَةٍ. "تسافر معاً، نلعبُ التمس كثيراً. نتحدثُ حول الأطفال". إذن، يتركز الانتباه على النشاطات والبرامج أكثر من تركيزه على الوقت الحر لعدم قيامه بأي شيء وبقيائه إلى جانب أحدٍ ما. فلدى "متمرس" علاقةٌ تتساب بفعالية؛ وزواج "يعمل". فالأعمال والعوائد سيتم اعتبارها برفعة. إنه لمن الأهمية بمكان الحفاظ على المشاريع حية والتوقعات مهمّة لتجنب الفشل وتعظيم النجاح.

غالباً ما يُغذى حسُّ بتفاوتٍ داخلي من خلال انتباه انتقائي للإجراءات الإيجابية. وتتم قولبة الفشل في نجاحاتٍ غير كاملةٍ، وتتم تعبئة من أجل استحقاقات المهل ومناقسة، فهذه كلها مفضلة عند الاستراحة. ومع مرور الوقت، فإن "متمرساً" يطوّر لديه الإمكانية على التكيف مع أدوار مهنية، وتجسيد الصورة والسّمات لتمثيل مهنيّ. وهذه الإمكانية مشابهة للحرباء في اتخاذ لأساليبٍ قالبٍ مع دورٍ للنجاح يفيد في التأثير على الأشخاص الآخرين، فيقودهم إلى الثقة بإمكانيات "المتمرس". ولكن يُمكنها أيضاً أن تقيّد كمصدر لوهم عميق مع ذاته بالنسبة لـ"المتمرس" نفسه الذي استعاض عن انفعالاتٍ حقيقية بمشاعر يُفترض أنها نموذجية لأشخاص ناجحين جداً. ويتعمق هذا الوهم غير

وهو ذلك الذي يؤدي دوراً بنجاح وكفاءة... أما في كتاب الـ"enneagramme" للدكتور باسكال إيد في الفرنسية فهو يستخدم تعبير "l'arriviste" أي "الوصولي" لهذا النمط وفي منظوري الخاص إن لهذا النمط ارتباطاً وثيق مع نمط الـ"Patron" أي "صاحب العمل" فهناك احتمالاً كبير بتحوّل هذا النمط إلى نمط "صاحب العمل" فيبدو كما لو أنه أحد وجوه نمط "صاحب العمل" أي الرقم "ثمانية". (المترجم)

المُخْطَر به مع ذاته نفسها، فإذا ما بدأ "متمرس" في التماهي مع تدابير "زعيم فعال" أو "عاشقٍ مثالي لشريكتي" حتى النقطة التي تكون فيها الصورة المُتَّخَذَة قَادِرَة على استبدال حاجاته ورغباته الحقيقية.

يُعاني "المتمرسون" من عادةٍ خِداعِ ذواتهم والآخريين عند اتِّخَاذِهِم صور تضمن لهم الاحترام. وتَسْتَحْضِرُ للعقل كلمة "workaholic"⁷² "المُدمِن على العمل"، على سبيل المثال، صاحب مشاريع متفوقاً مهوساً عاجزاً عن التوقُّف، وسنكون هذه الصورة صحيحةً في الحدِّ الأقصى لسيرته المرضية. فالمتمرسون الثلاثة المذكورون في هذا الفصل يتعرَّفون على أنفسهم مُكرهين بسبب الحاجة العُصابية للتفوق في تلك اللحظات التي يبقى فيها الانتباه مُغرَقاً في مُهمَّة متواصلَة، لدرجة يبدو فيها أنهم يتحوَّلون إلى نموذجٍ مثالي عن عملهم الخاص ولم يعلموا لتوهم الإشارة إلى الاختلاف بين هذه الصورة وبين أنفسهم. فهؤلاء "المتمرسون" يعرفون أيضاً رصداً ووصفاً كيفية اشتغال عقولهم خلال فترات الهدوء، وبدون هيجانات لكونهم قَادِرِين على تحييد انتباههم إلى حالة عقلية من الرصد، ولكونهم قَادِرِين على التأمُّل في آليات عاداتهم الداخلية الخاصة، وهم في طريقهم بالضبط للتغلب على أسلوبهم العُصابي.

تتضمَّنُ هموم "المتمرس" الاعتيادية

- التماهي مع الإنجاز والأداء.
- المنافسة والحيلولة دون الفشل.
- الاعتقاد بأن الحُب يأتي من ذلك الذي تقوم بإننتاجه وليس مما أنت عليه.
- انبثاء انتقائي لكل شيء يكون إيجابياً، وعدم التناغم مع ما هو سلبي.
- دورٌ ضعيف للمشاعر الشخصية. والانفعالات مُعلَّقة بينما هو في حالة من النشاط.
- تقديم صورة منكيَّة لكي يفوزَ بالقبول. شخصية شعبية ملحوظة جداً.
- اختلاط بين الأنا الحقيقي والسَّمات اللائقة لدوره أو عمله.
- تُدعى طريقة إعارته لإنتباهه بالفكر المُتقارب (الذي لديه ميل للالتقاء في نقطة واحدة) حيث يتركز العقل بعدة طُرُقٍ على هدفٍ وحيد.
- يضبطون حدسياً التقديم الشخصي، وغالباً حتى درجة الاعتقاد بأن الصورة هي الأنا الحقيقي.

⁷²Workaholic: في التأمركية (مجموع العلوم المعنية بأميركا) نجد كنموذج الكلمة alcoholic (سكّير)

وتعني بالتالي في هذا السياق أنه مدمنٌ على العمل. (عن الترجمة البرتغالية للنص).

السيرة العائلية

كوفئ "المتمرسون" عما كانوا قادرين على تحقيقه أو القيام به أكثر مما هم عليه أنفسهم ذاتها. وأخيراً تعلموا أن وسيلتهم للحصول على القبول والحُب هي النجاح في الأداء، وهكذا يتحولون إلى بارعين في ترقية أنفسهم إلى الدرجة الأولى، وفي عكس صورة يجسّدون من خلالها السمات المثالية لأي دور يتعيّن على المرء القيام به.

"لم توجد إطلاقاً فترة لم أكن أقيس فيها قيمتي ضمن مصطلحات شيء ملموس يستطيع أشخاص آخرون رؤيته. كانت والدتي مهتمة جداً في دعاية رئاسية، وكنا أربعة أخوة متقاربين في العمر. كانت تنشئتي تقليدية من الطبقة المتوسطة، تكلمنا كثيراً عن الحب، ولكن لم تكن توجد أي مخالطة جسمانية. لذلك صيرت أقدام على أمور كسباق للأحصنة، ومع ذلك لم أحصل على اعترافٍ بأنني كنتُ خاصاً، ومتميزاً عن الآخرين؛ فكانت الطريقة لكي أفوز بهذا الاعتراف هي أن يلمع نجمي في العزف على البيانو، أو في تحضير التقويم (الروزنامة) الذي سوف يتم اختياره لجدارية الصف، أو أي أمرٍ آخر بوسعه لفت انتباه الآخرين.

"بينما كنتُ أقوم بأحد الأشياء، كنتُ الأخط وأتعدى من ذلك الاحتياطي الصغير من الحب. وانتهى لئسكل دائرة، وكان أي مشروع يتحول إلى مرجع للنجاح التالي. ولم تكن مآثري تراكمية، فقد كنتُ ألبأ للمتابعة بالعمل أكثر على نحو انتقلت فيه قيمتي الشخصية لتعني ما كنتُ أفعله في ذلك اليوم، وفي ذلك الامتحان، وفي ذلك اللقاء."

تبلغ سمات نمط ذروتها في نهاية سن المراهقة أو في العشرينات من العمر. وقد أعطت التصريح التالي مُراهقة ذات ستة عشر ربيعاً، تلميذة في الثانوية، وهي نموذجية لقلق شابة نمط "المتمرس" بمشاريع تنافسية، ويرفض للفشل أمام أنظار الآخرين.

"فضلاً عن قدرتي في الحصول على العلامة العظمى في المدرسة، فقد كنتُ أتصدّر عرض الرقص المزمع تقديمه، فأفسو على نفسي لتحقيق النجاح في حياتي الاجتماعية. وأدرس في كل يوم من الساعة الواحدة حتى الخامسة بعد الظهر، وفضلاً عن أنه لدي دروس من الثامنة صباحاً وحتى منتصف النهار. فأنا أذهب إلى المنزل، أقوم بواجبي وأبتكر خطوات جديدة للرقصة وأظل مستيقظة حتى الثانية صباحاً. أقوم بكل هذا بشكل أساسي لأنني إن لم أقم به فلا أحد سوف يُحِبني. أريد التفوق في المدرسة، ولكن ليس بوسعي القول أن ذلك بسبب استمتاعي بالمواد الدراسية التي أدرسها. فما أريده بالضبط هو الظهور ومعني دفن العلامات وقد نلتُ الدرجة الأولى على الصف، لأن

الأشخاص هنا سيجدون أنه لدي كل شيء. ولذلك فذهابي إلى المدرسة لكي أكون معروفة أكثر من أن يكون من أجل بلوغي هدفٍ ما .

"قُمتُ بالرياضة لمدة ستة أعوام، أربع ساعاتٍ يومياً، ولسته أيامٍ في الأسبوع، من الساعة السادسة بعد الظهر وحتى العاشرة مساءً، وفي الثلاث سنواتٍ أخيرةٍ كرهتُ ذلك كله. في تلك الفترة لم أكن أعلم أنني لا أحب الرياضة، وانسحبتُ فقط عندما يئستُ من الأمرِ كله. فالقضية كانت تكمنُ في الذهاب فقط. فالذهاب إلى المنزل، والقيام بواجباتي الدراسية، والذهاب إلى المعهد الرياضي، والقيام بدراسة أكثر، والذهاب إلى النوم، والذهاب إلى المدرسة، وبساطة الذهاب، والذهاب، والذهاب. فنحن لم يكن لدينا وقتٍ لكي نقف قليلاً ونفكر. تُرى هل أحب فعلاً ما أقوم به؟ فقد شاركتُ بمنافساتٍ وفي الحقيقة لم أكن أحبها، ولكن من كان بوسعها الحصول على رفاهية البقاء جالسةً وهي تشنكي؟ فإذا أنا فزتُ في أمرٍ ما فقد كان والدائي يظنُّ أن أمرٌ رخيصٌ، وكنتُ أقول نفسي: أكثر، وأكثر، وأكثر، وأنجزني أكثر.

"وصلتُ إلى حدِّ حصولٍ مشاكلٍ لي في حضوري للألعاب الأولمبية على شاشة التلفاز. وظلَّ الأمرُ جدياً جداً لدرجة أنه كان عليّ إما التوقف أو الانصراف. وأخيراً فالذي جعلني أقف كانت صديقة هي الأخرى توقفت أيضاً، وظل كل شيء على مايرام معها، فلا أحد أبغضها لفعالها ذلك. وذات يوم، ها أنا قد توقفت ببساطة. وهنا لم يكن لدي شيء للقيام به، وبما أنه كان عليّ أن أقوم بشيء ما في هذا الوقت الفائض، فقد كنتُ أخرج للبحث عن عمل، وكنتُ أشرع في الرقص، وأتحول إلى مُدربةٍ للصف وكل الأمور الأخرى. والآن عليّ أن أذهب إلى ستانفورد Stanford.

"لذلك لم أقل لأحدٍ أنني رشحتُ نفسي إلى ستانفورد Stanford، أو على الأقل لأحدٍ هو على مقربةٍ جداً مني لكي أعرف إذا لم أحصل على القبول في ستانفورد Stanford. فقد كان بوسعي القول كم من الذعر كان يكمن بمسعائي إلى أمرٍ ولا أستطيع القيام به، وهنا، إذا لم يتحقق مطلبي فإن أفضل صديقاتي سوف يعلمن بأنني قد فشلتُ، وسأقوم بأي شيء لكي أنسى ذلك. إنني ضائعة، ولديّ دوماً شيء آخر للقيام به."

يصبح "المتمرسون" النموذج المثالي في أي مجموعة تُضفي القيمة عليه. فإذا أنشئوا في عائلة تُعطي تقديماً عالياً للتركس الشعبي، وبالتالي فهم سوف يجتهدون في هذا المجال. وإذا أضفت العائلة القيمة على أنماط أخرى من المشاريع، وبالتالي فإن طفلاً "متمرساً" سوف يجتهد من أجل التكيف مع الصورة التي تطرح نفسها في قضيةٍ موافقة لهذه المشاريع. إن امرأةً تمتت تنشئتها في الريف، تصف وضعها العائلي كما يلي:

"منذ أن كنتُ صغيرة، كانت والدتي تقول لي بأنني سأفعلُ شيئاً خاصاً. ولا يعني هذا أنني كنتُ خاصةً، ولكنني سأقوم فعلاً بشيءٍ خاص. كانت أُمي والدَةُ عِزِياء وغير مستقرَّة انفعاليًا إلى حد كبير، وكانت طريقتي لإرضائها تكمن فعلياً في تنشئة أخي وأختي الأصغرَّين. لم أكن متحفزة لدروسي، وإنما للمساعدة في أمور المنزل، وللعناية بالأشخاص. وافتتحتُ فيما بعد متجرتي الخاص، وقمتُ في بيعه بريح بعد ستة أشهر. كان نجاحاً منذ أن فتحنا الأبواب. ولم تعانِ أعمالِي التجارية أي مشكلة إطلاقاً لأنني أعرف بالضبط ما يريدُه الأشخاص وأنا أمنحهم ذلك.

"وفي مصطلحات الإنتاجية، كان يكفيني درسيْن أو ثلاثة حول مبحث خاص برجال الأعمال والمؤسسات، لأنه كان بمقدوري لتوي توظيفي كمدربة. وعلى هذا النحو كنتُ أستوعِبُ العناصِر السطحية، وأشعر في التحدي للسيطرة على المنزل وأن أُقبلَ كمرجعية ذات سلطة، وأن أُحترَمَ من قِبَلِ أشخاصٍ هم محطُّ إعجابي. فعندما كنتُ طفلةً، لم أكن أشعر أنني محبوبَةٌ عما كنتُ عليه، وإنما كنتُ ألقى الملاحظة من خلال تادييتي لعملي ما باتقان. تكمنُ إحدى نقاطِ ضعفي في أنه يتوجَّبُ عليّ أن أنتبه. ويكاد الجميع يسرق وقتي إذا كان هناك في الوسط ملاطفةً وامتناناً."

نشاط مُتعدِّد الأقطاب

بما أن الحُبَّ قد تمَّ الحصولُ عليه بسبب ما أنجزه أكثر مما هو بسبب ما كان عليه، وأخيراً ينطوِّرُ النشاط والإنجاز إلى طريقة للسيطرة. ويضمَّنُ تيارٌ مستمرٌّ من الإنجاز إبقاءً نفسه مشغولاً، فضلاً عن امتصاصه بفعاليةٍ لأي وقتٍ ضائع حيث يُمكنُ أن تنتفحَ أحاسيسُ القلقِ إزاء فشلٍ عَرَضِيٍّ. كما أن "متمرساً" معتاداً على القيام بعدة أشياء في الوقت نفسه سوف يكون مناصراً لإبقاء أكبر عددٍ ممكنٍ من الجبهات مفتوحةً كشكلٍ للإفادة من الوقت بشكلٍ فعّال. ومع ذلك، فمن يكون خارجاً فإنه يميلُ إلى رؤية هذه الحاجة من نشاط مُتعدِّد الأقطاب ومستمِر كشكلٍ لعدم توفّر وقتٍ للحياة الانفعالية.

"أستطيع التكلّم على الهاتف، وأعطاء الطعام لابنتي، والالتزام بموعدٍ، والإصغاء إلى حديثٍ... وكل ذلك في الوقت نفسه، ولا أفقد شيئاً البتة. إنما ذلك هو نتيجة لقيامي بعملين أو ثلاثة أعمال في الوقت نفسه، ولذلك ثمة دائماً الشيء القادِم لكي أقوم به قبل أن أُحدِّد مهمة اللحظة. فالقضية فقط أن يكون وقتي ممتلئاً، وبدون أي فُسحةٍ ميتة، فأشعر فعلاً بالأمان."

"يُفيدني الاسترخاء بتهيئة نفسي للجولة القادمة. فاتخاذ حمامٍ ساخنٍ مُبرمجٍ لأنني أحافظُ على جسدي، وبينما أكون هناك، فإنني أضع المسجّلة وهي تعمل على حافة حوض الحمام، ويذهب عقلي لثوّه إلى اليوم التالي، وإلى مُقابلتي القادمة، وإلى عملي التجاري المُقبل. وإذا ما قفدتُ

الاتصال مع الأشخاص الذين يمدحون أدائي، وإذا ما سمحتُ لنفسي بإدراك أي مفعول ارتجاعي إيجابي، فأبقى إذاك مُحاولَةً بشكلٍ فائقِ الجزيان إلى المعهد الرياضي أو لأي مكانٍ حيث هناك أناسٌ يقومون بمدحٍ صغيرٍ لي".

الصورة

بما أن القبول يتعلّق بالنجاح في الأداء، فمن المُمكن لـ"المُتمرس" أن يُمارس انتباهاً قوياً جداً على آليّة أي مهمة لدرجة أنه ينسى مشاعره الخاصّة، ويبدأ بعكس صورة تكون مُناسبة للمهمة الجاري تنفيذها. فـ"المُتمرسون" يُعبرون بسهولة بتقديمهم الخارجي، وغالباً ما يكتشفون أنهم تكيفوا حدسياً من أجل تجسيد صورة تتقلّ رسالتهم، أو تساعِد على دعم الرؤيّة المهنيّة في حقل العمل الذي اختاروه.

وعلى قدر ما يُدركُ "المُتمرسون" بأن الصورة التي يعكسونها لا تُمثّل بالضرورة منظورهم الانفعالي، فهم قادرون على تغيير صورتهم بدون خطرٍ تماهيمهم مع أي مظهرٍ وجاهةٍ يستدعي انتباه الآخرين. فـ"المُتمرسون" الواعون لأنفسهم يُدركون بأنهم يُعلّقون انفعالاتهم بينما هم يعملون ويستطيعون التجرّد عن ذواتهم فيصرون ذلك الذي يرغب الأشخاص الآخرون بأن يكونوا إياه. ويقولون أيضاً إنه يتوجّب عليهم المحافظة على قدرتهم في تضليل الآخرين بعكسهم صورةً تجعلهم يعتقدون بكل شيءٍ يقولونه.

وبقدر ما لا يُدركُ "المُتمرسون" عادتّهم في تعليق مشاعرهم الشخصية بينما هم يقومون بالعمل. فهم منغلّون باعتقادهم أنهم والصورة التي يعكسونها هم الشيء نفسه. وقد يكون مؤلماً بالنسبة لـ"المُتمرسين" الاعتراف بأن لديهم حاجاتهم ورغباتهم التي تظهر على أنها عكس الصورة الشعبية الواضحة جداً، والتي تزيد إلى الحد الأقصى من فعالية الدور الذي يؤدونه.

"يتغيّر الأمرُ وسطَ أيّ مجموعةٍ أتولجّد فيها. إنه مثل لاعِبٍ خفّةٍ (حاي)، وأشعر أنني أتحوّل إلى ذلك الذي ترغب المجموعة بأن أكون إياه. فعلى مستوى المظهر، لديّنا ثلاثة أو أربعة أنواعٍ مختلفةٍ من الثياب في خزانة الملابس، على نحوٍ نتكيّف من خلاله مع أيّ مكانٍ حيث يتعيّن علينا الذهاب. فمُنذُ عشرِ سنواتٍ تقريباً، وخلالَ يومٍ فريدٍ من نوعه، خَرَجْتُ بطعمٍ وربطةٍ عنقٍ، ثمّ وجدنتني في لباسٍ جلديٍّ كاملٍ لسائقِ دراجةٍ نارية، وبعد ذلك ارتديتُ لباساً للسهرة. وكنت أغيّرُ داخلياً وفقاً لكل مرةٍ كنتُ أغيّرُ فيها ثيابي، ووفقاً للمجموعة التي كنتُ أجدني في وسطها."

"أعرف للحال الانطباع الذي أتركه عند أشخاصٍ آخرين. وأشعرُ بنوعٍ من اهتزازٍ في الجسم، كما لو أنني حيٌّ فقط عندما أقوم باتصال. وإذا لم أكن على اتصالٍ، وإذا لم أسجّل نُقطةً بطريقةٍ أو

بأخرى، فإنني أشعر بنفسى مجرّداً من الطاقة كما لو أنني أصبحت فارغاً. وأعرفُ أنني عندما أكون مقبولاً عند أشخاص آخرين فلأنني أشعر في جسدي أنني متلائمٌ بالنسبة لتوقعاتهم وأنني أترك انطباعاً حسناً لديهم."

تُجسّد وكالات الدعاية الصّفات التقليدية لـ"المتمرّس". فإن قسمَ الإعلانيين يعرفُ الصوَر التي يُضفي الآخرون القيمةَ عليها، ويعرفُ وضعَ الغلافِ المُناسبِ والعملَ على ترويج هذه الصور بطريقةٍ جذّابة. بيدَ أن "المتمرّسين" ماهرون في اتّخاذِ والتحوّلِ إلى الصورة المضى عليها قيمة أكبر من قبلِ المجموعة الاجتماعيّة الخاصّة بفئةٍ معيّنة. المهنيّ الكفو، والزعيم السياسي المثالي، والشريك الكامل. والعمل هو مجال الاهتمام المُفضّل، ولكن إذا ما كان أسلوب الحياة بأدنى عرَضٍ مقبولاً، وبالتالي فعلى الأرجح أن "المتمرّس" سينبئى هذا الأسلوب وسيكون بمقدوره اتّخاذُه لِعِدّة سنوات وهو يحيا صورةً بدون أن يدخُل في اتّصالٍ بأفضليّاته الانفعاليّة الحقيقيّة.

"أعيشُ بعيداً عن مركز المدينة مع ابنيّ وعمليّ العلاجيّ لِنِصفِ دوامٍ في سياريو مثاليّ حيث أعلمُ دائماً أن أكون ما أريدُه من الحياة. ولكن من الصعوبة بمكان القول عمّا أشعرُ به طوال الوقت. فما أدركُه أكثر هو المظهر الخارجي للأشياء. فعلى سبيل المثال، هل وُلدائيّ نظيفان، ويبدوّان سعيديّن؟ إنه لصعبٌ عليّ ببساطة أن أكون معهما، وأن أمضيّ الوقت بدون تحوّل ذلك كله إلى نشاط. فما اكتشفته هو أنني أُعَدّي الصورة الكاملة لمعالِجَةِ بالطب البديل من العصر الجديد New Age تعيش مع ابنيها في حيّ هادئ."

يتحوّل "المتمرّس" إلى النموذج الأصلي لأي مثالٍ ثقافيّ تُضفى عليه القيمة. فإن راكب الأمواج سيكون لديه قاعدة لركوب الأمواج قوية، وسيكون ذلك الذي قد لوّحتهُ الشمس بالسُمرة الكاملة؛ وسيكون أيضاً مديراً يُظهرُ أسلوباً كاريزمياً (مؤثراً) للزعامة. فالانتباه يتركزُ على الخارج في أي دَلالة تُظهرُ انتباهاً إيجابياً لأشخاصٍ آخرين، إلى درجة أن "متمرّساً" لا يدخُلُ إلى مستوى الوعي مشاعر شخصية ويعملُ بكدّ على الاهتمام بعكسه لأسلوبٍ شخصيٍّ مؤثّرٍ، وخداعُ الذات يكون كاملاً إذا ما انغمزت المشاعرُ الحقيقية وأُسْتُبدلت من خلال أنا زائف يتولّى أوضاع الزعامة وهو يتبنّى أسلوبَ تقديم يثقُ به أشخاص آخرون.

"أُتخذتُ القرارات الأكثرَ أهميّةً في حياتي على ضوء الصورة. واتّخاذاي لقرارٍ بالتزامي في علاقةٍ محدّدة يتمُّ بناءً على الصورة التي تعكسها هذه المرأة. واختياري لكتّبةٍ جامعيّة، ونمط العمل الذي يجبُ عليّ القيام به، والنادي،... الخ، فكل ذلك يحصلُ على أساسِ الوجاهة.

"وأُتخذتُ هذه القرارات أيضاً بالتفكير في ردّة الفعلِ إزاء صورة، لأنني لا أريدُ رؤيتي كغريب، وكضدّ للثقافة المعاصرة، فأنا لا أريدُ نقلَ نمطِ الصورة هذا. ولذلك فإن أكون مع المرأة الأكثر جاذبيّة

في الحفلة الراقصة، أو أن يكون لدي أكبر حصّة من التكريّات عند مجموعةٍ مُحدّدة، فقد يصير ذلك إكراهاً (فعلًا قهريًا).

إن استبدال المشاعر الحقيقية بشخصية أداية لائقة أو مُشبعة قد تكون مؤلّمةً بالنسبة لـ"مُتمرّسين" عندما يكتشفون أنّهم قادرون على القيام بالتزاماتٍ نزيهة وبشكلٍ دائمٍ مع أشخاصٍ حميمين، مُستندين على كل الدَرَجات المُناسبة، وفي أسلوبٍ تقديميٍ ساحرٍ بدون أن يكونوا متّصلين حقيقيًا بالانفعالات التي سُمع وصفها هنا. وقد تحصل أزمّةٌ شخصيةٌ إذا ما استيقظَ "مُتمرّسٌ" على التباين بين المشاعر الحقيقيّة وواقع أنّهم يحدّعون الآخرين بإظهارهم هيئةً جذابةً. ومن المُمكن لمُتمرّسٍ الشعور بأنه مُخادعٌ، وبأنه أحدٌ ما قد اختلس بدون عقوبة مع سيرةٍ احتيالية دون أن يتمّ الكشْف عنها. وقد يرافق غَضَبٌ حقيقيّ الإدراك بَعْدَ توافُق المشاعر الحقيقية بشكلٍ دائمٍ مع الأدوار التي تُضفي القيمة عليها من قِبَل الآخرين. فـ"المُتمرّسون" يشعرون بالغَضَب لواقع أن الآخرين تزكوا أنفسهم تُؤخَذُ بسهولةٍ كبيرةٍ بواسطة مظهرٍ جميلٍ، ولِعَدَمِ إضافتهم القيمة على أنفسهم ذاتها.

"إذا كنتَ في وَضعٍ يجعلُك تشعر بَعْدَمِ الارتياح. فقد تُظهِرُ انفعالاً، ولكن ليس بسبب شعورك بأمرٍ ما، وإنما بسبب أمرٍ ما في أن تشعر شيئاً ما حيال ذلك. كما لو أن أحداً قال إنه يُحبُّك وأنت أُحبُّته بنفس التعبير، فلأنه على هذا النحو يكسبون أصدقاءهم، وينجح هذا الأمر على أنه الشيء الأكيد. وأنت تتقلُّ صورةً أن تكون انفعالياً بينما بمقدور رأسك أن يكون في الحقيقة على بُعد آلاف الأميال من هناك، مفكراً بأمرٍ آخر.

"وقد تكون على شفير الموت، ومع ذلك فما عليك إلا أن تكبّت مشاعرك. فإذا كنتَ أموتُ جوعاً، وقام أحدُهم بمدّي بقصعةٍ (زبدية)، فلسوف تكون مُجازفةً بالنسبة لي إذا ما بوغثتُ وأنت تنظرُ لي. فأنت لديك يقين بما هو الرفض الحالي إذا ما ظهرتُ دونياً (عقدة الشعور بالنقص) أو مُحتاجاً لناظريّ أحدٍ ما أنت تحترمه."

يتماهى "المُتمرّسون" مع الصور التي يعكسونها: صوّرٌ جميلة في أيام الشباب، وذكاء وإنجابية. وقد تكون صدمةً عندما يكتشف "مُتمرّسٌ" بأن غرياء يعرفون الاختلاف بين ما هم عليه في الحقيقة، وبين الشخصية الزائفة التي يعتقدون بأنها تضمّن لهم قليلاً من الحب. فهم قد أتوا من طفولةٍ حيث لم يكن ثمة اعتبارٍ رفيعٍ إلا للناجحين جداً، ويعيش الراشدون "المُتمرّسون" بحافزٍ إلزامي (قهرى) على أن يكونوا في المُقدّمة دائماً، وأن يكونوا ناجحين لائقين من خلال كونهم محبوبين. ومن يكون خارجاً يستطيع أن يدرك أيضاً بأن "المُتمرّسين" ككائناتٍ مؤثّرة، في صراعٍ، كما لو أنهم ابتاعوا بالتبادل أرباحاً شخصية.

يتركز انتباه "المُتمرسين" على المكانة المُقارَنة وعلى اكتساب رموزٍ للمكانة على أن تُعبّر عن الوضوح الملموس للنجاح. إنهم مغرورون بإنجازاتهم، وتكريماتهم التي تلقوها، والنصر الكلي على المنافسين. ويجتهدون من أجل أن يحتلوا مراكزٍ حيث يَتمتعون بالسُلطة على حياة أشخاصٍ آخرين. إنهم نرجسيون بمعنى أنهم مُتَيَقنون من كفاءتهم الخاصّة وشعورهم بالفوقية، وهم ذاتيو المركز (في أنانيّة) مُتمركزون على مشاريعهم التي سوف تمنحهم الشعور بقيمتهم الذاتية بمنظورهم، بيد أن هذا يتأسس قبلاً على قدرتهم وأدائهم، بأن يريحوا من خلال العَمَل، وليس بالضبط من إحساسٍ وهمي بقيمةٍ فطرية. يعمل "المُتمرسون" بالمُقابل من أجل حُصولهم على أمرٍ ما؛ وتكمن قُوّتهم في أنهم قادرين في البقاء على قيد الحَيَاة إزاء المُنافسة وفي إنجازهم لمشروعهم. وعلى العكس من النرجسيين الحقيقيين، فال"المُتمرسون" وأغون جداً بأن العالم ليس مجبوراً على أن يُقدّم لهم وسيلة حياة، ويشعرون بعذابٍ إلى أقصى حد إذا ما كانوا عاجزين على القُوّة بمكانةٍ واحترام. يعيشون بحسٍّ من الثقة في كفاءاتهم، ولكن ليس بالاعتقاد بأنهم لا يحتاجون للصراع من أجل فتح طريقهم الخاص.

يُستمرُّ مقدارٌ كبيرٌ في النجاح، ولو حصلَ فشَلٌ حقيقيٌّ، فإن "المُتمرسين" يُعرفون ثانيّة الفشل كنجاحٍ جزئيٍّ، أو يُحملون إذاك الذنب على الآخرين بسببٍ إخفاقهم. فثمّة اضطرار للتخلّص من مشاريعٍ مُحيّرةٍ أو من علاقاتٍ تغرق، والتوجّه بدون انتظارٍ إلى أمرٍ أفضل. لن يتواجد أيُّ شعورٍ بفشلٍ إذا ما استطاعت أيُّ فرصةٍ أخرى واعدةٍ أن تُعبأ بسرعةٍ كبيرة. فال"المُتمرسون" يعرفون تغييرَ وظيفتهم وهويّتهم فقط بطرْفَةٍ عينية، ومنذ أن يكون لديهم كثيرٌ من النشاطات وكثيرٌ من الآمال بمستقبل أفضل، فمن المُمكن أن يبقَى على المشاعر السلبية في خانة "الكش ملك". وقدرتهم الفُصوى على التكيف فيقدر ما هي نعمةٌ فهي أيضاً عبءٌ ثقيل. فهي نعمةٍ لقدرتهم على التحرُّك السريع والفعال عندما يكونون وإعيين تحت الضغط. وهي عبءٌ بسببٍ إلغائهم لمشاعرهم الحقيقية في الاهتمام المُنصبّ على القيام بالعمل ولأنه بنتيجة قدرتهم على اقتطافِ مُناسباتٍ جديدةٍ وعلى التحول إلى الصورة التي يوعزُ بها الدور الجديد، ويُدركون كأشخاصٍ قادرين على استبدال قمصانهم من أجل اهتمامات شخصية.

مُخادعةُ الذاتِ والآخرين

رأينا أمثلةً على قدرة الصورة الملائمة ضمن المجال السياسي، فعلى سبيل المثال، في النداء الشخصي لرونالد ريغان Ronald Reagan وفي الشعور الجيد الذي يتحقّق من خلال الأُمَّة عندما تُصبح مُطمئنةً، ويقودها رجلٌ يتمتّع بالسمات المتميّزة للإخلاص والنوايا الحسنة. فال"المُتمرسون"

الموهوبون قادرون على تعهّد السمّات النوعية لدورٍ بثّوّلهم إلى الشخصية التي اختاروها. ففي فيلم ⁷³Pumping Iron آرنولد زتشاروزينيججر Arnold Schwarzenegger هو بطلٌ للعالم مراراً في رفع الأثقال، ومن المُحتمل أنه "متمرّسٌ" يصفُ انتصاره التتافسيّ كقنينةٍ في التخويف: فهو يعكسُ صورةً عن ذاته كغالبٍ لا يُعهرُ بالنسبة للمتنافسين الآخرين قبل أن يَفْؤاسويّةً على الحلبة.

يُعزّرُ "المتمرّسون" بشكلٍ طبيعي عن إدراكهم للإمكانيات التلاعبيّة من خلال عكسهم بعزمٍ لصورةٍ مؤلّدةٍ للتفوّق. ويقولون أيضاً إنهم يظنون مستغرقين في أدوارهم التي تخدعُ أنفسهم، وبعاريتهم انتباههم الانتقائي لمصادرِ القبول ومُبعدين مفعول التغذية الارجاعي feedback السّليبي، كما لو كان هذا عنباً أخضرَ لخاسرين رديئين. ومُنذ أن تكون الحاجاتُ لصورةٍ مُشبعّةً، فعلى "المتمرّسين" أن يشاؤوا التّفكّم باستثارةٍ نحو نصرٍ ما.

"أذهبُ وراءَ الشخص الذي يتناسب مع اهتمامي الخاص بفترةٍ معيّنة. وقد يكون أيّ موضوعٍ، اعتباراً من السياسة اللاتينية - الأميركية، مبحثٌ أكاديمي، حتى أي شيءٍ بما في ذلك الفنون البلاستيكية. وأشخاصٌ شعبيون ذوو شهرةٍ حيث أنهم يبدون مُشكّلين فنّةً. وأناست ناجحون جداً استطاعوا العثور على حل لكل المشاكل الخارجية. المال، والمركز، والسلطة، فهي أشياء مُعزّية جداً. وإنه لرائعُ المُتابعَة في المسيرة نحو صورةٍ مثالية، كما أنه مؤلّمٌ جداً إدراك زيف الصور، ورؤية أنك عملت الكثير لكي تبقى في المُقدّمة، وأنك في نهايةِ الدرب رُما لن تكونَ الوظيفيّة المثالية في انتظارك، أو الرؤيةُ بأنه ليس الجميع يكره الخاسرين. فالأمر مثل بسكويت ناعمٍ جداً ينتهي ليصبح قشّةً مصنوعةً وفقاً للثمن الذي عليك أن تدفعه."

"فنحن نستيقظ ونكتشف بأننا مُتمركزون على موضوع الصورة كالإحساس بأننا جذايون تجاه أنفسنا. فنحن نخون أنفسنا بالقيام ببهلوانياتٍ من أجل حُبّ الظهور وسطَ المجموعة التي نحن فيها. فهو الأمر بالغ الإيلام أن أدرك كم كان عليّ أن أتكيّف لكي أكون المرأة الأكثرُ كمالاً التي وُجِدَت أو لكي أكون زعيمةً محطّ إعجابٍ بالنسبة لعامة الناس. والآن بالضبط لهو الأكثرُ أهميّةً لكي أُقيم السّلام مع عشّاقِي القُدامي وأن أعرف بأنهم يُحبّونني لِمَا أنا عليه، وعدم المحاولة بأن آخذ شيئاً ما منهم مع الصورة الوهمية التي فكّرتُ بأن أكون إياها بينما كنا نتصاحَب."

العلاقات الحميمة

الانفصام بين الأنا الحقيقي والأنا المتمرّس قد تطوّر في الطفولة، وإنه واضح بشكلٍ خاص في العلاقات الحميمة.

⁷³Pumping Iron: فيلم يُوثّق حياة رافعي الأثقال.

"تبدو المشاعر والانفعالات غير متوافقة مع العمل. أو أننا نبقي دون أن نفعَل شيئاً مأخوذين بالانفعالات، أو نذهب للصراع. ولذلك فإن كثيرين من الناس يقولون إنني أعاملهم بشكل سيئ، وإن كل ما يُلقني هو الإنتاج، وليس ما يشعرون به. هذه هي الحقيقة بشكل أو بآخر، لأنني أستعمل مع الجميع النموذج نفسه الذي أستعمله مع نفسي. فعلى سبيل المثال، كان صعباً علي الاعتراف بأن الأشخاص الآخرين يُصبحون أكثر تباطؤاً حينما يتعرضون للضغط، أو أنهم يقفون اتجاههم إذا لم تكن حياتهم الخاصة على مايرام.

"عندما أحاولُ البقاء مع مشاعري، فما أحصده من ذلك إنما هو تشويش بحت. أفكر: أتراني أملك شعوراً صحيحاً؟ كيف لي أن أعرف الاختلاف بين شعوري الحقيقي وذلك الذي أظن من خلال صورتني أنه علي الشعور به؟ فعندما نعيش حياة كاملة مُتقولين وفقاً لتوقعات الآخرين وفجأة نُمسك بالتجربة نفسها، فإن ما نبالنا هو الذعر. فالأشياء التي نحبها والأشياء التي نمقتها تبدأ في الواقع بالارتسام. فنحن نحاول استعمال بارومتر (ميزان الضغط الجوي) مُختلفاً للشعور بالأشياء، وليس فقط لرؤية مظهرها. أن أبقى مُركزة علينا أنفسنا وليس على الأشخاص الآخرين لهو أمر مروع، لأنه ليس لدينا فكرة عما سنلقي في داخلنا، أو حتى إذا ما كان أحد ما في داخلنا لكي نلقاه فعلاً!!".

إن "المتمرسين" قادرين على عكس صورة شريك حميم وفي الوقت نفسه يُدركون بأنهم يُؤدون دوراً. وإذا كان من الضرورة بمكان إظهار رقة الشعور، فلسوف تُظهر رقة الشعور، ولكن ليس بالضرورة أن يكون هناك ثمة إحساس بها. فلديهم ضعف في "تأدية" أدوار حميمية، لكونهم صاروا ذلك الذي على حد زعمهم، يتوجب أن يكون شريك قادر، أو من أجل "تحقيق" الزوج الكامل. وعندما تتبعث انفعالات حقيقية، فثمة إحساس بعدم توافر الخبرة. "لدي فقط انفعال واحد أو اثنان واضحان، ولكن أين هي الانفعالات الباقية؟ أو يحضر إذاك إحساس بالانسحاق: "إذا أنا تركت مشاعري تتفتح، فلسوف أصبح مغلوباً ومشلولاً". التساؤلات الأكثر تواتراً لنمط workaholic "المُدمن على العمل" الذي يفتح على المشاعر والانفعالات لأول مرة هي: "هل أنا أملك شعوراً صحيحاً؟" و"هل سأظل أسيراً لانفعالاتي وعاجزاً عن الإنتاج؟".

"السيطرة على الغضب هو الشيء الأكثر صعوبة. اختفيتُ لشهور طويلة، وفيما بعد أدركت أن حصول ذلك كان سببه غضباً شديداً، واحتجت لكل هذا الوقت الذي تواريت فيه عن الأنتظار لكي أخفي هذا الغضب. فهو انفعال يُفسد الصورة التي تماهيت معها، ويُروع الجميع، ولكي أُسيطر عليه فمن الأفضل أن أُغير وظيفتي، وتغيير الصورة للمتماهى معها، وخلق لي عالم جديد يحميني مُجدداً من هذا النوع من الوظيفة.

"عند هذا الحد من علاجي، ومن عملي على الذات، أجدني ممتناً لأحدٍ يجعلني أدخل في اتصال مع انفعالي. وعندما أعاودُ رؤيتي للماضي، فإنني أكتشفُ حالاتٍ كثيرةً كان من الممكن إيجاد حلٍّ لها على نحوٍ مختلفٍ فيما لو استطعتُ السيطرة على مشاعر تلك اللحظة. ويبدو أنني عاجزٌ عن فهم عمّا أشعرُ به في اللحظة الحاضرة. ويبدو أنني أحتاج لزمان ومكان لكي أعثر على جوابٍ. ولكن إذا ما أعطيتني مكاناً كبيراً فإنني أعرفُ إذاكَ بأنه سوف يكون لديّ الوقت لكي أخلقُ نصّاً مكتوباً سوف يبدو حقيقياً حتى بالنسبة لي. وفي حالي، فإن الاستراتيجية الأكثر أماناً تبدو أنها تتطلّب وقتاً لفهم ما أشعرُ به وتوافقُ تبادُل وجهات النَّظر تجاه موضوع ما مُحدّد في المُستقبل القريب".

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات، أن "المُتمرسين" يُعطون دعماً خارقاً للأهداف ولتطلّعات أعضاء العائلة. ويجتهدون من أجل نجاح أولئك الذين يتماهون ويبتهجون معهم. إنهم مُمتازون في إخراج الأشخاص الآخرين من عزلتهم أو من انفعالاتهم السلبية، وحملهم على النشاطات البناءة انفعالياً. وإذا ما تماهوا مع الحياة وسَط العائلة، فهم يستثمرون وقتهم وطاقاتهم في العائلة. وإذا ما تماهوا مع فكرة الحميمية، فإنهم يجتهدون من أجل أن يكونوا شريكاً حميماً. ورغم ذلك فإذا ما تماهوا مع العمل فلن يكون هناك مزيدٌ من الوقت لا من أجل العائلة ولا من أجل الحب.

من السلبي، أنه بوسعهم الابتعاد بسهولة عن المشاعر من أجل مشاريع يتخذها "المتمرسون" على عاتقهم بروحٍ من العمل لأجل العائلة، ولكن الأشخاص الآخرين يُترجمون ذلك على أنه تلهُفٌ لنجاحٍ شخصي.

إنهم قلقون إلى أقصى حدٍّ إزاء المظهر الجسماني، وإزاء المشاريع الواضحة للشريك، والتي بوسعها استبدال عمق المشاعر.

"أجدني مُمتازاً في أول تأثير، ولقاء كبير، وإعجاب مُتبادل، ولكن الأفضل فيّ يكمنُ عندما تُثارُ بُرّةُ انتباهي. وحالما تترسخ العلاقة، فإنّ ما أريده هو الشروع بالعمل، وحيثيتي تشعر أنني أتجاهلها. إنها مشكلةٌ جدّية برغبتي في المجيء متأخراً إلى المنزل لأنني أعمل من أجل ربح المال، وأنجز نجاحاً لكليتنا نحن الاثنان، وعند تحقّق ذلك، فما أكتشفه أمامي ليس أكثر من مجرد استياءات.

"عندما يكون هناك ثمة مشاعر فوق الحد الاعتيادي بالنسبة لي، فإنني أجد وسائل لإيقافها الأمر الذي يجعل حبيبتني تخرج عن طورها. وعندما تبدأ الانفعالات بالاضطراب، فإنني ببساطة أسيطر على نفسي بالعمل، أو أكتشفُ إذاكَ أنني أقوم ثانيةً بالمشروع عقلياً بينما نقوم بتصفية حساباتنا. أو بالتالي أشعر أنه حانت الساعة لكي أذهب خارجاً. وعندما أقول: "دعيني". فإنها

الحقيقة الصافية. فأنا لا أحتمل أن أتعرض للضغط. أحتاج لوقت لكي أكون فيه وحيداً من أجل أن أحمّد (أصد) أيّ رأي سيئ أو أي إحساس بالفشل، وعندما أعرف بأنني سوف أبقى على قيد الحياة وحتى أنني سوف أستطيع مواجهة نفسي، فإنّ ذلك أشعر بالرغبة في الرجوع.

مثال عن علاقة زوج:

"الثلاثة" و"الخمسة"، "المتمرّس" و"الراصد"

بقدر ما يكون لدى "المتمرّس" مشاكل مع حميمية المشاعر، فكذلك يكون لدى "الراصد" أيضاً هذه المشاكل نفسها؛ وتكمن المشكلة بالنسبة لـ"المتمرّس" في أن يُرى عمّا هو عليه، وليس عمّا يُحقّقه؛ وبالنسبة لـ"الراصد"، تجلبُ الحميمية إلى السطح الخوف من أن ينكشف ويجري إذلاله. ففي بداية العلاقة، ثمة توقّع محدود بالنسبة للاتصال على مستوى المشاعر. يُضعفُ "المتمرّسون" الحميمية من خلال الإفراط بالنشاط، ويُضعفُ "الراصدون" الحميمية بتحاشيهم للناس. أما المشهد المعتاد فهو بوضع "المتمرّس" في حالة المطارد، و"الراصد" في حالة المطارد. ويجعلُ "المتمرّس" الأشياء تحدث في حين أن "الراصد" لا يقاوم.

سوف يبحث "متمرّس" عن الحميمية عندما تكون الحاجات للصورة التي يتماهى معها قد تمت تليينها، وبيتعد عندما يكون حبه لذاته في أدنى درجاته. أما "راصد" ما فلسوف يبحث عن الحميمية في تظاهرات قصيرة الأمد، وتحت ضمانات عدم التورط. لدى كليهما ردة فعل متخلفة إزاء التفاعلات ذات الطابع الانفعالي المفاجئ، ويحتاجون للابتعاد لكي يحصلوا على فهم ما يحدث. ويتوجّب على كليهما أن يحصلوا على حساسية عالية لكي يعرفوا متى يكون الآخر مهياً. يتوجّب على "المتمرّس" احترام الخصوصية وعدم تولّيه السيطرة بتحوّله إلى مُرشد. ويتوجّب على "الراصد" أن ينمي لديه الانفتاح على مخالطات عفوية بدون الحاجة لابتعاده.

يظلُّ "متمرّس" يسعى لنشاطات بقصد القيام بعلاقةٍ يصحّ مفعولها، وفي هذه العلاقة هو أو هي ليس ممنوعاً عن أي ردة فعل معاكسة من "الراصد". كما ليس ثمة من أيّة مُشكلة بالسيطرة عما يكافح من أجله، فغالباً ما يُجذبُ "المتمرّس" إلى ترسيخ أسلوب حياة لائق نجده يتمظهر من خلال ألبوم لصور فوتوغرافية، ومن خلال شروعه في تولّيه القيام بمشاريع. وإذا ما طوّرا روتيناً منزلياً، فإن كلاً من "المتمرّس" و"الراصد" سوف يتأمران من أجل حصولهما على حياة منفصلة في مجالات أخرى. يُعقلن "الراصد" سلوكه؛ فهو أو هي يُحافظُ على النشاطات والأصدقاء منفصلين أحدهم عن الآخر، ويُعلق على الحميمية في صندوق وبيتعد على الفور. وإذا ما صار الجو المنزلي متوتراً، فإن ابتعاد الـ"راصد" قد يتعدّل إلى فترات طويلة تكون فيها أبوابه مُغلقة، وتواصله في حدوده الدنيا. فإذا

ما كان "المتمرّس" مشغولاً جداً، فربما لن يُلاحظ ذلك. وإذا ما تداخلت نشاطات "المتمرّس" في الروتين المنزلي وفي أوقات وجبات الطعام، فلسوف تكون ردة فعل الـ"الراصد" هي الحزدان، وإذا ما شعر بالأمان كثيراً، ومع غضب عنيف، نمطية "صاحب العمل" (نقطة شعوره بالأمان). فإن غضباً منطلقاً من أحد ما حميم بالنسبة إليه، سوف يكون قاتلاً بالنسبة لـ"متمرّس"، وسيُسبب ذلك ابتعاداً سريعاً.

يُريد الـ"المتمرّس" عكس صورة جذابة ضمن مصطلحات الحياة الاجتماعية، ويرغب بأن يخرج محبوباً ويشعر بالأمان عند قيامه بأداء ما. إن الـ"راصد" هو الأكثر تحاشياً للناس، ويرغب بالبقاء وحيداً، ولن يرافق الـ"متمرّس" في أوضاع شعبية يتعدّر عليه التنبؤ بها. فالـ"راصد" يُريد أن يعرف على سبيل المثال برنامج الحفلة الموسيقية. وسيُنظّم الـ"متمرّس" أحداثاً اجتماعية هامة، وسيظل في واجهتها، وغالباً ما يستر الـ"راصد" في لقاءات شعبية. إن علاقةً مُرتبطة بمشروع اعتيادي تضع الـ"راصد" كمفكر غير مرئي يعمل من خلال "المتمرّس" من أجل سيطرة نائية. ويقوم "المتمرّس" بكل اتصال شعبي، ويساوم على عقود وينشئ تقاريراً تجري على الهاتف للـ"راصد" الذي لا يخرج أبداً من المنزل.

العلاقات التراثية

يُريد "المتمرّسون" أن يكونوا هم أنفسهم السُلطة. ويعلمون وضع الأولويات بالنسبة لهم والمنافسة جيداً، ويستمتعون بالإقرار بنجاحهم. والأكثر شيوعاً هو تنافسهم من أجل ربح شخصي. وعلى سبيل المثال، لربما يستتبطن استراتيجيات لتوليف زعامة مجموعة. ومع ذلك، فإذا تماهوا بالتزامهم مع فريق عمل، فالـ"المتمرّسون" لا يُضيعون جهودهم في توحيد فريق العمل، ويتولون دور زعامة غير معروفة. يضمن تواجد "متمرّس" في فريق العمل حركته نحو التقدم.

من الإيجابي، أنهم مثال عن السلطة المُلتزمة شخصياً، وهم نقطة الاتحاد بالنسبة للآخرين. وهم قادرون على تقديم التزام غير محدود بالنسبة للمهمة الموكلة إليهم، وتفاوض إزاء النجاح في المستقبل. ينتقلون بشكل مباشر من الفكرة إلى الفعل، وهم مُستعدون لقبول مرجعيات أخرى برؤى معاكسة لرؤاهم.

يُدرِك الـ"المتمرّسون" التحرك بسرعة وسط التفاعلات الصعبة بوقفة من نوع "في المرة القادمة سوف نصحح الأمر"، ويعلمون كيف يُقدمون الدعم للآخرين، حينما يتطلّق هؤلاء بدورهم إلى حالات استعراضية، وعلى درجة عالية من المُجازفة، وذلك بدون جعلهم يتمرغون في وحل مخاوف تحذيرية مُسبقة.

من السلبي بالنسبة للتفاعلات التراثية نزوع المتمرسين إلى تولي السيطرة بالعمل على معارضة الهيئات المسؤولة. ويجعلون العمل يسير باقتطاع نفقات أو باهتمامات في التنفيذ، وبخسارة معتبرة لمراقبة الجودة. وثمة احتمال لإعلان مبالغ فيه عن النفس أو لميل للدخول في علاقة مع الآخرين من خلال أداء دور مهني أكثر من أن يكون الأمر من خلال المشاعر: "صورتني تتكلم عن أوراق اعتمادها".

مثال عن العلاقة التراثية:

"الثلاثة" و"الستة"، "المتمرس" و"محامي الشيطان"

سيكون "الستة" الدماغ المفكر، والخبير، وذلك في علاقة جيدة، وسيدهم "الثلاثة" المشروع وسيقوم بمرافقته حتى النهاية. وإذا ما استطاع "الستة" أن يطلق الفكرة وأن يكمل الخطط، وهو يعطي اتساعاً تاماً لعادته كـ"محامٍ للشيطان" بتساؤله وتحققه من العيوب الخفية، وإذًاك سيكون "الثلاثة" في الوضعية الكاملة بالنسبة لدعم منتج أخلاقي وعلى قواعد صلبة. وإذا ما شعر "الستة" أنه مُحترَم لأفكاره، فإذًاك سيتمكّن "الثلاثة" من الاستمتاع بأعظم قسطٍ من التقديم والصيت الشعبيين.

إلا أن "الستة" إذا ما شعر بالتجاهل له، فليسوف يظهر ارتيابٌ حول اتّخاذ "الثلاثة" لحقّ القرار. وسيقبل "الستة" على أن ما يُدرّكه "الثلاثة" صائب فيما يتعلّق بعرضٍ احتيالي أو مبالغ فيه وسيتوجّس بأن "الثلاثة" يُدبر عمداً الحصول على منافع شخصية عوضاً عن التحرك نحو الخير العام. وهذا يضع "الستة" في وضعية الضحية، وبإمكان "الستة" إذًاك أن يبحث عن حلفاء بدون علم من قبل "الثلاثة". وسيكون "الثلاثة" مَرَكزاً على بلوغ أهدافه بأيّ وسائل ضرورية، وسيتجاهل بدوره مخاوف "الستة". وذات مرة وهو يُركّز على هدفٍ ما، يتمّ إلغاء انفعالات "الثلاثة"، وهو أو هي يكون عديم الحسّ عما يشعر به المتعاونون. يكون "متمرس" متماهياً مع الصورة المؤلفة من خلال أفضل سمات سلطية ناجحة جداً، وإنه أو إنها لا يُدرّك بأن الآخرين قد صاروا منهكين. ويتجاهل "المتمرس" تعليقات سلبية، ويُفسّر أسئلة "الستة" كتدخلٍ ويحاول تولي السيطرة: "انتبه لنيري على ظهرك".

إذا تعرّض مشروعٌ ما لمشاكل، فليسوف يسعى "المتمرس" للعمل بكثافة أكثر، وسوف يشاء "الستة" أن يتحدّث. وإذا ما استمرّ المشروع على نحوٍ غير صحيح في أمرٍ ما، فليسوف يريد "الثلاثة" الانطلاق إلى عمل بأفضل التوقعات. وسوف يرى "الستة" في ذلك إخفاقاً بالتعهد، وسيشاء البقاء حازماً لإعادة توجيه المشروع. وإذا كان المشروع ناجحاً جداً، فليسوف يريد "الثلاثة" التوسّع، ومنح إعفاءاتٍ من الرسوم، وبمقدار ما أن "الستة" في وضع من النجاح، فسوف ينزع لأن يكون فطناً، وأن

يُطِيلَ من أمدِهِ. وينشغل "السنّة" بتهديداتٍ مُمكنةٍ ناجمةٍ عن غيرِ الآخرِ، وسوف يُواجه التهديد بصيرورته قَلْباً إزاءَ القِيمِ وأخلاقيّةِ النجاحِ.

إذا كان "الثلاثة" قادراً على مشاركةٍ قدرته في اتّخاذِ القرارات، وإبقاءِ الآخرين على معرفةٍ بما يجري كلياً قبلَ أن يتحرّك، فلسوف يتضاءل مستوى البارانويا عند "السنّة" على نحوٍ ذي اعتبارٍ. وإنها لمُساعدةً كبيرة أيضاً أن يُقدّم "الثلاثة" رؤيةً بعيدة المدى في كل مرة يترك "السنّة" نفسه تؤخذ بالخيّرة وعدم القدرة على اتّخاذ قرار. وستتحمّس العلاقة الترابيّة إذا ما تعلّم "السنّة" التساؤل علناً عوضاً عن السماح في تكوّن الارتباب الذي قد يَنأسس على معلوماتٍ مغلوطةٍ فيها.

استحقاقات

تُشخّص النقطة "ثلاثة" حماساً تسري للآخرين من خلال مشاريع وأهداف مستقبلية. إن "المتمرّسين" مزوّدون بقُدّراتٍ هائلة للعمل بكدّ. فمن المُمكن للاقتداء بهم أن يُلهم أشخاصاً آخرين أن يبلغوا مستويات راقية من الصفات الشخصية. ثمّة رغبة أساسية في التعلّم، وحداقة مُضادة للاكتئاب من خلال السعي وراء أمور هامة للقيام بها. يملك "المتمرّسون" موهبةً طبيعياً في تقديم أنفسهم، وطرح مشاريعهم بشكلٍ مُنفتحٍ. وثمة اهتمام في دعم برامج اجتماعية تساعد الأشخاص للارتقاء مادياً من خلال جهودهم خاصّتهم، وفي خلق زعماء للمستقبل.

الأجواء الجذّابة

تتضمّن الأجواء الجذّابة صفاتٍ تجاريّة صغيرة تتم بفضل جهود شخصية وساعات عمل طويلة. مُدراء وبيّاعون وصحافة وإعلانيون ومنتجو صوّر. وما يتطلّب ترسيخ أفكارٍ معروفة في منظمّات عماليّة، تغليف وترويج وتسويق ومبيعات.

يصير "المتمرّسون" مثالاً موطنهم الطبيعي: النموذج الأساسي لليساري، والنموذج المحافظ لليميني. ينجذبون للأجواء حيث يستطيعون الظهور وينجذبون تلك الأجواء حيث لا يستطيعون أداء دورٍ ما. هم موظّفون على درجة عالية من الرؤية مع مجالٍ من توفير الدّعم اللازم للآخرين. هم مراقبة المؤسّسة، وسياسيون يبالغون تصويماً بسبب صورتهم المزعومة في وسائل الإعلام، وبسبب أسلوبِ أدائهم الشخصي.

أجواء غير جذّابة

تتضمّن الأجواء غير الجذّابة وظائف ذات مستقبل محدود. وعمل ليس بذي مكانة. وأي أمرٍ يرتبط بصورة شعبية تذهب ضدّ التيار الاجتماعي لـ "المتمرّس". مشاريع تأسيس تتطلّب استبطاناً أو فترات من المحاولة والخطأ قبل أن يظهر نتاجٌ ما.

"المتمرسون" هم صحفيون أكثر من كونهم روائيين. ومُدرّاءٌ فتيّون للمجّلات أكثر من كونهم رسّامين جديّين يحتاجون شهوراً لإبداع قطعةٍ فنية.

"متمرسون" مشهورون

يتضمّن "المتمرسون" المشهورون فيمير إرهارد Wemer Erhrd والبائع الكبير للوعي: الذي أطلق حركة النمو الشخصي تحت عنوان "est works" (يعمل est).

رونالد ريغن Ronald Reagen- والت ديزني Walt Disney- فرح فاوست Farrah Fawcett- جون ف. كينيدي John F. Kenedy.

كيف يعيرُ "المتمرسون" انتباههم

يبدو "المتمرس" بالنسبة لراصي ما على أنه مقدّمٌ على درجة عالية من التركيز؛ ورغم أن "المتمرسين" يقولون إنهم فقط يحاولون البقاء متقدّمين. وإذا كان أحدٌ جيّداً، فعلى "المتمرس" أن يكون الأفضل. لأن درجة تقديره لذاته تتعلّق بفوزٍ ما. ويكون النشاط على شكل سيطرة، والشعور بالقيمة والأمان الشخصيّين يتعلّقان بالمقدار الذي يكون فيه قادراً على الفعل. فـ"المتمرس" يقوّم عادةً بعدة أشياء في الوقت نفسه، وطريقة إعارته انتباهه تُدعى بالفكر مُتعدّد الأقطاب.

"أقود السيارة وأنا متأخّر قليلاً. وفي الوقت نفسه بينما أقودها، أراني أتحدّث مع الراكب على المقعد الخلفي، وأراقب مرآيا السيارة من وراء شرطة المرور، وأتجاوز حدود السرعة، وفيما بعد أقلل منها، وفي يدي سندويشة وأظلم أقلبُ محطات الراديو (الإذاعة). وإحساسٌ بالحضور الجيّد بينما يحدث ذلك كلّ في مَرّةٍ واحدة، إنه لإحساسٌ كما لو أنني فوق الأشياء".

لدى النشاط مُتعدّد الأقطاب مُقابلته في عادةٍ داخليةٍ من الانتباه الذي يكون عائداً في جزئه الأعظم لتنفيذ المهمّات. ونادراً ما يبقى الانتباه مُوجّهاً نحو مشروعٍ حتى انتهائه، ولكنه ينتقل بسرعة إلى الأمر التالي الذي يتعيّن عليه القيام به. وبالفعل فليس هناك ثمة فراغ بين أفكارٍ للتبصّر وإعادة الأخذ بعين الاعتبار للأولويات، وبين إعادة الانتباه إلى المشاعر الشخصية بشأن العمل.

"عليك أن تكونَ الأفضل. وإلا فإنك لن تكونَ موجوداً. ويكمنُ الإحساس في أنك أمضيتَ الحياة كلها في المكان الثاني، محاولاً أن تكونَ الأوّل. وثمة دائماً ثلاثة أو أربعة مشاريع في الطريق إلى تنفيذها، وأنت تقوم بالحركات الجسمانية للمشروع الأوّل بينما أنت تفكّر في آلية المشروع الثاني، وبينما أنهى العمل الذي ألزمت نفسي به لتتويّ أكون قد ورطتُ نفسي بالعمل الثاني في الحين الذي أدرك فيه بشكلٍ سيئٍ أن العملَ الأوّل قد انتهى. إنه كما لو أن الحاضر لم يوجد، لأنني دائماً في المقدّمة ملتزماً بما عليّ القيام به تالياً".

من المُمكن لفهم طريقة هذه الحالة من الانتباه أن تتخيل نفسك دائماً على درجة عالية من السرعة، موجَّهاً نحو الضغط (الرهق العام) "estresse"، ونحو التنافس كأسلوب حياتك المُفضَّل. إنك حساسٌ لأيّ شيء في الوسط المحيط الذي يُساهم بدوره في هدؤك في اللحظة، وأنت تنظر للأشخاص ضمن مصطلحات عما يملكون أو عما يستطيعون فعله للمساعدة في تحقيق مشروعك. بمقدار ما تصير الأهداف أكثر تبيئراً جداً، فإن اهتمامه يزداد وكذلك أيضاً السرعة التي يريد العمل وفقاً لها. ويقتصر الانتباه على تلك الدلالات في الوسط المحيط، والتي سَتُعطي بدورها دافعاً لتنفيذ مشروعك، ويبدأ الأشخاص بالظهور كما لو أنهم أناسٌ آليون يعرفون تقدّم العمليّة أو لديهم شيء مفيدٌ للمشروع. فإذا صاروا أناساً آليين مفيدين للمشروع، فإنك تبحث عنهم من أجل ذلك الذي يستطيعون منحه.

تُفيدُ العقباتُ فقط من أجل تفعيل بؤرة انتباههم. وتُقوى هذه البؤرة تحت الشعور بالضغط، لأنك إن لم تستطع بلوغ هدفك أو إذا تجاوزك شخصٌ آخر إلى أمامك، فإنك سوف تشعر بنفسك قلقاً لأنك ستعتبر ذلك إحباطاً، الأمر الذي لا يرغب به أحد، ولا أحد يُحبب المكان الثاني. أو أنك تبقى في المكان الأول، أو لن يكون لديك أي مرتبة أخرى.

إذا استمر وجود العقبات، فإنك سوف تتسحب، وستفحص عقلياً كل الأوضاع المشابهة التي أنت قادرٌ على تذكرها، مُفسّماً إلى أجزاء دقيقة كل الحلول البارزة للماضي والتي لديها علاقة ما مع المشكلة الحالية. وتضييق الانتباه هذا إلى أجزاء صغيرة من دلالات في الوسط المحيط، وإلى ذكريات قديمة وحلول في الماضي لها علاقة مع الهدف الحاضر الذي يُدعى بالفكر مُتجد الاتجاه. إنها حالة عقلية يكون فيها "المتمرس" متلائماً بشكل خاص مع الذين يساعدونه في العثور على حلول خلاقية بعد أن تفشل الروتينيات (الطرائق المُحدّدة التي تجري على نسقٍ مُطرّد في القيام بالأعمال).

"تحرّكت في عدة صفحات حتى النقطة التي تصير فيها مُريحّة على درجة عالية. أحد أفضل الإنجازات التي حدثت عندما عملت بوقت محدود، وأنا أستعمل كل الأفكار المطبقة جزئياً والمجتذبة من عدّة مشاريع أخرى في الماضي. لقد أتقنت شركات كثيرة بتوافق غريب من الأفكار التي تحققت في سياقاتٍ أخرى."

التماهي

عندما ينجح مشروع إلى درجة يظل فيها اهتمام "المتمرس" منكباً عليه، فإن كل مجهوده العقلي يتحدّ باتجاه الهدف. وهو أو هي يبدأ في تجسيد السمات النوعية للعمل. يُدعى هذا اللقاء بين

الانتباه والصورة بالتماهي. وهو آليّة دفاع تجعلنا مُساوين للأشخاص أو للنماذج الأصلية المحتذاة، والتي نَقُولُنا وفَقها عندما كنا صِغاراً. وبالنسبة لأغلبِنا فإن التماهي النفسي يعني أمراً مثل "إنني مساوٍ لوالدتي" أو "إنني أميركي". وبالنسبة لـ"المتمرّس" فإن التماهي قد يعني "جعلتُ من نفسي النموذج الأصلي المُحتذى لذلك الذي أقوم به". وعندما تجري عملية تماهي فإن "المتمرّس" يُلاقى صعوبةً في فصل القيمة الشخصية عن قيمة ما أنتجَه "المتمرّس"، وإذا ما تعرّض المُنتج للمساءلة فليسوف يشعر "المتمرّس" شخصياً أنه المقصود من المساءلة.

لدى "المتمرّس" عادةً أساسية في تحييد الانتباه عن المشاعر الحقيقية من خلال اهتمامه بأن يكونَ فعّالاً، وبأن "يقومَ" بأداء الصورة التي يقتضيها العمل. إنه قابلٌ بشكلٍ خاص للتماهي، لأنه يبحث عن القبول لدى الآخرين، وبالتالي فهو قادرٌ على تعبئة كمية كبيرة من الطاقة من أجل أن يتحوّل إلى ذلك الذي هو موضعُ رَغْبَةٍ عند الآخرين. وغالباً ما لا يدرك بأنه يوقِف العمل وقتاً كافياً من أجل أن يتساءلَ حيالَ شعوره فيما يتعلّق بخصوص ما يقوم به، أو فيما إذا كان يفضّل القيامَ بأمرٍ آخر.

وذات مرّة يحدثُ فيها التماهي، فإن "المتمرّس" قد يبقى مقتنعاً بأنه هو أو هي كان دائماً ذلك العنصر أو ذلك المُنفذ المثالي. وهذا الوهم جزئي فقط إذا ما أحسَّ "المتمرّس" بنفسه مُحْتَالاً، كشخص يختبئ خلف قناع، وهو يُمثّل دوراً بقصد ترك انطباع جيّد لدى الآخر. ومع ذلك فالتماهي قد يكون مؤثراً كفايةً حتى أنه يدفع بـ"المتمرّس" أن يتولّى أداء دورٍ فيعيشه لسنوات طويلة، وحتى يُجبره ربّما مرّضاً ما أو أزمةً مُنتصِف العمر على إيقاف العمل، وإعطائه وقتاً يسمَح من خلاله أن تتفتَح مشاعره، وإذا كان لديه لَقَبُ شرف، وصورة مؤثّرة أو الكثير من المال، فـ"المتمرّس" يكون قادراً على العمل حتى ينهار "من أجل الشركة"، "من أجل المؤسسة"، ومن أجل أي وظيفة قد تماهى معها. وبدون أن يقفَ أبداً لكي يسألَ نفسه فيما إذا كانت حياته ممثلة.

تمرين للتماهي

ههنا تمرين يمكّنه مساعدتك في فهم زِيغان الانتباه الذي يكابده "الثلاثة" عندما يختلط انتباهه مع صورة.

إجلس أمام شريك. عيّن واجداً منكما راصداً، والآخر "الثلاثة". فإذا كنتَ "الثلاثة" فلسوف تكون العنصر الفعّال في التمرين. ولذلك أغلق عينيك لكي لا تشرد بسبب ردود فعل الراصد. وبعينين مُغلقَتين قم باختيار خاصية تبغي التماهي معها. قم باختيار خاصية تعتقد أنك لا تملكها

بالواقع. فعلى سبيل المثال، بإمكانك أن تختار التماهي مع خاصية الظرافة، والجمال، والذكاء، والشغف أو الفرح، ولكن حاول أن تختار خاصية تبدو غريبة عنك.

تخيّل نفسك أنك تشعر بهذه الخاصية في داخلك. وللمساعدة في التعرّف على الشعور المرتبط بهذه الخاصية، فبإمكانك أن تتذكر فترة ما شعرت فيها بالفعل على هذا النحو. أدرك تناوبات انتباهك التي تعبُرُك بقدر ما "تكوّن هذه الخاصية". أدرك بأن الخاصية تأتي وتذهب. وعندما تكون حاضرة، فلسوف تشعر كـ"ثلاثة" بسياق التماهي معها، وعندما يتوجّب عليك المجاهدة للمحافظة عليها، فستشعر كـ"ثلاثة" أنك تحافظ على صورة.

وبعينين مُغمضتين أيضاً، ركّز داخلياً على الخاصية المُتخيّلة، ودعها تملأ جسدك. وعندما تكون قادراً على تثبيت انتباهك على الأحاسيس أو المشاعر التي توظفها الخاصية في جسمك، افتح انتباهك على نحوٍ يتضمّن الشريك الراصد، وخذ بالحسبان بأنه هو أو هي شخص هام في حياتك؛ أحد ما كرئيس أو زوج لديه القدرة على التأثير بك، وأنت سوف تتخيّل أنك أصبحت سريع التأثر بهذه الخاصية التي تعمل على تجسيدها في داخلك.

والآن افتح عينيك، وفي الوقت نفسه حيث تُبقي على انتباهك مركزاً داخلياً وسط حضور الخاصية، وليكن لديك حديث بسيط مع الراصد. أدرك زيفانات الانتباه التي تحصل بقدر ما تحاول أن تتماهى داخلياً مع الخاصية التي يتأثر بها شريكك. يتعرّف "الثلاثاء" في هذه التيارات الداخلية للانتباه على الاختلاف بين اللحظات التي تكون فيها ممثلةً بشكل ضعيف لصورة مؤثرة، وبين تلك التي يبقون مستغرقين جداً في صورة هي خاصيتهم نفسها، التي يضيفي الشريك عليها القيمة. يغيّر "الثلاثة" عادةً من انتباههم على نحوٍ يتماهون فيه مع صور ذات قيمة ثقافياً، ويبدأون إسقاط هذه الصورة كما لو كانت هي أنفسهم، بدون أن يتذكروا التساؤل عن الاختلاف بين صورة جرى تبنّيها، وبين مشاعرهم الداخلية خاصتهم.

عندما يكون "ثلاثة" قادراً على شخصنة صورة بنجاح فهو أو هي سوف يصبح مدركاً على درجة عالية لردود أفعال الأشخاص الآخرين. وإذا كانت الصورة مُقنعة، فلسوف يبدو "الثلاثة" متماهياً معها. وإذا لم يستحسنها عامّة الناس، فالتقديم الشخصي سوف يميل إلى التغيير على نحوٍ لاواعٍ.

الأسلوب الحدسي

أثناء طفولة "ثلاثة" كان يتعلّق شعوره بالأمان هو أو هي بأن يكون الأفضل في نشاطات ذات قيمة بالنسبة للآخرين. يرتبط شعور طفل بالهناء بالصورة وبالأداء، فعلى الأرجح أنه سيُطوّر أيضاً حساسيات بالنسبة إلى عناصر تغذّي هذه الحاجات الانفعالية.

"عندما أدخل في وضع جديد، أصبح على الفور واعياً للطريقة التي أتأثّر وفقها بالآخرين. واكتشفتني أحاول إرضاء أكبر عدد ممكن من الأشخاص، ولا يهم كيف أشعرتني فيما يتعلّق بالمجموعة. وليس الأمر إلى هذا الحد لدرجة أشعر فيها بانفعال، فالأمر هو إدراك إضافي لذلك الذي سوف تقبله المجموعة، وابدأ إذاً بالتصرّف وفقاً لهذا الإدراك.

"كان ذلك هاماً جداً بالنسبة لي في عملي التنموي (متعلق بتنمية المبيعات). كنتُ أزور عدة مجموعات من الزبائن مع مُنتج من طراز واحد، وفي كل مرة كانت القصة تُخرج شيئاً مختلفاً. وكنتُ أنهض للقيام بعرضي، وأحياناً كنتُ أصغي لنفسي وأنا أُغيّر من نبرة صوتي في وسط جملة، بدون أن أعرف بالضبط لماذا كنتُ أقوم بذلك. أو أنني كنتُ أشعر بجسمي يتعهّد أداءً خاصاً به مُختلفاً عن ذلك الذي كنتُ قد حطّطتُ للقيام به."

لو لم يعرف هذا المنسوب للمبيعات بأن وجهة نظره الحقيقية أُستبدلت عندما تم إدخاله في أسلوب من التقديم، لأصبح مشوشاً جداً إزاء الاثنين. وبإمكان عدة نتائج هامة أن تتطوّر إذا ما تعلّم تمييز مشاعره خاصته عن تلك المُتكيّفة مع ما يطرحه عند محاولته إتمام صفقة بيع. وعلى الأرجح فالأولى تكون من درجة انفعالية. أو أنه يصبح قلقاً لكونه يكذب إزاء الحضور (مجموع المُستمعين)، أو أنه من المُمكن أن يسعى للتضليل بفعالية أكبر مطوّراً قدرته الحدسية على جعل الأشخاص يهنّمون بالمنتجات التي لديه للبيع.

نتيجة أخرى يمكنها أن تكون تقدماً في القدرة على تمييز رغباته الشخصية، والدافع للقيام بأمر لا يخدم حاجاته الشخصية. ونتيجة أخرى يمكنها أيضاً أن تكون تدريبه الذاتي من أجل دخوله ثانية طوعياً في الحالة العقلية التي يكون قادراً فيها على ضبط تقديمه على نحوٍ حدسي لكي يتلاءم مع رغبات مجموعة، ويكتشف أيّاً هي المعلومات الأخرى المتوفرة في هذه الحالة العقلية.

الأمل كسمة للعقل الأسمى

يقيس "المتمرّسون" قيمتهم خاصتهم ضمن مصطلحات: ذلك الذي يؤثّر في الآخرين. وهم مُتباهون بإنجازاتهم، ولكنهم يعنقدون بأن ما يقومون به له قيمة ضئيلة. ويبدأ "الثلاثاء" بالعمل على

نحو قهري (الإلزامي)، حينما يجزّون جبّالاً من أجل إطلاق مشروع ما، ولأنهم ينسون أنفسهم موجّهين انتباههم نحو عادةٍ عصبائية في السعي إلى هويّتهم من خلال إنجاز ما.

المظهر الإيجابي للنشاط القهري (الإلزامي) أن "الثلاثة" يشعرون أنفسهم أحياء في وسط النشاط، ويصبحون بارعين في إدراكهم كم يتطلّب الأمر طاقة في أعمال مختلفة. وبدون شك فإن شهودنا يتذكّرون فترات أُستنفِدت فيها طاقتهم، وأنّهوا من خلال عادة العجّلة، ولكنهم يصفون أيضاً مراحل حيث يعملون ويشعرون بأنفسهم مضبوطين على الإيقاع والدفق الطبيعيين لمهمة نوعية. يقول "ثلاثة" إنهم يبدون مُعلّقين وسَطَ طاقة لا تتقدّ، وأنت تُدرك بأن العمل ينساب بدون أن يتوجّب عليك توجيهه. ويقولون إن الوقت يمضي ببطء أكبر، ناهيك أنهم يستطيعون العمل بسرعةٍ قصوى، لدرجة يزول فيها القلق، ويدخلون في منظومة عقلية حيث يحتاج الأمر لأن يتم بدون أفكار مضادة ولا تساؤلات. وفي هذه الحالة العقلية، فالنتيجة الإيجابية لأي مشروع تبدو مضمونة. ويُلغى القلق إزاء المشروع لأنه يدرك بأن كل مرحلة من العمل ستقود على نحوٍ لا يمكن تجنّبه إلى خاتمة صائبة.

هذه الإفادة قُدّمت من قِبَل مدير مطعم في سان فرانسيسكو São Francisco حيث يُنظر إلى هذا المدير على أنه مدمن حقيقي على العمل workaholic لخبرة الأمل:

"غالباً ما أعمل مع أناس ممن هم يُناهزون نصف عمري، ومع ذلك لازلتُ أشعر بسرور كبير في العمل على هذا النحو، وفي العمل جيداً. فمنذ لحظات هيجان في المطبخ، وعجّلة على قدرٍ كبير لدرجة أنك تتدافع بين شخصين ضمن نوع من الحركة الطقسية في فسحة صغيرة حيث يمكن أن تُجرَح فيها أو تسقط منك الوجبة كلها لقائمة الطعام المسائية.. في هذه الساعات، كل ما أفكر به هو: "إلهي، أرجو أن ينتهي كل شيء على خير ما يُرام.

"منذ ساعات، وأنا أناضِل من أجل العمل، وآخرون حيث كل شيء على ما يرام لدرجة يطمئن فيها عقلي حتى في سرعة عالية. إذًاك بإمكاني البقاء لساعات في ذلك الصف، وأنا أشعر أنني على أفضل وجه ممكن لأنني أدرك أن كل شيء على ما يرام."

فضيلة النزاهة

ينتلق "ثلاثات" تقيماً كبيراً في الثقافة الأميركية. وفي الحقيقة يُلاقون تقيماً كبيراً إلى هذا الحد لدرجة يختلط عليهم بسهولة أسلوباً عصبائياً في تمتّعهم بالصحة. علامٍ يجري ترسيخ أهداف شخصية لطالما أنك تخدع نفسك ذاتها بأن أهداف المجتمع هي بالفعل أهدافك نفسها؟ ولماذا تُعرّض نفسك للمجازفة بالرفض لطالما أن القبول يمكن شراؤه بعكسك لصورة تجلب إليك الاحترام؟

وعلامَ يكون لديك "أنا" ستعاني؟ يجب أن تقوم الطريقة الأكثر صحية للعيش على التماهي مع النماذج الثقافية، فتعليق انفعالاتك من جهة وترك نفسك مع التيار من جهة أخرى.

غالباً ما يكون "ثلاثات" متيقّنين بصلايتهم النفسانية. فالفوضى الانفعالية تكون للخاسرين في الحياة، وبالنسبة لمن ليس لديهم ما يقومون به، أو لمن لا يعرف مجارة الوضع السائد. ف"الثلاثات" العصابيون قد يفقدون الوعي كله بأنه ثمة اختلاف بين أنيَّتهم الزائفة المقدمة على درجة عالية، وبين رغباتهم الانفعالية. وسيكون لديهم على الأرجح وعي بأنهم لا يحبّون انفعالات دبقّة، أو أنهم لا يحبّون الشعور بوجود حاجاتهم الانفعالية، ولكن لواقع أن سلسلة مشاعرهم ضيّقة جداً فعلى الأرجح أنه سيتم تجاهلها لأن "ثلاثات" هم طاقويون، ولديهم حاجة لعكسهم لصورة من التنازل والنجاح.

عموماً، يواجه "التمرسون" مشاعرهم الحقيقية عندما يكونون مُجبرين على الإقلال من وتيرة إيقاعهم. وبشكل عام يتوقفون بسبب تعليقم للعمل، أو بسبب مرضٍ ما، أو بسبب تدخل الزوج، أكثر مما هو الأمر بسبب قرار طوعي بإنقاص وتيرة عملهم. التوقّف المفروض عن العمل قد يكون مروّعاً بالنسبة لأحد ما ذي رؤية لعالم يرتاح على اكتساب استحقاق من خلال العمل، ونمطياً يجلبُ إلى السطح شكوكاً فيما يتعلق بالقيمة الشخصية، والإدراك بأن الانفعالات ستُهيم على الوعي بشكلٍ لا يمكن تجنّبه ما أن ينزاح الانتباه عن النشاط.

"إذا لم تكن في حالة فعل، فسيكون لديك إحساس خالص بأنك غير موجود. وإذا كنت لا أعرف ما يتوجّب علي القيام به بالتالي، فإنني أبدأ الشعور بالقلق بأنني فارغ، وبأنه لا يوجد أحد في المنزل. في السنة الماضية مرضتُ على نحوٍ جدّي، وبدون أدنى شك بسبب الإفراط في العمل. وكنتُ في الأربعين من عمري فقط، وكنت أعاني مشكلة في شرايين القلب. وتناهيت لأصبح في المشفى، مستلقياً على سرير، وأنا أنظر إلى السقف، وأعدّ الأيام حتى أستطيع النهوض والمغادرة. كانت تلك الراحة الإجبارية أسوأ من نوبة قلبية في حد ذاتها. فكرتُ بأنني سوف أفقد شخصيتي كلها وأنا في ذلك السرير، مع الخوف بألا أعود قادراً جسمانياً. لم أستطع أن أفهم بشكل جيد ما كان يحصل معي عندما تبدأ الانفعالات بالمجيء. وأحياناً لم يكن هناك حتى أي شيء، وبالتالي كنتُ أنجو منها لأنه كان هناك الكثير منها، ومن ثمّ كنت أنتكس من جديد."

إن "التمرسين" معتادون على العمل، وليس على الشعور، وعادةً يعلّقون انفعالاتهم عندما يكون نشاط ما ضمن مساره. ويجب أن يتم جلب المشاعر رويداً رويداً إلى الوعي، لأن حضورها يُحسّ به على أنه تهديد لأسلوب الحياة الذي يكمن في الإنتاج كماكنه.

"الثلاثات" الملتزمون بتقديم مشاعر نزيهة عليهم أن يتعلّموا التعرّف على التناقض بين ما تشعر به أجسامهم فعلياً، وبين عاداتهم في تعديل تقديمهم لذواتهم من أجل حصولهم على مكسب.

وإذًاكَ تصبح مسألَتُهُم الوجودية: يتوجَّب عليَّ اتِّباع ما أشعر به، أو يتوجَّب عليَّ البقاء مع عادتي في معرفة ما يجب فعله؟ تكمن المجازفة في اتِّباع مشاعرهم أن "الثلاثاء" يفقدون الاعتراف المضمون لهم عندما يحقِّقون أشياء، وتكمن المجازفة بالألا يتبعون مشاعرهم في أن يعيشوا الحياة مثل كذبة.

بالنسبة إلى "الثلاثة" فالتغيُّر في الوعي من الوهم إلى النزاهة (الصدق) يمكنه أن يوصف على أنه التأثير الجانبي الذي يلوح شيئاً فشيئاً عندما يتعلَّم تمييز مشاعر حقيقية من حاجته لأن يفوز بأمر ما أمام عيون الآخرين. وفي سياق التغيُّر هذا، فـ"الثلاثاء" ينزعون إلى معايشة مرحلة الألم الطوعي حيث يعدلون عن عادتهم في عكسهم لصورة ثلاثم المجتمع، وهذه العادة التي تطورت في الطفولة من أجل أن يصيروا إذاك أحراراً على المستوى النفساني. وقُدِّمت الإفادة التالية من قبل مهنية ناجحة جداً.

"في بداية علاجي، كنتُ أظنني على أحسن ما يُرلم. كان زوجي يعاني مشاكل لعدم كونه مهتماً كيف أتقدم في الحياة. وكان دافعي الأول يكمن في الهرب، وبعدم شعوري بشيء لأنني ما أن أملك الكثير من الوقت الحر، فالشيء الوحيد الذي كنتُ أشعر به هو أنه يعتريني الخوف. فيوم الأحد كان أسوأ يوم. إمضاء يوم كامل دون القيام بشيء. كان يمضي بكوي الثياب، والقيام باتصالات هاتفية، وتجميع القوى للأسبوع القادم، ولكنني في وسط الوقت هذا كنتُ أشعر بالخوف.

"كان يتربَّ عليَّ القيام ببرمجة لـ"دروسي للانفعال". وفي وسط نشاط كان عليَّ أن أتذكر التوقف، ومساعدة نفسي ما الذي يرضيني، وما الذي يُزعجني، وكان عليَّ أيضاً أن أكتشف إذا ما كنتُ أشعر بشيء ما. فالجزء الأكثر صعوبةً لهذه التمارين كان يكمن في عدم التخلي عن الشعور عندما أعود للعمل ثانية، لأنني ما أن أبدأ نشاطاً حتى تزول مشاعري كلياً.

"ومع مرور الوقت أوجدتُ قائمة لانفعالات حقيقية، أعتزُّ بها كثيراً. فيمكنني أن ألمس من قِبل أشخاص، ولردود الأفعال أهمية بالنسبة لي. ويوسعي القول إذا ما كنتُ مسرورة، وإذا ما كنتُ أحب ما أقوم به، وأحيا ضمن مستوى من الحياة كان خفياً عليَّ كلياً."

الأنماط التحتية

إن الأنماط التحتية هي عبارة عن هموم قد تولدت في الطفولة كوسيلة للتقليل من القلق. بالنسبة للأطفال "المتمرسين" فإن أيَّ وضع له القدرة بأن يهبَّ المال، وملكيَّات (الشعور بالأمان)، ومكانة اجتماعية، أو صورة رفيعةً أنثوية أو ذكورية لسوف تساعد على التقليل من الخوف بالألا يكون

له قيمة إزاء عيون الآخرين. ومع التجربة ورصدهم لذواتهم، يُنظر لهذه الهموم نفسها على أنها مفيدة بالنسبة لتكوين الصور أكثر من أن يكونوا أوفياءً لمشاعر الأنا الحقيقي.

عندما يُدرك "المتمرسون" بأن مشاعرهم المحسوسة بنزاهة لربما تكون مختلفة عن القواعد التي يجري تقديرها اجتماعياً، وبإمكانها أن ترسخ أزمة في اتخاذ قرار، على نحو أي طريق عليّ اتباعه؟ ذلك الذي يقود للنجاح أم ذلك الذي يقود لاكتشاف الأنا؟ ويعترف "المتمرسون" بتأثير حول هذه المعضلة عندما يواجهون بالتقاعد، وعندما يُجمدون بسبب المرض، أو عندما يتأهبون لذلك الذي يبدو على أنه زيادة في ساعات الفراغ. وإن قراراً واعياً بالتخلي عن صورة، أو عن مكانة اجتماعية، أو عن قاعدة مالية آمنة، قد يعرضهم للمجازفة بالحياة، لأن الأنا لا يبدو منفصلاً عن هذه الدعائم.

الصورة الذكورية أو الأنثوية في العلاقات المتبادلة مع شخص

ينزع "المتمرسون" إلى تبني صورة جذابة جنسياً، وغالباً ما يدركون بأنهم يؤدون دوراً. وأن يكونوا معروفين بجاذبيتهم جسمانياً أو فعالين جنسياً حيث يرى ذلك كاختبار لقيمتهم الشخصية، ويعرف "المتمرسون" التنافس لكي يكونوا جذابين بالنسبة لعيون الأشخاص الآخرين. ويُعبر البعض منهم عن الحاجة لعكس صورة جنسوية غالبية تضع قناعاً على الاختلاط بين مظاهرهم الذكورية والأنثوية. ويتولى هذا الاختلاط طبيعياً الطريقة التي يشعرون يشعرون بها على أنهم مجزؤون بين "أنا موجه من قبل الذكوري وأنا آخر أكثر أنثوية". وبالتالي يُمكن لصورة أنثوية بإفراط أن تضع قناعاً على الاختلاط مع "التحرك على نحو تنافسي جداً كما هي الحال بالنسبة لأي رجل". فليس ثمة أحد من "المتمرسين" يروي بأن هذا الاختلاط للسمات الجنسية يُعبر عن المثليين جنسياً، ولا حتى يفكر بأن قلقه في أن يرى على أنه جذاب هو عبارة عن قناع للزواجية الجنسية.

"كان ذلك في علاقتي الحميمية المتبادلة حيث خدعت نفسي بنفسي. وفي فسحي لعقد زواج دام عشرة سنوات، أدركت بأنني كنت أشعر بالسمات التي اعتقدت بأنها خاصة بامرأة كاملة، وبأنني لم أكن قادرة على القول فيما إذا كانت هي خاصتي أيضاً. وإذا ما أغرم زوجي بعارضة أزياء للدعاية، فإنني بدوري أتبنى مظهرها، وطريقتها وحتى الثياب التي تستخدمها".

الوجهة ضمن نواة اجتماعية

لدى "المتمرسين" قلق في تقديمهم لصورة اجتماعية حسنة. وسيغيرون لكي يتخذوا على عاتقهم السمات التي يجري تقديرها وسط المجموعة. يريد "المتمرسون" قيادة العمل. "ما يهمني في البداية، أن يكون لدي أكبر عدد ممكن من الانتماءات التي وضعت قائمته بها تحت التمثيل الوصفي في الكتاب السنوي للمدرسة. وصررت مؤخرًا طبيياً وتقع عيني دائماً على ذلك

الذي يقوم بندواتٍ في منطقتي لكي أعرفَ فيما إذا كان مُحترماً أم لا، ناهيك عن عدم امتلاكه لأدنى فكرة عما تتطرق إليه هذه الندوات.

"أدركتُ لتوي بأن عقلَ الأنا الذي يُكرهني على أن أكون معروفاً جداً، يأتي من الشعور بأنني أنطفي كشخصٍ فيما إذا كان أحدهم أتخذُه بعين الاعتبار مُؤثراً وذات قيمةٍ داخلية لا تتفق مع وجهة نظري".

الشعور بالأمان في مضمار الحفاظ على الذات

يفتُن "المتمرسون" المال، والملكيات المادية كطريقةٍ للتقليل من عذاب النفس إزاء البقاء الشخصي على قيد الحياة. ويعملون بكَد من أجل الحصول على المال والمنزلة الرفيعة التي تمنحهم الشعور بالأمان.

"إنه نوعٌ من الدُعر الذي لا يرحل عنك، حتى ولو كُنْتَ تعمل للقيام بأقصى ما يُمكنك فعله. فمن المُمكن أن يكونَ لديكَ خمسين ألفَ دولاراً مودعةً في البنك، ولا تزال قلقاً بأنها ليست كافية، أو أنه توجبَ تدبير وظيفةٍ يدفعون لها راتباً أكبر، أو أنه توجبَ أن يكونَ لديه شيءٌ ما من المُدخرات وذلك في حال تواجد حاجةٍ ما. وإذا ما انتقدَ أحدٌ ما أداءه المهني، فليسوف يكون هناك ثمة إحساس بأنه قد تمَّ تهديد حياته".

ما يُساعد "المتمرس" على التطور

يدخل "المتمرس" بتواترٍ في العلاج، أو أنه يبدأ بممارسة التأمل، لأن طاقته الجسمانية قد أستهُدت أو فقدتاً شخصياً جعلَ مُستحيلاً بقاءه منفجاً لأن هذا يمنح المشاعر من الاقتراب من وعيه. الانفعالات الطارئة كنتيجةٍ لهذا التقليل من الإيقاع المُكره، قد يتم الشعور بها في البداية كمهددة له. وغالباً ما تتداخل المشاعر الحقيقية مع إمكانية الأداء وقد تُصبح مُختلطةً بالنسبة لشخصٍ لم يُدرك إطلاقاً في ذاته وجود سلسلة مشاعرٍ واسعة تحمل إشاراتٍ داخلية.

إتصالٌ مع ردود أفعالٍ جسمانية وانفعالية، فيجبُ أن يتم تشجيعه بشكلٍ خاص على الإتصال مع تلك التي يُكرها "المتمرس"، كتلك التي للشعور بالتعب، والخوف، والشعور بالفوضى إزاء ما الذي يجب عمله تالياً. يحتاج "المتمرسون" للتعرف على اللحظات حيث تبدأ فيها الالتزامات والمهمات بالسيطرة على المشاعر، ويحتاج التعلّم على انتظار تفتح ردود الفعل الحقيقية.

يُمكنهم أن يُساعدوا على النحو التالي:

- بأن يتعلموا التوقف. وهم يدجرون وقتاً من أجل تفتح انفعالاتهم، وظهور آرائهم الحقيقية.

- بأن يلاحظوا عندما تصير الأفعال آليّة، وذلك عندما يَعْمَلُونَ كما لو أنهم رجال آليون لطالما أن انفعالاتهم قد تم إغاؤها.
- بأن يُدْرِكُوا عندما يجري استبدال ملكاتهم الحقيقية بأوهام النجاح الشخصي.
- عدم الهروب من المشاكل، وأن يبدووا بنشاطات جديدة، وإعادة تكوين الفشل في النجاح، أو عدم تكذيب مصادر الانتقاد.
- بأن يُدْرِكُوا تأخير السعادة الانفعالية. "سوف أكون سعيداً بعد العرض القادم".
- بالتحقق من الاختلاف العميق بين الأنا الخصوصي والبارز، والأنا الشعبي، الذي يُوَدِّي عِدَّة أدوارٍ. والعمل على الإدراك بأنه مُنْفَصِلٌ عن الصورة.
- بمُلاحَظَةِ المشاعرِ بأنها عبارة عن عملية احتيالي، والقيام بالتمثيل. "فلا أحداً ينظرُ إلى ما خلف القناع. لستُ مرئياً: يكون مرئياً فقط ما أقوم به".
- برؤية المسؤولية الشخصية في أن يكونَ لديه الكثير مما يقوم به؛ وبالشعور أنه مُحاطٌ بعديمي الكفاءة والكسالى.
- بمُلاحَظَةِ رَغْبَتِهِ بأن يكون الزيون الكامل في العلاج. وبإظهاره أحلاماً فرويدية للمُحَلَّل، وبلُكِّمِ الوِسَادَةَ بالنسبة للمُعَالِجِ الغشتالتي. ويسرد تجارب طاقية للغورو. وبصير العلاج عملاً لأجل السيطرة عليه. وبصير التأمل عبارة عن مهمّة يجري تنفيذها. "كم من الذائق بقيتُ جالساً ساكناً بشكّلٍ كامل؟ وكم من المانترات⁷⁴ تُلَوِّثُ في هذا اليوم؟"

⁷⁴المانترات هي جمع مانترا. والمانترا هي عبارة عن صيغة أو عبارة مُقَدَّسَة تحمل قدرة روحية هائلة، ومع ترديدها مرات كثيرة خلال اليوم أثناء القيام بأمر روتينية كالغسيل، أو استخدام وسائل المواصلات... الخ، حيث يكون المرء وحيداً وإن كان وسط حشد كبير، وإذاك يستغل هذه الفرصة بتكرار ترديد هذه الصيغة أو هذه العبارة عشرات المرات، وغالباً ما يبدأ المرء بتكرارها بصوت مسموع لعشرات المرات يومياً، ثم يبدأ بالتطور أكثر فأكثر، فيصبح ترديدها ذهنياً لمئات المرات حتى يصل إلى آلاف المرات، ومع إتقانه ترديد هذه المانترا يستطيع اختبار حالات روحية وانخفاطات وتحقيق استنارات عظيمة، هذا إذا ما واكب المانترا حياة روحية ملتزمة تتضمن العناية جيداً بالحياة الداخلية كالصيام لفترات طويلة وممارسة طهارة النفس من الأهواء، وتكريس الذات للخدمة،... الخ، أي كل شيء ينسجم مع الحياة الروحية، ومن المشهور في عالم التصوف الإسلامي ما يَرادِف المانترا وهو الذُّكْر وهي مشهورة في مدارس التصوف الإسلامي كالنقشبندية والقادرية وغيرها من مدارس عظيمة ما يُعرَف بحلقات الذُّكْر والأوراد الصوفية، وفي عالم التصوف المسيحي ما يَرادِف المانترا وهو صلاة اسم يسوع، وتُدعى صلاة القلب، وخلاصة تعاليم هذه الصلاة التي أنجبت جبابرة

- بالتعرّف على وجود المشاعر، أولاً باكتشافها، وفيما بعد بتسمية الأحاسيس الكامنة تحتها. فعلى سبيل المثال، إذا كان من الصعوبة بمكان التعرّف على انفعال، فعلى المرء أن يبدأ بإعطاء اسم لأي إحساس جسماني يشعر به في جسمه. "أحسّ بسخونة في وجهي" أو "يبدو أن بطني متوتّر". إن إعطاء اسماً للأحاسيس الجسمانية يساعد المرء في التعرّف عمّا يشعرُ به.
- بتعلّم التعبير عن الاختلاف بين الفعل والشعور. وتذكّر تحييد الانتباه عن الفعل إلى المشاعر فيما يتعلّق بالعمل.
- بالبدء في تجارب التأمل والانتباه على أساس برنامج يومي يتضمّن تحديد وقتٍ معيّن. فالتأمل خلال خمسٍ وأربعين دقيقة، ومن ثمّ العودة إلى مباشرة العمل. فـ"لافعل" التأمل يؤلّد مقاومةً يحتاج المرء لمعالجتها في جلسات العلاج. وعدم الإجبار في الحصول على النتائج من التأمل، كذلك الفوائد التي تتعكس على صحة المرء.
- بملاحظة التأمل عندما يُصبح نشاطاً مثل ترقيق لعدد المرات التي يتنقّس فيها المرء. كما تتمنّع مراقبة نشاط تجربة تأملية من التأثير بالحالة العقلية المُستعدة من خلال التأمل. والتعلّم على ترك النفس تنفعل، وتتأثر، وأن يُشتغلَ عليها.
- بإعطاء دعمٍ في الإيثار بواسطة مشاعر في حالة تأدّ للمنزلة.

أمورٌ يتوجّب على المتمرّسين إدراكها

بقدرٍ ما يُعاد توجيه الانتباه عن الهوموم المُتعلّقة بالصورة وبأسلوب حياة "إدماني على العمل"، فعلى "المتمرّسين" أن يدركوا ردود الفعل التالية:

في عالم الروح الأرثوذكسي والمسيحي بشكل عام موجودة في كتاب شهير يُدعى بالفيلوكاليا، وهو يتحدث عن تقليد هذه الصلاة فيما يُسمّى بالإزيخيا، أي الهدوء أو التقليد الهدوي ... كما نرى خلاصة هذا التعليم أي المانترا يتجسّد بكامل زخمه في التأمل التجاوزي الذي أسسه المهاريشي ماهاش يوجي، والحقيقة أن المريدين لهذا النوع من التأمل يحصلون على مانترا سرية يُقسم المُريد بالألّا يبيوح بها لأحد لأنهم عموماً يستفيدون من الدراية بها لجني الأموال الطائلة، والحقيقة هناك توثيق للكثيرين الذين حصلوا على قوى خارقة مع ترديدهم اليومي لهذه المانترات أو المانترا التي تخص قوة خارقة معينة لعل أشهرها الطيران في الهواء أي الطيران اليوجي أو بعبارة أخرى ارتفاع الجسم إلى ارتفاع متر أو مترين وأحياناً أكثر من مترين بعكس قوة الجاذبية، وغيرها من قوى خارقة.... (المترجم).

- غموضٌ فيما يتعلّقُ بالمشاعرِ. "هل أملكُ الشعورَ الصحيح؟" "أي شعورٍ هو الحقيقي؟"
- غموضٌ فكرةٍ حول انفعالٍ إزاء أمرٍ في حدّ ذاته.
- حياةٌ من الأوهام فعالةٌ إلى أعلى درجة، كتخيّلِ النجاحِ عندما يكون الفعلُ المباشرُ متوقّفاً، أو عندما تلوح السلبية.
- تصنيع صورةٍ خياليةٍ بأن يكون المرءُ "مستتيراً" أو "أن يكونَ الأمتل المتطوّر عن المتمرّسين". والانتقال إلى خارج الحالة الانفعالية لاعتقاده بأن هذه السمّات حاضرةٌ سابقاً. "فهي هناك سابقاً".
- رغبةٌ بالنتائج السريعة، والشعور بأنه أفضل عندما يستبدلُ المشاعر بالعمل، ورغبته بترك العلاج قبل أن يستطيع تحقيق تغييرٍ حقيقي.
- حاجةٌ لإثباتٍ عن النجاح. ورغبةٌ بأن يُصيح معلماً لكي يشعر مثلاً المتأمل.
- عادةٌ فصل المشاعر عندما يتكلّم "المتمرّس" حول مسائل شخصية، أو عندما تظهر هذه المسائل في التأمل. اعتقادٌ بأن هذه المسائل قد تم حلّها لظالماً أنه أُعطي اسمٌ لها، وقد تحدّث عنها، بدون أن يكون عليه الشعور بانفعالاتٍ.
- ميلٌ لاتّخاذ مُعالجٍ أو مُعلّمٍ روحي كلي القدرة، أحد ما يُجسد القيمَ الخارجية الجذّابة بالنسبة لـ"المتمرّس". تمامه مع قيم المُعالج بدون أن يلتقي قيمه هو بالذات.
- الخوف من إفراغ الذات خلال التأمل، وبألا يوجد أنا حقيقي.
- الشعور كما لو كان قديماً عندما ينتقده الآخرون: "حققتُ ذلك سابقاً، لدرجة أنني لستُ بحاجة لأن أسمع".

الفصل التاسع

النقطة أربعة: الرومانسي التراجيدي

الشخصية المكتسبة			الجوهر	
الرأس	السمة الأساسية	الملائخوليا	العقل الأسمى	العقل الأصلي
القلب	الهوى	حسد	الفضيلة	اتزان (توازن)
أشكال النمط التحتي				
جنسويًا	اجتماعياً	تنافسي/حقود	شعور بالخجل	
الحفاظ على الذات		جسور/غير فطن		

المعضلة

يتذكّر "أصحاب الرقم أربعة" حالة الهجران في الطفولة، وبالنتيجة يُعانون حساً بالفقدان والحرمان. تتعكس حالتهم الداخلية في النموذج الأدبي للرومانسي التراجيدي الذي كان قد حصل على الاعتراف به وعلى النجاح المادي، فيظل مثبّتاً بحزم على الحب المفقود، وعلى الحب المتعدّر الوصول إليه، وعلى حبّ في المستقبل، وعلى صورة من السعادة التي يستطيع الحب وحده فقط أن يجلبها. ولفهم رؤيتهم هذه للعالم فإنك تحتاج لإسقاط نفسك على حالة عقلية حيث تتأسس القرارات على كيمياء مُتقلّبة بمقدار ما هي للمزاج فكذلك هي أيضاً في إدراك الوقائع الحقيقية؛ وحيث يتمّ تذكرها بمقدار ما هو طابعها الانفعالي وتلميحاته فكذلك أيضاً من خلال أيّ عبارات تم بالفعل التعبير عنها.

إن الاكتئاب مزاج متواتر. وقد يحمل الحياة إلى نمطٍ من الشلل حيث يُمضي الأيام في السرير، والعقل مقيّد على نحوٍ مُتشكّب بخطأ في الماضي متعدّر تصحيحه. "لو في الحد الأدنى، لو على الأقل". فالانتباه ينشد مثل إبرة "الهاكي" العالقة في أخدود مخي عميق. "لو أنني تحركتُ على الأقل بطريقةٍ مختلفة. لو كان لديّ على الأقل حظٌّ أوفر".

"أصحاب الرقم أربعة" مُجمعون على فهم المزاج المتجهّم للكآبة. بعضهم يقبله بشكلٍ حتمي، فيغيّبون لفتراتٍ طويلة في العزلة. وآخرون يكافحون الكآبة من خلال نشاطٍ مُستمرّ بأعلى درجاته. ولا يزال آخرون يُصرّفون انفعالاتهم في استكشافٍ فنيّ للجانب المُظلم من التجربة الإنسانية. يُدرك

"أصحاب الرقم أربعة" المذكورون في هذا الكتاب ما هو الاكتئاب، ولكنهم يصفون أيضاً مزاجاً يُدعى بالمانخوليا (السوداوية) التي تجذبهم كملادٍ انفعالي مشوّه، يتأصل على فقدان والوجع. تخلّق المانخوليا (السوداوية) إحساساً شائعاً بغمٍّ حلٍ. كذلك الذي للاكتئاب، ويتأصل على إدراك الفقدان، ولكن الحزن هنا يتحوّل إلى مزاجٍ ضبابي على امتداد شواطئٍ كئيبة. يشعر "أصحاب الرقم أربعة" أنهم أحياء بشدّة في هذه التقلّبات الانفعالية الضبابية؛ ولا شيء دائم، لأن المزاج قد يتغيّر في الغد.

تكمن المسألة المركزية في الفقدان والنتيجة انخفاضاً في تقدير الذات. "إذا كانت لديّ قيمةٌ أكبر، أفهل كنتُ قد تعرّضتُ للتخلّي؟" يعيش "أصحاب الرقم أربعة" بيقينٍ في أنهم كانوا يمتلكون مصدراً طبيعياً للحب، وهذا الأخير قد غادرهم. "ذات يوم كنتُ محبوباً، إلى أين غادرتني هذا الحب؟" وغالباً ثمّة سيرة من التخلّي والبحث والوحيد، والحاجة للتأسّف على فقدانٍ مبكّرٍ، إلا أن مشاعر التخلّي هذه يُعادُ خلقها على نحوٍ مؤلِمٍ في الحياة الراشدة من خلال انجذابٍ قهري لما هو متعذّر الحصول عليه، ومن خلال عادة (غير متعرّف عليها بشكلٍ عامّ) برفض كل ما هو سهل الحصول عليه.

يُركّز "أصحاب الرقم الأربعة" انتباههم على نحوٍ لاواعٍ على التفاصيل الأكثر إنتقاءً ممّا ينقص، بطريقةٍ، ومن خلال المقارنّة بما هو في متناول اليد يبدو أنه لا جاذبية له. وهم يتطلّعون بشكلٍ خاصٍّ إلى علاقةٍ حبٍّ تملوهم، ويتّخذون وُقفة العاشق الذي يتوق للكائن المحبوب. إن أحدَ الأنواع الأكثر اعتدالاً للمانخوليا (السوداوية) هي ارتباط الحزن بفقدان الحبّ مع الترقّب الرومانسي لشريكٍ مثالي في المستقبل. وثمّة إحساس بأن الحاضر ليس إلا تدرّب للمستقبل، عندما "يسنقِظُ" أناي الحقيقي مُجدداً من خلال الحبّ".

عندما تبدأ تتحقّق مكاسبٍ حقيقية للحياة، حتى ولو كانت ثمرة أعوامٍ من الترقّب والجهد، فالانتباه سوف يعود بشكلٍ متوقّع إلى ما ينقص في الحياة. فإذا أنتِ فُزيتِ بوظيفة فلسوف تريدين رجلاً. وإذا فُزيتِ برجلٍ فلسوف تسعين لأن تكوني وحيدة. وإذا كنتِ وحيدةً فلسوف تسعين من جديد إلى الوظيفة والرجل. ويدور الانتباه وراء ما هو الأفضل في ذلك الذي ينقص. وللمقارنّة فإن كل ما هو متوقّر لَدَيْهِ يبدو لا أهميّة له وبدون أدنى قيمة.

لدى الرومانسيين نزعَةٌ لتعطيل مكاسبٍ حقيقية. وعندما يُجلب الانتباه إلى أحداثٍ يومية هامة لحالة حبٍّ حقيقي للحياة، ف"أصحاب الرقم أربعة" قد يصيرون مُحبطين بغضبٍ عند بحثهم، على سبيل المثال، عن جوارب شريكهم، وتحمل مزاجات الشخص الآخر. والصورة لمستقبل باهر يتعين عليه الظهور من خلال الحبّ تتهدّد لواقع احتواء علاقةٍ حقيقية لبعض اللحظات المضجرة. وتُصيحُ

عُيُوبٌ صغيرة في التَّعَرَّفِ لشريكٍ سبباً هاماً للغضب. "إنها أُمَّيَّةٌ في الدبلوماسية". "ليس لديه أذنٌ موسيقية". "إنها لقلَّةُ ذوقٍ أن يتم ترك فرشاة الأسنان في داخلِ الكأس!" ثمة غضب في أن يتعيَّن على المرء التكيِّف مع قلة ذوقِ أحدهم، وثمة حاجة عارِمةٌ ليحفظوا أنفسهم لمستقبلٍ يستيقظون فيه من خلال الحُب.

وسيرغبُ "الرومانسيون التراجيديون" بالابتعاد عن شركائهم عندما تبدو الحميمية أنها ستتطلبُ توضيحاً بنماذجهم المصطفاة، لا بل يعملون على إجبار شركائهم بالمُغادرة قبل أن تُفسدَ صورةَ علاقةٍ أصيلةٍ وكاملةٍ من خلال تأثيرٍ سلبي. ويصبحُ واضحاً بأن الذنب مصدره الآخر. ويشعورهم بالعذاب بمرارة، فإن "أصحاب الرقم أربعة" سوف يشاؤون التعبير عن أشياء تجرح الشريك لكي يتركوا أثراً بشكلٍ واضحٍ كم هم تعرَّضوا للخيانة.

وما أن تُردعَ العلاقة من خلال مسافةٍ آمنةٍ، فلسوف يصبح الرومانسي شاعراً بعوزه. وثمة في العلاقات نموذج من تذبذب: إبعاد ما هو مُتوقَّرٌ وجذب ما هو صعب الحصول عليه. فالعشب مثلاً هو دائماً أكثر خضرة من بعيد؛ إنه الأمر نفسه عندما يزيغ الانتباه إلى النقاط العليا لشراكةٍ مُعيَّنة. يُبقي "أصحاب الرقم أربعة" الحياة على مسافةٍ آمنةٍ بطول ذراع. ليست بعيدةً زيادةً بسبب الخوف من الشدة المألوفة للحنين لئلا تُصبح يأساً أسود، بل وبدون أدنى شك، ولا حتى قريبةً زيادةً. لأنه ناهيك عن وجود توقٍ كبير للحميمية مع الآخر، فالحميمية تُطلقُ عملياً خوفه لئلا يُعتبر غير كامل، ويُتخلَّى عنه بقوةً مجدداً. وإذا تعبَ الشريك بإبقائه على بعد ذراعٍ منه، وتهديده بالمغادرة، فمن المُمكن أن يُعاني "الرومانسي التراجيدي" مرصاً مفاجئاً، أو احتجاجاً شديداً، لأنه يتوق للمعايشة أكثر من مرّة. كما أن "أصحاب الرقم أربعة" يستدعون كل الانفعالات عندما تأتي إلى العقل فكرة التخلي. وستحصل مشاهدٌ دراميةٌ واتهاماتٌ عنيفة، وإيماءاتٍ انتحاريةٍ ويأسٍ عميق، على قدرٍ ما يُعادُ استنباطُ الفقدان الأصلي مجدداً في طريقةٍ ذات سيناريو درامي بأعلى درجاته.

يقول "الرومانسيون التراجيديون" إن ارتفاعات وانخفاضات حياتهم الانفعالية ترفع الستار عن مستوى رفيع المقام من الوجود الذي يتعالى على السعادة العادية، ومستوى أغنى بكثير من ذلك الذي يبدو الأشخاص الآخرون أنهم يقبلون به. ولدى الرومانسي إحساس بأنه أجنبي، وغريب عن الحقيقة الاعتيادية، وأنه وحيد ومتميزٌ بتقرُّد، وبأنه فنَّانٌ يطوف في مشاهد حياته الخاصة. أمّا تخليه عن ألم حياة انفعالية مُندفِعة فلسوف يعني بالنسبة له التضحية بإحساسه أنه خاصٌّ، وهو أمرٌ تنزع الدراما في إضافته عليه. وبالنسبة لـ"صاحب رقم أربعة" فالتوقع بأن يصير سعيداً لزُيماً يهدد أيضاً بإغلاق المدخل إلى عالمٍ عميقٍ انفعالياً. والأسوأ من ذلك كله، أن هناك خطر أن يتركز على رؤيةٍ عاديةٍ وحياةٍ عامّة.

يتضمّن قلق النقطة "أربعة"

- الإحساس بأن شيئاً ما يُفقدُ إليه في الحياة. في حين أن الآخرين لديهم ما أفتقدُ إليه.
- انجذابٌ للبعيد، ولما هو بعيدُ المَنال. إضفاء صِفَةِ المِثالية على الكائن المحبوب الغائب.
- مزاجٌ مُقلَّبٌ، وأساليبٌ جيّدة، وبدخٌ ودوُقٌ جيّد كأساساتٍ خارجية لتقدير الذات.
- ارتباطٌ بمزاجٍ مالنخولي (سوداوي). لديه عمقُ الشعور كغاية، أكثر من أن يكون الأمرُ عبارة عن سعادةٍ بسيطةٍ.
- انعدامُ الصبرِ إزاء "ابتدالِ المشاعر العامّة". والحاجة إلى تعزيز المشاعر الخاصّة مُجدداً من خلال فقدان، والتخيل المتهوّس، والأفعال الدرامية.
- البحث عن المِصداقيّة. والإحساس بأن الحاضر ليس حقيقياً، وبأن الأنا الحقيقي سوف ينبعث في المستقبل من خلال الخبرة في أن يكون محبوباً بعمق.
- انصيهاً مع ما هو أساسي وقوي في الحياة. ولادة، وجنس، وهجران، وموت وأحداثٌ كارثيّة.
- عادةٌ تُدبذب الانتباه. فبؤرةُ الانتباه تتناوب بين السّمات السلبية مما يخشاه وبين ما يمتلكه من السّمات الإيجابية لما هو بعيد وصعب الحصول عليه. وأسلوب الانتباه هذا يُعرّز:
- مشاعر الهجران والفقدان، ولكنه أيضاً يُعير انتباهه إلى:
- حساسية إزاء الانفعالية ووجع الأشخاص الآخرين. وقدرة على تقديم دعمٍ للآخرين الذين هم في صدد أزمة ما.

سيرة العائلة

يكمُن الموضوعُ الخفي في الفقدان الذي كابدَه المرءُ في طفولته، ويصِف "أصحاب الرقم أربعة" رواياتٍ كثيرة عن مُعاناتهم من التخلّي من قِبَلِ أَحَدِ هَامٍّ في بداية حياتهم. ويصفون غالباً هُجراناً بحثاً ووحيداً، باعتبار أن المثل الأكثر شيوعاً هو الطلاق، حيث يترك المنزل الأب أو الأم المحبوبين من قِبَلِ الأبناء الذين سوف يُطوّرون نمط "الرقم أربعة". ويكمُن الموضوعُ الآخر في كون ولادتهم ضِمّنَ عائلةٍ حزينة حيث يجري تقييم الطفل من خلال تماهيه مع عذاب الراشد القريب منه.

إن الإفادَة التالية قد تمَّت من خلال راقِصَة باليه موهوبَة أمضت الجزء الأعظم من حياتها الراشِدة بدون أن تقيم علاقة حميمة مع الجنس الآخر، وهي مكرّسة نفسها بشكلٍ كاملٍ لفتها.

"كنتُ طفلةً في حاضنة (الَّة حاضنة)، وكنتُ ضعيفةً جداً حتى قالوا لِوالديّ إنه ثمة احتمال ضعيف في بقائي على قيد الحياة. واعتقدُ أنهم ابتعدوا عني لكي يُحافظوا على مشاعرهم الخاصة، لأنه بالرغم من عدم كوني بالحرف الواحد قد تم التخلّي عني، فإن هذه الصورة تخدمني بالشكل الصحيح. فعندما كنتُ لا أزال طفلةً بدأ والديّ يَحْتَضِر. ودائماً أفكّر بنفسي كأحدٍ إلى جانب تابوتٍ في الصالون، ورائحة الورود تملأ المنزل. أشعر بانجذاب لأشخاص يقترِبون من أزيمة ما أو من الموت، لأنه لديهم في حال كهذه اتّصال حميم جداً مع أنبيهم العميقة، وهم على استعداد في أن يكونوا نزهاء بأخلاق كاملة."

توصفُ حالةٌ أخرى لطفولةٍ "أصحاب الرقم أربعة" الذين شعروا بالتخلّي عنهم لأن أحدَ الوالدين كان يذهب ويأتي، أو أنه كان طبيباً وقاسياً على نحوٍ تناوُبيٍّ. فالطفل يتعلّق بوعدٍ بالحنان والحب، ويغضب حينما لا يتحقّق هذا الوعد.

"عندما وُلدتُ، أخذ أبي والدي في رحلةٍ حول العالم احتفالاً بنجاح ولادتي، وتركني وراءه مع مُربيّة. كنتُ أحييه حتى العيادة وكنتُ أقوم بكل شيء يمكن جعله راضياً. كان مُلفتاً للنظر، وشعبياً، وصعب المَنال، إلا إذا كانت والدي مُتواجدة أيضاً. وقد كان ينطلق في رحلاتٍ طويلةٍ، وقبل أن يصل، كنتُ أظل مجنونةً في فكرة إبقائه في المنزل. كان يبدو أن حظّي الوحيد يكمن في بقائي معه. فقد كان يُحضِر معه هدايا ويروي الحكايات، وإذًاك ينطلق مجدداً، أو الأسوأ من ذلك كان يغيّر مع والدي، وكنتُ أبقى هناك من جديد أحضّر نفسي للمرة القادمة."

ثمة عدة نظريات حول الاكتئاب تأسست على فكرة أن الغضب المتولد خلال الطفولة ينعكس نحو الداخل ضدّ الأنا ذاته. فالرومانسيون عموماً يصفون مشاعراً مُبكرَةً من فقدان التي أدت إلى كآبة تستمر في الحياة الراشدة.

تم الإفصاح عن هذه الإفادَة من خلال رجلٍ سافر حول العالم لمُدّة عشرة سنوات في بحثٍ عن رقيقةٍ كاملة. وفي مختلفِ مَحَطّاتِ رحلته أصفى صفة المثالية على أنماطٍ مُختلفة جذرياً من النساء، سواءً لجاذبيّتها الجسمانية، أو لبعض الصفات التي يعزو بها إلى الثقافة حيث كان يلتقي بها. وكما كان متوقّعاً، فما أن أُغرِمَ بواجدةٍ من هذه النساء حتى بدأ يشعرُ بنقصان الميزات الخاصة للأخريات. وفي الفترة التي أدلى بهذه الإفادَة كان قد ربح ملاييناً من الدولارات كمستوردٍ، ولكنه كان لا يزال عالماً بشكلٍ كاملٍ في بحثه الدؤوب عن زوجة.

"ذات يومٍ سألتُ والدتي فيما إذا كانت قد أَرْضَعْتِي من الصدر، وأكّدت لي بالإيجاب وذلك لبعضٍ من الوقت: كان هاجسي هو أن تُشْبِعَنِي كطِفَلٍ رضيع، ولكن انتهى كل شيء ذات يوم. وبتعبيرٍ آخر فهذه الطريقة أشعر أنه قد تَمَّت معاملتي من قِبلها: فهي هناك من أجلي في ساعةٍ ما، ولكنها فيما بعد ليست بعد هناك. وأصبحت هذه هي حال الحياة: كنتُ سعيداً ذات يوم، ولكن إلى أين ذهبت هذه السعادة؟ وحياتي كلها أصبحت بحثاً عن هذه السعادة إلى أين ذهبت؟ ولكن عندما يسألني الأشخاص عما ينقصني في الحياة، وما هو هذا الشيء الذي أظن نفسي أنني أبحث عنه، فلا أحيب أنني أبحث "عن ذلك الشيء، أو ذلك الشخص، أو ذلك المال". إنني في بحث عن هذا: ذلك الشعور بالارتباط بشيء رائع هو دائماً خفي، ودائماً بعيد المنال".

الغضب والاكْتئاب

غالباً ثمة شعور من الغضب بأنه قد حُرِمَ من شيء ما، وغَضِبَ تَجَاهَ الأب أو تَجَاهَ الأم التي تَخَلَّت عن "صاحب الرقم أربعة" الذي تسببت له بالغمِّ بمقدارٍ كبير، في حين أن الآخرين قد تلقوا أكثر منه. ومن المرجح أن يظهر هذا الغضب كسُخْرِيَةٍ لاذِعة، وكحاجةٍ للتقليل من شأن الآخرين ولو على مستوى الكلام، وتسوية وضعه لأنه قد تمَّ جرُّه بقسوةٍ هائلة. وأغلب المرات ليس ثمة في التجربة أي حظٍّ في إظهاره لغضبه تجاه أحدٍ ما قد اختفى، أو أنه ينزع للترجع وَسَطَ شعوره بالحمية. ونتيجة ذلك، يعودُ غَضَبُ الرومانسي بشكلٍ عامٍّ ضدَّ نفسه ذاتها على هيئة انتقادٍ ذاتي شديد لعدم كونه لائقاً بشكلٍ كافٍ لاستحقاقه للحُب.

وهذا الانتقاد المُوَجَّه داخلياً يجعل "أصحاب الرقم أربعة" يشعرون بالتخلّي عنهم ممَّا يؤدي إلى فتراتٍ طويلة من العطالة التي لا يبدو خلالها تواجدٌ أيٌّ بادرةٍ للفعل المُمكِن الذي يقودُ للسعادة. فيتأسسُ الاكْتئاب على مشاعر حُزْنٍ لفُتْدَانِ الارتباط الإنساني الأساسي والقيِّم. إنها حالةُ العاشق المنفصل عن معشوقه والمُنْتَشِقِ لطريقةٍ للاتحاد به.

الاكْتئاب والمالنخوليا (السوداوية)

يُقَارَنُ "أصحاب الرقم أربعة" الاكْتئاب بكونهم مسجونين في بئرٍ أسود. وينسحبون إلى داخلِ نواتهم، ويمضون إلى رُكْنٍ مُنْعَزِلٍ في البيت، ويقومون شيئاً فشيئاً بإلغاء أي اتّصالٍ خارجي. وثمة إحساس بأن الحياة لم تكن أبداً سيئة جداً إلى هذا الحدِّ فيما مضى، واليقين بأن هذا الوضع لن يتغيّر. وإذا ما تعمّق الاكْتئاب، تبدأ عروضُ المساعدة تظهر على أنها سخيفة قياساً لحجم الصعوبات. كما تُرْفَضُ المُسَاعَدَةُ المعروضة على الشخص الذي يظهر عاجزاً عن التحرك نحو فائدته. يتوقّف نشاطه، وفي النهاية يفقدُ الأمل بوجود أحدٍ ما بوسعه أن يفهم وضعه الداخلي.

ليس الرومانسيون هم الوحيدين الذين يُعاشون الحزن. فجميعنا نرثي لإخفاقاتنا الخاصة، أو أننا نتعذب لفقدان شيء ما نادر. والاكْتِتابُ مُخْتَلِفٌ عن الكَرْبِ، حيث يتناقص الوجودُ في النهاية، وقد يعود الانتباه إلى بناء وجودٍ قابلٍ للحياة مُجدداً. أما في حالة كآبةٍ خطيرة، فإن كلَّ ما له قيمةٌ في الحياة يتمُّ استبداله بحُزنٍ مُلتَهَبٍ، ومسيرةُ فتراتِ التقبُّلِ بطيئةٌ على نحوٍ غيرِ مألوفٍ.

"لا أزال أعيشُ الطلاق منذ ثمانية عشر عاماً، لأنه تستمرُّ في رأسي فكرةٌ اقترافي لخطأ غير قابلٍ للعودة إلى النقطة التي حصل فيها، والذي قد غيَّرَ من مجرى حياتي. وبحسِّ المرء كما لو أنه قد أحرقَ حظَّهُ الوحيد بأن يكون سعيداً، فأظُلُّ يائساً وراء خيط ضئيلٍ من الصواب لكي أتمكن من العثور على إمكانية للعودة إلى ما كنتُ عليه.

"وعلى هذا النحو يظل المرء يُقَلِّبُ الأمرَ عدَّةَ مرَّاتٍ، وهو يحاول فهمَ التعقيد لكل المراحل التي تجاوزها المرء، وهذا ما جعلني قلقاً جداً إزاء أخطاء الماضي لدرجة أنني أُقدم على تجاهل بعض حالات الحُبِّ الواعدة بالخير كثيراً.

"يتأصل المزاج المانخولي (السوداوي) على الإحساس نفسه بالفقدان الذي يؤدِّي إلى اكتئاب مُزعج. إنها حساسيةٌ تُحوِّلُ اليقين بالحرمان من شيء ما إلى توقُّقٍ حامِضٍ وحلوٍ في الوقت نفسه لأشياء مستحيلة أو تلك التي لا يمكن حدوثها إطلاقاً. فأصحاب الرقم أربعة يُعبِّرون عن تفضيلهم لغنى المانخوليا (السوداوية) عن ذلك الذي يصفه أشخاص آخرون كسعادة. إنه شعورٌ بحُزنٍ يَسْتَدعي تصوراتٍ ومجازاتٍ وإدراكٍ على أنه مُتَّصِلٌ بأمورٍ بعيدة. فالمانخوليا (السوداوية) هي عبارة عن مزاج يُغذِّي حياة ذلك الذي لم يتمُّ قبوله، أو أنه تُرك في حالةٍ من حساسيةٍ مزاجيةٍ فريدة.

"إنه أمرٌ كأن تكونَ بطل حكاية، بطلاً قد تمَّ وضعه في ظل ظروفٍ مُعاكِسة. إنني في هذا العالم كَشخصٍ غريب، وما من أحدٍ يُدرك من أنا؟، الأمر الذي يجعلني أشعر أنني مُخْتَلِفٌ، وأنني أفهمُ بشكلٍ سيئٍ. ويجلبُ هذا أيضاً نوعاً من اليأس المكظوم. ما من أحدٍ يفهمني، فأنا عُصُرُ غريب، ولأجل ذلك أشعر بالعذاب لعدم انتمائي إلى أي فئة، ولكنني أيضاً ولكوني معذباً، فحياتي الداخلية قوية. أعيشُ في الحدودِ القُصوى لكل ما بوسع الكائنات الإنسانية أن تحتمله فيما يتعلَّق بالمشاعر. وأستمر سراً بالنسبة لي نفسي، وبكلِّ اليقين أنني مُخْتَلِفٌ عن أي شخصٍ آخر."

إنه لمن السهولة بمكان أن نُحدِّدَ "صاحبُ رقم أربعة" قد دخل في اكتئاب. وثمة شكوى مستمرة عما ينقص في الحياة. ويصبحُ هذا التجعُّجُ قلقاً شديداً جداً إزاء نفسه، لدرجة أنه من المستحيل تحييد انتباهه إلى أشياء أكثر إنتاجيةً.

إلا أن المالنخوليا (السوداوية) فضلاً عن أنها قائمة على الجَزَع، فإنها تُسْقِطُ أحداثاً اعتيادية على مستويات الجمالي. ويتولَّى الجَزَع سِمَةَ البحث، ويجري تحوُّل الاكتئاب في تقديرٍ شعريٍّ للحالة الإنسانية.

"تستدعي المالنخوليا الإحساس بأنني شابٌّ، وبأنني مُحاطٌ بمعطفٍ من الدراما غير المرئية. فأنت لم تمشِ ببساطة إطلاقاً، وإنما مشيتَ مُتفاخراً بهذا المعطف. أنت لا تمشي لمتعة المشي في حدِّ ذاتها، وإنما للإحساس الجسماني بالثياب والكهربائية في الهواء، والغريب الذي كان يمشي في اتجاهه والذي قد يغيَّر من حياته إلى الأبد.

"وفي المنزل، كنتُ أشعر بنفسي كضحية، ولكن هذا الإحساس بمعاملتي على نحوٍ سيئٍ كانت مضخمةً عندما خلقتُ شخصيَّةً وهميَّةً لبطلٍ درامي. وكانت هذه الشخصية تُعرِّفُ وضع معطفها وسحرها، ولم تكن تهتمُّ بالمزاج ولا بأن تكون سعيدة، لأنها عوضاً عن ذلك كانت تبحث عن غير المألوف.

"أندكرُ نفسي بمسيراتٍ حيث تظلُّ صورةُ عصفورٍ وهو يطير محفورةً في ذاكرتي على بُعدٍ ميل، أو بالتالي ورْدَةٌ مُبتلَّةٌ تصيرُ سبباً كافياً لاستمرارها لأكثر من يوم. والمالنخوليا هي المكان حيث قررتُ البقاء، وهي المكان لتحوُّل حياتك إلى تجربةٍ فنيَّة، وبالرغم من أنها تدور حول البحث عن شيء لا يزال في طريقه للمجيء، فإن هذا البحث هو ما يجعلني سعيداً."

نوسانات المزاج

يعيش الرومانسيون بين طرفي قُطْبَيْن للحياة الانفعالية. وثمة ميلٌ للنوسان بين الاكتئاب في طرفٍ، والنشاط المفرط في الطرف الآخر. و"أصحاب الرقم أربعة" يصفون أنفسهم كمنجذبين إلى أحدِ القُطْبَيْن الانفعاليين، أو كما لو أنهم قد عاشوا الحياة وهم ينوسون بين طرفين اثنين. وثمة ثلاثة أنماط لـ"أصحاب الرقم أربعة": الذين هم مكتئبون بشكلٍ أساسي، والذين هم مفرطو النشاط أساسياً، والذين ينوسون مزاجياً بين الطرفين الانفعاليين على نحوٍ أساسي. تشعُرُ الأنماط الثلاثة كلها بأن أمراً أساسياً في الحياة قد أُخذَ منهم، وهم يسعون لاستعادة ما فقدوه، ولكن هذه الأنماط المُختلفة لـ"أصحاب الرقم أربعة" ينطلقون في هذا المسعى من خلال وسائل متميزة عن بعضها بشكلٍ جذري.

ينزَعُ نمطُ "صاحب الرقم أربعة" المكتئب بشكلٍ أساسي للانسحاب داخلياً مُمتصاً إلى داخلٍ ذاته في بحثٍ عن معنى. والمفرطُ النشاط أساسياً ليس لديه إطلاقاً هيئَةُ المُكتئب، ويعرِفُ الدخول والخروج بسرعة من نشاطاتٍ وحالاتٍ حُبِّ، وهم يُحاولون استخلاص معنى للمصادر الخارجية نفسها التي تبدو أن لها القدرة على جعل أشخاصاً آخرين سعداء. و"صاحب الرقم أربعة" الذي ينوس

مِزاجُه بين قُطْبَيْ الاكْتئاب والنشاط المفرط يُظهِرُ الصَّوْرَةَ الأَكْثَرُ إِخْلاصاً لِلانْفِعَالِ الداخليِّ المَوْصُوفِ من قِبَلِ جميع الرومانسيين. وثمة تغيّرات جذرية في الانفعال: فالحب يتحوّل إلى بغضاء، والشغف إلى بلادة. إنه لَمْزَجُ الانجذاب إلى مُغامراتِ حبٍّ مستحيلَةٍ أو مُدْمَرة، ومُرفَقَة بمشاهدٍ دراميّة، وتفرغٍ مشاعِرِ حادّة تحت شكلٍ تخيّلٍ انتحاريّة.

يقول "أصحاب الرّم أربعة" إن الانتحار ينبعث في عقولهم ك"خيار" في حال أن الحياة تبدأ بصيرورتها سيئة جداً. إن "أصحاب الرّم أربعة" ميّالون إلى مزاجٍ عاتمٍ جارحٍ وتهكّمِيّ يُظهر إلى الخارج غضبه الداخلي. ويصفون الانتحار كما لو أنه "أمرٌ يُؤخَذُ بالحُسابان فيما إذا تطلّبت الحياة ما هو أكثر من اللازم". وما يُريدون قوله من خلال هذا هو أنهم يُفكّرون في "القفز بمظلّة هبوط، وفي الهروب" كخيارٍ، كما هو الحال بالنسبة ل"صاحب الرّم اثنين" الذي بوسعهِ التفكير بالإغراء كخيارٍ، أو "صاحب الرّم ثمانية" الذي بوسعهِ التخيّل بتدمير أحدٍ ما كخيارٍ، وبدون أيّ نيّة أكيدة في وضع ذلك موضع التنفيذ.

حياة انفعالية درامية مضخّمة

يقول "أصحاب الرّم أربعة" إن الآخرين يعتقدون بأن انفعالاتهم قوية جداً. وبأن عليهم كبح مشاعرهم لأن حُبهم قويٌّ جداً. يزعلون حينما يُنسَوْنَ اجتماعياً: فاحتفالٌ بعيد ميلادٍ يتمّ تجاهلهم فيه، يكون سبباً لشعورٍ عميقٍ بالخيبة، ويقودُ تعليقاً عَرَضِيّاً إلى مُشاجرةٍ مع الأصدقاء.

"إن مكالمةً هاتفيّةً بسيطةً تأتي متأخّرةً قد تكون سبباً لربطها بالشعور بالتخلّي على نحوٍ درامي كبير، وتكمنُ ردةً فعليّةً في المُغالاة بأهميّة الأشياء، والتخلّي عن الأشخاص الذين أريد البقاء أكثر معهم. كما لو أن هذا الوجع قد أعاد كلَّ أوجاع الماضي، والإحساس هو ضيّمٌ بحت. إن مكالمةً هاتفيّةً متأخّرةً قد تتحوّل إلى شعورٍ عميقٍ بالتخلّي سيؤدّي بي إلى كراهية صديقي في الساعة التي قام فيها بالاتصال، لأنني قد زعلتُ كثيراً".

وللزيادة، فإن "صاحب الرّم أربعة" يُعبّر عن حياته في طرفي ردة الفعل الانفعالية. وأحدُ هذين الطرفين هو المعاناة، والآخر هو تصوّر إشباعٍ كُلّيّ. وليس ثمة تجربة كبيرة مع سلسلة من المشاعر الوسطيّة.

إن فكراً من نوع "تري هل أحبّه؟" قد يرتبطُ بسرعةٍ مع صورة "كيف تُرى أكون محبوباً" بشكلٍ كاملٍ لدرجة عدم توفّر وقتٍ كافٍ لالتقاط الاستجابة الحقيقية للسؤال. إن امرأة ذات "الرّم أربعة" وحيدة في مخدعها، قد تستغرقُ كثيراً في تخيّلاتها الخاصّة فيما يتعلّق ب"كيف شعرتُ عندما جرح

شعوري"، أو "كيف سيكون الأمر عندما يُجِئني"، لدرجة أن بوسعها خسارة الدراية بما تشعر فيما يتعلق بـ"هو" في اللحظة الحاضرة.

ليس "أصحاب الرقم أربعة" وحيدين في نزعتهم لتضخيم المشاعر والانفعالات. فعلى سبيل المثال، ينزَع الجميع منا إلى تخيلِ الأسوأ عندما نشعر بالألم.

في الولادة الطبيعية، وفي التدريب بالسيطرة على الألم، فإن المرضى يتعلمون توجيه انتباههم حصراً إلى المشاعر الجسمانية الملموسة التي لديهم، وعليهم ألا يسمحوا بتخيل درجة شدة الألم التالي، أو كيف سيكون الألم في أسوأ حالاته الممكنة. ولسوء الحظ، فإن أي ألم حقيقي يُحس به في الجسم على نحو ملموس قد يتحوّل إلى ألم لا يُحتمل منذ أن يُستدعى من خلال ذاكرة أو خيال حسي.

هنا إلقاء تمّت الإفادة به من قبيل رجلٍ يصفُ حالته الروحية من خلال حديثٍ خطيرٍ. وطريقته في المقاومة أثناء اللحظة الحرجة لا تشير بالضرورة إلى أنه "صاحب الرقم أربعة". ومع ذلك، فالرومانسيون هم بشكلٍ خاص عرضةٌ للإيحاء على قاعدة يومية للزيغان اللاوعي للانتباه الذي يصفه.

"ابني خبير في التزلج منذ مرهقتي، ولم يحصل لي أي حادثٍ إطلاقاً حتى ذات يومٍ حيث انزلتُ في ميدانٍ سباقٍ كنتُ أعرفه جيداً، فتعرضت ساقِي للكسر. وعندما وصلتُ إلى المشفى كنتُ خارجاً عن طوري، بدون أن أعِي ذلك. وكنتُ أعاني ألماً مبرحاً، لكنني كنتُ أظن أنني بوسعي احتمالُه، و فقط حينما يلمسون ساقِي كان ألمي يزداد إلى درجة أنني كنتُ أدفع الجميع عني بالقوة.

"ووصلتُ إلى درجة أنني عضتُ مُمرضةً حاولت تخديري. وكل ما قد رأيته كان المحقنة في يدها، وشعرتُ إذًا كم ستوجعني عندما تُدخلُ الإبرة فيّ. وعندما وصل رئيسي في العمل، كنتُ قد وصلتُ إلى طريقٍ مسدودٍ أنا وفريق عمل طوارئ المشفى. وكانت الساق بحاجة إلى عملية جراحية، وكان الفريق على استعدادٍ لإجراء العملية، ولكنني لم أكن أسمح لهم بذلك. وقدّم لي رئيسي في العمل معروفاً كبيراً عندما أمسك بي من شعر رأسي وهدّنتني بلكمةٍ فيما إذا لم آخذ جرعة الدواء.

"أظن أن تلك اللكمة في الوجه قد أعادتني فجأة إلى وعيي. ولم يهمني فيما إذا كان قد رفع معصمه فقط بدون توجيه ضربة لي، أو أنني رأيتُ الإبرة بوضوحٍ وهي تنغرز في ردي من الجانب الآخر للصالة. شعرتُ بضربةٍ في الوجه حتى لو أنها لم تُوجه لي، وشعرتُ بالإبرة حتى عندما كنتُ لا أزال على ما أنا عليه بدون أن تلامسني. وفي الحقيقة كنتُ أشعرُ بهذين الإحساسين بشدة هائلة حتى أنني نسيتُ الألم الذي كنتُ أشعرُ به في ساقِي، ظناً أن كلا الأمرين كانا يحصلان معي. وعندما عدتُ إلى حيث كنتُ بالفعل في غرفة الطوارئ، كان الأمر كما التملص من مكانٍ حيث كل

أَمَسَةٌ هِيَ أَلَمٌ بَحْتٌ وَالرُّجُوعُ إِلَى ذَاتِي نَفْسَهَا، وَإِلَى عَقْلِي الْخَاصِّ، مَعَ أَلَمِ جَحِيمِي فِي الْجِزْءِ السُّفْلِيِّ مِنْ سَاقِي."

لدى "أصحاب الرقم أربعة" نزعةً لتأكيد انفعالاتهم بالطريقة نفسها التي ضحَّ فيها هذا الشاب المُتَزَلِّجُ أَلَمَهُ الْجِسْمَانِي. وعادةً المُبَالِغَةُ بِالْمَشَاعِرِ الْمَمُوسَةِ عَلَى نَحْوِ وَاعٍ تَجَعُّلِ الْمَرْءِ يَتَخَلَّى بِفَعَالِيَّةٍ عَنْ حَيَاةٍ انفعالية حقيقية لصالح التكتيف الحسي. ويبقى المدخل إلى المشاعر الحقيقية مجهداً بمقدار ما يتماهى فردٌ "صاحب الرقم أربعة" مع المشاعر المتفاخمة والصادرة عن قابلية إثارة المزاج. نستطيع أحياناً رصد الساعات التي يفقدُ فيها "أصحاب الرقم أربعة" الدراية بمشاعرهم الحقيقية، وهم يُعيرون انتباههم إلى التغيرات التي تلوح في وجوههم عندما يهتاجون أو ينفعلون. وإذا وجَّهوا إلى "صاحب الرقم أربعة" سؤالاً مثل "كيف حالك؟"، فإن ردَّة الفعل الأولى ربما الأكثر صدقاً، يُلتَقُّ حولها بمقدار ما يَمُرُّ "صاحب الرقم أربعة" من خلال سلسلة لما يبدو أنه عبارة عن اعتبارات داخلية عمَّا هو أو هي يشعرُ بالفعل. فالإجابة هي النتيجة لسلسلة من الأفكار يتم اجترارها وربطها بحالاتٍ مختلفة من الشعور تُحجِّبُ ردَّة الفعل العفوية. وهذه العادة قد تُحوَّل استجابةً بسيطة مثل "إنني بخير" إلى "حسناً، لقد تجاوزتُ الكثير من التغيرات الصعبة".

العلاقات الحميمية

يُوجَّهُ قَدْرٌ هائلٌ من الانتباه الداخلي نحو التهيؤ لوصول الكائن المحبوب. يبدو الأمر كما لو أنَّ الحاضر قد وُجِدَ كَوَقْتٍ للتهيؤ من أجل الاستيقاظ في المستقبل من خلال الحب. وإذا لم تكن هناك أي علاقة حقيقية، فإذاك يَمُّ تَخِيلُ لقاء المستقبل بشعورٍ نبيل. وإذا كانت هناك ثمة علاقة تجري، فإذاك من الضرورة بَمكان أن يَمُّ الابتعاد من أجل التلذذ بفكرة اللقاء مع الكائن المحبوب. وقامت بالإدلاء التالي معلمةً ابتدائي في مدينة نيويورك.

"كانت أفضل علاقاتي رومانسياتٍ خلال مسافةٍ طويلة. فعندما كنتُ أقطع الطريق بين نيويورك - بوسطن، ونيويورك - سان فرانسيسكو، وكان أن حصلتُ معي حالاتٌ حبٍّ بعضٌ منها دَامَ لفترةٍ طويلة، وبعضها الآخر لبضعة ساعاتٍ في السيارة بدءاً من مركز المدينة. والجزء الأفضل من الوقت هو الفاصل الزمني، وعندما تتوصلين لأن تكوني سيدة حياتك الخاصة، وتنتظرين بنفاد صبرٍ رؤيةً حبيبك ثانيةً، فإنك تستيقين لتوكُّ اللقاء الخاص المزمع حصوله.

"يبدو التهيؤ في الأيام السابقة لموعد اللقاء كما لو أنه إجراء احتفاليٌّ بالزواج نفسه. إنه كما لو كان بمقدورك الذوبان فقط بسببِ جوِّ الرومانسية للساعات التي تسبقُ مُكالمَةَ هاتفيَّة. وأخيراً،

فأنتما تلتقيان، ويتبادل كلُّ منكما ما حصل معكما من مستجدات خلال اليوم، وتتناولان طعام عشاء فاخر، وتظللان سويةً ليضعة أيام.

"والأمر الأكثر غرابةً هو على الرغم من أنني كنتُ أحلمُ بلقاءينا، ففي الحقيقة لا أكون حاضرةً عندما يتحقق الأمر. ويبدو عقلي أنه يرحلُ بعيداً عندما نكونُ سويةً لأنني أودُّ تحيُّله مُجدداً؛ ولذلك فيوسعي أن أكون معه في السرير، والتجاهل حينذاك بأني معه.

"خلال وقتٍ قصيرٍ، أبدأ الشعور في أنني منهكة. وتبدأ بازعاجي تفاصيلٍ دقيقة تتعلّق به. وإذا تركتُ جارورَ الخزنة مفتوحاً، فهذا يُظهر مدى اتكاليته. وتظلُّ صورةُ الجارورِ مفتوحاً في عقلي كرمزٍ لكلِّ الطرُق الأخرى حيث يترك كل شيء على ما هو عليه ليقوم به الآخرون وينأى بنفسه عن القيام بما يتوجبُ عليه فعله. وهنا أفكر في ذاتي: كيف لي أن أعيش مع رجلٍ اتكاليّ كهذا!؟

"ولكن كل ما عليّ القيامُ به لكي أُحبه مُجدداً هو تصوُّري له وهو يُغادرني، فأفكّر أنه فور انفصالنا سوف أستطيع أن أكون معه من جديد."

إن العلاقات ضارةٌ بسببِ عادةٍ "صاحب الرقم أربعة" في تركيز الانتباه على الجوانب السلبية لكل شيءٍ يكون حاضراً أمامه. وعندما يتركز الانتباه على وضعٍ حالي، فإن الجوانب السلبية غير المتوقعة تُميز تلك السمات غير المُبهجة إطلاقاً من شخصية الكائن المحبوب، والتي لا توجدُ ببساطة عندما يكون هو أو هي مُبتعداً على نحوٍ رومانسي.

"منذُ بضعةِ سنواتٍ وأنا أشعر بالتعب مع امرأة يبدو صعباً الوصول إليها، وهي غير مرتبطة على الدوام. ويبدو البقاء معها كما لو أنه الاستمرار بالنظر إلى غروبٍ بهيٍّ للشمس، وأنا أعرف في الوقت نفسه كم من الحنين سوف تتركه عندي بعد أن تنتهي العلاقة. فأنا أشعر أنها نصفِي الآخر، ومن خلالها سيحصل لي في النهاية أمرٌ جوهريّ. وأدركُ في الوقت نفسه أنها عندما تودُّ البقاء بالقرب مني فإن أموراً صغيرة لم تكن فيما قبل ظاهرةً، تُصبحُ مرتبئةً بالنسبة لي شيئاً فشيئاً. وتبدأ طريقتها المُستهجنة في الكلام تُغضبني، وتكتسبُ سماتها هيئةً جديدةً أقلَّ إثارةً. ويبدو أن كل شيءٍ يفقدُ قليلاً من معناه. ويبدو كلُّ شيءٍ، وقد تبددَ بطريقةٍ أو أخرى. فلديّ دافعٌ قهري في إصلاح الأشياء، ومنع كلِّ شيءٍ من أن يفسدَ فيما بيننا، ولذلك فإننا نتشاجر، وهي تتباعد، فأنا أودُّ لك لإدراكك كم أنا بحاجةٍ إليها، وكم أودُّ لو تعودُ إليّ."

ثمة اعتقاد بأن الأنا الحقيقي سوف يظهر من خلال تلقّي الحب، وبأن الدراما الداخلية سوف تتخفف، وبأنه سيولدُ شخصٌ بسيطٌ، ومسروورٌ سيشعرُ بنفسه تاماً ومُتكاملاً، وبدون الحاجة أن يتوقَّ لأي شيءٍ آخر. ورغم ذلك فإن شعوراً كهذا من التكامُل يتوسّع، وعلى الانتباه أن يستقرَّ أولاً في الحاضر. فعلى "صاحب الرقم أربعة" العثور على ما يوجد من جيّد، وقبوله على أنه كافٍ.

"أنت بائعةٌ جَدَابيةٌ عدَّةَ مرَّاتٍ إلى المكتب الأسبوع المنصرِم. وخلقَ توقَّمي على الفور حبكَّةَ ما . كانت الاهتزازاتُ ممتازةً، وطاقتي أخذت تدور، لكن والحمدُ لله، فقد كان لدي الكثيرُ من التجزئة لكي أدركَ بأنني كنتُ على وهم، ولكي لا أشرعَ في استثمارٍ مستقبلي فيه .

"منذ عشرةِ سنَّواتٍ كنتُ أعتقدُ بهذه الاهتزازات، وكنتُ أعتقدُ بأنها مُتبادلةٌ، وبأنها كانت هي ذلك الشخص الذي أنتظرُه في حياتي. حُطابُها الطويل والمُملُّ حول المُنتج كان يبدو كُعودٍ تحملُ معنىً مُردَّوجاً . كُدتُ أجنُ حتى شعرتُ بضرورةِ نجاحي في استمالتها إليّ. إنه سؤالُ حياةٍ أو موت، وهو أكثرُ أهميةً من أيِّ شيءٍ آخر .

"والآن فأنا أعرف الكثير لأقول كيف كنتُ سأشعر لو أنني فزتُ بها . سوف يكون لديها عيوب، ولن تكنسي بالطريقة اللائقة، ولن يكونَ لديها من النكاء ما يكفي، وستتعرَّض لصدمة في أن ترى الخطأ الذي اقتُرِفَته . وكان الوهم ليختفي كالِدُخان، ولأصبحتُ أذكُرُ نفسي بالأمر الممنازة التي كنتُ لأفقدُها من النساءِ الأخريات في حال أنني ارتبطتُ بها .

"لديّ حاليًا الكثير من التمييز لأدرك متى أشرع في العثور على عيوبٍ عند شخصٍ أحبُّه، ولذلك فلديّ خوف من شيئين . الأول، وبدون أدنى شك، لديّ خوفٌ من ارتباطي بامرأةٍ لا تكون على مستوى قامتي، وأكره فكرةً أن تكون الوحيدة في حياتي، ولكنني أبدأً أيضاً الشعور بالرهبة من اقترابي أكثر لأنها تبدأ بروية ما هو خطأ فيّ ولربما ستسعى للتحرُّر مني .

"إذًاك فإنني أفقد السيطرة على نفسي، وأقطعُ العِلاقة، وأدمرُ الأمر كُلَّهُ، وبالتالي فهي تُبقي ذاتها على مسافةٍ مني مُجدِّداً، وأشعُرُ بالحاجة لأن أحثها في الرجوع إليّ. ويبدو كلُّ شيءٍ مثل شريطٍ مطاطيٍّ: فهي تتراجع وأنا أتقدِّم ."

يضعُ هذا النموذج من العِلاقات ذات نموذج الشريط المطاطي رومانسياً في وضعيَّة المُتخلّي عنه مرَّاتٍ مُتكرِّرةً، ولكن بطريقةٍ مُسيطرًا عليها . وإذا ما صارت الحميمية مُرعبةً زيادةً عن اللزوم، يبدأ الشريك إذًاك بالظهور غريباً بعض الشيء، وما يُبرِّزُ مُشاجرةً والهَرَب إلى الحالة المعروفة بالانفصال . وبالمسافة فيما بينهما، فإن حَسَنات الشريك تبرزُ من جديد، ويُصبحُ "صاحبُ الرقم أربعة" مُنجذباً مرَّةً أخرى إلى المُعاشرة . وتكون إمكانية تلقّي الحب مرتبطةً بإمكانية التخلّي الذي والحال هذه يكون الرفض أكثر أماناً من معاناة مجازفةٍ حدوثٍ فقدانٍ آخر .

إن إبقاء الحميمية على مسافةٍ آمنة هي طريقةٌ فنيَّة بالنسبة لـ"أصحاب الرقم أربعة"، أي ليس بعيداً ولا قريباً زيادةً عن اللزوم . بعيدٌ كفايةً لكي يرصدُ انقائياً أفضل السّمات لشريك، وقريبٌ كفايةً لكي يرغب أكثر . إن مسافةً آمنةً، حيث يكون مُمكنًا الإبقاء على الاهتمام، والإبقاء على الأمل بأنه مع مرور الوقت فإن شيئاً ما سوف يولد، ولكن بدون أيِّ ضغطٍ للالتزام بالحاضر .

من الإيجابي، ينتغي "أصحابُ الرقم أربعة" الإبقاء على شدة المعاشرة. فهم مُهَيَّوون على نحوٍ مثالي لكي يحيطوا بعنايتهم أشخاصاً يمرّون في أزْمان، ولا يخضعون لا تحت تأثير انفعاليّة ضارّة، ولا تحت أسفٍ شخصيّ آخر. يُقدّرون جماليّة العلاقة: حُبّ الجمال، والتلميحات، والوسّط المُحيط، والتقديم الشخصي. ويُدركون بأن الأشخاص يتغيرون مع مرور الوقت وبأنهم قادرون على السّماح بأن تتطوّر العلاقة وهي تتجاوز عدّة مراحِل. وهم قادرون على أن يبدأوا كل شيءٍ مجدداً، ويعرفون كيف يدفنون ماضياً سلبياً.

من السلبي، يقوم "أصحابُ الرقم أربعة" بمقارنات حاسدة بين شخصهم، وبين ما يأخذ الآخرون من علاقاتهم معهم. كما أن حزنهم يقودهم للاعتقاد بأن قِلّة اعتبار الآخرين لهم كان السبب لهذا الحزن. وسيظلون في انتظار تعويضهم عن الإهانة التي تعرّضوا لها بسبب انجراح شعورهم.

مثال عن علاقة زوج

"الأربعة" و"الثلاثة"، "الرومانسي التراجيدي" و"المتمرّس"

يتشارك كلا النمطين في التنبّط على صورة، ولهذا السبب فإن هذا الزوج سوف ينجح في التعريف بنفسه ضمن الوسّط الشعبي: ف"الأربعة" كصاحب صورةٍ دراميّة، و"الثلاثة" كصاحب صورةٍ ناجحة جداً. فإذا اتكّل "الثلاثة" على صورةٍ مُمتلئة للواقع، فمن المُرجح أن يُعيق "الأربعة" هذه الصورة وهو يُقدّم نفسه شعبياً من خلال سلوكٍ مثار جدلٍ أو غريب الأطوار، أو متحوّلاً بكابّة انفعالية أمام حاجة "الثلاثة" لمظهرٍ شعبيٍّ مُبهج. ف"أصحاب الرقم ثلاثة" يَنزَعون إلى إحترام عدَم استعداد الـ"أربعة" في أن يُسيطر عليه من خلال الرأْي الشعبي، وسيكون لدى "أصحاب الرقم ثلاثة" تسامحاً أكبر بالنسبة للتفأخر الانفعالي للـ"أربعة" إذا ما بدا أشخاصٌ آخرون مُتأثرين به.

يسعى "أصحاب الرقم أربعة" لأن يكونوا أساسيين في الحياة الانفعاليّة لأبنائهم وأزواجهم. ويُحبّون التحدّث عن تجاربهم ومشاعرهم لكونهم قد تمّ البحثُ عنهم واستشارتهم حول مسائل الأسرة. ولدى الشريك "ثلاثة" توجّه أكثر إلى العمل، ويُفضّل أن يكون أساسياً ضمن نشاطٍ على أن يظلّ أسيراً للمتطلّبات الانفعالية.

يستطيع قلق "ثلاثة" إزاء النجاح الدنيوي أن يجعلَ شريكاً "أربعة" يشعر بالتخلّي عنه لصالح مهنة الآخر من جهة، ومن جهةٍ أخرى قد يتعاون عكسياً لخلق مسافةٍ ضرورية ضماناً لاهتمامه المُستمر بالـ"أربعة". إن التناقض بين التوجّه إلى الشعور، والتوجّه إلى التحرك سيكون ملائماً فيما إذا كان "الثلاثة" مهياً على نحوٍ نوريٍّ للتخلّص من التزاماته لكي يُمضي بضعة ساعاتٍ وحيداً مع "الأربعة". وبهذه الطريقة يتوصّل "الثلاثة" لأن يعمل كثيراً، ويتوصّل "الأربعة" للاستمتاع مُسبقاً بالساعات الحميمة

التي سُمِّيَها معاً، ويتوصّل "الثلاثة" أيضاً إلى دعم الشريك في وقائع مُمتعة وقصيرة الأمد أي ليست طويلة لدرجة تُثير فيها حاجته لرفضه.

إذا بقي "الثلاثة" المُدمن على العمل مشغولاً جداً أو مُبتعداً جداً، فـ"الأربعة" قد ينزوي وهو يجتاز مراحل طويلة من الاكتئاب، أو أنه ينفجر إذًا في نوبات غضبٍ درامية لشعوره بالتخلي عنه. ويستطيع الشريك "أربعة" تجميع انتباهه بسهولة بأن يُصيح إنتاجياً ضمن نطاقٍ يعتبره "الثلاثة" ذي قيمة، وخصوصاً إذا ما استثمر "الثلاثة" طاقته في مهمةٍ مستشارٍ متخصّصٍ وحاٍمٍ للأخر. وإذا ما اشْتبه بـ"الثلاثة" بأنه "ينفصل" عن "الأربعة" وهو يستخدم الصفقات كعُذرٍ لكي تكون قناعاً، وسوف يُصيح "الأربعة" تناقضياً لأجل استعادة الشريك. وقد يتضمن التنافس مشاهد مسرحية، وتهديداتٍ ضدّ الشريك، وإيماءات انتحارية!! وإذا لم تنفع هذه التكتيكات، فمن المُمكن لـ"الأربعة" أن يصير مكتئباً وناقماً لسنواتٍ طويلة. وسينزعُ الشريك "ثلاثة" على الفور للسعي إلى علاقةٍ حميمةٍ أخرى.

ومن المرجح أن ينظرُ أبناءُ الزوج للأب "ثلاثة" كمقدّم طموح، يفتخر بنجاحات أبنائه، ولكن لديه وقتٌ واستعدادٌ محدود للبقاء إلى جانب أسرته. وإذا ما أقام الأب "أربعة" علاقاتٍ جيّدة، فلسوف ينظر إليه أبناءه كمُنكرسٍ انفعالياً ومستعدٍّ لتمضية وقتٍ معهم. وإذا ما أقام "أربعة" علاقته على نحوٍ عُصابي، فإن أبناءه سيَشعرون بأنفسهم مُنهكين بسببِ مُتطلبات "الأربعة" بأن يفهم انفعالياً، وعلى الأرجح سيَقولون إن الأب "أربعة" يتنافس معهم من أجل حصوله على انتباه "الثلاثة" الصعب المنال.

علاقة النقطة "أربعة" مع السُلطة

ينزعُ "أصحاب النقطة أربعة" إلى تجاهلِ السُلطات المرؤوسة، وإلى إدراكٍ هائلٍ لمقدار احترامهم للسُلطات "العليا". فالسُلطات المرؤوسة - الشرطي أو التاجر الذي يجعلك تنتظر في الصف - يتعيّن عليهم تجاهلهم أو الالتفاف حولهم؛ ولكن سُلطاتٍ عليا، كالملوك والملكات أو أشخاص يهتف لها، يجب أن يُواجهوا باحترام. ينزعُ "أصحاب الرقم أربعة" إلى الاعتقاد بأن قواعد وقوانين مألوفة لا تُفرض عليهم. فهم مُتمردون بمعنى أنهم لا يخضعون، ولكنهم يتصرفون على هذا النحو لتغافلهم بازدياد أن يأخذوا على محمل الجدّ القواعد والتشريعات أكثر من حاجتهم لإهانة السُلطة. وإذا كانت السُلطة عقابية أو قسرية، فلسوف ينزعُ "الأربعة" إلى تحطيم قواعد السلوك كلها، وإلى الانفلات منها على قدر ما يستطيع.

ومن جهةٍ أخرى فهو مُعجبٌ بشدّة بالسُلطة العليا خصوصاً إذا أُعطى الوضع دعماً لصورةٍ عن "أربعة" بتمييزٍ وبتقديمه على أنه من النخبة. يُريد "أربعة" أن يتم اختياره لمواهبه الفريدة وأن يكون واحداً من المُستشارين والمُشجعين لأفضل الأشخاص من حوله. ويصيرون مرضىً لمُحللين نفسانيين ذوي

شُهْرَةً عَالَمِيَّةً، وَمُقَرَّبِينَ مِنْ عَابِقَةِ غَرِيبِي الْأَطْوَارِ. وَثَمَّةَ حَاجَةٍ لِلاعْتِرَافِ بِهِ مِنْ قِبَلِ أَشْخَاصٍ مَرْمُوقِينَ، وَأَنْ يَكُونَ مَحْبُوبًا مِنْ قِبَلِ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ يَعْتَقِدُ "أَرْبَعَةَ" بِأَنَّهُمْ عَلَى اتِّصَالٍ بِالْعَمَقِ الْحَقِيقِيِّ لِلأَشْيَاءِ.

من الإيجابي، يَعْرِفُ "أَصْحَابَ الرَّقْمِ أَرْبَعَةَ" إِدْرَاكَ المَوَاهِبِ الْحَقِيقِيَّةِ، وَتَدْرَجَاتِ قُوَّةِ شعورِ الأَشْخَاصِ الأَخْرَيْنِ. وَلَا يَدْعُونَ أَنْفُسَهُمْ يُخَدَعُونَ مِنْ خِلَالِ تَقْدِيمِ النَّفْسِ يَتِمُّ فِيهِ تَقْلِيدُ الأَخْرَيْنِ، أَوْ يُشْتَقُّ عَنْهُمْ. وَيَعْرِفُونَ تَمْيِيزَ مَا هُوَ "الأَفْضَلُ" مِمَّا هُوَ "المَعْرُوفُ أَكْثَرَ". وَسَوْفَ يُحَوَّلُونَ تَقْدِيمًا لِلنَّفْسِ بَدُونَ أَدْنَى ذَوْقٍ وَبَدُونَ أَدْنَى أَسْلُوبٍ إِلَى غَرَضٍ جَمِيلٍ وَفَرِيدٍ، وَهُمْ قَادِرُونَ عَلَى رُؤْيَةِ إِمْكَانِيَّاتٍ خَارِقَةٍ فِي وَضْعِ تِجَارِي عَادِي. وَيَسْعَوْنَ لِتَوْحِيدِ القُوَى مَعَ أَفْضَلِ الأَشْخَاصِ صِمْنِ النِّطَاقِ الَّذِي يَثِيرُ جَدًّا.

من السَّلْبِي، يَتَنَافَسُ "أَصْحَابَ الرَّقْمِ أَرْبَعَةَ" مَعَ رُؤْمَاءٍ لَهُمْ عَلَى احْتِرَامِ السُّلْطَاتِ العَلِيَا، وَيُصْبِحُونَ حَقُودِينَ عِنْدَمَا لَا يُعْتَرَفُ بِهِمْ، وَلَا يَرْغَبُونَ بِأَنْ يَكُونُوا فِي وَضْعِيَّةِ خُنُوعٍ، وَلَا أَنْ يَعْمَلُوا فِي وَسْطِ عَادِي، إِلَّا إِذَا كَانَ العَمَلُ بِ"عَمَلِي الْحَقِيقِي كَفْتَانٍ" أَوْ بِ"دَعْوَتِي الْحَقِيقِيَّةِ كَسْرَانِي (صُوفِي)".

عِلَاقَاتُ تَرَاتُيبِيَّةِ نَمَطِيَّةِ لِنُقَاطِ مَتَمَاثِلَةٍ

"الأَرْبَعَةَ" وَ"الاثْنَانِ"، "الرُّومَانِسِي التَّرَاجِيدِي" وَ"المَانِح"

إِذَا مَا كَانَ "الأَرْبَعَةَ" هُوَ رَئِيسُ العَمَلِ، فَهُوَ أَوْ هِيَ سِيرُسُخٌ نَمُودَجًا لِأَسْلُوبِ شَخْصِي وَاضِحٍ، بِقَدْرِ مَا هُوَ لِصُورَةٍ جِسْمَانِيَّةٍ مُؤَثَّرَةٍ، فَهُوَ كَذَلِكَ أَيْضًا لِلْمَظْهَرِ وَلِلجَوِّ الإِنْفِعَالِي لِلْمُؤَسَّسَةِ أَوْ لِلصَّفَقَةِ. وَعَلَى الأَرْجَحِ فَإِنَّ هَذَا سَيَتَلَقَّى دَعْمَ المُسْتَعْدِمِ "اثْنَانِ" الَّذِي سَيَتَكَيَّفُ مَعَ المُتَطَلِّبَاتِ لِصُورَةِ رَئِيسِ العَمَلِ. وَسَيُحَاوِلُ "الاثْنَانِ" الإِرْضَاءَ، فَيَتَصَوَّرُ مَا هُوَ مَرغُوبٌ وَيَضْبُطُ نَفْسَهُ عَلَى هَذَا الأَسَاسِ. وَفِي أَحَدِ المُسْتَوِيَّاتِ، سَوْفَ يُقَدَّرُ الدَّعْمُ، وَفِي آخَرَ، سَوْفَ يَسْتَطِيعُ عَلَى نَحْوِ رَفِيعٍ أَنْ يَبْدَأَ فِي تَعطِيلِ الأَشْيَاءِ عِنْدَمَا يَنْجَحُ المَشْرُوعُ فِي العَمَلِ بِالنِّظَامِ. وَسَيَكْفِي "الاثْنَانِ" أَنْ يُشغَلَ نَفْسَهُ بِالصَّفَقَةِ بِمَقْدَارِ مَا يَنْحَدِرُ إِتْيَابَهُ رَئِيسُ العَمَلِ نَحْوَ قِطَاعَاتِ الحَيَاةِ النَّاجِحَةِ جَدًّا، وَالبَدْءِ بِتَثْيِيرِ الإِتْيَابِ عَلَى مَا يَنْقُصُهُ. وَسَيَتِمَكَّنُ رَئِيسُ العَمَلِ مِنَ البَقَاءِ مُسْتَعْرِفًا إِنْفِعَالِيًّا كَلْبِيًّا بِشَيْءٍ غَرِيبٍ عَنِ العَمَلِ، تَارِكًا "الاثْنَانِ" بَدُونَ اتِّصَالِ شَخْصِي يُسَاعِدُهُ عَلَى العَمَلِ جَيِّدًا.

وَإِذَا أَحَبَّ المُسْتَعْدِمُ "اثْنَانِ" رَئِيسَ العَمَلِ شَخْصِيًّا، أَوْ وَثِقَ بِخُطَطِهِ، فَهُوَ أَوْ هِيَ سَيَتَّخِذُ عَلَى عَاتِقِهِ إِجْرَاءَ فِجْوَةٍ تَضْمَنُ لَهُ اتِّخَاذَ قَرَارَاتٍ كَالقُدْرَةِ غَيْرِ المَرْتَبِيَّةِ، وَسَمَوِّ المَقَامِ الدَاكِنِ. وَعَلَى أَنْ يَكُونَ "الاثْنَانِ" مُلْتَزِمًا شَخْصِيًّا بِالوُظُفِيَّةِ، سَوَاءً بِعَاطِفَتِهِ، أَوْ بِاعْتِقَادِهِ بِأَنْ العَمَلُ هَامٌّ، وَسَيُقَدِّمُ غِطَاءً جَيِّدًا وَحِمَايَةً لِرَئِيسِ العَمَلِ. شَاعِلًا المَرْكَزَ الثَّانِي فِي القِيَادَةِ، وَلرُبَّمَا أَنَّهُ لَدَى "الاثْنَانِ" أَفْضَلُ إِمْكَانِيَّةٍ لِلتَّفْوِيزِ وَالتَّنْظِيمِ كَمَا لَوْ أَنَّهُ الرَّأْسُ فِي المَرْكَزِ نَفْسِهِ.

وإذا فقدَ المُستخدَمُ "الثان" الاتّصالَ الشخصي مع رئيس العمل، أو إذا بدأ هذا الأخير بانتقادِ المُستخدَمين، فلسوف يشعُرُ "الثان" أنّه قد تم امتيّهائهُ، وسيتمكّن من إقامةِ تنافسٍ جَدِي على القُدرة. فعلى سبيلِ المِثال، سوف يَربَغُ "الثان" باتّخاذِ مركزِ رئيسِ العَمَل، أو أن يُساعدَ شخصاً آخرَ بأن يصيرَ زعيماً جديداً للمشروع، وإدّاك يشعُرُ "الأربعة" أنّه قد تمّت خيانتُهُ. وقد يتلقَى الوضعُ مُساعدَةً جيّدةً فيما إذا استطاعَ كلاهُما الاعترافَ بقاعدةِ انفعاليّةِ لِزَعَلِ الآخر. وسواءً "الثان" أو "الأربعة" فلسوف ينفِتحان إذا كانا قادرينَ على فهمِ الجرحِ الانفعالي الكامن خلفَ التصرفِ الدفاعي.

إذا كان "الأربعة" هو المُستخدَم، فلسوف تجري الأمور على ما يُرام، وذلك منذ أن يُدَمَّ رئيس العمل "الثان" اعترافاً خاصاً به. ولن يتوجّب على رئيس العمل أن يعتمِدَ على النيةِ الحسنةِ لمُستخدَم "أربعة" حُمِلَ إلى الشعورِ بنفسِهِ محروماً. وإذا شعر "الرومانسيون التراجيديون" بأنهم وُضِعوا في أدوارِ خائفة، أو إذا وجدوا أنفسهم يعملون ضمن ظرفٍ حيث لدى الآخرين منافع أكثر، فلسوف يُحاولون "ضبطَ الآخرِ بالجُرمِ المشهود" في مُصطلحاتِ نصرٍ تنافسي، أو أنهم سوف يتأمرون من أجل إدلالِ الآخرِ ضمنَ وسَطٍ شعبي، أو حتى أنهم سوف يجتهدون من أجل أن يفوزوا بأفضالٍ أحدٍ من الخارجِ لديه سطوةٌ على الوضع.

يُمكنُ دعمُ توازنٍ تنافسيٍّ إذا ما اعترفَ كلُّ قسمٍ من الأقسامِ بججج القسم الآخر. وإن صِراعاً تنافسياً لزوج "الثان - أربعة" يُمكنهُ التآزُم من خلالِ نقاشِ إزاءِ الإجراءاتِ المؤسّساتية، ولكن على الأرجحِ فمصدرُهُ يعود إلى مشاعرٍ مجروحة. ويحتاج كلُّ واحدٍ منهما إلى الشعور بأنه مُحترَمٌ من قِبَلِ الآخر. ويزدهرُ كلا النمطينِ إذا كان لذيهُما اهتمامٌ في حياةِ الآخر، وإذا ما قام كلُّ واحدٍ منهما بواجباتِهِ، وأعطى انتباهاً خاصاً. وسيكون ثمة احتمال أكبر لكليهما إذا ما تبادلوا دعمَهُما لبعضِهِما بعضاً في مجالتيهما التخصصيةِ المُتميّزة.

استحقاقات

إن مُكابدةَ الحياةِ كلها إلى جانبِ العذاب، يجعلُ من الرومانسيين بشكلٍ خاصٍ مؤهلين للتعاون مع أشخاصٍ يمزون بأزمة أو أنهم في محنة. لديهم قوّة غير اعتيادية لمُساعدَةِ الآخرين على تجاوزِ حوادثِ انفعالية شديدة، ولديهم أيضاً استعدادٌ للبقاء إلى جانبِ صديقٍ لفتراتٍ طويلة حتى يتعافى. وغالباً ما يقول "الأربعاء" إنهم عند تركيزِهِم على حاجاتِ الشخص الآخر، يكونون قادرين على تحييدِ انتباهِهِم عن حاجاتِهِم الخاصة.

"حدادٌ وشعورٌ بالتخلّي عنهُم هي المفاتيح التي نظّمت حياتي، ولكنها ليست تجاربٍ مثبّطة للعزائم بالنسبة لي. وما يهمني أكثر هو المزاجِ السوداوي، فهو الذي منحني هذه الموهبة الحقيقية

لاكتشاف العاتِم في عقول الأشخاص. وإذا ما حصل أمرٌ درامي أو خطير أو مُشوِّش بعمق فأشعرني
إِذًاكَ حاضراً على الفور.

"كأنت مساعدة تعمل عند زوجي لعدّة سنوات، وكنت لطيفة معها، ولكنني لم أشعر إطلاقاً
بالرغبة في التعرف عليها. وانتهى زواجها فجأةً، وكانت حاملٍ بشهرها الخامس. ومع هذا الخبر
أصبحت هي صورة مركزية في حياتي. وإنني أكثر ميلاً لأن أصير قلقة عندما تكون الحياة متوقّعة
زيادةً عمّا يحصل حينما يكون شيء ما مُقلِقاً".

يقودُ البحثُ عن معنى عميق للأشياء "أربعة" إلى الاعتقاد خطأً بأن علاقاتٍ تجلبُ راحةً البال
ليست سوى علاقاتٍ خرقاء، وبالتالي فهي لا تستحق أدنى اعتبار. وثمة انجذابٌ قوي تجاه أشخاصٍ
مُستعزّقين في خبراتٍ إنسانية أكثر شِدّة، كذلك التي للولادة أو الموت، ويخوضون مُواجهاتٍ مع اللاوعي
الغامض. ويشعرُ "الأربعة" أنهم حقيقيون أكثر في اللحظات التي يجدون فيها أن الحياة والموت
يُرافقانهم عن كُتُب، لأن أحداثاً كهذه تتطلب كثيراً إحضار انتباههم إلى اللحظة الحاضرة. وأُعطي
الإدلاء التالي من قِبَل مُنظِّمٍ لـ"م.ت.ح" (مركز تقييم الحياة).

"ليست السعادة أكثر من عارضٍ. أفتجعلُ الشعلةُ الفراشة سعيدة؟ إنني مُوجّهةٌ نفساني، وأجريتُ
تحليلاً نفسياً لمدّة أعوام. وحاولتُ بإخلاصٍ رؤية نفسي كما هي، ولكنني شيئاً فشيئاً أوجدتُ شكاً فيما
يتعلّق بروايتي الخاصّة، ودافعاً لمقاومة ما يراه الأشخاص الآخرون فيّ. وأشعر بأن الشغف يُهَيِّئُ
إمكاناتٍ أعظم، وبأنني فعلاً أوجدُ فقط في مركز مشاعري الأكثر عمقاً.

"ولديّ كمُوجّهةٌ نفسانيّ انجذابٌ للعمل مع الأزمات، ومع نساءٍ مُعتقاتٍ جسدياً، ومع أشخاصٍ
محدودين عقلياً. وقد فتحتُ خطأً ساخناً HOT LINE في بلديتنا، وكُنْتُ أنجح في إقامة علاقةٍ لحظيةٍ
عبر الهاتف مع غريبٍ ما، يكادُ يضغطُ على زناد مسدس، أو يكادُ يبتلع حبوبَ زُجاجةٍ كاملةً".

أجواءٌ جذّابة

لدى "الأربعة" وظيفتان بشكلٍ طبيعي: "الوظيفة التي تمنحني مالاً، ووظيفتي الحقيقية كفتان".
إنهم ينجذبون إلى أجواءٍ تتطلب انضباطاً جسمانياً كوسيلةً للتكيّف مع نماذج خاصة. راقصةٌ باليه،
ومغنيةٌ مسائية، وعارضٌ أزياء فوتوغرافي. وهم أصحاب ورشاتٍ فنية، ومصمّمو ديكور داخلي. وهم
أيضاً مجمّعو أشياء قديمة، وأصحاب محلاتٍ ممتازةٍ لسلعٍ من الدرجة الثانية.

هم ميتافيزيقيون (باحثون في الماورائيات)، وعلماء نفس الأعماق الإنسانية، ويسعون لاتّصالٍ
مع مستويات عالية للعقل. وهم مستشارون ومُوجّهون نفسانيّون، ومُناصرون للحركة النسوية، وناشطون
لحقوق الحيوانات. وينجذبون للدين، وللطوقس، وللفن.

أجواء غير جذابة

تتضمن أجواء غير جذابة وظائف دنيوية في أجواء اعتيادية. "عمل في مكتب، ولكنني لست ذلك". عمل باطني مع أشخاص يربحون أكثر، أو لديهم أكثر مما هم بحاجة إليه. خدمات إدارية، وتقديم خدمات، وعندما يبقى غير معروف في عمله، ووظيفة حيث لا تُرى فيها مواهب نوعية.

مشاهير "الأربعاء"

مارتا غراهام Martha Graham، وهو اسم الشخص الأكثر شهرة في حركة الرقص الحديث، هي رقم "أربعة"، مكرسة للتعبير عن مواضيع سرانية (صوفية)، وعن اللاوعي الإنساني في عروض رقيقة المستوى. وأنشأت مدرسة رقص قد جرى تنظيمها حول انكماشات جسمانية تنقل على نحو مرئي الدراما الداخلية.

كينتس Keats - شيلي Shelley - ألان واتس Alan Watts - جوني ميتشل Joni Mitchell - اورسون ويلز Orson Welles - بت ديفيس Bette Daves - جوان بيز Joan Baez - مارلون براندو Marlon Brando.

كيف يُعير "الأربعاء" انتباههم

نادراً ما يعيش "الأربعاء" في الحاضر. وترحل بؤرة انتباههم: إلى الماضي، وإلى المستقبل، وإلى الغائب، وإلى ما هو صعب المنال. وثمة قلق تحتاني إزاء كل ما يبدو أنه ينقصهم: الصديق الغائب عن المأذبة، وتلك المشاركات المفقودة التي يتناولها حديث حميم.

إن القلق إزاء الأسياء الغائبة ممزوج بتذكير على درجة عالية من الانتقائية للجوانب الإيجابية من كل ما ينقصهم. "لو كان (جون) هنا لكانت الأمسية رائعة". تُذكر أفضل جوانب جون John عندما يكون مُبتعداً. يندرع "أربعة" بشبكة دقيقة من الأشواق التي تعمل على نحو يُعيد انتباهه عما يجري فعلاً في الحاضر. فإذا كان جون John موجوداً، وسجل حضوراً، فإن جوانبه الأقل أهمية تبدأ بالظهور على السطح، وينزع إذاك انتباه "الأربعة" للاستسلام لأجزاء أخرى تبدو ناقصة في حياته.

يقول "الرومانسيون" إنهم يشعرون بصلة حميمة مع أصدقاء غائبين، وفي الحقيقة، فإن مشاعرهم بالوُد قد تقوى من خلال انفصال إكراهي. ويقولون إنه يتوجب على أي علاقة أن تحتفظ بفترة ابتعاد من أجل إيقاظ الرابط العاطفي الحقيقي الذي يحصل فقط مع الابتعاد والانفصال.

وعندما يُجبر "أربعة" بالتركيز على ما يجري في اللحظة الراهنة، يتولد إذاك إحساس بأنه مُحبط، وبأنه يرى الجوانب السلبية للوضع، وربما لأول مرة. قد يبدو الأمر وكأنه صفة في الوجه،

لأنه ثمة إباطات كثيرة، وهم يرون ذلك كله في دفعة واحدة فقط. وكما لو أن النور قد انطفأ في وجه الشخص المحبوب، وبقيت فقط بضعة سمات غير مترابطة.

يُصِرُّ "الأربعات" لا إرادياً على التخيل بعدة طرقٍ بحيث تتحوّل الجوانبُ الإيجابية الغائبة إلى رغبةٍ ضاغطةٍ، وهم يستخدمون تحييد الانتباه نفسه، ويضمّون الجوانب السلبية الحاضرة على نحوٍ يبدون فيه أقل جاذبيةً بكثيرٍ عما هم عليه في الواقع.

وقد يُفسّر تحييد الانتباه هذا من خلال صورةٍ زائفةٍ يستطيع الأشخاص فيها أن يخلقوا وجههم الخاص، وفقاً للكيفية التي يشعرون بها فيما يتعلّق بذواتهم عندما ينظرون في مرآة. فالوجه نفسه قد يبدو مختلفاً جداً، وفقاً للكيفية التي يوجّهون فيها انتباههم انتقائياً إلى نقاط القوة ونقاط الضعف للسمات، ووفقاً للكيفية التي نتخيل فيها نقاط القوة تقريباً بأنها ذلك الذي يوجد في الحقيقة. فوجهٌ اعتيادي قد يصبحُ مشرفاً إيجابياً، وإذا أكدنا بالتخيل على ألوان العينين، ولطفنا من تركيبة الجلد، فقد يبدو هذا الوجه نفسه مُضحكاً، وإذا ركّزنا على جوانبه الأكثر اعتيادية، فإننا نُضخّمها في تخيلنا.

إن مثلاً بائساً لتضخيم سلبية قد يُستخلص من إداءات "أربعات" لديهم استعداداً مُسبقاً لانعدام شهية طعام عصبيّ المنشأ. إنه لأمرٌ مُرعب الإشارة إلى أن نسبةً مئوية عالية لـ"أربعات" يسردون عن امتلاكهم ما يُسمّى بـ"صورة عن الذات" تنعدم فيها شهية الطعام، بحيث أنهم عندما ينظرون في مرآة تبدو فيها أجسامهم سيئة التشكّل، وبدينة في حين أنهم بالواقع نحيفون نسبياً. ويروي بعضهم بأنهم أوجدوا اسمئزازاً إزاء جسمهم الخاص على نحوٍ يصير فيه جسمهم الجذاب بشكلٍ موضوعي مصدر قلقٍ عقلي، ورفضٍ له.

يُفيد تحييد الانتباه اللاواعي نفسه في تعديل المظاهر الجسمانية تخيلاً، وأيضاً قد ينحو كمُضخّمٍ لردود الأفعال الانفعالية. ويُفيد تحييد الانتباه هذا في المُبالغة بالاستجابات الانفعالية الحقيقية لـ"أربعة" بنفس الطريقة التي يستطيع فيها التخيل المرئي حجب أو التأكيد على انعكاس ما في مرآة.

على سبيل المثال، قد يستدعي تذكّر لصديقٍ بعيد بسرعة مشاعر رائعة لاستجابة انفعالية لفكرة أن نكون معاً مُجدداً. وإذا ما تحيّد الانتباه عن ردّة فعلٍ حقيقية فيتطوّر إذًا تذكّر صديقٍ إلى تخيلات حول الدرجة الأكثر علواً للشعور الإنساني الحارّ، وعمّا يقدر عليه البشر، فتضيع الاستجابة الحقيقية خلف غطاءٍ تخيليٍّ ووهميٍّ لمشاعر زائفة. وعلى النحو نفسه، فإن إهمالاً صغيراً من قبل هذا الصديق نفسه، قد يؤدي إلى إيقاظ مشاعر قويّة بالرفض والبغض تُغطّي ردّة الفعل الحقيقية.

ولكي تظهرَ مشاعرٌ حقيقية، فمن الضرورة بمكان أولاً ترسيخ الانتباه على نقطة مرجعية حيادية، وتعلّم الانتباه إلى أحاسيس جسمانية حقيقية يُحسّ بها في اللحظة الحاضرة.

الأسلوب الحدسي

ينزع "الأربعاء" من حيث جانبهم العصابي، للمغالاة بمعضلاتهم الانفعالية، ومع ذلك فإن عادتهم في تركيز انتباههم على شخص بعيد، وبأن يتوقوا إلى مشاعر اتحاد واتصال يمكن أن يكون لذلك أيضاً بعض الآثار الجانبية البارزة. يقول "الأربعاء" إنهم يشعرون بأنفسهم قريبين جداً من أحد ما على بعدٍ ما كما في اللحظة التي يكون فيها الشخص حاضراً جسمانياً في فناء البيت. ويعتقدون أيضاً بأن مزاجهم خاصتهم يتكيف لكي يتجاوب مع مشاعر الشخص الغائب.

يقول "الأربعاء" إنهم يتخذون على عاتقهم انفعالات الغير، لدرجة أن خبرتهم الواسعة بمزاجات متقلّبة تسمح لهم بالتكيف مع الصبغة الانفعالية للأشخاص الآخرين كطريقة لكي يظلّوا متّصلين معهم. وثمة ذكريات كثيرة لـ"أربعاء" أرادوا أن يكونوا إلى جانب أحد الوالدين الغائبين، وأنهم انتقلوا للاعتقاد بأنهم قادرون على الشعور بأي طريقة كان هذا الأب أو هذه الأم وفقها يشعر فيما يتعلّق بهم عن بعد. وهم يخشون التخلّي ويمقتون أن يتم تجاهلهم، فالأطفال "الأربعاء" تعلّموا أن يعقلنوا رابطاً عاطفياً مع أشخاص محبوبين كانوا يخشون مغادرتهم.

كما لو أنه تطورت آلية حسية عند الطفل أثناء نموه عبر ما كان ممكن للتكيف إزاء الحالات الروحية لأشخاص معنيين كطريقة لإبقائهم على صلّة، وألا يتم التخلي عنهم إطلاقاً. المهمة الحدسية لـ"أربعاء" يعتقدون بمقدرتهم أن يضبطوا بدقة مشاعر الغير، وكذلك أيضاً تكمن المهمة الحدسية في تعلم التمييز بين إسقاط أساسه قائم على مخاوف عصابية بأن يتعرّضوا للهجران، وبين إمكانية علاقة منسجمة بشكل صحيح.

غالباً ما يشعر "أربعاء" أنهم ميّالون للحدس، وأنهم مظلومون من خلال عادة تحلّمهم مسؤولية انفعالات الغير. ويقولون إنهم قابلون لالتقاط الوجع والكآبة بدون وعي منهم، ويقولون أيضاً إنه يمكنهم إمضاء يوم كامل بدون الأخذ بالحسبان بأن المزاج الذي يحملونه ليس مزاجهم خاصتهم. ويحكون أنه ذات مرة تُقام العلاقة العاطفية فهم لا يعلمون القول فيما إذا كان مزاجهم يتأصل في الآخر أو فيهم هم أنفسهم.

يكمن الجانب الإيجابي لهذه الطريقة في إغارة انتباههم أنه لدى "أربعاء" حساسية لا تُخطئ لمحاكاة النوعية الانفعالية أو العاطفية للزبائن، وأعضاء العائلة، والأصدقاء. وهذا أكثر من أن يكون الأمر عبارة عن فكرة أو افتراض حول ما بإمكان صديق أو صديقة الشعور به؛ إنها مرافقة حقيقية

لنقلبات مزاج الشخص الآخر في داخل جسمنا خاصتنا. "أربعيات" حدسيون إلى درجة عالية قادرون على التجاوب مع الحالة الانفعالية لأشخاص آخرين إلى الدرجة التي يدركون فيها متى يكون الآخر مهياً لنقاش فكري أو للحب، أو متى يكون آمناً تعبيرة عن التأثرية أو التكلم بالمشاكل كلها. أُعطيَت الإفادة التالية من قِبَل "أربعة" عرف استخدام موهبته الحدسية في ممارسته للطب النفسي.

"خلال حياتي كلها شعرتُ أنني منجذب لشدة مشاعر الأشخاص الآخرين. كان الأمر كما لو أنني أشعر بشعلة انفعالاتي خاصتي عندما ينفعل أحد ما، أو يتأثر بعمق، أو ينال منه اليأس بشكل أو بآخر. أنا أدعو هذا بوثبة قلبي، وتعلمت أن أكون ممتناً له، ناهيك أنه من البداية بدأ الأمر يستحوذ عليّ بشكلٍ لا عقلاني. فعلى سبيل المثال، الدخول إلى فناء المنزل مأخوذاً بمزاج من نوع ما، وفجأة أدرك بأن شعوري الحقيقي كان شعور آخر. وليس لدي أدنى فكرة لماذا كان شعوري على ذلك النحو. فأنا أيضاً كان بإمكانني البقاء مُربكاً بما كنتُ أفكر به على أنه انفعالياتي خاصتي، فقط لكي أكتشف فيما بعد بأن أحداً ما في الاستشارة أو في جلسة العلاج العائلية كان قد انتهى من اختباره لانفعال حقيقي.

"انتهيت لأكتشف بأن هذه الإشارات كانت إسقاطات حيناً، وإصابات محققة حيناً آخر. وغالباً ما كنتُ أعرف ما أقول إذا حصلت وثبة قلبي. وأحياناً أخرى كنتُ مخدوعاً على نحوٍ دائري، لأنني كنتُ أؤكد من خلال مشاعري فقط ما كنتُ أفترضه فكرياً على أنه شعور شخص آخر."

الارتباط الفطري مع العقل الأسمى

كما يحصل مع كلٍّ من الأنماط، فالقلق العُصابي المُهَيِّم يمكن رؤيته كمؤشر للبحث عن مظهر محدّد للجوهر. ومن منظور نفساني بحت، فإن مفهوم عودة فرد مكتئب إلى الجوهر هو أمر كمألٍ للندم والوجع ونضج يسمح بالاندماج في حياة سعيدة. ومن وجهة نظر نظام نفسي/روحي كالتاسوعية، فإن عودة "الأربعة" إلى الجوهر يتضمّن أمراً مختلفاً جداً عن الإشباع الانفعالي.

يستمر الإحساس بالفقدان في طفولة "الأربعة" في الحياة الراشدة على هيئة وعي لعمق ما ينقصهم من عامل أساسي لأجل سعادتهم. فالحليب الأصلي فُقد، وتم استبداله بشيء بدون قيمة. فالتعويضات التي تتصاعد من الحياة المادية لا تعيد إيجاد ذلك الارتباط الفطري بالنسبة لـ"الأربعة". فالرومانسي التراجيدي بوسعه الحصول على كل شيء، والشعور بالرغم من ذلك بأن ثمة شيئاً ما ينقصه. بما أن الحياة الموضوعية لا تُنتج إشباعاً، فيشكل عام ثمة إحساس بحقيقتين: العالم الموضوعي، وما هو كامن وراء السيناريو. فالحقيقة الموضوعية لا تحتوي على الوعد بالإشباع، ولكن ثمة مؤشرات بالنسبة لـ"الأربعيات" بأن حقائق أخرى للتجربة تتعايش عريضاً مع العالم الحقيقي.

وثمة الفكرة بمستوى من الوجود ما وراء الواقع العام، ويمكن الشعور به خصوصاً بالمناسبات الأكثر شدة في الحياة الانفعالية؛ وفي تلك المناسبات حيث التراجيديا تلجأ إلى فيض شعور لا واع، أو في شؤون القلب حيث الحب فُقدَ أو تم الفوز به. يقول "الأربعاءات" إنهم في لحظات كهذه يمكن الشعور بها أو إدراكها على أنها اتصال مع ذلك الذي ينقصهم؛ لدرجة أنهم يعايشون اتصالاً محسوساً بمصدر لا ينفد من المآزرة.

ومن ناحية الجانب العُصبي، فـ"الأربعاءات" مُصمّمون بشراسة على التمسك بالجانب الأسود من الشعور. يريدون الاستمرار فريدين، ويقاومون إعادة قولبتهم كأشخاص سعداء عاديين. ومن ناحية الجانب الناضج، فهم صالحون جداً في الإدراك بأن طبيعتهم هي ببساطة أكثر من أن تكون نفسانية، وبفضل مقاومتهم العنيدة للتكيف مع الحياة العادية، فهم يجعلون البقية منا نتذكّر ذلك الارتباط المحسوس بوعينا الأسمى خاصتنا.

إن شخصاً يشعر بالحرمان على نحو مزمن، بإمكانه أولاً أن يشعر بارتباطه مع الجوهر كلحظة اندماج كامل، لحظات تجعل تذكر الإحساس بالشعور بالأمان بين ذراعي الأم، أو استسلام كيانهم خاصتهم للأمل بحب دائم. وهذا الارتباط الذي يصفه "الأربعاءات" على أنه "أنيّتي الحقيقية" غالباً ما يُشعر به في لحظات لا يُعبّر عنها بالكلام في تخيلات فنية، أو في ممارسة التأمل، أو في شغف عشق، تلك الحالات نفسها التي يشعر بها "الأربعاءات" أنهم مُتجذّبون إليها اعتيادياً.

فضيلة الاتزان (التوازن)

يُعبّر حسد "الأربعاءات" عن انجذاب قهري (إلزامي) لما هو غير متوقّر لديهم أو غير موجود عندهم. فـ"الأربعاءات" يستطيعون توظيف الكثير من الوقت والطاقة محاولين الحصول فقط على شيء جذاب، والعثور على عيب فيه عندما يصبح الشيء في متناولهم. بالنسبة لـ"أربعاءات" موسوسين فالرغبة بالامتلاك، والحاجة للرفض يمكنهما الظهور في الوقت نفسه. وهم يعترفون بانجذابهم إلى أشخاص غير قابلين للتصرف معهم لدرجة أنهم يدركون على الفور بأنهم لن يفعلوا خيراً إليهم، أو إلى أشخاص ممانعين للالتزام في علاقة متبادلة. وهكذا تتطلق الرقصة: "أنت تقوم بخطوة إلى الورا، وأنا أقوم بخطوة إلى الأمام. وإذا تحركت إلى الأمام، فسوف أذهب إلى الورا".

التوازن حل للمعاناة الناجمة بسبب الانجذاب إلى ذلك الذي لا تستطيع الحصول عليه، وإلى رفض ذلك الذي يأتي حتى يدبك. إنه التعرّف بأنك تملك الكثير من ذلك الذي أنت تحتاج إليه بالفعل. ومثل الدوافع العليا كلها، فالتوازن هو صفة يُحسّ بها في الجسم أكثر من مجرد تفكير أو

فكرة بالكيفية في أن تكون مُشبعاً بالتمام. يتوقّف الأمر على إمكانية تثبيت الانتباه في الحاضر، وعلى الشعور بالإشباع بأن لديك الكثير.

يبدأ سياق تجسيد فضيلة الاتزان مع تحسين القدرة على رصد الذات نفسها حتى النقطة التي نكون فيها قادرين في التعرف على اللحظات التي يزيغ فيها الانتباه إلى الماضي، وإلى المستقبل، وإلى البعيد أو إلى ما هو صعب الحصول عليه. سوف يشعر "أربعات" بالاتزان عندما يكونون قادرين على إعادة وعيهم بنعومة إلى اللحظة الحاضرة، وإعارة انتباههم إلى الإشباع الجسماني الكامن هنا والآن.

الأنماط التحتية

التنافس في العلاقات المتبادلة مع شخص

غالباً ما يتنافس "أربعات" بسبب حاجتهم للاحتفاظ بقيمتهم أمام مرأى ناظري الشريك المرغوب. وفي علاقة جنسية متبادلة بين الجنسين المختلفين، فعالباً ما يتحقّق هذا على هيئة امرأة تُنافس امرأة أخرى لكي تظفرَ برجلٍ آخر، أو على هيئة رجلٍ يُنافس رجلاً آخر لكي يظفرَ بامرأةٍ ما. وفي علاقةٍ لا جنسية، يُمثّلُ التنافسُ فيها ك"أن يحظوا باحترام أفضل الأشخاص لهم".

"كنتُ مُحامياً قضائياً لستة أعوام قبل الانطلاق في مهنتي. وما ألهمني كان تعليق سمعته للمصادفة، وقد أتى من وراء ظهري. فذات يوم، في قاعة المحكمة، قال ذلك المعنيّ بأنني مُدافعٌ مُتوسّط المستوى، وكان ذلك ما أغضبني كثيراً لدرجة جعلني أنطلق في مهنتي. فما أُعتبرَ قبل ذلك على أنه مجرّد سياتٍ تتحوّل إلى اختبارٍ للذكورة. فلم أُمَلّ من انتظاره خلال شهورٍ، ولكنني في النهاية تغلّبتُ عليه في المحكمة".

خجلٌ في العلاقات الاجتماعية

خجلٌ بالأ يتلاءم مع النماذج الجماعية.

"تنصّب عليك كلُّ العيون عندما تدخلُ قاعةً لا تحوي عيوناً تُعبّر عن هيام بك. وليس إطلاقاً لأنك تقوم بشيء ما غير ملائم، وإنما لما هم يروّتك خاطئاً من الداخل".

تسرّع (لا فطنة) في الصراع من أجل البقاء الشخصي على قيد الحياة

إعادة خلق إمكانية الفقدان بواسطة أفعال هوجاء. إنها إثارة اللعب في حدود المشووم. "كنتُ أعمل مع زوجي في فرع عقاري لمدّة أعوام. وكانت استراتيجيتي تكمنُ في استدانتي حتى الحدود القصوى لكلّ ما كنا نملكه، والقيامُ بنوع ما من المجازفة في توسيع ملكيتنا. وكانت استراتيجيته أكثر فطنةً، فعندما كان يؤثّر الشعور بالأمان، كنتُ أرغبُ بخلط تلك الأوراق كلها،

والتقدّم إلى الأمام بدونهِ، لأنه يبدو لي بأن أفضلَ فِرْصَةٍ لنا كنا نهزُّها، ولو أنه ظهرَ أمرٌ ما خاطئٌ، فهو جديرٌ بالاهتمام، ومن المُمكن أن يتمَّ حلُّ المُشكلة في الوقتِ المُناسب".

ما يُساعدُ "أربعات" على التطوُّر

غالباً ما يبدأ "أربعات" علاجاً أو مُمارَسةً التأمل من أجل التغلُّب على الكآبة، أو لتثبيت تدبُّباتٍ شديدة للمزاج. والمشكلة المطروحة على نحوٍ نمطيٍّ هي العلاقةُ الأساسية والأولية. فالرومانسيون التراجيديون يحتاجون للتعرف على اللحظات التي يتحدّد فيها الانتباه عن المشاعر الحقيقية لإضفاء صفةٍ المثالية على ما هو صعب المنال، أو على البحث عن عيبٍ في ذلك الذي هو مُمكنُ الحصول عليه. ويستطيع "أربعات" مساعدة أنفسهم:

- أن يقبلوا واقعَ الفُقدان في الطفولة على أنه أمرٌ حقيقي، وأنه من الضرورة بمكان أن يتمّ التحسّر على ما تمّ فقده، وأخيراً النجاح في تحيينه جانباً.
- أن يتعرّفوا على تشريحهم في ذواتهم ما يحصل خلالَ تغيّراتٍ عميقة للمزاج. وإيقاف هذا التشرب في ذواتهم من خلال حركة باتجاه الآخرين، وبالتركيز على ما هو هامٌّ بالنسبة لشخصٍ آخر.
- أن يُكوّنوا عادةً إتمامهم للمشاريع. وأن يروا الطُرقَ التي تُعطلُّ من خلالها مشاريع نافعة أو يتمّ التخلّي عنها.
- أن ينظروا إلى الكيفية التي تشوّشهم فيها المشاعر التي تُضفي عليهم الصّفة بأنهم ضحيّة الظروف المحيطة بهم وذلك بسبب رفضهم لكل ما هو سهلُ المنال.
- أن يعثروا في ذواتهم على صيغةٍ للصفات التي يحسدون الآخرين عليها.
- أن يحاولوا البقاء واعين لعادة اجتذاب الآخرين إلى انفجاراتٍ درامية. وأن يعترفوا بانجذابهم الخفي لأولئك الذين لا يسمحون للآخرين بالاقتراب منهم.
- أن يقبلوا الحُزن كما هو على نحوٍ أكثر من أن يحاولوا جعلَ السعادة تحصل في حياتهم، وذلك بإدراكهم أن مزاجهم سوف يتغيّر.
- أن يُبلِّغوا الآخرين بأن الحميمية سوف تؤدي إلى نوبةٍ غضب على امتداد الوقت الذي لا يفهمون فيه. وأن يطلبوا من الآخرين بأن يُبقوا على وضعيّةٍ مُتماسكة عند حدوثِ النوبة. وهم يُدركون بأن حضورهم الثابت يضمن لهم عدمَ تخلّي الآخرين عنهم مع حصولِ النوبة.

- بإجلالهم لفدريتهم على شعورهم بالتعاطف تجاه وجع الغير، ولكن أن يتعلموا تحييد انتباههم طوعياً.
- بإعادة توجيه انتباههم إلى الوضع الراهن. ورصد اللحظة التي يشرّد فيها الانتباه، وأن يرصدوا الكيفية التي يعيرون فيها انتباهاً خاصاً إلى الجوانب السلبية للوضع الراهن.
- أن يكوّنوا اهتماماتٍ وصدقاتٍ متعدّدة كوسائلٍ للتدخل في حالة الاكتئاب.
- أن يكوّنوا عادةً يقومون فيها بتمرين جسماني كطريقةٍ لكي يُغيروا مزاجهم.
- أن يرصدوا اللحظة التي تُخفى فيها المشاعر الحقيقية، وذلك من خلال عادةٍ إضفاء صفاتٍ درامية على انفعالاتهم. علاوةً على ذلك كله، أن يرصدوا اللحظة التي يحسّون فيها بانفعالٍ يتحوّل إلى "سأكون مُروّعاً مرّةً أخرى".

أمورٌ يتوجّب على "أربعات" أن يدركوها

من الممكن أن تكون المسيرة نحو السعادة بطيئة. ويعني الإشباع الذي تأتي به علاقةٌ حقيقية في اللحظة الحاضرة أن يتمّ التخلّي عن الارتباط بالكائن المحبوب الأصلي، وهذا الارتباط قد أبقى عليه حياً، ويُعاد خلقه مجدداً عند كلّ فقدان. فعلى "الأربعات" أن يحاولوا الشعور بالإشباع من خلال الحياة في اللحظة الحاضرة، وإعارة انتباهٍ خاصّ للاختلاف بين المشاعر الحقيقية والانفعالات المُضغى عليها صفاتٍ درامية. ويقدر ما تتغيّر النماذج، فإنه يتوجّب على "أربعات" أن يدركوا ردود أفعالٍ لاجئة قد تحصل.

رغبّتهم في أن يفحصوا تفصيلاً مليون وجهة نظر، ومليون مقارنة لنفس المشكّلة كطريقة لكي يظلّوا يراوحو في المكان نفسه.

- عدّم رغبّتهم في أن يتمّ تصنيفهم، ولا رؤيتهم كأحدٍ لديه مشكّلة اعتيادية. والشعور بأن الآخرين لا يفهمون تقرّدهم، وخطورة وضعهم النفسي. وخشيئتهم بتغيير الشخص على نحوٍ خاطئ عبر العلاج.
- رغبّتهم في شفاءٍ سحري. ورغبّتهم في أن يُؤخذوا إلى مكانٍ ما من خلال التأمل.
- نفاد صبرهم إزاء ابتذال المشاعر العامة. ورغبّتهم بتعزيزهم مجدداً لانفعالاتهم من خلال الفقدان، والتوّهم، والأفعال الدرامية.
- نوح. "قد فات أوان التغيير". أو "لو أنني على الأقل قد تصرّفت بطريقةٍ أخرى".

- أفكار وإيماءات انتحارية. صرخةً لطلب النجدة. "لو فقط يعلمون كيف أشعر". أو "سوف يرون كم تعذبت بعدما غادرت". ويجب على ردّ الفعل هذا أن يئمّ تفحصه بحذر لرؤية ما إذا كان يحتوي على إشارات لمحاولة ما في اقتدار.
- رغبتهم في رعد العيش. "إنني أعلى من أن أغسل الثياب". "إنها أكثر جمالاً". "إنه يرتدي على نحوٍ لائق جداً".
- إغواء ورفض. العثور على عيوب عند الآخرين قبل رفضهم.
- انتقاد ذاتي شديد. إدراك خاطئ لذواتهم وللجسم الخاص بهم على أنه قبيح بشكلٍ أو بآخر. وأحياناً صورةً عن الذات لفقدان شهية الطعام، وتذكر كبدانة مع أن الأمر موضوعياً ليس على هذا النحو. فقدان شهية الطعام أو الشراهة كأعراض.
- سخرية لاذعة، والتقليل من قامّة الآخرين. إنما يعود إليهم السبب كله في معاناتهم.
- طلب نصيحة، ومن ثمّ رفضها. عدم القدرة على التحلي عن شدة الألم.

الفصل العاشر

النقطة خمسة: الراصِد

الجوهر		الشخصية المكتسبة	
كلية الوعي	العقل الأسمى	السمة الأساسية	الرأس
لا تعلق	الفضيلة	الهوى	القلب
اشكال النمط التحتي			
(متحفظ) تشارك بالإسرار		جنسويا	
السعي للمقدسات		اجتماعياً	
وجدان البقاء في قصر (الدار)		الحفاظ على الذات	

المُعْضَلَة

إن "أنيّة" الراصِد هي مثل قصر، ذي بنيان عالٍ، غير قابل للنفاذ إليه، وذي نوافذ صغيرة جداً في أعلاه. ونادراً ما يُغادر القاطن الجوّاني جُدْرانه راصِداً في السرّ من يأتي إلى بوابة قصره مُتَجَنِّباً في الوقت نفسه أن يُرى. فالرّاصِدون أشخاصٌ خصوصيون جداً. يُجَبِّون أن يعيشوا في أماكن مُعزّلة بعيداً عن التوتر الانفعالي. وغالباً ما يكونون في المنزل والهاتف مفصولّ، ويرصدون الفعل على هامش الجمهور، وهم يقومون بمحاولة رائدة للمشاركة.

شعر "الخمسات" (أصحاب الرقم خمسة: الراصِدون) بالانزعاج حينما كانوا أطفالاً؛ فجدران القصر قد تم اختراقها وأختطفت منهم خصوصيتهم. وتكمن آنيّة دفاعهم الاستراتيجية في الانزواء، وتقليص مجال الاتصال، وتبسيط حاجاتهم، وقيامهم بكل ما هو مُمكن من أجل حماية حيّزهم الخاص. يقول "الخمسات" إنهم يبتكرون طرُقاً مخصّصة لإيجاد مسافة آمنة، لأنه ما أن يقترب أحدٌ ما زيادةً، حتى أنهم يفقدون دفاعهم الأساسي. فالعالم الخارجي يبدو طفيلياً وخطيراً. وبالنتيجة، يُفضّل "الراصِدون" تجميع القليل مما يُلاقونه في طريقهم على أن يجازفوا بالتخلّي عن الجدران الآمنة للدار.

قد يكونون نُساكاً، وهم يعيشون حياةً نُسكيّةً وعقليّةً بشكلٍ عامّ، وذلك ضمن حدود منزلٍ صغير، وهم يغامرون بالخروج فقط إلى المكتبة وإلى السوق. وقد يكونون أيضاً شعبيين جداً، ولكن في وضعية مراقبة عن بُعد، حيث تُقام تفاعلات الخط الأمامي من خلال الآخرين الذين سوف يقدّمون لهم تقاريرهم عبر الهاتف. وعندما يظهر "الخمسات" في الوسط الشعبي، فمن المرجّح أن

يتواروا عن الأنظار من خلال توقّف، الأمر الذي يعني أنهم قد قَلصوا من مشاعرهم إلى الحد الأدنى قبل دخولهم في المشهد.

يُفضّل "الخمسات" ألا يتورّطوا. فالمقاوالت المالية تولّد عندهم الإحساس بالخطر. أما الالتزامات فهي جبرية. ويجب أن يُسيطرُوا على الغضب والتنافس، ويجري الإحساس بالروابط الانفعالية كما لو أنها قناة لتصريف المياه. وقد يشعر "الخمسات" أيضاً أنهم مُجبرون على التصرف وفقاً للتوقّعات الإيجابية للأشخاص تجاههم. وتعني المسافة الآمنة بعدم تورّطهم، إلا إذا تعلق الأمر بالحميمية والعاطفة مع ضمانات لاستقلالية دائمة، وسوف يجد "الخمسات" أساليباً للتوّاري أو الانعزال عن الاتّصال الحميم في قطاعٍ مُنظّم من حياتهم الشاملة.

"الخمسات" حسّاسون خصوصاً إزاء التفاعلات التي تجعلهم مرتبين للآخرين. فعرضُ الذات، والتنافس، وبراهين الحب أو الكراهية، كل هذا يجعل "الخمسات" يشعرون كما لو أنهم يُقدّمون مكاسبَ لأشخاصٍ آخرين. يُبقي "الخمسات" أنفسهم بعيدين عن تفاعلات (تشاركات في عمل) حيث من المُمكن أن يُحكّم عليهم؛ وعادةً جُمَاية الذات التي تُفنعُ مراراً بمشاعر فوقيّة في العِلاقة مع أولئك الذين يتوقون إلى الشهرة والنجاح. ويعتقدون بأن الرغبات والانفعالية الشديدة تُدّل على انعدام السيطرة، وبأنه عندما تكون المشاعر مؤلّمة فما عليهم إلا أن يسحبوها من العقل. ثمة إحساس بالتحقيق لكونهم قادرين على أن يُحرروا أنفسهم بسهولة كبيرة من الحاجات التي تسيطر على حياة أشخاصٍ آخرين.

لهي حقيقة لا غُبارَ عليها في أن "الخمسات" هم أشخاصٌ مُستقلّون. وبوسعهم أن يعيشوا سُعداء في الوحدة، ولديهم حاجاتٌ متواضعةٌ جداً، ويشعرون بسرور كبير في تبجّح حياتهم الخاصة، ولا يحيدون عن أهدافهم بهدر وقتهم وطاقتهم في اهتماماتٍ مُبتدلة. ومع ذلك، فإن استقلاليتهم تتأسس على قدرتهم في إبعادِ انتباههم عن حياتهم الانفعالية والغريزية، الأمر الذي لديه مفعول ثانٍ باهظ الثمن على مستوى إجبارهم أن يعيشوا في عقولهم.

يتحوّل الحبّ للخصوصية إلى وحدة عندما ينعزل "الخمسة" ولا يتوصّل لبلوغ الآخرين. وعندما يستيقظ الجوع للتواصل، فـ"الخمسات" يُدركون على أنه صعبٌ جداً التوجّه إلى الأشخاص الآخرين وبأنه مُتواترٌ كثيراً بقاؤهم راصدين لحياتهم الخاصة وهي تمضي أمامهم. يعيشون في جوٍّ من الشحّ، مفضلين "الاستقلالية" على "الإشباع"، ومراقبين لرغباتهم الخاصة التي قد تقودهم إلى الاتّصالِ بأشخاصٍ آخرين. إنهم فارغون من الداخل، وعاجزون عن طلبِ المزيد، ويصيرون مُنغلّقين إلى أقصى حد بالقليل الذي لديهم: بضعةٌ ذكرياتٍ من أجل ملء فضاءهم الفارغ، وبضعة أفكارٍ نادرة لا تُحصى بالنسبة للعقل الجائع. "عندما أريد القيام باتصال، فالأمر يكون كالموت جوعاً في مأدبة.

أُطْلِعَ إلى مشاعر أراها لدى الآخرين. لا أستطيع التقدم ولا أستطيع التقهُّر. ويدي كحجرٍ جليدي تسترخي على حضني تحت الطاولَة". هم غير متّصلين بانفعالهم ويتوقون للاتّصالِ ما. يستثمِر "الخمسات" وقتهم وجهدهم الدائمين في العثور مجدداً على رابطٍ عقلي يُعيدهم إلى إنسانيتهم الخاصّة. ويتمركز وجودهم في عقليهم، فإنهم يسعون للاتّصال بواسطة معرفةٍ تخصّصيّة.

ينجذبُ "الراصدون" بقوة إلى نماذج ومنظومات تُفسّر المبادئ الكونية للتفاعلات، وللسلوك الإنساني بشكلٍ خاصّ. يتحكّمون بنظامٍ كالرياضيات، أو التحليل النفسي، أو حتى التأسوعية، وهم قادرون على تشكيل مفهومٍ عقلائيٍّ حول كيفية حصول التفاعلات (التشاركات في العمل)، وعلى تموضّعهم ضمن منظومةٍ يكونون فيها مُنفصلين انفعالياً. وفي مراتٍ نادرة، ما يُجذبُ انتباههم إلى الغنى أو إلى الأشياء الماديّة. فالمال فقط جيّدٌ من أجل الخصوصية التي تُستترى، ومن أجل الاستقلالية في أن يكون لديهم وقتٌ حرٌّ للدراسة واتباع اهتماماتهم الأخرى. لا يُفوقُ "الخمسات" طاقتهم المحدودة في اكتساب كمّيّاتٍ كبيرة من الأشياء الدنيوية. وإذا ما ورثوا مالا فمن المرجح أن يُكسبوه من أجل الاستقلالية التي يضمنها، ولكنهم يُواصلون حياتهم في رفاهة متواضعة. وإذا ما وُلدوا بدون مالٍ، فلن يعملوا لأشخاصٍ آخرين من أجل تجميعه. إلا أنهم يُوجّهون وقتهم ومجهودهم غير المحدودين من أجل الدراسة ومن أجل نشاطاتٍ عقليّةٍ أخرى.

يقول "الخمسات" إن لديهم مدخلاً أكبر إلى مشاعرهم عندما لا يوجد أحدٌ بالقرب منهم لرؤيتهم. ويقولون إنه من الصعوبة بمكان إطلاق الأنا الحقيقي بالقرب من أشخاصٍ آخرين، وإن الوحدة هي المنيصة بالنسبة لتبجج حياتهم الخاصّة. ويصرّحون بأنهم ينفصلون عن مشاعرهم في مُعظم الوقت، وبأنهم يحتاجون للبقاء وحيدين من أجل "فصل الأشياء واكتشاف ما يشعرون به فعلياً". ويقولون إنهم يشعرون باتّصالهم بالأشخاص عندما يكونون وحيدين أكثر مما هم عليه في حديثٍ مباشر، وهم يتذكّرون في وحدتهم ما قد تم قوله فيه. ويظهر سرورهم في الحياة بسهولة أكبر عندما يكونون لوحدهم وحزينين في تذوّقهم على نحوٍ ارتجاعي لما قد امتنعوا عن الشعور به خلال مُجريات اليوم.

قد يعني لقاءً سريعاً الكثير بالنسبة لـ"الخمسة" الذي سيستمتع بالتفاعل (التشارك في العمل) مؤخراً، وفي الخصوصية بالدار. لدى "الخمسات" نزعة لمشاركة اهتماماتهم الخاصّة أو رابط فهم ما خاص مع كل واحدٍ من أصدقائهم المختلفين. وربما لا يُقدّم "الخمسة" على تقديم الأصدقاء فيما بينهم إطلاقاً، ولا يفدّم معلومات عن أمورٍ أخرى تجري في حياة "الراصد"، أما حضوره فلسوف يتم تقديره كثيراً ضمن حدود الصلّة الخاصّة بالثقة. ف"الخمسات" قادرون على شعورهم باتّصالهم حميمياً بطريقةٍ غير كلاميّة، وهم يحتاجون فقط لتلامسٍ في حدّه الأدنى لإبقاء المُعاشرة حيّةً. وطقوس

صغيرة من المودّة سوف تكون مؤقّرة، وإذا ما كان الأصدقاء أذكاء فسوف يجعلون من "الخمسّة" مستشاراً - راصداً عوضاً عن انتظارهم منه أن يُظهِر هو أو هي انفعالاً أو يكون مُبادراً في علاقة.

يتضمّن القلق الاعتيادي لـ"خمسّة"

- الخصوصية.
- الإبقاء على وضع عدم توريط نفسه؛ والانزواء وشدّ الجِزام كدفاعٍ من الدرجة الأولى.
- نقطة الخوف. لديه خوفٌ من الشعور.
- إضفاء قيمة فائقة على ضبط الذات. تحييد الانتباه عن المشاعر. "الدراما هي لكاننات متدنّية".
- انفعالات مُتخلّفة. مشاعر مكبوتة لطالما ثمة أشخاص آخرون حاضرون. فالانفعالات تبرز مؤخراً عندما يكون وحيداً وفي مأمن.
- تجزيء. يُبقَى على الالتزامات في الحياة منفصلةً عن بعضها بعضاً. فجزءٌ لموعد. ووقتٌ محدود لكل جزء.
- رغبةٌ بالتوقّع. الرغبة في المعرفة مُسبقاً ما سيحصل.
- اهتماماتٌ بالمعارف النوعيّة، وبالمنظومات التحليلية التي بوسعها تفسير الكيفية التي يعمل وفقها الأشخاص والرغبة بخارطة لتفسير الانفعالات كالتحليل النفسي والتاسوعية.
- إختلاطٌ بين اللاتعلّق الروحي والتعطيل الانفعالي السابق لأوانه من أجل إبعاد الألم. البودا غير المُستنير.
- أسلوب انتباه يقوم على تبئير الحياة وتبئير نفسه اعتباراً من منظور راصدٍ خارجي مما يؤدي إلى:

_ انعزال عن المشاعر وعن أحداث حياته الخاصة و:

_ قدرة على إبقاء وجهة نظر مجردة عن التأثيرات الانفعالية.

السيرة العائلية

ثمة نموذجان للعائلة يدفعان الطفل للرغبة بالانزواء. يوصف النموذج الأول من قبيل أولئك الذين شعروا جدّاً بأنهم مُهملين بشكلٍ كاملٍ؛ وبأنهم قبلوا بقدرهم، ولكنهم تعلّموا فصل أنفسهم عن المشاعر لكي يبقوا على قيد الحياة. أما النموذج الثاني فسردّهم الأكثر تواتراً حول طفولتهم، فهو

ذلك الذي عانى كثيراً من تطفل العائلة نفسياً لدرجة أنهم دفعوا الطفل لينغلق على نفسه انفعالياً بهدف التملص منهم.

أعطيت الإفادة التالية من قبل رجل ذي ملامح نموذجية لـ"الخمسة". ربح هذا الرجل الكثير من المال بطريقة تجارية غامضة هو الوحيد أخصائي في هذا المضمار التجاري، ومع ذلك فإنه يؤثر العيش في حيّ مُتزعزع من سان فرانسيسكو، لأن الأجار فيه رخيص، والمطعم الصيني الذي يتناول وجباته كلها فيه يبعُدُ نصف مسافة مربع البناء حيث يسكن.

"ما أتذكره هو الصمت، والسرور ببقائي وحيداً. كنا خمسة أشخاص ندور في مدارات منفصلة في أجزاء مختلفة من المنزل. لم يكن يوجد كثير من الحوار فيما بيننا، ولا حتى أي لمسة على الإطلاق. وُلِدَ والدانا أصمّين، ومثل جميع الأشخاص الصمّ لم يكونوا يعرفون ترخيم صوتهم. وبالتالي، فالبقاء معهم وسط الجمهور كان يعني احتمال ذلك الزعيق الغريب الذي يجلب أنظار الكثيرين مما يؤول بي إلى الرغبة بالتواري عن الأنظار في حبة بازلء وسط طبق طعام.

"وما شعرتُ به أكثر كان رغبتني بالأزى، وهكذا صرثُ بارعاً في التسرُّ وراء ساق نخلة في الإناء، أو أتسلّى وأنا أدعُ نفسي تستحوذها اللوحات على الجدران، وكلما كنت أخرج مع والدي، أحاول قدر الإمكان الاختفاء من المشهد."

مثلاً النموذج الثاني لطفولة من خلال منفذ عمليات كمبيوتر يرغب في العمل ليلاً حينما لا يكون أحدٌ في المكتب، باستثناء وجود عمال النظافة عرضياً، وثمة أكثر من مائة ماكينة في هدوء تام.

"تموّث وأنا متعايش مع سبعة أشخاص في منزلٍ يحتوي على صالون للجلوس وغرفتين. لم يكن باليد حيلة في أن أبقى وحيداً، ما لم يخرج الجميع أو أذهب إلى المرحاض. ههنا ابتكرتُ طريقاً خاصاً إلى أعلى الشجرة. وكنتُ أتسلّفها لكي أنفردَ بنفسي، وأقرأ وأرصد الأشخاص الآخرين.

"وكلما اكتشف إخوتي مخبئي، كان علي تغيير الشجرة. فقد كانت لدي حاجة يائسة للبقاء وحيداً، لأنها كانت فرصتي الوحيدة التي أستطيع فيها أن أكون مع نفسي، ولم أكن أحتاج للتملص من الأشخاص الذين كانوا يُجبرونني على القيام بما هو حسنٌ لهم.

"إذًاك بدأت بالنمو، وكان دُعري من الحفلات أو أي شيء آخر يتضمّن اللقاء بالأشخاص أو ارتداء بدلة الثياب كاملةً. وببساطة لم أكن أصلُ في الوقت المُحدّد لكي لا أتحدّث عبثاً، وأقول أشياء مُتوقّعة. وأول شيء كنتُ أقوم به عند وصولي يكمن في أن أكتشف أين هي المخارج، وكنتُ أرسم خطتي للانزلاق من المقدّمة في وضعية أكون فيها قريباً من هذه المخارج. والأسوأ من ذلك كله كان بقائي أسيراً لمحادثة خاصة مع أحدٍ يريد أن يُخرج شيئاً ما مني."

المسافة الانفعالية

الأطفال الذين يشعرون بأن عليهم التملّص من الآخرين، سيعثرون على أساليب للابتعاد. أحدهما هو البقاء في الغرفة والباب مُغلق. أما الأسلوب الآخر فيكمن في إقامة جدارٍ من ابتعادٍ انفعالي، منفصلاً عن مشاعره. ومع الوقت، سيكون بمقدوره التعلّم مباشرةً أن يتحمّل نظرةً أحدٍ يحاول التدخّل في حياته، وعدم الشعور بأي ردّة فعل ضدّ تدخّله. وكما قال أحدهم وهو صورةٌ نموذجية عن هذا النمط: "بوسعهم أن يُحاولوا السيطرة عليّ، ولكنهم لن يستطيعوا الوصول إليّ إطلاقاً".

"كنّا في المطعم، وشرّعت والدتي تقرأ لائحة الطعام بصوتٍ مرتفع: لديهم شرحات مع حساب من البازلاء، وبانجان حارّ،... الخ. كانت تفعل ذلك دائماً، ودائماً وجدتُ ذلك مؤلماً. ولكي أقرّر اختيار طبقٍ طعامٍ من اللائحة، فأنا شخصياً كان عليّ أن أقرأ كلّ صِنْفٍ وتفحصه برّدٍ فعلٍ داخلي، كالمدّاق، ونوعية الطعام؛ ولكنني عندما أتعرّض لوابِلٍ من الخيارات من قبِل والدتي على نحوٍ لا يتوافق مع إيقاعي الداخلي، فهذا لن يكون أكثر من إضاعة للوقت.

"من الضرورة بمكان أن يكون هناك تركيز كبير من أجل إيجاد مسافة، فوّراء ذلك الجدار تستطيع أن تقرأ لائحة الطعام، واتخاذ قرارك. وفي الوقت نفسه ثمة إحساس باقتحام خصوصيتك، وبالشعور بالعجز. وبعد الظهر عصرًا، نذهب إلى حديقة الحيوان، وإلى حديقة الزهور، وتأخذ والدتي بالوصف والتعليق على كل شيء: أنظر إلى ذلك. أوه كم هو جميل!، أنظر فهناك زهرة جوزيف كوت Joseph Coat. وتلك التي هناك تُدعى بقُرْنفل السلام Pink Peace. غير مرة، ليس ثمة فسحة لك لكي تشعر بالزهور بدون إطلاق تسميات عليها.

"تناهيتُ للتصرّف كما كنتُ أفعل في الابتدائية، حينما أظل في الورا، أو أمشي في المُقدّمة، أو أحاول البقاء على مسافةٍ منها، وحتى على هذا النحو، فأنا لا أتوصّل إلى ذلك لأنني أظل راصداً إياها كيف تُظهِر ردّ فعلها، وأنا أتوقّع أن تقطع عليّ تركيزي في أيّ لحظة. أفعلنني أمثلاً أمراً ما؟ أفعلها سوف تظن ذلك رعونةً مني؟ فأنا متوتّرة جدّاً بسببها لدرجةً أبود فيها أنني لسْتُ في الحديقة، وأشعر أنه عليّ أن أبقى وحيدةً لكي أتمكّن من شعوري بالتقدير لتلك الزهور بعيداً عن التسميات."

إن أفضل صيغة للمحافظة على الاستقلال الذاتي بخصوص التأثير الإلزامي (القهري) له تكمن في غياب الارتباطات التي يُشعُرُ بها بقوة. فرواية "الخمسة" حول سيطرته على الوضع تكمن في إيقاف إظهار رد فعله تجاه هذا الوضع عوضاً عن المحاولة بأن يعهد إلى نفسه بالمشكلة أو المحاولة للسيطرة على الأشخاص الآخرين الذين يتعاملون معه. وبشكل عام، فالسيطرة على ردود

الفعل الشخصية تعني إلغاء المشاعر بينما يحصل تفاعل (تشارك في العمل) وتصنيفها فيما بعد وسط خصوصية المنزل.

"عندما كنتُ حديث السن، صرتُ مُنعزلاً على نحوٍ ما لدرجة أنه كلما توجّب عليّ البقاء بين الأشخاص، فقد كنتُ أقلدُ الوجوه وأسالبيهم لكي أتكيّف مع المشهّد. وكنتُ أرغبُ بالبقاء وحيداً، ولم أكن أجدُ شيئاً فيّ يريده الصّحبة، ولذلك أوجدتُ نظاماً لحينما يتوجّب عليّ البقاء وسط الناس، فكان يشتمل على رصدِهم كيف يتصرّفون محاولاً أن أتصرّف على النحو نفسه. وكنتُ أرى الأشخاص يداعبون بعضهم بعضاً في الشوارع، وكان يجعلني ذلك أحياناً أشعر بأنني وحيد، وأنا أفكر عما كانوا يَمرون به.

"بدأتُ مؤخراً بكارهية هذه العزلة. وأردتُ مشاركة أمر مما اكتشفته بينما كنتُ وحيداً، ولكن سروري الحقيقي بأن أكون مع أحدٍ فقط، أتى فيما بعد، عندما كنتُ أبقى وحيداً مجدداً. فالأمر كان كتذكّر اللقاء جيداً بشدّة أكبر من واقع أن نكون سويةً. وصرتُ أوفّق بين المشاعر التي تظهر والذاكرة لاكتشاف أيّ منها يُمكن إدماجه.

"مضت سنواتٌ حتى توصلتُ للشعور بشيء ما في الساعة حينما يحدث أمرٌ ما عوضاً عن ترك نفسي تؤخّذ ببقعة هامّة على الجدار، وأشرعُ بالاختفاء في داخلها."

يتحدّث "الخمسات" عموماً عن حذاقةٍ جليّة في إبقاء الأشخاص على مسافة. وثمة إحساس في رصدِهم للآخرين، كما لو كان لديهم فسحة واسعة وفارغة بينهم وبين الأشخاص الآخرين في مكانهم المُسوّر، أو كما لو أنهم ملتزمون بمحادثة اعتباراً من منظورهم بأن يكونوا إلى الجانب غير المرئي في مرآة أحادية الجانب⁷⁵، ويكونهم غير مرئيين فهم يستطيعون الرصد بعدم انحياز، وبدون أن يكون عليهم الاندماج في المُحادثة، ولا إظهار ردّ فعلٍ بطريقةٍ ملائمة. فمن وقتٍ لآخر، يسرّد "الخمسات" بأنه لكونهم مُجبرون على التحدّث، فهم لا يرون الآخرين بعيدين جسمانياً فحسب، بل يرونهم أيضاً كـ"كاريكاتورات"، أو مثل مخلوقات فضائية من كوكبٍ آخر.

"الأمر يحصل تحت الضغط بعدم الرغبة في أن تُرى. فإذا لم أتوصّل للتملّص، ولا لإلهاء نفسي بكتب الفن على مائدة القهوة، فإذًا أختلطُ بالوسط المحيط، وأعزلُ وجودي لكي لا يُدرك أحدٌ أنني هناك. كنتُ قد توصلتُ للدخول في الجدار بشكلٍ ممتاز لدرجة أن صديقاً ما قد يأتي في بحث عني، ويمر مباشرةً بدون العثور عليّ.

⁷⁵ مرآة أحادية الجانب، في الإنكليزية one-way mirror. نموذجٌ من المرايا (يُستعمل في المخادع أو في سجونٍ خاصة)، حيث الراصد يرى من جانب الآخر بدون أن يُرى هو نفسه.

"ينجح الدخول في الجدار بشكل أفضل إذا كان لديك مشروب أو صفيحة رقيقة من المطاط في يدك، وإذا كان بوسعك الاختلاط بالوسط المحيط ككل. ولكن الأساسي هو تحييد انتباهك كله إلى ورائك أنت نفسك، حتى تعرف أنه ليس بالإمكان رؤيتك.

"من هذا المنظور، فإن الأشياء تبدو أكثر أهمية وسوف ترى القاعة مليئةً بأفرادٍ هزليين، وهم يمشون حولك، كما في مشهد البار (الحانة) في فيلم حرب النجوم، أو في شريط فيديو آخر لمخلوقات من كوكب آخر."

التكتيك الدفاعي بعدم الدخول في ورطات انفعالية يمتدّ سواءً إلى انفعالات إيجابية أو إلى أخرى سلبية. والرغبة بشيء ما لا يعني أكثر من فتح الباب للخسارة، فأن تريد الكثير يعني أن تعاني عواقب السماح لنفسك بأن تتعلق بالآخرين، وأن يكون مصيرك بين أيديهم.

"كأنت فكرتي عن الشعور بالأمان تكمن في الانفصال عن مشاعري قبل أن تُهَيِّمَ عليّ. استطعتُ دائماً أن أعتني بنفسني وحدي، إذاً لماذا أدعُ الأمور تصلُّ إلى حدِّ شعوري بالغيرة أو بخيانتني؟ فكذا كانت الفكرة ألا تأخذ أوراق لعب بعدد كافٍ لكي لا تصبح أسيراً في اللعب.

"منذ أربع سنوات بعدما مضت عشرة سنواتٍ على معاشرتي حين كنا نرى بعضنا على أساس ثلاث مرّات في الأسبوع، وأفادت حبيبتي بأن ساعتها البيولوجية كانت تُستنفد، وبأنه ما لم نتزوَّج ونكوّن عائلة فإنها سوف تتخلّى عني لتبحث عن شخصٍ آخر.

"بدأتُ أشعر بحاجتي إليها حتى عندما أكون وحيداً. ولم أكن أستطيع الزواج منها ولا أن أدعها تغادرنِي. وافقتُ أخيراً لأنه بدا لي أنني سوف أخسر شيئاً ما بشكلٍ أو بآخر. وفي الشهر التي سبقت ولادةَ الطُفْل، دخلتُ في حالة زُعبٍ. لم أكن أعلم فيما إذا كان بمقدوري تحمّل الانقطاعات المتواصلّة والتماساتي للوقت.

"أدركتُ بعد الولادة بشهرٍ تقريباً أنني قد تغيّرتُ. فالطفل كان يبكي، وكنْتُ أنطلقُ ببساطة، وأحتضنه عِوضاً عن بقائي أصارعُ نفسي لرغبتني في أن يكون خارج العُرْفَة. ولكن مشاعري لم تنتج. توصلتُ لأن أشعر أياً كان الأمر في الساعة الحاضرة عوضاً عن انفصالي عن المشاعر ومقاومتي حتى تمكّني من بقائي وحيداً."

طُرُقُ التَخْفِي فِي الْأَمَاكِنِ الشَّعْبِيَّةِ

إنهم أشخاصٌ يُفضّلون البقاءَ وحدهم، ولكن لديهم حاجة للظهور في أماكن شعبية، فأوجدوا طرُقاً بارعةً لتغيير الانتباه عن أنفسهم. إنه لتكتيك واضحٍ في تغييرهم للمحادثة إلى مبحث ذي اهتمام مُتبادل، أو تحييد بؤرة الضوء إلى مكيدة الشخص الآخر. بوسع "الخمسات" أن يمنحوا دعم

صداقتهم منذ أن يكونوا ضمن مضمار وظيفة مستشارين لأشخاص يسعون لاستقلالهم الخاص في حياتهم، فلا يتوقعون انتزاع صلّة انفعالية من "الخمسة".

تكنم الطريقة الأخرى لتحديد "الخمسات" لانتباههم في تألفهم مع منهج يُنهي عمل تعقيد السلوك الإنساني في منظومة عقلية شاملة. يستطيع "الخمسات" الدخول في علاقة مع أشخاص آخرين بعمق وفهم التشويش الانفعالي لوجهة نظر عقلية بحثة، وهم يقومون بدراسة مناهج كالتحليل النفسي أو علم التجسيم. وعند تعلّمهم كيف يشتغل الأشخاص انفعالياً، فلسوف يكونون قادرين على التكلم بحرية حول مستويات المشاعر بدون أن يشعروا بالخوف من التعامل معهم شخصياً. فأحد ما من الخارج قد يرى قلق "الخمسة" مع التجرد المنهجي كوسيلة للتملص من الروابط الشخصية، فيستعوضون عن المشاعر بأفكار حول الكيفية التي يجب أن تكون عليها مشاعر شخص آخر.

إن "الخمسات" متخصصون بشكلٍ آخر في التخفي ضمن الوسط الشعبي: التواري من خلال وقفة مطابقة لما يحصل. تُكيّف الوقفة وفقاً للظروف المحيطة بهم. فعلى سبيل المثال، كان يتوصّل موسيقي ممتاز من نمط "الخمسة" إلى تقديم فرقة موسيقية كثيرة ذات سمعة جيدة، فيموضع انتباهه بخفة خارج نفسه، وهو يقوم بتنفيذ نمطٍ دُرّب عليه جيّداً. فالوقفة التي يتم تبنيها في حفل كوكيتل قد تتضمن بالنسبة له الثياب، والمشروب، والتموضع السليم للركبة عندما تتصالب الساقين. ويكمن أمله فيما إذا كان قادراً على تحييد انتباهه كثيراً بالنسبة للسترة الرسمية فلا يحتاج للبقاء فيها، حتى تنتهي الحفلة.

علاقات حميمة

تكنم المسألة المركزية بالنسبة للنمط "خمسة" في الخوف من الشعور. فالحميمية هي ضغط في الدفاع الأساسي لتحديد الانتباه عن الانفعالات الشديدة، الأمر الذي يعني بأن راصداً مُعزماً مأخوذاً بين تأثير المشاعر الإيجابية القوية والعادة بعدم الرغبة في الشعور بأي شيء على الإطلاق. يصارع "الخمسات" لكونهم أكثر انفعالية فيما يتعلّق بالأشخاص حينما يكونون وحيدين، وحينما يعاودون معايشة لقاء ما على خلاف عما هم عليه عندما يكونون حاضرين جسمانياً. ويقولون إنهم غالباً ما يصيرون جامدين خلال لقاء وجهاً لوجه، وبأنهم يحتاجون البقاء وحيدين لاكتشاف ما يشعرون به. وواقع أنهم قادرين على الشعور أكثر بأنهم ارتجاعيون، حينما يكونون متحرّرين من تطفّل ما، فيصبح جلياً سعيهم للغرلة فوراً بعد لقاء حميم بعمق. وتُستنفد طاقتهم بسهولة على أثر اتصال قوي أو متواصل، وينزوي الراصدون لكي يكتشفوا على أي رأي يستندون. وبكل تأكيد فالانزواء الفوري بعد علاقة حميمة سوف يؤثر على الشريك الذي ربما لا يمتلك القدرة

نفسها في الانغلاق على ذاتها. وبما أن "الخمسات" نادراً ما يتكلمون بشكل عام حول ذلك، فأصدقاؤهم لا يعون كم يستغرق "الخمسات" في التفكير بأشخاص يعنون الكثير بالنسبة لهم في حياتهم، وذلك خلال فترات عزلتهم، أو كم هم يُمضون من الوقت مُحْتَاطِينَ لأنفسهم أو أنهم يُعيدون النظر في لقاءاتهم مع أشخاص هامّين في حياتهم. وقد يُعاد تشكيل رابطٍ عقلي قوي من قِبَلِ "الخمسة" من دون أن يعي الشخص الآخر المَعْنَى كيف صار مركزياً في الحياة الداخلية لـ"الخمسة". وعندما تجري عقلنةُ علاقة حميمية، فقد يتمّ التمتعُ بها قليلاً في كل مرة، وعلى نحوٍ مُجَرَّد. فالراصدون يحاولون توفيقَ مشاعرهم مع أفكارهم عندما يكونون وحيدين على نحوٍ يستطيعون فيه التصلُّح أخيراً مع ذلك الذي يشعرون به. أما كيف يُعيدون انتباههم عن انفعالاتهم القوية، وكيف يعقلنون عواطفهم، فالراصدون غالباً ما يُنظر إليهم من قِبَلِ شركائهم كمُنزوين بشكلٍ دائم، وبالتالي على أنهم باردون انفعالياً.

من الإيجابي بالنسبة للاتصال الحميم، تقدير "الخمسات" للأشخاص على مستويات كثيرة مُجَرَّدة من العلاقة. فالالتزام يتمّ تعهده عقلياً أولاً، وانفعالياً فيما بعد. وذات مرة يتمّ تعهد الالتزام فقد يكون بشكلٍ دائم، ناهيك أنه غالباً ما يكون مع حدودٍ واضحةٍ من الوقت والطاقة. من السلبي، أن الانفصام بين الرغبة بالشعور والرغبة بالتجرّد يُصبح أعظمياً في علاقة حميمة. وسيتجنبون حتماً أوضاعاً تؤدي إلى مشاعر عفوية خصوصاً المواجهة. وأخيراً فإن أي شريك سيشعر بنفسه في دور العنصر الفعّال، وذلك الذي يقع على عاتقه اتّخاذُ مُبادَرة، والانطلاق نحو "الخمسة".

نموذج عن علاقة زوج:

"الخمسة" و"التسعة"، "الراصد"، و"الوسيط"

يتشارك كلا النمطين بوعي لتواصلٍ غير شفهي. وستمضي ليالٍ كثيرة في المنزل حيث الشريكان يشعران آمنين ومُتفاهمين، ولكن بدون أن يُعبّرا عن ذلك بشكلٍ مُباشِر. فكل واحدٍ منهما سوف يمنح للآخر بشكلٍ طبيعي فضاءً خاصاً ضرورياً من أجل اتّخاذِ قرارات، والتوصّل إلى وضعٍ شخصي له مصداقية.

قد تتحوّل الجنسانية إلى تواصلٍ آخرٍ هامٍّ غير شفهي بالنسبة للزوج، مع احتمال أن يتزكّ "التسعة" نفسه يُمتصّ على نحوٍ لاواعٍ من خلال الأسلوب الجنسي لـ"الخمسة". وسيُسمى "التسعة" نحو "الخمسة" في محاولة منه لامتناس رغبات الشريك التي (في اندماج هام للطاقت) تحوّل الرغبات غير المُعبّر عنها لـ"الخمسة" بسبب طبيعته المُتحفّظة، إلى نقطةٍ بؤرية بالنسبة للفعل.

وسيكون الروتين المنزلي مجالاً للتواصل الشفهي مع كل واحدٍ يُضفي القيمة على اللقاءات العائلية من يومٍ إلى آخرٍ، وذلك في المطبخ، وعند ساعة العشاء كوسيلةٍ عائليةٍ وأمنةٍ لإمضاء بعضاً من الوقتِ سويةً.

ومن المُستبعد أن يتدخلَ واحدٌ في اهتماماتِ الآخر. وإذا أراد "التسعة" تحييدَ طاقةٍ إلى نشاطاتٍ مُضاعفة، فهذا لن يُزعجَ "خمسة" ما لم يشوشَ الروتين المنزلي. وإذا أراد الشريك "خمسة" تجزيءِ نشاطاتٍ، فلسوف يكون ذلك مقبولاً أيضاً، إلا إذا بدأ "الخمسة" بالتكتم والتخلي عن صلةٍ حميمية. على أن يعرفَ كلُّ واحدٍ منهما كيف يُفصح للآخر عما يجري في حياته، وبوسع الشريكين أن يتبادلا كثيراً الفسحة فيما بينهما بأقلِّ حدٍّ من التدخل في شأن الآخر. ومع ذلك، ينزعُ النمطان للاحتفاظ بالمعلومة كآليةٍ دفاعٍ ذاتي، وقد يصير كلاهما غيرَين إلى أقصى الحدود. وستظهر صعوباتٌ فيما إذا أُوجدَ أحدُ الشريكين مسافةً وهو يُنكرُ عن الآخر حاجته للجنس أو أي معلومات شخصية.

إذا طُبِقَ "التسعة" طاقةً لمشاريع شخصية، فلسوف يتخذ "الخمسة" موقفَ الناصح، وسيبدأ في رؤية نشاطاتِ "التسعة" كمعابر هامةٍ إلى العالم الخارجي. ولكن إذا بدت على "التسعة" الرغبة في أن يكون مستقلاً أكثر من دعم "الخمسة"، أو إذا حاول جرّه للمشاركة في نشاطات، فمن المُمكن أن يظهر صدعٌ خطير حيث "التسعة" سيشعر بنفسه مُتخماً بالاستقلالية عن الشريك، وسيشعر بالتخلي عنه بابتعاد "الراصد". وقد يصير "التسعَات" مُستقلين عن القبول ودلالات الود، وفي هذه الحال سيكون "الخمسة" صلباً في التأكيد بأن الشريك يتوجّب عليه إدراك كم هو هامٌ بالنسبة له، وبدون الحاجة لسماع ذلك بشكلٍ دائم، وسيشرع في فرض حدود للزمن الذي يقضيه مع شريكٍ محروم انفعالياً. وسيشعر "التسعة" بأنه مُتخلٌ عنه بشكلٍ مُزدوج فيما إذا بدأ "الخمسة" بإنكاره عنه سواءً حاجته للجنس أو حاجته لدلالاتٍ عن الود. ويكمنُ مخزجُ "التسعة" في تركزه على اهتماماتِ قُصوى كطريقةٍ لإعادةِ الحيوية إلى العلاقة الحميمة. وذات مرةٍ يجري فيها تحييد الانتباه عن "الراصد"، فهو أو هي سيشعر بأنه أقلُّ انضغاطاً، وسيشعر "التسعة" بتمركزه على اهتمامات كلا الزوجين.

وقد يصير الملل مصيدةً أخرى بالنسبة للزوجين. وبيحث كلُّ واحدٍ منهما عن الطاقة والحيوية عند الآخر، ويقلق كل واحدٍ إزاء نقصانِ الطاقة والحيوية. وسيوقظُ المللُ حسَّ الانتقاد: ف"التسعة" سينتقد لكونه قد تُركَ يُمتصُّ من خلال رغبات الشريك، ولعمد عثوره فيها على أي إلهام. و"الخمسة" بدوره سينتقد لأن الغضب يلوح قوياً في كل مرة يبدو فيها الجو المنزلي مانحاً لشعورٍ قويٍّ بالأمان لا داعٍ لأن يُعبرَ فيه عن انفعالات سلبية. ويتم التعبير عن غضب "الخمسة" عموماً على نحوٍ حرَدٍ أو بالتالي من خلال صمتٍ مُتخجّرٍ سلبياً مما يجعل "التسعة" يشعر بنفسه أنه مُحرَجٌ جدّاً.

إذا ما هددَ أحدهما بالتخلي عن العلاقة الحميمة، أو إذا بدأ بحالة حب خارج إطارِ علاقته الحميمة، فلسوف تتبعثُ غيرُ قوة غير متوقَّعة. وإذا تولَّع "الخمسة" بالشريك، رغم أن هذا قد يُرفضُ فكرياً، فإن فقدان العلاقة الحميمة سيكون كفقْدان الحياة الخاصَّة. وعلى النحو نفسه، سيشعر "التسعة" بأن الجوانب من "أنيته" التي انصهرت بالشريك سوف تتبدد وتُفقد إلى الأبد. وفي مصادفاتٍ أخرى هامة لانفعالاتٍ، ومشاجرة أو الغيرة فإنها سوف تُنقذ الزوجين من الملل، وتقودهما إلى وعي الكيفية التي صارتَ وفقها العلاقة الحميمة هامةً.

وقد يكون مؤلماً سواءً بالنسبة لـ"تسعة" أو بالنسبة لـ"خمسة" أن يتمَّ سحبُه حتى النقطة للالتزام عاطفي. وعندما "تسعة" يحلُّ المشكِّلة بالتزامه، وعندما يُطوَّر "خمسة" شعوراً متواصلاً تجاه شخصٍ آخر، فالاتصال قد يتصلَّب بمنحه وتكراره لدلالاتٍ صغيرة من الود. ويحتاج "التسعة" إلى انصهارٍ انفعاليٍّ وإبروسي (غرامي)، ويحتاج "الخمسة" إلى الشعور بالثقة عندما تظهر المشاعر.

العلاقات المتبادلة مع السلطة

لدى "الخمسات" اشمزاز من وضع وقتهم وطاقاتهم تحت تصرفِ أشخاصٍ آخرين. وهم يعيشون بإحساس امتلاكهم مواردٍ محدودة من الطاقة، وبأنهم يُستفدون بسهولة من خلال التفاعلات بين الأشخاص. ويشعرون بأنهم مُستفدون خصوصاً إذا لم يتأكدوا مما سوف يتوقَّعه الآخرون منهم، أو فيما إذا كانت واجباتهم المهنيَّة خاضعةً لتغيّراتٍ سريعة.

إنهم مُحفزون من خلال رفضهم لامتلاكهم احتياطيَّهم المحدود من الطاقة المُستخدمة من قِبَل الآخرين، ويُقاومُ "الراصدون" من خلال ابتعادهم عن السيطرة السلطويَّة. ويُفضّلون حدّاً أدنى من المراقبة، وبالأخصّ يمتقنون إشرافَ رئيسٍ يظهر بدون إبلاغٍ أحدٍ، ويرغب أن يظلَّ على علمٍ بما يحصل بشكلٍ مُتواصلٍ. ويعطي التواصل انطباعاً بالانفتاح، إلا إذا نُوقِشت الحدود التي يمكن ترسيخها مُسبقاً بشكلٍ واضحٍ. وهم عموماً يقدِّمون مع مكافآتٍ، كالألقاب والرواتب، وهي فخاخ تُنصبها السلطة من أجل إقناع مُستخدميهم السماح لهم بأن يستفدوهم من الطاقة والوقت. يُفضّل "الخمسات" مرورهم بدون هذا النوع من التعرّف عليهم، بشرط أن يكونوا قادرين على ترسيخ الظروف التي سيعملون ضمنها.

ومع ذلك فـ"الخمسات" سيكونون مُهيئين للعمل بكدِّ تحت نظامٍ إداري يسمح لهم بوضع ساعاتٍ عملهم الخاصَّة، ويمنحهم حرية اختيار الظروف التي سيتفاعلون ضمنها مع الأشخاص. وبوسعهم أن يكونوا صريحين ووديين على أن يُعلِّموا مُسبقاً عما يُنتظرُ منهم. فعلى سبيل المثال،

يعتاد "الراصدون" على أن يطالبوا معرفة شيء ما حول الأشخاص الذين يمثّلون في حضرتهم، وعمّا سوف تكون مواضيع البحث الأساسية المُرجّحة من أجل القيام بتحضيرها.

ينزِعُ "الراصدون" لرؤية سلطات مأمورة كامتداد لرقابات يرغّب "الراصدون" بتجنّبها. وفيما يتعلّق بخصوصيّتهم التي تقتنمها بقوة مصادر من السلطة المرؤوسة، فيتأرجح مستواهم من القلق بين رفض عصابي في استجابة بسيطة على الهاتف، والاجتهادات المهياة والبطيئة من أجل تجنّب تفاعل مع الجبران، وأصحاب ملكية، وتنظيمات شعبية كتلك التي لمصلحة الضرائب.

يكنُ السبب التحتاني وراء تجنّبهم للتواصل في أن "الخمسات" ليس لديهم عملياً أي آلية للدفاع إزاء المُواجهة. وذات مرّة تبعث لهم السلطة بشكل مباشر رسالة ما، أو حتى ما هو أسوأ من ذلك بإشعارها للقاء ما وجهاً لوجه. ف"الخمسات" سيشعرون بأنهم مضغوطون بشكل قاسٍ من أجل المُساومة عمّا قد تتطلبه السلطة. ويكن خطّ الفعل بالنسبة لهم بالابتعاد عن مجال تأثير السلطة والتخلّي عن تلك الرفاهيات التي تستلزم التورط بنظام مدفوعات، ورهون عقارية وديون للمجتمع.

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات التراتبية، غالباً ما يكون "الخمسات" قادرين على التمرّك بوضوح حول قرارات صعبة لأنهم يعرفون تحييد انتباههم عن المخاوف والرغبات التي قد تتدخل. وغالباً ما يكونون العقل المُدبّر وراء المشهد، وذلك الذي يظلّ بارداً بينما يغمّ الآخرون. ولديهم نزعة طبيعية للتخطيط الجزأ، وكمشاريع على مدى طويل تتطلب بحثاً نظرياً على قاعدة واسعة. ولديهم استعداد للابتداء بمشاريع هامة، رغم أنها غامضة، وللعمل من وراء الكواليس في مشاريع لن تجلب لهم إطلاقاً الاعتراف الشعبي. وعندما يكونون محميين من المُواجهة وعندما يُستخدّمون كعقول مُدبرة هم أكثر فعالية مما حين يتلقون مسؤولية مرافقة مشروع حتى النهاية أو من التدقيق في التفاصيل.

من السلبي بالنسبة للعلاقات التراتبية، قد يكونون متهزّبين عندما يشعرون بأنهم مُلتَمسون بشكل فائق، ويصبحون غير قابلين للتصرف بهم كحضور جسماني. قد يُعلنون فجأة عن إجازات، وبالضبط عندما يبدأ المشروع بصيرٍ ساخناً، أو بالتالي فهم يُبرمجون حدوداً للوقت وللأشخاص، وفيما بينهم وبين السخونة في حد ذاتها.

علاقة تراتبية نموذجية لنقاط متماثلة:

"خمسة" و"أربعة"، "الراصد" و"الرومانسي التراجيدي"

إذا كان "الخمسة" صاحب العمل أو رئيساً، فلسوف يشعر أكثر بأنه على حريته، وهو يعمل ضمن فسحة خاصة به، مع حدّ واضح من الوقت بالنسبة لكل التفاعلات الشخصية: في الساعة الواحدة والخمس وخمسين دقيقة، الاجتماع وفقاً لجدول أعمال، ودعوة مبرمجة للاجتماع. أما

المستخدم "أربعة" فلسوف ينتظر أن ينقّي من الجو كل التدخّلات غير الضرورية والتي تتعلّق بشكلٍ مباشر بالعمّلاء أو الزبائن كلما كان ذلك مُمكنًا. وعلى أن يُحدّد المُستخدم مُهلًا، وأن يتصرّف على أنه سطحٌ فاصِلٌ فعّال. ولن يكون لدى صاحب العمل أي رغبة بالإشراف عليه. وسيؤوّل المشروع للعمل بدون مشاكل إذا ما رغب "الأربعة" باتخاذ المسؤولية على عاتقه، ويقوم بمراجعتِه فقط عند الضرورة. ويُصبح صاحبُ العمل سعيداً في جعل المستخدم لا غنى عنه على ألاّ يظهر على ساحة العمل أيّ صراعٍ البتّه.

وإذا ما ظهرت أي مشكلة، وجلبت انتباهَ صاحب العمل، فهذا الأخير "خمسة" سيَنزِعُ للتفهّم عَوْضاً عن المُواجهة. وقد يفسّر "الأربعة" هذا بشكلٍ سيئ، كما لو كان الأمر فقداناً للانتباه الشخصي، وبالأخص إذا لجأ الرئيس إلى المُذكَرات الخطيّة أو لوسائط تعاملِه مع المُستخدم عوضاً عن معالجة المشكلة شخصياً. وإن وضعاً حرجاً قد يحصل فيما إذا شعر المُستخدم "أربعة" بالتجاهل وقام صاحب العمل بالانزواء والحال مع المستخدم فهو إما يصبح كئيباً ومهملًا، أو أنه يصعد من السلوك الإشكالي لغاية إجباره على إظهار ردِّ فعلٍ. فصاحب العمل قد يفضّل تسريح المُستخدم عَوْضاً عن المساومة، وما يؤدّي إلى قيام "الأربعة" بتأكيد حالته والصراع ضد ما يُدرك على أنه إقالةٌ ظالمةٌ.

قد يتجنّب مأزقٌ من هذا النوع إذا ما أظهر كلٌّ من الأقسام اهتماماً. فالأربعة" يريد اعترافاً من مصدرٍ خاص، و"الخمسَة" يريد أن يكون هو العقل المُدبّر من وراء كواليس عملية تسيير بانتظام، ولا تتعلّق بالحضور الشخصي. وإذا ما أظهر صاحبُ العمل اهتماماً في تقصّي أسباب الخِلاف، فالأربعة" يُصبح أكثر تعاوناً. وإذا كان المُستخدم قادراً على تقديم اقتراحات أساسية من أجل إصلاح الوُضع، فاقترحاتٌ لا تقتضي مُواجهة ولا صراعات انفعالية، فالخمسَة" سيكون منقهِماً. وسيترنّب على المُستخدم الانطلاق من وقفةٍ انفعالية بشكلٍ أساسي إلى أخرى أكثر منطقية، وسيُعيّن على الرئيس أن يتخلّى عن وقفةٍ عقلانيّةٍ أساسياً لكي يُعيّر انتباهه لمشاعر المُستخدم فيما يتعلّق بالعمل.

وإذا كان "الخمسَة" هو المُستخدم، فلسوف يكون لديه هو أو هي صعوبة أكبر في أن يرضى بزملاء العمل عما هو الأمر فيما يتعلّق بالمهمّات الموكّلة إليه. ومن الصعوبة بمكان بالنسبة لبعض "الخمسّات" أن يشغّلوا طاولة عمل من دون تقسيمه إلى حصص لكل واحد وسط حضور أشخاصٍ آخرين، وإنه لصعب بالنسبة لجميع "الخمسّات" في أن يبقوا على اتصالٍ بمشاعرهم إذا لم يكونوا محميين من خلال الخصوصية. ويروي كثيرٌ من "الخمسّات" بأنهم يتوارون خلف وقفة المُستخدم

بهيئة موافقة عندما يشعرون داخلياً أنهم منفصلون عن انفعالاتهم. ويُمكن لخطِّ مُباشِر من التواصل مع صاحب العمل على أن يُساعد في ألا تُعاني الإرشادات تدخّلاتٍ من مصادرٍ خارجيّة. قد يُطوّر المُستخدَمون "خمسات" وُقفةً ملائمة تسمح لهم بتولّي أعمال كعامل أو عاملة الاستقبال، أو محيي السهرات الذي يترتّب عليه التعامل مع الجمهور بشكلٍ عام. وتكمن الآليّة - المفتاح بالنسبة لوقفة الـ"خمس" في أنها مُختبِرة وتفترض أنها تزوّد مخبأً آمناً في أماكنٍ شعبيّة. والوقفة آمنةٌ فقط بقدر ما يُمكن لـ"خمس" أن يتوقّع كيف سيتفاعل أشخاص آخرون إزاء وقفته هذه. أما أعمالٌ تتطلّب حداقةً بالنسبة للتعامل مع الجمهور - كالبائع أو السياسي - بقاءاتٍ عفويّة وتغيّراتٍ للتقديم الشخصي فهذه كلها لا تجذب "الخمس"، الذي يُفضّل مواجهةً أوضاعٍ جديدة انطلاقةً من الشعور بالأمان لوقفةٍ ثابتة.

وإذا كان لصاحب العمل "أربعة" ثقةً بكفاءة الـ"خمس"، فيتوجّب عليه أو عليها المحاولة في ترسيخ علاقة خاضعة تضع "الخمس" في وضعية استشارية. فالـ"خمسات" يُقدّرون علاقةً خاصّةً بأحدٍ ذي كفاءةٍ يُمكنهم احترامه، ويتعاونون طوعياً عندما يتوجّه الانتباه إلى مشروع موضوعي وليس إليهم هم أنفسهم. وسيكون صاحبُ العمل "الرومانسي التراجيدي" سليم التفكير في اتخاذه على عاتقه الحسّ بالمسؤولية والتقديم الشعبي ومرافقة العمل، تاركاً المُستخدَم "خمس" بوظيفة استشارة واستراتيجيا. وعندما يكون محمياً من المواجهة المباشرة، فسوف يكون المُستخدَم "خمس" قادراً على التفكير بوضوح خلال المراحل الصعبة من مشروع، وعلى معاونة صاحب العمل "أربعة"، والذي سيتجاوز مراحل تناوبية من الكآبة والنشوة والميل للهدم فيما يتعلق بمشاريع شخصية.

كيف يُعير "الخمسات" انتباههم

لا يتعلّق انعزال "خمس" فقط بنقهفه إلى الخصوصية ولا حتى في بنائه للجدران الانفعالية. فالانعزال النفساني للنمط يمكن رؤيته كعادته في فصله للمشاعر لكي يبرصد. وعادةً الانتباه هذه يُمكنها أن تُصبح واضحةً بشكلٍ خاص في حالات الضغط (الرهق العام *estresse*) والحميمية أو في حالاتٍ قصوى للتجرّد، وقد يحاول "خمس" الاختفاء مجدداً انتباهه في نقطة متموضعة في خارج جسمه الفيزيقي مباشرة.

"كنتُ متنسكاً عملياً طوال عشرين عاماً. بدون هاتف، وقليلٌ من الأصدقاء، ومنزلٍ حيث كنتُ أصل بعد طول مسيرة للسيارة على اوتوستراد سيئ. وذلك الوقت حينما قرّرت دراسة الفوتوغرافيا (التصوير الشمسي)، لم أكن أعلم كيف أبقى المحادّثة على مجراها. وقد بدأت في العلاج منذ العام الأول لدراستي هذه. فأوصوني بأن أعمل على جسمي: فكنتُ أبقى منحصرراً (من

تمنّع الصراعات النفسية من التعبير عن ذاتها) أثناء التمارين التنفسية لدرجة أنني لم أتوصّل على الأقلّ للشعور بجسمي.

"شعرتُ في جلسةٍ ما باختلاجٍ كامل، واكتشفتُ أنني كنتُ قد وضعتُني جانباً وأنا أرصد كل سياق الاختلاج بدون أي إحساس في الجسد. ومنذ ذلك الحين أعي بانتظام أنني أقوم من الجهة الخارجية من جسمي برصدي. ويحصل هذا عندما يترتب عليّ الدخول في المشهد، حتى ولو تدرّبتُ، ففجأةً بمقدوري اكتشاف نفسي منفصلاً وأنا أرصد جسدي وهو يقوم بالحركات التي ينتظرون مني القيام بها".

فضلاً عن التزوّد بمصدّ (مُحمّد للصدمات) بالنسبة للتجربة الحالية لانفعال قوي، فالعادة بالانفصال عن المشاعر من أجل الرصد يمكنها أن تُثمر عن نموذجٍ درامي عن ذلك الذي يتعرّف عليه المتأملون كفصلٍ بين موضوع الانتباه والراصد الداخلي.

"أشعرتني أحياناً كواحدة من ألعابي الورقية القديمة. بثوب جميل مُعلّق من الجهة الأمامية، ومع ثنياتٍ صغيرة على الكتفين. فلا أحداً يراني، وإنما فقط يرؤن الواجهة الأمامية للثوب ووجهي من لعبة ورقية. لطالما أن هذا قائمٌ، فأنا أختبئ وراء نفسي، كما لو كنتُ الشخص الثالث في محادثاتي، وأنا أنظر وجه الأشخاص الذين أتكلّم معهم ووجهي الخاص هناك وراء الثوب.

"عندما كنتُ في السابعة عشرة من عمري، بدأت بممارسة الجنس، وكان عقلي يقفز، وكنتُ أجدني في الجهة الخارجية أرصّدي. إن ممارسة الحبّ لهما النموذج الأكثر وضوحاً عن المكان الذي أذهب إليه عندما أكون تحت الضغط. ففي العمق أريد تجنّب الضغط، ولكن إذا ترتّبت عليّ مواجهته، أراني أفضّلني عن الشعور. ويقدر ما تصير حياتي أكثر صعوبة، فإنني أصيحُ مفتونةً برصد نفسي. وأبقى أتحيلُ ما سوف أقدم على فعله تالياً. تزوجتُ لأنني كنتُ أريد رؤية ما كان عليّ أن أفعله، وتركتُ المُجرب يصلُ قريباً جداً من الباب لأنني كنتُ أريد رؤية كيف يكون بمقدوري التحرر منه".

ممارسة الانتباه

يُمكن لهذه الممارسة أن تمنح لمن هم ليسوا بـ"خمسات" نموذجاً عما هو التجرد، ورصد موضوعٍ لانتباهٍ داخلي. وهذا هو أسلوب إعادة الانتباه الذي تعلّمه "الخمسات" أثناء طفولتهم كطريقة يشعرون فيها أنهم آمنون وسط ظروفٍ مُهدّدة لهم. وثمة اختلافات بين عادة "الخمسة" بفصل الانتباه عن المواضيع التي ترعبه، كأشخاصٍ طفيليين، أو انفعالات جنسية قوية، وبين الوعي الذي يتمنّع به متأملاً حول الفصل بين الأنا الراصد والموضوع المُشاهد. وبدلاً للاختلاف على أن "الخمسة" يتجمّد

في حالة من التجرد⁷⁶، مُجبراً وفقاً لعادته على رصد حدث مُرعب يتحقّق، ومرغماً على إبقاء انتباهه منفصلاً عن المشاعر المرتبطة بذلك الذي هو أو هي يراه. وإذا ترك "الراصد" نفسه يُمتصّ من خلال المشاعر الناشئة عن حدث مُرعب، فلسوف يفقد "الخمسات" دفاعهم الذي يقوم على إبقاء العقل والانفعالات مُنفصلين. وبالتالي سيكون "الخمسة" قابلاً للتأثر بالآخرين، وللشعور برغبته الخاصة.

وعلى نقيض ذلك، فإن الراصد المجدّد لـ"خمسة" يتجنّب الشعور، فالراصد الداخلي لمُتأمل قادر على الذوبان وأن يصيرَ واداً مع المواضيع الداخلية للانتباه التي للأحاسيس الجسمانية، وصدى الأناشيد، والصور، والانفعالات المُجرّدة.

تخيّل نفسك واقفاً أمام أحدٍ ما حاول أن يتدخّل في حياتك. وقد يكون هذا الشخص والدتك التي قامت بتقليب أشيائك في الدروج عندما لم تكن أنت في البيت، أو أخاك الذي أمسك بيوميّاتك وقام بقراءتها على ممرّ الشهور قبل أن تدرك أنت ذلك. التقط في جسمك الشعور الذي تولّد لديك عندما عنفتَ بطريقةٍ لم تكن تستطيع السيطرة عليها، وتخيّل أيضاً على أي حال ستكون في تعايشك مع هذا الشخص في منزلك يوماً بعد يوم.

والآن فلتنعثر على وسيلةٍ لانعزالك عن تأثيرٍ ما قام به ذلك الشخص. ويكون التشديد على هذا التمير في حماية نفسك ضد حاجتك للشعور وأنت تعزل نفسك عن الطفيلي أكثر من أن تُمسك بنفسك من أجل احتواء الانفعال. وبروي "الخمسات" بأن إحساساً بالسيطرة أو حتى باللذة في أنهم قادرين على التجرد وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية.

يقول بعض "الخمسات" إنهم يتحرّكون نحو أعماقهم حيث ليس ثمة أي انفعال. ويقول آخرون إنهم ينفصلون عن طفيلي وهم ينتقلون إلى وراء جدارٍ أو مرآةٍ أحادية الاتجاه، أو إنهم يحيّدون الانتباه إلى مكانٍ آمنٍ على الفور خارج التفاعل. وفي تلك النقطة المؤاتية لهم قد يرضّدون ما يحصل بدون أن يتورّطوا انفعالياً.

Detachment⁷⁶ في الإنكليزية تعني انفصال، كلمةٌ ترجمتها للبرتغالية صعبة بعض الشيء. ففي كتاب "الدليل العملي للترجمة عن الإنكليزية" تأليف: أجيونر سوارز دوس سانتوس Agenor Soares dos Santos، نجد الخيارات التالية: إغفاء، لامبالاة، عدم اهتمام، لا تعلق، تجرد، عدم انحياز، استقلالية عن المحاكمة. وفي السياق النفسي، فضل ترجمة المؤلف فرناندو پيسوا Fernando Pessoa للكلمة detachment – القدرة على الابتعاد عن ذاتك والانقسام إلى اثنين – (نثر ما "Alguma Prosa" ص118 طبعة أجيلار الجديدة، 1975)

الأسلوب الحدسي

عندما يؤخذ "الخمسات" إلى التأمل، فإنهم يكادون يكتشفون على نحوٍ غير مُتبدّل ميلاً طبيعياً لممارسة التجرد. فيباسبانا⁷⁷ Vipassana والزن⁷⁸ Zen فهما مثال لممارسة كهذه، وكلتا الممارستان تؤكّدان على قدرة الرصد الداخلية بالتخلّص من الأفكار، وتدخّلات أخرى في عقل فارغ. الانجذاب بالنسبة إلى "خمسة" قد يكون للأسف الرغبة بأن يصير معلماً في عدم التدخّل، وفي حماية نفسه بألا يشعر إطلاقاً بمخاوف ورغبات الحياة العامة. ويفضل هذه الرغبة بتجرّد عقلي باكر، فقد أُطلقَ على "خمسة" اسم البوذا غير المُستتير .

خذ بعين الاعتبار الاختلاف بين التجرد السابق لأوانه لـ"خمسة" يتأمل لكي يُصبح أكثر تحصّناً إزاء المشاعر، وهذه الإفادة لـ"خمسة" استخدم فيها دائماً حالة عقلية من التجرد كطريقة لكي يصبح أكثر وعياً لذلك الذي يشعر به.

"كنتُ دائماً عدّاءً، وخلال سنوات طويلة اعتبرتُ الركض مجازاً للرغبة في الذهاب إلى ما هو أكثر بعداً ممكناً عن البيت جرياً على الساقين. لا بهمّ ما كان يحدث في المنزل، فقد كان بإمكانني التيقّن بأنني أتخلص من كل شيء ما أن أكون قد وصلتُ إلى بعد نصف ميل من المسافة. فكانت

⁷⁷الفباسبانا: تعني حرفياً تأمل البصيرة، وهو نوع من أنواع تأمل البوذية، يركز على رصد الأفعال والأفكار. والتأمل البوذي نوعان إن صح التعبير: تأمل الهدوء ساماتا، وتأمل البصيرة فيباسبانا، يركّز الأول على التقنيات المعهودة في التأمل، بينما الفباسبانا يركز على الانتباه، ومن أهم المدارس البوذية التي اعتمدت الفباسبانا هي "بوذية النرفادا". (المترجم)

⁷⁸ظهرت البوذية في الهند، وانتقلت إلى الصين، ومن هناك عبرت كوريا إلى اليابان حيث انتشرت بوذية الزن. وهذه الكلمة مصدرها ياباني "زان" أي الجلوس صامتاً دون أن تفعل شيئاً. ولكن نشوء هذه الطائفة من البوذية التي تتسم بصوفية البوذية تعود إلى مهاكاشياب أحد تلاميذ بوذا عندما ابتسم، وأخذ يضحك في حين كان المعلم بوذا واقفاً صامتاً لمدة أكثر من ساعة، وهو يحمل زهرة لوتس، فالوحيد الذي فهمَ الرسالة من صمت بوذا وراء حمله زهرة اللوتس كان مهاكاشياب فاستحق الحصول عليها، واجتمع حوله أكثر من عشرة تلاميذ الأمر الذي مهد لولادة بوذية الزن التي نضجت في اليابان كما ذكرنا آنفاً، فكانت الديانة الوطنية التي مارسها اليابانيون إلى جانب الشنتوية. أما الـ"كوان" فهي أحجية لا عقلانية، وغير منطقية تُوجّه إلى المريد بهدف تحول عقله إلى الجانب اللامعقول أي الدماغ الأيمن حيث يكتشف طبيعته في التأمل، ثم يحثه المعلم بضربات صغيرة ومتعاقبة بالعصا على بلوغ اليقظة الروحية أي الاستنارة التي هي بتعبير الزن الساتوري. ولعل أشهر من تحدث عن بوذية الزن في عالمنا المعاصر هو الدكتور ت.سوزوكي. وي طرحها ضمن إطار التيار الصوفي للبوذية. (المترجم)

أفكاري تختفي، وأصبح حراً من كل شيء باستثناء الطبيعة، وأنا أمر بسرعة، وجسمي في حركة يبدو أنه يتابع بدون أي جهد من جهتي. فالمسافة هي مجالي. وأنا أهيئ نفسي لركض مسافة تُقَدَّر بخمسين ميلاً، والقيام بهذا في كل عام. إن هو إلا محطّ شرف في حياتي.

"وأستخدم الطعام أيضاً كطريقة للوصول إلى مشاعري. ولدي اليقين بأن الجري سوف يُفَرِّج عني من أي شيء يُرهُبني. وعندما تكون الأشياء أكثر وضوحاً أحاول أن أعي المشكلة، وأدع مشاعري تجيء وتذهب. أسمي هذا بالجري مع مشكلة، وتعلّمت الشيء الكثير حول نفسي بهذه الطريقة.

"في عدة مناسبات حدثت معي انبجاسات حدسية حول مسألة ترافقتي بينما أركض: كما هي الحال ذات مرة وجدّنتي داخلاً بدون رادع في شِعْبٍ (مفَرِّج يحفره مجرى ماء بين جبلين) باتجاه شريك باهر في شركتي، مُبعداً نفسي عن مُنافسين آخرين، بالرغم أنه من المنطقي ألا يوجد أحد في الشُعْب (المجرى بين جبلين سواي أنا.

"وجدتُ في مناسبة أخرى أنني موشكٌ لأن أعاني وجعاً في عقب قدمي، ولكنني أدركتُ أنه ما من أحد سوف يساعدي ويحملني راجعاً بي، وكان ذلك تمثلاً دقيقاً لما حصل معي مؤخراً في المداولة مع من كنت أجري."

عثرَ هذا العداء على وَسَطٍ يسمح من خلاله تفتّح مشاعره وانطباعاته، بينما يجد نفسه في حالة عقلية من التجرد. لا يحصل أي خطر بأن "يؤخذ" من خلال انفعالاته، بمعنى عدم توصله للتخلص منها. فما هو غير عادي بالنسبة لـ"خمسة" في أن يكون قادراً على السماح لنفسه بالشعور، وبأن يترك انفعالاته تتبعث بشكلٍ تلقائي قبل أن يكون مهياً لها.

عندما يجري، فإن انتباهه يتناغم مع الراصد الداخلي، وبما أنه مهياً للتعامل مع مشاكله عوضاً عن محاولته تحييتها، فهو يركّز على شكوكه عوضاً عن التجرد منها أثناء ديمومة الجري.

البخل

يفضّل "الراصد" تدبير نفسه خلال مراحل صعبة، بأقل ما يمكن لكي لا يجازف بالسعي إلى أشخاص آخرين للحصول على أكثر مما لديه. ويكمن رد الفعل المفضّل عنده بالانزواء، وتأسيس حركة اقتصادية، وتقليص الحاجات الشخصية إلى الحد الضروري، والإقلال من التبعية في العلاقة مع الآخرين. وثمة شعور بالاستقلال عندما يقول "الخمسة" عقلياً: "لا أحتاج ذلك، بوسعي القيام به بدون أحد."

"ثمة لذة أكبر في البقاء على قيد الحياة بالقليل مما هو الأمر في تجميع كمّ من الكماليات ليس لها أي لزوم. فأغراض المحمولة هي عبارة عن سرير في الهواء الطلق، ومشبك، وبضعة كتب هامة جداً، وبضعة قطع من الثياب الإضافية. دائماً قهوة الصباح هي نفسها، وثمة الكثير من السرور في القليل جداً الذي استخدمه. امتنان حقيقي لامتلاكي ما هو كافٍ، طعام كافٍ، ووقت كافٍ للبقاء وحيداً.

"لا أشعرنني محروماً في عيشي مع القليل جداً. فأنا خارج المنافسة التي تحكم حياة أصدقائي. فإن مالاً أكثر يعني ضرائب أكثر، وبيتاً أكبر يعني أن تكون أسيراً كعبد. وبالنسبة لي، فالرفاهية هي أمر كنتناول الفاخرة بعد العشاء، ولكن تناول الفاخرة طوال الليل يجعلني أشعر كما لو كنت محكوماً من خلال هذه الفاخرة بعد العشاء، وإذًا أتنازل عنها وأصوم عنها."

يُحِبُّ "خمسات" ميسورون الاستغناء. وغالباً ما يكون هناك شعور بأنه فقير، وجو داخلي من الفراغ، كما لو أن كل شيء مقدّم ليس مغدياً. ف"خمسات" ميسورون يتبعون طريقة الحياة المُصعّرة نفسها التي يتبعها مواطنوهم الأكثر فقراً، ويعانون من الحس نفسه بالفقر الداخلي، ولكن رفضهم في أن يضعوا طاقتهم في خدمة أشخاص آخرين أو أن يجتهدوا لكي يكسبوا المزيد من المال ليس واضحاً جداً في حالة "الخمسة" مع كتبه النادرة وسريه المحمول.

كان الملياردير Howard Hughes يعيش من دون رفاهيات إلى درجة أنه كاد يبتعد عن كل اتصال إنساني، وهو نموذج عن "خمسة" يُظهر صفات فصامية مرضية مميزة. كان يرأس إمبراطوريته من خلال تحكّم بعيد، ومن خلال وسطاء، والهاتف. كان يتوصّل إلى تجنّب التماس مع الآخرين والنزاعات، ولكنه لم يكن يتمتّع بالرفاهية التي اكتسبها. وكانت عادته بالجلوس إلى الطاولة، ولكنه لا يمدّ يده لتناول الطعام.

إذن، كيف يمكن لـ"الراصدين" أن يتعدّبوا بسبب بخلهم؟ إذا أعطاهم الزهد إحساساً بالسرور، لا بل حتى الشعور بالفوقية إزاء أولئك الذين يعانون الأمرين للحصول على الثروات المادية، فكيف يستطيع أولئك مع حاجاتهم المادية الدنيا ذات يوم أن يشعروا بأوجاع الجشع الحادة؟ والواقع هو أن تجرد "الخمسات" أمر أكثر قهرياً "إلزامياً" من أن يكون اختياريّاً. وهو قائم على الخوف من أن يفقدوا القليل الذي لديهم، ومن أن يضحوا باستقلاليتهم من خلال الالتزام مع أولئك الذين يريدون الاستيلاء على مصادر الدعم، ويأن يُجتاحوا من قِبَل أشخاص، وفقاً لما كانوا عليه في الماضي.

يبدو الأمر كما لو أن استقلالية "خمسة" ترقد في أن يكون قادراً على التسجيل عقلياً: "أستطيع النجاح بدون اللجوء إلى أحد". وبصير الوضع غير محتمل عندما يصبح متعلّقاً بأمر ما لا يستطيع بدونه أن ينجح. عندما يصبح أمر ما قيماً جداً لدرجة أنه يدخل الفضاء الخصوصي لـ

"الخمسة"، وعندما يكون الأخير متعلقاً برغبة امتلاك شخص أو شيء، فإذاك يتكثف هذا الفقر الداخلي من خلال اجتياح الرغبة بالحصول على هذا الشخص أو ذلك الشيء.

بما أن "الخمسات" يتعلقون كثيراً بمعرفة مُسبقةً لكي يحمو أنفسهم، فارتباطهم الأساسي يكمن في المعرفة أكثر مما هو الأمر مع الأشخاص أو مع الأشياء. يتحدثون عن أن إحساسهم الداخلي بالعزلة يتم تلطيفه عندما يشعرون بأنفسهم أنهم يقتربون من معرفة الآلية التي يعمل وفقها الكون أو في فهم السلوك الإنساني. فالأمر يبدو كما لو أنه بإمكانهم أن يندرجوا ضمن آلية العالم بدون أن يكون عليهم التورط انفعالياً، ويبدو الأمر كما لو أنهم عند حصولهم على مفاتيح هذه الماكينة، فبمقدورهم رصد الآخرين على أنهم مأخوذون بمخاطر الحب والبغضاء بدون أن يشعروا بأنفسهم أنهم مستثنون.

"تتبعْتُ غورو (معلم روحي) لمدة عشرين عاماً، وعكفت على دراسة اليوغا. وكان للتقشف جانبية كبرى عليّ. كنتُ أستيقظ في الرابعة صباحاً، وأحافظ على حمية نباتية، وأصوم على نحوٍ منتظم، وكنْتُ عازياً أيضاً لمدة أعوام. وأظنني كما لو أنني كنتُ أرى فيلماً واحداً فقط طوال الوقت الذي أمضيته في الأشم (الدير الرهباني التابع للمعلم الروحي في الهند). كنتُ أحب كثيراً الروتين، واكتشفتُ فيّ قدرة للبقاء على قيد الحياة بفرح، وللاعتزال.

"ههنا، طلب مني معلمي الخروج والاندماج مجدداً مع العالم. وأعلن أنه يتوجب عليّ عدم الرجوع إلى الأشم لمدة سنتين على أقل تقدير. خرجتُ من الأشم وفي جيبي خمسمائة دولاراً تقريباً، وبحثت عن وظيفة، وبدأت أعيش وحيداً. وعليّ الاعتراف بأن معلمي كان على صواب: الـ *Laundromay*، وحساباتي المالية الجارية، وتعين عليّ الخضوع لمقابلات مع غرباء في سبيل الحصول على وظيفة، وكل ذلك أيقظ في داخلي رد فعل كبير بهذا المقدار لدرجة دفعني فيها للترويج لليوغا من أجل بقائي على قيد الحياة".

فضيلة اللاتعلق

اللاتعلق هو نقيض التعلق بدون أدنى شك، ويصدرُ التعلق عن الإحساس برغباتٍ مُحبطة. وعندما نستطيع الحصول، وعلى قدرٍ سواء، نحتاج إلى شيء ما، وبمقدورنا التخلي عنه، مُدركين أنه إذا ما تطلب الأمر، فبوسعنا استعادته. ويقومُ التجرد الزائف لـ "خمسة" على نفورٍ من احتمال الشعور برغبات، وليس على إحساسٍ بالامتلاء لامتلاكه الكثير. وبملاكميات كثيرة، سيظهر "الخمسات" بأن الأغلبية منا تدمن على أن يكون لديها أكثر مما تحتاج للبقاء على قيد الحياة بارتياح وبأننا ننقُ

كمية هائلة من الطاقة في السعي إلى المكانة الاجتماعية والغنى المادي، لأنه تختلط علينا أشتاقتنا خاصتنا من جهة، ورجباتنا من جهة أخرى.

بيد أن الحاجة القهرية (الإلزامية) بالألا يتورطوا في شيء، وبألا يشعروا أنفسهم مرتبطين. وبألا يصيروا مجبرين على شيء. قد يحمل "خمسات" للاعتقاد بفوقيتهم الخاصة بهم، لأنهم يعرفون كيف يستغنون، ولكن، ليس عن شعور بالإشباع في حصولهم على ذلك الذي يرغبون به. والتجرد الحقيقي يقتضي بشكل طبيعي أن تكون كل أطيايف المشاعر تحت تصرفك، وأن تعرف كيف تقبل أي انطباعات هي بحاجة للفتح في وعيك قبل أن تدعها تغادرك. فالبوذا نفسه مرّ بتجارب كثيرة مختلفة في حياته قبل أن يجلس ويدرك الفراغ الطبيعي لعقله. و فقط بدأ يعلم ممارسة التجرد بعدما اختبر وفرة من المذات والألام وإشباع بضعة رغبات رائعة.

خاصية كلية الوعي للعقل الأسمى

ما الذي يهدئ شعوره بأحد ما؟ ما الذي يُشبع حاجته بأن يكون متحفظاً، وبأن يُقَدَّ عالماً متطفلاً باقتدار؟ بالنسبة لنمط شخصية تخلت عن الجسد لصالح العقل، فأفضل دفاع لهذا النمط يكمن في المعرفة.

مشابه لكل القدرات العليا المشار إليها من خلال تعليم التاسوعية، فالمدخل إلى كلية الوعي يتم اكتسابه من خلال حالة عقلية لا تفكير فيها. ولا يتعلّق الأمر بمعرفة كل الوقائع المتعلقة بموضوع مُحدّد، ولا بتنمية منظومة مفاهيمية باهرة حيث تنتظم فيها الوقائع. وقبل أن يصير قادراً على توظيف الراصد الداخلي بطريقة ما يتم فيها إذابة إدراكه الحسي خاصته بانطباعات من الماضي، والحاضر، ومستقبل الأحداث المُمكنة كلها.

استحقاقات

"الراصدون" قادرون على تغذية اهتمامات شخصية بدون دعم أشخاص آخرين. قدرتهم على إنقاصهم إلى الحد الأدنى اتصّالهم بالشعور، الأمر الذي يُتيح لهم مساعدة الآخرين في فترات الضغط (الرهق العام estresse). وتجعلهم القدرة نفسها على الابتعاد جيدين في عملية اتخاذهم للقرار، لأنهم يعرفون التفكير بوضوح بينما هم يشعرون أنفسهم تحت وطأة الضغط. ويُقيم "الخمسات" صداقاتٍ طوال حياتهم فيما إذا كانت شروط الصداقة تسمح لهم باستقلال كامل وحرية انعزال عندما يكون ذلك ضرورياً. وهم قادرون على التعبير عن كثير من المودة على نحو غير شفهي؛ ويقدرّون الآخرين على مستويات مُجرّدة كثيرة غير شفهيّة في تعبيرها عن الصداقة.

أجواءٌ جَدَابِيَّةٌ

غالباً ما يكون "خمسات" متخصصين في فروعٍ دراسيةٍ غامضة، ولكنها هامة، فهم الحلقة الداخلية للذين يعرفون. وهم العالم النفسي لعالم النفس. وشامان⁷⁹ للشامان. ويجذبهم كتابٌ دقيق من المعطيات، ولكنهم يمضون حياةً كاملةً لاحتوائه. ويجذبهم القاموس المُعرَّف للغة قبيلةٍ نائية. وأيضاً أقسام أكاديمية صغيرة، ورفوف المكتبة، وبرمجة حاسوب، وهم يُحبِّدون العملَ في المناوِبة اللَّيْلِيَّة. وهم أولئك الذين يُديرون المستودع في عمق المحل التجاري.

أجواءٌ غير جَدَابِيَّةٌ

الأجواء غير الجَدَابِيَّة هي نماذجٌ من الوظائف التي تتطلبُ منافسةً مفتوحةً أو مواجهةً مُباشرةً: كالبائع، أو مُناظر عُلني، أو سياسي مبتسم.

مشاهير الخمسات

الملياردير ج.بول چتي J.Paul.Getty، شهيرٌ في مضاعفة ثروته عوضاً عن استخدامها من أجل متعته. كان لدى چتي Getty هاتفاً عمومياً في المنزل. وكان معروفاً باستعدادِه للانتظار ساعة لكي يحظى بركوب مجاني في سيارة أحدٍ ما عوضاً عن إنفاقه بضعة نقود في سيارَة تاكسي. ويؤكدُ شهودُ عيان على أنه بعد تناوله لطعام الغداء في المطعم كان يضع يده في جيبه بشكلٍ اعتيادي، ولا يُخرجها إلا بعد أن يكون قد تم دفع الفاتورة من قِبَل أحدٍ ما.

إيميلي ديكينسون Emily Dickinson - جيرمي بونس Jeremy bons - البودا o Buda

- ميريل ستريب Meryl Streep - فرانز كافكا Franz Kafka.

⁷⁹ وفقاً لبعض المصادر فإن أصل كلمة "شامان" تعود إلى سيبيريا. وهي مشتقة من كلمة "سامان" وتعني "المُلهَم من قِبَل الأرواح". وقد تبَنى هذا المصطلح الأنثروبولوجيون في إشارتهم لأولئك الشفّائين (يشفون الآخرين ويبرئونهم من الأمراض ويوقرون لهم الحماية من الأرواح الشريرة)، ويمارسون السحر الأبيض، ويتنبأون بمصير القبيلة، وبالتالي فهم عرّافو القبيلة بامتياز. والشامان يمكن أن يكون رجلاً أو امرأة وغالباً موجود وسط قبائل تعود في جذورها إلى حضارة الصيد، حيث يحل محله الكاهن في الحضارة الزراعية. ومن الجدير بالذكر أن الشامان شخص قد تعرّض لتجربة روحية عنيفة غالباً ما تحصل أثناء المساررة الروحية، عند بلوغه وتوذيده لعالم الطفولة، وتقوده هذه التجربة إلى تحول داخلي عميق تجعله مؤهلاً لأن يشغل مكان الشامان أو العرّاف. وأخيراً تشير مصادر أخرى إلى أن كلمة شامان تعني "الرجل الذي يعرف". (المترجم)

الأنماط التحتية

تصِفُ الأنماط التحتية القلق الذي ينبعث من الحاجةِ لِجَمَايَةِ الخصوصية الشخصية من المؤثرات الخارجية.

بوْحُ في العلاقات الحميمة مع شخصٍ ما

يشعر "الخمسات" بخصوصية الارتباط في العلاقة الحميمة مع شخصٍ من خلال تبادل المسارات. ويشعر النمط الجنسي التحتي بثقة أكبر في التواصل الجنسي غير الشفهي عما هو الأمر في أشكال أكثر علنية للعلاقة فهو أو هي يشعر بقوة الارتباط السري.

"احتلتُ الجنسية القِطَاعَ الأكثر حرية من حياتي. فأنت لن تحتاج للكلام، ولا أحداً آخر عليه أن يعرف، فثمة حميمية ناجزة، وكانت الغرفة هي المكان الوحيد الذي لم تقتحمه والدتي."

المقدسات في المضمار الاجتماعي

يشعر "الخمسات" بالحاجة للاتساق مع الأشخاص الذين هم مصدر للإفادة عن تجمّع بشري، ولإلدلاء باستشارة للحلقة الداخلية، وتلقي النصيحة منها. والمقدسات يمكن فهمها أيضاً على أنها المسعى إلى المعرفة المحتواة ضمن رموز سائدة، كتلك الصيغ العلمية أو النماذج الإيزوتيرية (الباطنية).

"أعلم الرياضيات في مدرسة للهندسة، وكان ممكن أن يترتب علي طلب التسريح منذ بضعة سنوات فيما لو لم تُعدّ هذه الوظيفة اهتمامي الحقيقي الذي يقوم على نشر مجلة أكاديمية. ولدينا في العالم كله عدد من القراء أقل من المائة، وكلهم رياضيون نظريون. ومعظمنا لم يتلاق إطلاقاً، ومع ذلك، فإنني مُكرّس شخصياً لهم جميعاً من خلال شغف متبادل."

القصر (البيت) في نطاق الحفاظ على الذات

يرى "الخمسات" البيت كالحماية الآمنة ضدّ عالمٍ غازٍ. ثمة قلق إزاء السيطرة على الفسحة الخاصة والشخصية. "رحم مع نافذة".

"إنني لا أتوصّل للانسحاب إلى داخل نفسي فيما إذا كان هناك صديق في القاعة. ولدي إدراك كبير لما يقوم به الأشخاص، كقراءة صامته لكتاب فتبدو مثل ضجة فرقة تعزف رقصات بولونية لل"بولكا". ويكمن الأمل الوحيد بأن أتركز على جعلهم يخرجون، أو إذاً فأنا نفسي أخرج إلى مقهى حيث لا أحد يعرفني ولا أتشوش."

ما يُساعدُ "الخمسات" على تطوّرهم

غالباً ما يبدأ "الخمسات" في العلاج، أو يشرّعون في ممارسة التأمل بسبب شعورهم بأنهم منعزلون ومهجورون. منفصلون عن مشاعرهم. ومع ذلك فهم واعون بأن الآخرين قادرين على الشعور. ولسوف يوضّع "الخمسات" وسطّ ظروفٍ قد تستقرّهم. وتتضمّن تقدّماتٍ نمطية صعوبات في العلاقات الاجتماعية، ويصبح فقدانُ شخصٍ أو غرض يتعلّق به "الخمسة" عبارة عن مخاوف (فوبيات)⁸⁰ تضيقُ حرية الحركة. ويحتاج "الخمسات" إلى تعلّم التساهل مع مشاعرهم الخاصّة بدون أن يتجرّدوا منها.

يستطيع "الخمسات" مساعدة أنفسهم

- أن ينتهبوا إلى رغبتهم بالكبت عندما ينتظرُ الآخرون منهم ردّة فعل. وأن يتخلّوا عن سيطرة انزواتهم، وعن العطاء على نحوٍ استراتيجي كطريقة في التلاعب. "سوف ينجح الأمر عندما أريد أنا، وليس عندما ينتظرون ذلك مني".
- أن ينتهبوا للخطّات التي يُستعاض فيها عن الانفعالات بالتحليل النفساني، أو عندما يُستعاض بالتأليفات العقلانية عن التجربة في حد ذاتها.
- أن يدركوا بأن المدخل إلى المشاعر لا يعني دائماً بأن يزعلوا.
- أن ينتهبوا إلى رغبتهم بأن يُعرّفوا دون بذل مجهود.
- أن ينتهبوا كم هو سهل الشعور باليأس. "حاولتُ مرّة ولم ينجح الأمر".
- أن ينتهبوا إلى أنهم يعملون بثلاثة حروف ت، ف، ا: "تكتّم، فوقية، انفصال".
- أن يتعلموا التساهل مع الأحداث العفوية. وأن يجازفوا، وأن يمتدّوا، وأن يُفعلوا أحلاماً خاصة.
- أن يروا التناقض بين ما يُمكن الشعور به عندما يكون الآخرون حاضرين، وبين ما يُمكن الشعور به عندما يكونون وحدهم بشكلٍ آمنٍ.
- أن يتعرّفوا على الحاجات القوية للسيطرة على الفسحة الشخصية، وللسيطرة على الوقت الضائع مع أشخاص قاب قوسين أدنى منه.

⁸⁰ فوبيات: جمع فوبيا، وهي في التحليل النفسي عصاب رهابي. وتعريف الرهاب هو "خشية حصر يُطلّفها موضوع أو وضع ليس لهما بحد ذاتهما طابعٌ خطيرٌ موضوعياً، لكون الحصر يزول في غياب الشيء أو الموضوع". (بيشو). (المترجم)

- أن يتعلّموا إنهاء مشاريع هامة وأن يسمحوا لأنفسهم بأن يُصبحوا في عداد العامّة.
- وأن يدعوا أنفسهم يكونوا منظورين من قِبَل الآخرين.
- أن يُدركوا بأن المشاعرَ وعملية إظهار أنفسهم قد تحقّق تغييراً بشكلٍ فعلي.
- أن يُدركوا القليل الذين هم مستعدّون للرضا به.
- أن يضعوا في مساعلة طريقتهم في عيشتهم بالحدّ الأدنى.
- أن يُدركوا الطرق التي يُجبر فيها الآخرون على أن يكونوا عملاء ناشطين. والطرق التي تُجبر فيها عدَم مبادرتهم الآخرين على أن يقوموا بالخطوة الأولى.
- أن يتعلّموا رسملة (تحويل إلى رأسمال) مساعدهم للمعارف النوعية والفكر الرمزي.
- أن يتعلّموا التساهل مع حاجاتهم وانفعالاتهم الغريبة.
- أن يستعدوا لاستحضار انفعالاتهم إلى اللحظة الحالية وفقاً لمناهج كنتاك التي تتبعها مدرسة الجشثالت، والعمل الجسماني، والعلاج عن طريق الفن. ولكن في الوقت نفسه فإن السعي إلى انفراج مُطهر سابقٍ لأوانه. ويجب منح وقتٍ كافٍ لردود الفعل الانفعالية المتأخّرة لكي ترتبط بالرؤى الداخلية Insights.

أمورٌ يتوجّبُ على "الخمسات" إدراكها

يتوجّب على "الخمسات" إدراك التصرفات التالية خلال مراحل التحول:

- يشكّل الخروج من الجسم ملاذاً في العقل.
- الرغبة في تجميع الطاقة والوقت. والاقتصاد عِوضاً عن الاستهلاك.
- الصعوبة في إظهار ذواتهم أمام الملاء. رقابة على المحادثات التي تُظهر الأنا. الاحتفاظ بالمعلومات.
- التقاعُس عن العطاء، والشعور بأنه يجري استغلاله من خلال حاجات الأشخاص الآخرين.
- اشتدادُ حاجَةِ الاكتفاء الذاتي. "أستطيع المُضيّ بدونك".
- الإحساس باستنفاد القوى عندما يكون هناك فعل التزّام. والسماح بأن يكون لدى الآخرين القليل فقط.
- تتسبّب عقلنة التجارب بالانزواء. واشتداد حال المنعزل. كما أن ضمّ أشخاصٍ في حياةٍ من التصوّرات يكون عِوضاً عن المواجهة مع الحياة الحقيقية.

- التصوّر بأنه مُختارٌ بشكلٍ خاص، وبأنه مُعترفٌ به كشخصٍ مُميّزٍ بدون الحاجة إلى تقديم نفسه. "إذا ما أردني الله، فهو الذي سيجيء إليّ".
- التواري خلف وقفةٍ. وأساليبٌ ملائمةٌ لعيادةِ المُعالج كالقناع من أجل تجنّب توجيه الانتباه إلى مشاعرٍ حالية.
- الاعتقاد بأنه فوق الحاجة للشعور. "الغضب يصحُّ فقط لكائنات دنيا، لأنهم لا يعرفون ضبط أنفسهم!!".
- شلّلٌ للفعل مُلازمٌ لانبعاث الرغبات. استحالة التقدّم، واستحالة التفهّم.
- بتر الحياة الانفعالية. تكتّم. ما من أحد سوف يعرف كل شيء. والخلط بين التجرد الروحي والحاجة للابتعاد عن الألم الانفعالي.

الفصل الحادي عشر

النقطة ستة: محامي الشيطان

الجوهر		الشخصية المكتسبة	
إيمان	العقل الأسمى	جبان	السمة الأساسية
شجاعة	الفضيلة	خوف/ريبة	الهوى
اشكال النمط التحتي			
قوة/جمال		جنسويا	
تأدية الواجب		اجتماعياً	
ودود حار		الحفاظ على الذات	

المعضلة

فقد الـ"سنة"⁸¹ إيمانهم بأولياء أمرهم منذ أن كانوا صغاراً. ويتذكرون أنهم عانوا خوفاً من أولئك الذين كانت لديهم سطوة عليهم، ومن أولئك الذين لم يكونوا قادرين على العمل لفائدتهم الخاصة. وتُستحضر هذه الذكريات إلى الحياة الراشدة على هيئة ريبة إزاء دوافع الآخرين. ويحاول الـ"سنة" تطليق شعورهم بعدم الأمان إما بسعيهم لحاج قوي، أو بسلوكيتهم ضد السلطة في الوقفة المعهودة لـ"محامي الشيطان". ولديهم رغبة كبيرة في العثور على زعيم وفي أن يكونوا أوفياء لتنظيم حاج لهم، كالكنيسة، والمؤسسة، أو الجامعة، كلما شعر بقلّة اعتبار له من قِبَل ترانبية السلطة. وسواء وقفة مؤدي الواجب أو تلك التي لـ"محامي الشيطان"، فكلاهما تتأصلان على فقدان الثقة فيما يتعلّق بالسلطة.

وبما أن لديهم خوف من العمل لمنفعتهم الخاصة، فلدى الـ"سنة" مشاكل بخصوص إنهاء المهام الموكّلة إليهم. يُستبدلُ الفعلُ بالفكر، لأن الانتباه يزيغ عن باعث العمل حول فكرة جيدة إلى تساؤل شديد عن هذه الفكرة نفسها من وجهة نظر أولئك الذين قد يُخالفونها. والسبب الذي يكمن وراء هذا الشك الحاد هو الحاجة إلى رفض تدخل أشخاص أقوياء في طفولتهم. ويقود الشك إلى مُمّاظلة، الأمر الذي يمنع من الظهور مجدداً الخوف من العقاب الذي تعيّن على الـ"سنة" تحمّله، حتى أنهم أي الـ"سنة" أخذوا يناوئون السلطة.

⁸¹أقصد بالـ"سنة": أصحاب أو المنتمون إلى النمط رقم ستة. (المترجم).

ذات مرة، يتخذ فيها الـ"سنة" موقفاً عقلياً من نمط "نعم، ولكن..." فيما يتعلق بأفكارهم الخاصة، فإن الـ"سنة" يتحركون نحو النجاح على دفعاتٍ. وعموماً هناك سيرةً من تغييرات للوظيفة ولمشاريع غير منتهية. وينزع قَلْفُهُم للوصول إلى أقصى حدّه بمقدار تحقق الأهداف، الأمر الذي يعني أن غياب الثقة بذواتهم والمُماطلة يشندان عندما يبدأ "ممامو الشيطان" بإظهار أنفسهم واقترايهم من النجاح. وهم لا يتقبلون لأنهم مشوشون إزاء المهمة الموكلة إليهم، وإنما لمساءلتهم حول قدرتهم الخاصة، ولأنهم مقتنعون بأن نجاحاً ظاهراً سوف يجلب لهم انتباه القوى المعادية التي ستعمل بدورها على إيقاف جهودهم.

تجعل الوقفة المضادة للسلطة الـ"سنة" يجذبون إلى قضايا المظلومين. ويضعون أنفسهم في المقدمة عندما تكون الفرص مضادة لهم، ويكونون قادرين على التضحية بذواتهم على نحو بطولي من أجل قضية أو من أجل صديق في شدة. وهم أوفياء جداً في وضعية نحن ضدّهم، لأن الواجب يتطلّب فعلاً محدداً جداً، وذات مرة يقفون إلى جانب ما، فنوايا السلطة تصبح واضحة بشكلٍ كامل.

"ممامو الشيطان" مُقتنعون بأن لديهم القدرة على نزع الأفضية عن الصور المُضلّلة والتقديمات الزائفة. ويخشون بأن يؤذّهم الآخرون، ولديهم حذر بالألّا يُخدعوا من خلال تهاونٍ وألّا يُغوّوا من خلال مديحٍ يُحسبُ عليهم. وينزعون إلى أن يكونوا أكثر رقابةً إذا ما عوملوا بودّ، لأنهم عندما منحوا ثقّتهم في الماضي فقد تعرّضوا للانجرار لدرجة استسلموا فيها للمراقبة. وتكمن طريقتهم لإعارة انتباههم في سبر الوَسَط المحيط ضمن بحثٍ عن إشارات تجاه أي شيءٍ ضارٍّ أو رصدٍ بانتباه للأشخاص في بحثٍ عن دلالاتٍ عمّا يجري في أذهانهم. يسعى الـ"سنة" لأن يكونوا محتاطين ومهيئين، وتجعلهم هذه الحاجة يبتغون اكتشاف ما يمكن العثور عليه خلف صورةٍ، وما قد يكون مخفياً وراء ابتسامته سارة. فالـ"سنة" يستطيعون غالباً موضعةً نقاط الضعف لبرهانٍ، والتحقّق من لعبةٍ خفيةٍ للقوة.

عندما يصبح الـ"سنة" مذعورين أو يشعرون داخلياً بأنهم مهذّون، فإن عادة النظر خارجياً تشنّد وقتننّ عندهم. ويقدر ما يشعرون داخلياً بالغمّ أكثر، فكذلك هم سوف ينزعون للنظر إلى الخارج كنتيجة للـ"سنة" الذين يستطيعون بسهولة إساءة الفهم إزاء مصدرٍ دُعرهم. ودائماً هناك أشياء لكي يخافوا منها، وهم مهيوون مُسبقاً للتفكير بأن قَلْفُهُم يعود سببه إلى نوايا الآخرين السيئة. وهم قابلون للانجرار عند سماعهم للشتائم في الأحاديث البريئة أو للاعتقاد بأنهم يعرفون نوايا الآخرين الحقيقية،

بالرغم مما بوسع هؤلاء أن يقولوه. تمّ الإدلاء التالي من قِبَل "ستة" مرتاعاً إلى أقصى حد، وهو يَصِفُ الطريقة الاعتيادية لإعارة الانتباه الذي يديم مخاوف بارانوي⁸².

"إنه صعبٌ بالنسبة لي أن أعمل وسط أشخاص لا أعرفهم. فمنذ أن كنتُ في المدرسة الثانوية عملتُ كنادلة (في مطعم)، وكنتُ أشعر أنني منزعةٌ لإحساسي بأنظارٍ تخرقني من وراء ظهري. والأسوأ من ذلك عندما توجَّبت عليَّ أن أخذم بضعٍ (وهو قَدَح كبير لشرب الجعة "البيرة") من برميلٍ في البار. فِيمرُّه الزبائن من واحدٍ إلى آخر، وأمكث أتخيل ما يفكرونه بي.

"وإذا رفعتُ رأسي لأرى وجوههم، يا للضياح. يبدو كل واحد منهم أنه يفكر بامرئ ما، أو أنهم يُخفون ما يودون قوله فعلاً. وعليَّ أن أقولَ لنفسي بأن كل شيء على ما يُرام. وبأن هؤلاء الأشخاص ليسوا غاضبين مني، وبأنهم لا يُفكرون في الواقع بالسوء تجاهي. ولكنني قد تركتُ نفسي تَوَخُّد كثيرًا إزاء ما أراه في الأشخاص لدرجة أنسى فيها ما كنتُ أقوم به، وتتسكب الجعة "البيرة"، أو أنني أنسى موضعةَ الكأس تحت الحفية تماماً."

دون أدنى شك، فقد أوعزت هذه النادلة (في مطعم) إلى زبائننا بأسباب يتوقَّر لديها احتمال ضئيل بأن تكون حقيقية. ولم يكن انتباهها متركزاً على الحقيقة الملموسة للمطعم مع الأشخاص وهم يتحدثون، ويشربون الجعة "البيرة". فهي قلقة أكثر إزاء حقيقة الأفكار والنوايا الخفية للأشخاص. وتعتقد أنه بمقدورها التعرّف على هذه الحقيقة الداخلية من خلال ما تراه في وجه الزبون. ولصالح الحالة العقلية للخوف، فهذه الستة" أكثر نزعة لقراءةٍ للآخرين فيها مُغالطة. ولكنها ربما طوّرت في الحقيقة حساسيةً حادةً لسلسلةٍ صغيرة من معلومات تغذي انشغالات بالها العُصابية. وعاشت دائماً تجربة البحث لدى الأشخاص عن نواياهم السلبية المُضمرة، وفي داخل هذه الشريحة الصغيرة من الواقع تستطيع حقاً العثور على وسائل للتحقق من تناقضات بين الصورة المُسقطة على الأشخاص، والطريقة التي يشعرون بها في داخلهم فعلاً.

⁸²البارانويا: وهي من اليونانية para وتعني ما بعد، ولفظة نويا أنتت من اليونانية nos الذهن أو العقل أو بمعنى المحاكمة، فيأتي معناها أخيراً: ما بعد المحاكمة، أي المحاكمة المغلوطة. والبارانويا تشخيص في الطب النفسي لما يُعرَف بجنون الريبة، أو ما يُدعى بالفصام الزوري الذي يُعرَف أيضاً بالبارانويا، وهو على نوعين: واحد ويُدعى بجنون الاضطهاد، وهو كبرياء منطوية نحو الداخل، وعدوانية مسقطة نحو الخارج، وأما الآخر فيُدعى بجنون العظمة وهو ما يسميه البعض بالذهان الكبريائي وكلاهما وجهان لعملة واحدة هي البارانويا. (المترجم)

أنماط فوبية⁸³ وصدفوية

ثمة نمطان للـ"سنة" أو رؤيتان لعالم البارانونيين. فالـ"سنة" الفوبي يبدو مراوفاً ومذعوراً إزاء الحياة. مثل ذلك التمييز الذي أدعاه لنفسه وودي آلن Woody Allen، كمنطٍ فوبي سوف يتذبذب مستعيضاً عن الفعل بالتحليل، ومليناً بالتناقضات والشكوك فيما يتعلّق بنفسه. فالنادلة (في المطعم) هي من نمط "سنة" فوبي لأنها تُفضّل أن تضع نفسها على الهامش، والعمل على تزييف مخاوفها الخاصة. وإذا كانت "صدفوية" فلسوف تكون أكثر نزوعاً لافتتان الزبائن، والتحدّث معهم، وإمعان النظر فيهم، فتقلّ من قلقها، وذلك بجعلها إياهم يُحبّونها.

قد يدع نمط "سنة" "صدفوي" الزبائن على أريحيّتهم بعض الشيء عوضاً عن سبر نواياهم الحقيقية. وعموماً فالأشخاص يشعرون أنه يُساء فهمهم عندما يقعون تحت نظرٍ ثابت لانتباه بارانوني، ويُصبحون غاضبين، وسيدرك الـ"سنة" أنهم (أي السنة أنفسهم) لم يكونوا أهلاً للثقة منذ البداية وحتى النهاية.

وعندما تجزئ النادلة (في المطعم) انتباهها بين خدمتها ومخاوفها، فإنها تقترف الأخطاء في بعض الأحيان. وباعتبارها نمطاً "فوبياً" فهي على الأرجح سوف تستمرّ بالتخيّل حول ما يفكر بها الزبائن بدون المجازفة بالتأكد من الواقع. في حين أن نمط "سنة" "صدفوي" مذعور أيضاً، يقول إنه يجري مباشرةً إلى فم التنين فنراه بطلاً في قفز المظلات، وفي السقوط الحر لكي يتغلّب على الخوف من الأماكن العالية. وسواءً الأسلوب "الفوبي" أو الأسلوب "صدفوي" فهما ينشآن من الجذور النفسانية نفسها.

يتضمّن القلق الاعتيادي لـ"سنة":

- إرجاء الفعل. والتفكير يستعيض عن الفعل.
- مشاكل إزاء العمل، وعدم إتمامه.
- النسيان فيما يتعلّق بالنجاح واللذة.
- مشاكل مع السلطة: الخضوع للسلطة أو التمرد عليها.
- ارتيابٌ إزاء حوافز الأشخاص الآخرين، وخصوصاً السلطات.
- التماهي مع قضايا الظلم.
- ولاءٌ وشعورٌ بالمسؤولية فيما يتعلّق بالقضية، وبالمظلوم، وبالزعيم القوي.
- خوف من الغضب المباشر. إيعاز الغضب الخاص إلى الآخرين.

⁸³أنظر الهامش "79". (المترجم)

- ارتيابٌ وشك.
- إغارة انتباه ينقّصى الوسط المحيط في بحثٍ عن إشارات قد تفسّر الإحساس الداخلي بالتهديد.
- أسلوب حدسي يتعلّق بمَلَكَة تخيلٍ هائلة، وانتباه مَوْجّه إلى نقطة واحدة فقط، وكلاهما طبيعيان بالنسبة للعقل الخائف.

سيرة العائلة

يروى "السة" بأنه تمّت تنشئتهم من خلال سلطات أو مسؤولين لم يكونوا أهلاً للثقة. ودار غياب الثقة في فلّك العقاب أو الإذلال من قِبَل الوالدين. وخصوصاً عندما كان صعب التنبؤ بما سوف يُقدِّمان عليه، وهما سيّنا السلوك بطريقة تعاملهما مع الطفل. فهنا وهناك سرد السة" بأن العائلة كانت تعيش مع سر كان يجب الإبقاء عليه طي الكتمان. فالأطفال "سة" عليهم أن يتوقّعوا سلوك الراشدين الذين يميلون لأن يعضوا بدون أي دلالة واضحة عما فعله الطفل.

يقول السة" شديداً الحذر جداً إنهم عوقبوا غالباً لأن والدَيْهم كانا مشوشين، وليس لأنهم اقترفوا فعلاً خاطئاً. ويقولون إنه كان عليهم أن يرصدوا الآخرين بانتباه لأنهم عوملوا بشكلٍ خاطئ، وإنهم إذا لم يدركوا بالصميم التهديد، فمن الممكن أن يؤخّذوا مباغتةً. فالسة" تعلموا التردّد، والتحقّق من إشارات الخطر، وحسبان وجهة نظر السلطة قبل اتخاذ مبادرة. وهم يخشون أن تُجرّح مشاعرهم أو يُربكوا، فالأطفال "سة" عليهم أن يعرفوا ما ينوي الآخرون القيام به قبل أن يتخذ هؤلاء أي مركز لهم. وهذا التبئير للانتباه المَوْجّه إلى الخارج، مدعومٌ بمشاعر الأطفال الذين كانوا عاجزين عن التصرّف كفاعلٍ دفاعي خاص مما يُدِيمُ الأسلوب العصابي لـ"محامي الشيطان".

"كان والذي من ذلك النوع من الرجال الذي لم تكن تعلم إذا كان عليك أن تضحك أو أن تصمت أمامه. فإذا ما ضحكت عندما يتعيّن عليك أن تصمت، فإذاً سوف تكون المرة الأخيرة التي تفعل فيها ذلك. تعلمتُ مراقبته منذ أن كنتُ صغيراً: فعينٌ على واجبي المنزلي، وعينٌ أخرى على مزاجه من الجانب الآخر من الباب.

"وإذا لم تكن الأمور تسير على ما يُرام من الجانب الآخر من الباب فلسوف توجد بالنسبة لي فتحة للهروب. وكنتُ أخرج من خلال النافذة، وأعبُرُ منافذ الحريق حتى سقف البناء المجاور. وكنتُ أنجزُ واجبي المنزلي على السقف، وأنا أتخيّلُ بأنه لن يكون نائماً عند عودتي إلى المنزل".

يكمن الموضوع المشترك في طفلٍ كان يشعر بأنه غير محمي، وبدون مكانٍ أمينٍ يذهبُ إليه. وينجم مستوى التحوُّفِ التحنّي الذي يتعايش معه راشدون "سنة" بشكلٍ مباشرٍ عن هذا الإحساس في أنهم إلى الجانبِ الخاسر، وبدون حضورٍ وجهٍ قويٍّ بمقدوره تقديم الحماية لهم.

"كان والِدَيَّ كحوليين لأنهما كانا فاشلين في الحياة. وكانت هناك ثمة حركة خفية للمشروبات، كزجاجاتٍ مخفيةٍ وأكاذيب بهذا الشأن. وكانت الصفقة تقوم على إيداعك الأبناء السيئة لك أنت ذاتك، لأن هذه الأبناء تشكّل عبءاً بالنسبة لهما، وبشكلٍ ما فلم يكن باستطاعتها تقديم المساعدة.

"كنا نعيش ضمنَ أحياءٍ في الضاحية، وغالباً كنتُ أنا الطفل الجديد وسطَ الجوار، لأننا كنا نُغيّرُ كثيراً من مكانِ سكننا. وحين كنتُ أخرج من المنزل كان أحدهم يقترب مني بسبب المال الذي أحمله لشراء الحليب، أو إن غدائي كان يُؤخذ من أحدهم هو أضخم مني بكثير. وغالباً ما أن أخرج من المنزل حتى آخذ في البحث عن أماكنٍ حيث يمكن لأحدهم أن يختبئ هناك وينتظرنِي. ولم أتوصّل للاسترخاء لا في الشارع، ولا في المدرسة لأنه كان عليّ البقاء متأهباً تجاه من يكون قريباً مني".

فقدَ الطفل "سنة" الثقة بأشكال السلطة. وهذا ما أدّى إلى تبعيته للسلطة "التي تعتنى بي لأنني أشعرني ضعيفاً وخائفاً" أو ما يؤدي إلى تمرده على السلطة "التي تحاولُ اكتساب فائدةٍ من ضعفي بجعلها إياي أشعر بالخوف".

"لديّ ثلاث أخوات، وكنتُ أوّل صبيّ. وكان والِدَيَّ كلاهما مناضحين من الطراز الرفيع، وهما شخصان قويان لديهما توقّعات كثيرة تجاه ابنيهما الأول: وكنتُ أنا أيضاً المحبوب الصغير لوالدتي، وعندما كان أحدٌ منا يقوم بأمرٍ ما لا يتلاءم مع توقّعاتهما، فكان ثمة غضبٍ هائلٍ يمتصُّ من خلالٍ واقيةٍ الصواعق، أو فليكن من قبلي. وفيما بعد ذهبْتُ إلى كليات ⁸⁴Ivy League، وما من داعٍ للقول بأنني رأيتُ في حكومة الولايات المتحدة بعض السمات العقابية نفسها تلك التي كنتُ أراها في والديّ.

"وكانت عائلتي محافظة جداً، مثلها مثل السود الأعظم من الجيل الثاني لليهود، وأضحت والدتي مرتاعةً لعلمها أن أولى القضايا التي انضويّت تحت لوائها كانت رابطة الحرية الجنسية في

Ivy League⁸⁴: مجموعة من الجامعات الأميركية - الشمالية (يال Yale، هارفارد Harvard، برنستون Princeton... الخ) ولديها صيت بأنها لا تقبل إلا علاماتٍ مدرسية عالية، ومكانة اجتماعية مرموقة.

الحرم الجامعي. وإذا ما قال لي أحدٌ إنني كنتُ أحاول فقط إغضابَ والدِيّ فإنني لسوف أخالفُه الرأي، ولكنني، وبعد نضجٍ إلى درجةٍ ما، فبإمكاني رؤية ذلك إلى حدٍّ ما على أنه حقيقة.

"عدتُ مؤخراً إلى الجامعة في دورةٍ للتخرج في الاقتصاد وأنا مُجبرٌ على القول بأنني لازلتُ أحافظ على وجهات نظري. ولكنني أمل أن أسحب من آرائي الكثير من التمرّد غير المباشر."

مشاكل مع السلطة

بما أن "الستة" شعروا بالعجز حينما كانوا صِغاراً، فلديهم مشكلة إزاء اتخاذ المبادرة كراشدين. وهم يخشون أن يُلحقَ بهم ضرراً أشخاصٌ قادرون، ويميلون إلى تقديرٍ هائلٍ لأولئك الذين يتخذون على عاتقهم المبادرة، والذين يزهرون، والذين يتقدّمون في الحياة. ويتخذ هذا التقدير الهائل شكلاً سعيٍ لزعيمٍ قوي كفايةً من أجل اتّباعه، أو أن "الستة" يتشكّكون إزاء أولئك الذين يقومون بأدوار الزعامة.

وبإدراكٍ رفيعٍ إلى أعلى درجةٍ لإمكانية الإفراط باستعمال القوة، فإن "الستة" سيبحثون عن النوايا غير المعلنة لزعيم، ويُصبحون حذرين من خططٍ فيها تلاعب. ويمكن تطوير دقّة انتباهٍ غير عادية حول الحاجة "لاكتشاف ما هو أسوأ". ولكن هذه الدقّة تُستعمل غالباً بطريقةٍ مُرضّة لاكتشاف السمات السلبية للأشخاص المقتردين والبحث عن سماتٍ لافتداء المظلومين. وبياناتٍ أخرى يوضَعُ المُخوّلون بالصلاحيات تحت رقابةٍ بقطّة، ولكنهم يعتبرون المحرومين الذين يتماهى معهم "الستة" متآذين من الحياة، وهؤلاء يُفحصون بالتالي تحت ضوءٍ أكثر لطفاً.

وهم يتشكّكون بقدرتهم خاصّتهم في القيام بمبادرة، ف"الستة" يُسقطون كثيراً قدرتهم خاصّتهم على زعماء. ويبدو أيُّ شخصٍ يتخذُ دوراً سلطوياً، حازماً عقائدياً بشكلٍ غير واقعي، وقوياً على نحوٍ غير ملائم. فالغضب المُعبّر عنه يكون مرعباً بشكلٍ خاص، ويبدو أولئك الذين يُعبّرون عنه بسهولة، أنهم ربما أكثر تهديداً مما هم عليه في الواقع.

يحدثُ إيعازٌ مُفطرٍ لخاصيةٍ مُبالغٍ فيها بالقدرة للسلطات عموماً على الشكل التالي:

(1) الإعلاء من شأنٍ حاميٍ قوي والعمل على اتّباعه، كالغورو (مُعَلّمي الخاص)، ومدربي،

وزعيمة،...

(2) الاتحاد بمجموعة تحوي آراءً متشابهة، مثل "نحن ضدّهم"، أو "نحن ضدّ العالم"،

(3) التمرّد: مسألة السلطة.

يؤدّي اتّباعُ زعيمٍ حاميٍ دورته لطالما أنه ثمة إدراكٌ للزعيم على أنه أحد ما على صواب، وفي الطريق الصحيح. فإذا ما بدأ الزعيم بالترنّج على العرش، فإن التلميذ "ستة" يُصبحُ أسيراً لقلق الريبة.

ولدى أتباع أو تلاميذ النمط "سنة" نزعة للتصرف بنظرٍ، فيتخذون وقفةً مضادةً للسلطة، ويأخذون بمهاجمة الزعيم.

يُقَالُ الاتحادُ مع مجموعة لها الرأي نفسه من الضغط البارانوني. كما تساعد مجموعة من الأصدقاء غير تنافسية في إبطال الشعور العقلي بالريبة بالنسبة لـ"السنة"، لأنه هو أو هي يعرفُ حالة كل واحدٍ من المجموعة. وإذا لم يكن نمطك هو "السنة" فلربما ستستطيع الحصول على إحساس الشعور بالأمان لمجموعة من نمطٍ "نحن ضدّهم" (أو ضدّ العالم) متخيلاً بأنك تقوم بالعمل مع أشخاصٍ آخرين من أجل قضية المظلومين التي تؤمن بها بشغف.

حالة التمرد لها صلةٌ بشكلٍ واضحٍ بمشاعر الظلم. وإذا ما أصبحت هذه الحالة إلزامية (قهرية)، بمعنى امتلاك عادة البحث عن قضية خارجية من أجل تفسير الخوف الداخلي من التصرف، وبالتالي فما ينمو هنا هو مشاعر العجز فقط. إلا أن كثيرين من النمط "سنة" يعتقدون بأنهم يكتسبون نوعاً ما من القدرة الشخصية بوضع أنفسهم استراتيجياً ضدّ اللامساواة، وضد المنهجية، وضد الطُرق السهلة.

ثمة بالنسبة لـ"السنة" قوة لاكتسابها باستفزاز أنفسهم. لأن الوضع إذًا يجبرهم على الفعل. وبالنتيجة فإن "السنة" ينجذبون غالباً إلى الرياضات الخطيرة أو التنافسية جداً، لأن الوضع في هذه المواقف يكمن في ردّ فعلٍ فوري. وبالتالي فعلى الفعل أن يحلّ محلّ الفكر في أزمة فعلية. وينجذبون أيضاً إلى القضايا الخاسرة أو إلى انقلابٍ في اتجاهٍ مساعٍ، وإلى أوضاعٍ يجد فيها تمردهم على الظلم مساحةً طبيعية وبناءة.

"كنتُ أخشى والدي، ومن أجلٍ تقليصٍ ذعري منه، كنتُ أعملُ على استفزازهِ، وأقوده لفعل أشياء خاطئة لكي يشعر بالارتباك، وعلى هذا النحو كنتُ أتجاوز خوفي منه وأشعر بالأمان لبعضٍ من الوقت.

"لا أستطيع تذكر مناسبة واحدة فقط وقفت فيها السلطة إلى جانبي. وتكمنُ الذكريات التي أحتفظ بها عن أيام المدرسة في الغياب عن الدروس، وتوقيعي لدفاتر علاماتي الخاص بي، واتخاذي لحياة خفية حيث كنتُ أستطيع القيام بما أريد. ولم أعرِ إطلاقاً على منهجية صائبة، ولذلك لم تكن لدي أي رغبة بالدخول في هذا التهافت المجنون، وأن يترسّب عليّ التنافس من أجل المنزلة الرفيعة أو كنتُ أنظر إلى هذه المنزلة على أنها زائفة ولم أكن أكن لها احتراماً، وكل ذلك كان على امتداد العشرين سنة ماضية من عمري.

"وعوضاً عن ذلك، فقد اتخذتُ رياضة السيارات كطريقة حياة. ودخلتُ في هذا المضمار، وأنا لا أزال شاباً. وفي الحقيقة أُعزمتُ بالأمر لدرجة أنه لم يكن هناك شيء في العالم يستطيع أن

يعوّض لي عن متعة الخروج عن المسار المستقيم حيث تتجمّع سئّ سيارات في المُنعطف، وهي تبعد الواحدة عن الأخرى فقط لبضعة إنشات (بوصات) بسرعة مائة وستين ميلاً في الساعة. وربما يموت المرء هناك تماماً. وكان أمر غير قابل للتصديق أن أشعر بالدوار (بوخة) في جسدي، حيث كانت الحياة تستكين على راحة يديّ. وكنت أشعري حياً بشدّة عندما أقترب كثيراً من الموت. ولم أكن أشعر بأي خوف في السباقات، ولا في مناسبات أخرى معيّنة حيث كنتُ أذهب معاكساً للقانون. وقد اعتدّ على الشعور بالخوف فقط عندما تصبح الأشياء هادئة".

وباعتبار أن الذين ضد السلطة يجذبون إلى طرفي القانون. وهنا إفادة "سنة" يعمل في المجال البوليسي. فهو بوليس سرّي، وقال إن نشأته كانت في شيكاغو Chicago في حيّ تُسيطر عليه عصابات أشرار من الشبان، وقد تمّ إرهابه على نحوٍ مُمنهج حتى أنه التحق بالجنود المُدرّبين على القتال ضمن مسافات قصيرة يُدعون Blackstone Rangers. وأنشأ مهنته حول مشروع لـ"إحضار المتجنّحين إلى العدالة" وكان مدفوعاً لذلك بالضبط من خلال صنوف القلق نفسها التي تجعل الكثيرين من "السنة" يتمردون على القانون.

"كرهتُ دائماً الإفراط بالقوة. وجعلتني تجاربي الخاصّة مع أشخاص خارجين عن القانون أدرك حتى أي درجة يصلُ إليها الكائنات الإنسانية في احتقارهم لبعضهم بعضاً. وغالباً ما كان لديّ خوفٌ من انتقامٍ ما عندما أقوم باعتقال أحدهم، أو عندما أكون شاهداً، ومع أن المُدعى عليه (المُتهم) لا يسعى للانتقام. ولا يزال ثمة واقع تعاقدي لدخولي إلى المحكمة لكي أكون شاهداً فيها، وحيث عليّ أن أتحمل استجابياً مسطراً من قبل محامين فاسدي الأخلاق يريدون تلطّيح سمعتي الجيدة.

"ويتملّكني الذعر مسبقاً، كما لو كنتُ الشخص الذي سوف يُحاكّم. لكنني وبعد قيامي بالقسم، ثمة لحظة نقيّة بالنسبة لي تزول فيها مخاوفي، وأشعر أنني في طريقي الصحيح."

يعمل "السنة" جيداً ضمن شبكة من توصيات محدّدة بوضوح. فتحملُ المسؤولية وتفويضها يقلّص من البارانونيا. وهم يكوّنون زعماءً ممتازين في وضعهم الوفي تجاه المعارضة. ولكنهم ينزعون إلى عرقلة جهودهم فيما إذا قُبِلوا من الغالبية العظمى في السلطة. وهم أوفياء للجماعة طالما كانت هذه الأخيرة تحت الضغط، وبوسعها أن تقوم بتضحيات بطولية من أجل القضية. إلا أن التوتر قد يتراكم إذا لم توجد أي مقاومة ضد ما يُعبئون قواهم من أجله، وقد يتوجّه الانتباه البارانوني نحو أعضاء الجماعة عندما تعبّر الأزمنة.

من الصعوبة بمكان التوجّه بمديح لـ"السنة". فهم يمارسون جهوداً كبيرة من أجل التعرف على قضية ظلم، ولكن لديهم صعوبة في قبول الاعتراف بهم أو بقضيتهم عندما يفوزون بذلك. وقد يفجّر انتباه إيجابي أفكاراً متشكّكة: "هذه مكيدة" أو "ماذا تراهم ينتظرون علاوة على ذلك؟" إنهم سريعون

في تحديد عدم الكفاءة، ويعتقدون بأنهم سيخضعون إلى الإحصاء الصارم نفسه لأصوات الناخبين فيما لو وُضِعوا لتأدية دور على الملء.

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات التراتبية، حيث التصرفات التي تشوّش الـ"سنة" هي: ارتياب، ومماثلة، وبحث عن بواعث خفية - فهذه كلها قد تصبح أدوات مفيدة. فالارتياب فيما يتعلّق بالسلطة من المُمكن له أن يتحوّل إلى انتقاد بنّاء، ومن المُمكن للمماثلة أن تسمح بوقت من أجل إعادة صياغة وتقييم للأفكار، أما تخيّل الأسوأ فقد يخلق مصداقيّة قوية جداً تستعيز عن الحقيقة في مشهد بارانوي، ولكن هذا التخيّل القوي نفسه يمكنه أن يولّد حلولاً قائمة على الفطرة.

من السلبي بالنسبة للعلاقات التراتبية، فالـ"سنة" قد يصيرون حذرين بإفراط، وخصوصاً في أوضاع انتصارية، وهم يماطلون ويبحثون عن بواعث خفية في أفعال الآخرين. وعدا عن ذلك فثمة مشاكل إزاء استمراريتهم ومتابعيتهم لمشاريعهم حتى مع انتصار مضمون لهم. ويشتدّ كلٌّ من الارتياب في علاقتهم مع الآخرين، وإحساسهم بأنهم مهذّون عند نجاحهم وعندما يحظون بالاعتراف الشعبي بهم.

نموذج عن علاقة تراتبية:

"السنة" و"الواحد" "محامي الشيطان" و"الكمالي"

إذا كان "الواحد" هو رب العمل أو الرئيس فسوف يراقب جيّداً حينما تكون الإيعازات واضحة، وسوف يفوّض وينظّم حالما تكون المجازفة بالخطأ في حدّها الأدنى. وسوف يحترم الموظّف "سنة" حسّ العدالة لدى "الواحد"، ويستشعر بالأمان من خلال طرق عملٍ معروفة، ولكنه ضمناً سوف يتمرّد إزاء الحمل الثقيل لتدقيق "الواحد" قهري (الزامي)، وسوف يبدأ بالضنّ بجهوده، ويكسر القواعد وبتشجيع الآخرين على أن يفعلوا مثله. إلا أنه إذا كان على القرار المجازف أن يتم اتّخاذه، فإن رب العمل "واحد" سيّشعر بشكلٍ عام أنه مُضخّم من خلال تحمّله للمسؤولية، وسيبدأ الاعتقاد بأن الآخرين قد صاروا انتقاديين لقدراته الإدارية. وإذّاك فالكمالي سيفوّض أقلّ مما هو عليه، وسيوجّه انتباهه نحو مهماتٍ ثانوية، وسيحوّل غضبه نحو نقاشات مع الموظّفين حول مسائل ليس لها أدنى علاقة بقرار اللحظة. وغالباً ما سيكون للقرار مهلة ضيّقة لأن "الواحد" قد تأخّر وهو يستهلك مدة هائلة من الوقت في التفاصيل.

التفاعل الذي يؤدي إلى مزيد من الشعور بالضغط (estresse) هو ما يحصل عندما يعتقد "محامي الشيطان" بأن غضب "الكمالي" المحوّل موجّه في الحقيقة ضده أو ضدها. وبعدم توفّر معلومات لدى "السنة" فإنه يفترض حلاً سيئاً جداً للمسألة. وإذّاك فالـ"سنة" سوف يبدأ بحشد حلفاء له

وإيجاد مشكلة إزاء التلاعبات المزعومة لـ"الواحد". ومن أجل جعل النوايا الخفية لـ"الواحد" مُعلّنة، فعلى الأرجح أن "الستة" سوف يرتكبُ أخطاءً في العمل، الأمر الذي سيُغضبُ "الواحد" ويثبتُ صحّةً شكوك "الستة". وإن اختبار الحقيقة له قيمةٌ عظيمةٌ سواءً بالنسبة لـ"الواحد" أو بالنسبة لـ"الستة" خلال فترةٍ قاسيةٍ من انعدام الثقة المتبادلة. ويفترض اختبار الحقيقة أن يكون لدى "الواحد" إدراكٌ كافٍ لذاته حتى يعترف أنه ارتكب أخطاءً. وبالمقياس نفسه فإن "محامي الشيطان" يحتاج للإيمان فعلاً بأنه ليس هناك ثمة نية خفية إزاء ذلك كله.

وإذا كان "الستة" هو صاحب العمل، فإن مشكلة المماثلة نفسها تدخل حيزَ اللعبة، ولكن لأسبابٍ مختلفة. وعندما يُجابَه بقرارٍ صعب، يصبح "الستة" أكثر بطءً، ويترك التفاصيل تعبرُ بقوة. وهذا يعني عدم كفاءة بالنسبة للموظف "واحد" الذي لن يقدّم غطاءً لـ"الستة" والذي يصبح بدوره أكثر بطءً بسبب عدم وجود إشرافٍ مُمنهج. وسيؤدّي "الواحد" دور "الستة" وربما يشعر بأنه متفوق على رب العمل المشوّش. وعندما يكتشف "الستة" هذا الحكم، فإن انتباهه ينزاح عن قرار اللحظة ليرتكز على التهديد المُدرّك عند "الواحد". وإذا كان "الستة" ناضجاً، فمن المُمكن للتأكد من الحقيقة أن يوضّع على المحكّ، معطل "الستة" لآراء "الواحد" عوضاً عن السماح لعادة مُحاكمته لـ"الواحد" تصير محور التوهّم البارانوني الذي يضع "الواحد" بمركز مؤامرة للإطاحة برب العمل عن منصبه.

لا "الواحد" ولا "الستة" هما وإتقان خصوصاً في النوايا الطيبة لأشخاص آخرين، فالواحد" لديه خوف من الانتقاد، و"الستة" يخشى أن يُهاجم من قِبَل فَنَةٍ ما أو أن يتعرّض للإهانة. وإذا ما استطاع الانتقاد بقوة أن يدفع عنه النية بالإيذاء فبمقدور "الواحد" أن يفتح، وإذا ما تمت تهدئة روع "الستة" من الخوف بأن يُهاجم فسيكون بمقدوره أن يفتح. ومن الممكن لتفاعل إيجابي أن يبدأ مع "الستة" في اعترافه بارتكابه للأخطاء. وبامتلاكه صورة ضئيلة للدفاع عنها، فإن "الستة" قد يكشفون عن أنفسهم على أعلى درجة باعترافهم بالأخطاء. وذات مرّة يتم فيها الاعتراف بارتكاب خطأ فالواحد" يصبح أقل دفاعاً وأكثر جدارة لإظهار نقاط ضعف شخصية. ومن شأن ذلك أن يساعد "الستة" على اتخاذ مبادرة على عاتقه، ويقودها حتى النهاية إذا استطاع "الواحد" الاعتراف بقلقه وتشوّشه. وفي عقل "ستة"، من المُمكن للمهمّات أن يُباشَرَ بها إذّاك من أجل شخص آخر لديه خوف أيضاً. وبالنسبة لـ"الستة" فإن حماية شخص آخر هي وَقْفَةٌ أكثر سهولة من أن يتصرّف بشكلٍ مباشرٍ وينجاح بالنسبة إليه هو نفسه. وذات مرة تتطلق فيها المهمة فإن "الواحد" يعرف كيف يقدّم رفقةً ممتازة ويعرف كيف يرسخ برمجةً سوف تقود "الستة" حتى النهاية.

كيف يعبر "السة" انتباههم

إذا لم تكن أنت من النمط "سة"، فإن هذا التمرين سوف يساعدك على فهم تغيّرات الانتباه اللاواعية التي تستند عليها رؤية عالم "السة". وسوف تحتاج لكتاب للقراءة كجزء من التمرين. وبعثورك على كتاب، إجلس ودعه مغلقاً بين ساقيك.

تذكّر الآن أحداً جعلك تشعر بالخوف في طفولتك. تخيّل هذا الشخص أمامك، وجهه، ووقفته، وثيابه، وتذكّر خصوصاً الطريقة التي كان ينظر من خلالها إليك عندما كنت تشعر بأنه يُخيفك.

تخيّل الآن أنك تسكن مع هذا الشخص كل يوم لفترة طويلة في بيت صغير جداً. وما يخيفك أن لديه مدخلاً لكل الأمكنة في المنزل، وبوسعه الظهور في أي وقت.

افتح الكتاب الآن، وابدأ بالقراءة، وفي الوقت نفسه تذكّر أن تبقى منتبهاً للشخص داخل المنزل. وجزئ الانتباه بين قراءة السطور، وبين مراقبة حركات الدخيل باقتدار. إما أنك تتوصّل لإعارة الانتباه للمهمّتين في الوقت نفسه، أو يصبح انتباهك في ذهاب وإياب بين القراءة وبين إدراك موضع الآخر من جهة أخرى. ولتكن الحالة أياً كانت، فإنك تبنّيت الحالة العقلية لشخص تم اقتياده ليصير جباناً.

من شأن التجربة التالية أن تتم قبالة صديق لطيف جداً حتى يدعك تنظر إلى وجهه بينما أنت تقوم بممارسة زيغانات الانتباه.

كوّن الآن فكرة عن أمرٍ يستطيع هذا الصديق أن يفكّر به، ولكنه لم يُعبّر عنه إطلاقاً. وقد يكون رأياً إيجابياً أو سلبياً، ولكن يتوجّب عليك الاعتقاد بأن صديقك لديه هذا الرأي على الأرجح كثيراً، وهو ذو دلالات تُثبت على ذلك سوف تقوم أنت بالبحث عنها.

حافظ الآن مع صديقك على حديثٍ طبيعي بصوتٍ عالٍ في نفس الوقت الذي أنت تقوم فيه بالتفحص في وجهه عن إشاراتٍ خفية لوجهة نظره. وكل عناصر الأسلوب البارائوني تكون الآن حاضرة: افتراض داخلي (مُخلّق في هذه الحال)، وتجزئ الانتباه في الحديث بينكما أنتما الاثنان، والحاجة للبحث عن إشارات لإثبات الرأي الخفي. وبالنسبة للبارائوني الحقيقي فالافتراض الداخلي هو يقين فعلياً. فهو أو هي يدرك بأن الرأي المؤلم هو حقيقي، ويبحث عن إثباتات مؤكّدة في الأساليب، وفي تباينات علامات الوجه التي على الآخر أن يمثّلها في سياق حديثٍ عام.

خوف من الفشل

"كانت عائلتي تنتظر مني أن أصبح عالماً مثل والدي، وهكذا تشوّقت لأن أصير كيميائياً باختلافٍ مركزي. فاخترت تشكيل جزء من مجموعة ناشطة بيئياً، لأنه من الممكن لي أن أعمل وسطها من أجل قضية قيّمة موضوعياً، وفي الوقت نفسه من الممكن لي اتخاذ وضع تمرّد متقدماً الصناعة الكبرى والحكومة.

"برزت جولة نجاحي الأولى من خلال تألّيفي لكتاب شعبي، وعلى أثر ذلك أصبحت مركزاً لمحطّ الأ نظار. وأنت نهاية الحكاية على الفور تقريباً. كنت قد حققت طموحي كما أنني جعلت من نفسي أحداً ما ناجحاً جداً على الأقل أمام ناظرَي، وفي الوقت نفسه لم يكن أمامي أي معارضة.

"كان تمرّدي وعملي متداخلين كشيء واحد فقط، وكنت سعيداً لوصولي إلى القمة، لكنني اكتشفت أيضاً أنني قد أضعت نفسي. فلم أكن أملك بعد أي حافز. وكان الأشخاص يبحثون عني من أجل تقديمي لمحاضرات في الوقت الذي لم يعد لدي أدنى اهتمام بهذه الأشياء. وإذًا تركت النجاح مع حيله الخاصة، وغيّرت مكان إقامتي إلى بلدٍ آخر. بدا الأمر كفعلٍ بطولي، وأظهرت لأصدقائي التالي: أنظروا، فعلى هذا النحو يتعامل المرء مع الشهرة، فنحن نتبعدها، وما من أحد كانت له القدرة على فعل ذلك.

"وفي النهاية عليّ أن أتأسّف. فأنا لن أتأسّف لتركي كل شيء لأنني ملأت حياتي بقضية شعبية جديدة. وإنما أتأسّف لعدم استفادي كل الفرص التي كان من الممكن لها أن تظهر لو بقيت هناك وقتاً أطول."

"الصراع ضد النوائب" يحدّد الهوية. وعندما تكون غير منسجم ضمن مصطلح النموذج الأميركي للآداء والشعبية، فلديك إذًا هوية، وتكمن مهمتك في الصراع ضد معارضة عامة الناس لكي يُصغى إليك. وإذا كنت في وضع المظلوم فثمة فرصٍ كثيفة للنجاح. وعليك مواجهة خصم ذي قيمة، الأمر الذي يُحرّر الطاقة من أجل الصراع والتغلب.

وإذا بدأ النجاح بالتحقق، فتلك المقاومة الكثيفة يجري تحريكها، وقد تبرز پارانويا حقيقية. "بمن أتق الآن وقد أصبحت في الأعلى؟"، "من أين تظهر المشاكل على الأرجح؟". أما "السنّة" المضادون للسلطة فهم يعرفون كيف يؤمنون أنهم ذات مرة يتميّزون فيها فلسوف ينظر إليهم الآخرون على أنهم ظالمون وسوف يتشككون بنواياهم الطيبة. ويزداد الارتياح إزاء النوايا الطيبة للآخرين بمقدار ما تصبح الأهداف الباعثة على السرور واقعية. وتعود بقوة العادات القديمة للمماطلة والشك بالذات عندما تستيقظ الرغبات.

"كنتُ قد درّستُ في عدة مجالات خلال حياتي كلها: الرقص، والإنكليزية، وعلم النفس، ومؤخراً الإنكليزية ضمن جامعة خارج البلاد. وتكمن صيغتي في بلوغ مستوى ما داخل المنظومة، وأبدأ إذاك بمساءلة منظومة المكان السياسية حيث أمارس عملي، أو إذا ما كنتُ فعلاً أريدُ التواجد هناك. وفي الوقت نفسه تقريباً أقوم بتطوير اهتمام جديد بما أكتشف فيه فعلاً شغفاً ما، وأنطلق إذاك لكي أتبع وجهتي.

"من المؤلم أيضاً رؤية مشاعر النجاح لا تنتقل من كرسي إلى آخر. فثمة نسيان فيما يتعلق بأمر النجاح، على نحو ينسى فيه المرء سَجَل مساره الخاص، وهو قادر على طمس وقائع ملموسة كما لو أنه وصل إلى هناك في الأعلى للمرة الأولى. وبوسعي النسيان بسهولة أنني قمتُ بأفضل أداءٍ لي في اليوم السابق، ويكفي تناوياً من قِبَل تلميذٍ حتى أصير متوتّرة جداً لأنني أقدم درساً ذا طابع ثقيل الدم لدرجة أنني أنسى فيها ما كان علي أن أقوله."

"الستة" حاذقون في العثور على طرقٍ لإضاعةِ النجاح. وتكمن الروايات الأكثر شيوعاً في فقدانهم للاهتمام، وبأنهم يرمون بالانتصار لأحدٍ ما يبدو أنه يحتاج إليه أكثر منهم، وبأنهم يكتشفون فجأة عيباً قاتلاً في كل سياق العمل، وبأنهم يصبحون مرضى، أو أنهم يصبحون فجأة مُفعمين بالطاقة ثانية إزاء مهمة أُبعدت مُسبقاً. وثمة لائحة لا تنتهي من الحلول الخالقة لأجل تأجيل المواجهة مع الصراع حول النجاح، وتتضمن هذه اللائحة منح مساهماتٍ مبدعة بشكلٍ حقيقي في حالة "محامي الشيطان"، ويصبح ناجحاً جداً. وفي الوقت نفسه يشعر أنه لا يزال فاشلاً.

تكمن إحدى المهمات النفسية الأكثر صعوبةً التي يواجهها "الستة" في حصولهم أولاً على درجة متواضعة من النجاح تكون واضحة، وفيما بعد أن يتعلّموا الشعور بأنهم آمنون إزاء ما حصلوا عليه.

"إنني محامٍ للقضايا الجنائية، وعمّلتُ لسنوات كمُدافعٍ عام. وكنتُ أحب حتى العبادة لضغوطات وظيفتي منذ أن كنتُ أذهب عكس التيار لصالح زبوني، وكنتُ متحفزاً لدرجة أن الضغوطات المالية قادّنتي لممارسة محاماة تجني مالاً كثيراً.

"الثياب، والوسط الاجتماعي، والمشهد، وواقع رفضي لزياتن أكثر فقراً، كانت أمور مقبّية كلياً. ولم أكن أتحمل الطريقة التي كنتُ أظنُّ أن الناس ينظرون بها إليّ. وتملّكتني فكرة أنني أبدو خائناً، واقتنعت بأن بعض الأشخاص كانوا يرغبون بتحطيمي. وبالنتيجة كان قلقي هو الذي حطّمني بقرحة. وبرزت لحظة الحقيقة عندما دخلتُ العلاج لإنقاذ نفسي، وتُصيحبتُ بأن أطلب من الأصدقاء تفحصَ الواقع. وكانت الحقيقة أنهم إما لم يدركوا ما كنتُ أشعر به، أو أنهم يستحسنون كثيراً التغيير الذي قمتُ به."

تكمُنُ الطريقة الأخيرة التي يتجنَّبُ وفقها "الستة" نجاحَها الخاص في ترسيخهم لمقتضيات ما فوق إنسانية لهم أنفسهم. وعند تطلُّبهم الكثير فإنه من المستحيل عليهم أن يسيروا نحو مكاسب معقولة، وعند تطلُّبهم من أنفسهم مساهمة تغيَّر من مسار سيرتهم، فإنهم لن يكونوا قادرين على تقدير كفاءتهم الخاصة بطريقةٍ معقولة. وينمو هوس العظمة عند "الستة" بدءاً من رغبتهم بتبرُّعهم المنوي، أو بالسيطرة على القوانين الكونية، أو بفكِّ شيفرة القانون الذي يحرك العالم بأسره. ويغطي الفلق إزاء القدرة والقوة ضعفاً داخلياً. وحاجتهم للقيام بمساهمة أساسية ومذهلة تجعل التقدير النزيه للنجاح صعباً.

العلاقات الحميمة

لدى "الستة" غالباً زواجٌ طويلُ الأمد، لأنهم مهيوون لأن يتخذوا على عاتقهم "مشكلة الزواج"، ويشعرون بواجبهم في "تعرية المشكلة". والوفاء قد يُعبَّر عنه من خلال التزاماتٍ طارئة. "سوف أبقى حتى تخرُج زوجي/زوجتي" أو "سوف أبقى حتى يكبر الأطفال".

أيضاً تُمكنُ علاقةٌ متبادلة من حيث الالتزام من تنمية الثقة خلال مدة من الزمن، وتقلُّل من أي ريبة قد تظهر في عقل "الستة" بوضعه في حالةٍ غير مؤاتية إذا ما بدا هو أو هي جاهزاً على أفضل وجه أو محروماً جداً على المستوى الجنسي. ويكون مسار تكوين الثقة بطيئاً بسبب قابلية "الستة" للارتياب. وبإمكان مشكلة صغيرة أن تضع العلاقة برمَّتها في حيِّز التساؤل. ويوضع التزام الشريك الأساسي في موضع الشك وعليه أن يُرسِّخه ثانيةً بعد مشاجرة ما. وسيضع "الستة" موضع التساؤل مقدِّمات (البُرهان) في مرات متكرِّرة.

قد يقبل "محامو الشيطان" السعادة والسرور الجنسي بسهولة أكبر عندما يرى الزوج في تحالفٍ ضد عالمٍ مُهدِّد. و"الستة" هم رفاق أوفياء عندما يتحد الزوج ضد عاملٍ خارجي مولِّد للشعور بالضغط "estresse" في وقفة من نمط علاقة "نحن ضدَّهم، ونحن ضدَّ العالم". ويسبب تخطيط مستقبل سعيد لـ"الستة" بأحاسيس جيدة، ولكن عند ظهور المناسبة فلن يكون قبول الرفاهية والسرور سهلاً جداً. ويُعرَّف مستقبلٌ باعْتُ للسرور على أنه أمرٌ لما بعد إتمام الواجبات العائلية أو لحينما يتم دفع الرهن العقاري.

الثقة هي المفتاح، وبشكل عام يشعر "الستة" بأنهم محبوبون أكثر عندما يكونون في دور المانحين أي أولئك الذين يعطون. وهم في حالةٍ شعورٍ بالخوف، سيعثر "أصحاب الرقم ستة" على مكان لهم في العلاقة المتبادلة عندما يقومون بمساعدة شركائهم على بلوغ أهدافهم، أو بالتأثير فيهم جنسياً. ويُنظر للشريك على أنه لائقٌ بالثقة لأن "الستة" يعرف أي نوع من المساعدة عليه أن يقدِّم؛

ولأن "الستة" بمقدوره أن يقدم اللذة للشريك. وفي الحقيقة ليس هناك أي تلاعب نوعي في فعل عطاء "الستة". كما أن "الستة" لا يعطي لكي يحصل على شيء بالمقابل. ويكمن الهدف من التأثير في الشريك أن يشعر بالأمان. ويعرف "الستة" التساهل إلى أقصى حد إزاء التصرفات العصابية بدون أن يحاولوا جعل الشريك يتغير. وسيبدأ بالظهور رد فعل مختلف عندما يدرك "الستة" بأنهم يستطيعون التأثير بالشريك. وبظل "الستة" غاضبين لاكتشافهم أنه يمكن جرحهم، وأن ما يقوم به الشريك يمكن أن يكون له أهمية فائقة، وعندما يتم إيقاظ رغباتهم باللذة، وأنه على الشريك يقع عائق إشباع هذه الرغبات. وثمة الدافع لنبذ اللذة والاستسلام للمخاوف في أن يُهَجَّر، ويتم التخلي عن العلاقة المتبادلة أو يتم فصل الرأس والقلب والجسد في علاقات مختلفة.

يحتاج "الستة" إلى وقت طويل حتى يتوصلوا إلى بناء الثقة. وبشكل عام فهم يدركون جيداً عيوب طبع الشريك، الأمر الذي يمنع التزاماً بدون تخمين، وهم يرتابون بشكلٍ طبيعي من الإطراء متخيلين بأنهم ليسوا مهيين له، أو أنهم خائفون من أن يتوقع الشريك الكثير منهم. وقد يتم إسقاط الشك بأنفسهم بسهولة على نحوٍ يعتقدون فيه أن الشريك هو الذي يشك بهم. فعلى سبيل المثال:

"الإطراء أمرٌ صعبٌ جداً. أنت لا تستطيع إطلاقاً الوثوق بهم، لأنك أنت أيضاً تظل مستعداً للنقاط السلبية غير المذكورة. وهي تجربة غريبة جداً أن ترى وجهاً نكياً بشكلٍ كامل يبدأ بالظهور أحمقاً إلى درجة كبيرة لسبب بسيط أنه قام لتوه بإطراء لك أنت نفسك لا تؤمن به. وأكثر ما ساعدني على الاعتقاد بأنني أقوم بعمل جيد هو ما أسميه بالمعارضة النكية في حدّها الأدنى. وهذا يعني أنه على الإطراء أن يكون ممزوجاً باقتراحات بناة من أجل التكامل، على نحوٍ أستطيع فيه الاعتقاد بنزاهة ما يقوله لي أحدٌ ما".

الشجاعة ضرورية لكي يستمر "الستة" بمتابعته لأهدافه الباعثة على السرور، ولأن الارتياب والذعر يزدادان عندما يبدأ "الستة" بالثقة. وعندما يكون محبوباً فـ"الستة" بمقدوره الارتياب بسهولة تجاه تصرف الشريك، وبعدم الثقة بأن الشريك التزم على نحوٍ لاواعٍ، وبأنه لا يدرك بواعثه الحقيقية. "الستة" قادر على بناء فرضية جاهزة حول ما يحصل في الواقع في لاوعي الرفيق، وقد يطور مجموعة جاهزة من المعتقدات بدون أي تفحصٍ للحقيقة. وذات مرة تُنسج فيها الفرضية فـ"الستة" يعتقد بها على أنها واقع قائم في حد ذاته، وسيعقب ذلك مشاجرة حيث تظال الشريك اتهامات تقوم على أساس ما من الحقيقة، ولكنها في معظمها هي نتاج للخوف من الحميمية غير المعترف بها من قبل "الستة".

إنه مفيدٌ لأقصى حد بالنسبة للعلاقة المتبادلة أن يُكرَّر الشريك إدلاءً بسيطاً من الوفاء والود، وأن يكرَّر بالضبط أساس التزامه بـ"الستة". وإذا كان ممكناً فعلى الشريك أن يشير إلى النقطة التي

غادرت فيها الوقائع المشهد، وحيث الافتراض الحميمي لـ"السة" قد تسلّم زمام الأمر. وقد يكون هذا مساراً لفعل خطير، ما لم يكن لدى الشريك القدرة على التفكير بطريقة متعرجة ورمزية. ويفكر "السة" على نحوٍ مجرّد، وقد يستبعد بسهولة تأكيداً نزيهاً من الشريك.

الميل للشروع بافتراضٍ معقّد حول البواعث الحقيقية للشريك عندما يبدأ الحميمية، ويكون على اتصالٍ مع هذه البواعث. والحقيقة أنه لدى "السة" هذا الميل للشروع بافتراضٍ معقّد حول البواعث الحقيقية للشريك عندما يبدأ "السة" بالشعور أنه مُهدّد بإثارتِهِ جنسياً.

يُجابهُ "السة" بالنسيان فيما يتعلّق بالنجاح واللذة، ويقوم بظلم نفسه من خلال عادة الشك بالوعود والمشاريع. فالوعود تتم وفيما بعد توضع في حيزِ الشك. والنوايا الغريبة دائماً هي في موضع تساؤل: "أفعلني أتق به؟"، "ماذا عنها؟"، "أفعله قادر على أن يُحب؟" ويظل السؤال مفتوحاً، والالتزام مغلقاً على أساس تخميني. "دعنا نر ما الذي سوف يحصل عندما يخرج الأطفال من المنزل."

التعرية للذات ناجعة دوماً في إنفاذ العلاقة مع "السة". ويتماهي "السة" مع الجهد الإنساني، ومع قضايا المظلومين، وبالنتيجة فهو مؤهّل لفهم العيب الإنساني. وبشكلٍ عام يعتقد "السة" أنه قادرٌ على الكشف عن النوايا الباطنية لأشخاص آخرين. ويرون نقطة عمياء لم يتم الإقرار بها. ويتوجّب على "السة" أن يشعروا بالأمان كفايةً لكي يناقشوا المسألة، وفي حال عكس ذلك فإن أي فعل من جانب الشريك سيُنظر إليه في ضوء ذلك العيب الوحيد للطبع.

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات المتبادلة، أنه لدى "السة" مظاهر انفعالية كثيرة يمكن التأثير بها في العمق. ولديهم تعقيد نفسي وقدرة على تحمّل مسؤوليات عميقة. وهم لا يرمون إلى التلاعب بالشريك ولا الرغبة في استغلاله لفائدتهم الخاصة، وهم قادرون على الوفاء إلى أقصى حد في أوقات عصبية. وهم قادرون أيضاً على وضع شعور الأشخاص بالهناء في المكان الأول من أولوياتهم، وعلى الشعور بنجاح الآخر كما لو أنه نجاحهم الخاص.

من السلبي بالنسبة للعلاقات المتبادلة، أن "السة" ينزّعون إلى إيعاز مشاعرهم الخاصة إلى الشريك. وإذا كان "السة" يُحبّون، فهم يعتقدون بالتبادلية أي التعامل بالمثل من حيث الشعور. وإذا كان "السة" غاضباً، ويشعر بخيانة الشخص الآخر، فإذاك سوف يُتّهم الشريك على الأرجح بأنه غاضبٌ على نحوٍ لاواعٍ أو بأن لديه مشكلة.

نموذج عن علاقة زوج:

"الستة" و"الثمانية"، "محامي الشيطان" و"صاحب العمل"

سواءً "الستة" أو "الثمانية" فهم ضدسلطويين antiautoritarios ولديهما ميلٌ للعثور على سببٍ عامٍ يجذبُهما. تضع العلاقة المتبادلة الأولية "الستة" بشكل عام على أنه المظلوم أو الخاسر. و"الثمانية" هو الحامي. ويسعى "الستة" إلى "الثمانية" من أجل الزعامة، ولكن النية الحقيقية هي: "إنك تجعل ذلك يحصل لي لأنني أعاني الخوف". وقد يُهاجم "الستة" "الثمانية" إذا ما كان هناك خلاف مع وجهة نظر "الستة". وإذا ما فُتِحَ المجال للتعبير عن عدم إشباع "الستة"، وإذا ما كان "الستة" قادراً على مقاومة عدة مواجهات مُروعة، فإن "الثمانية" سوف يحترم وضع "الستة"، وسوف يعود "الثمانية" على الأرجح إلى "الستة" عندما يكون بحاجة للمشورة. وإذا ما حاول "الستة" إخفاء الخلاف فيما بينهما، فإن "الثمانية" سوف يشعر بخيانتته، وسينزع إلى مغادرة العلاقة.

كلا الشريكين لديهما مشاكل فيما يتعلّق بالثقة في العلاقة المتبادلة. فلدى "الستة" خوف من أن يهاجمه أو يهاجمها الشريك، ولدى "الثمانية" الخوف من الخيانة. وإذا ما أصبح "الستة" مثبّط العزيمة جداً أو مُربكاً من خلال المواجهة، فثمة احتمال بأن يُوجّه هو أو هي الوضع على نحوٍ لا يكون فيه لدى "الثمانية" أي شيءٍ يُعطيه سبباً للغضب. وأن يُوجّه لهو ضمانة لإغضاب "ثمانية". ويبدو نزيهاً فقط إعطاء الأسباب مواجهةً، وأي محاولة لتجنّب الغضب يُنظر إليها كمحاولة ضعيفة وضئيلة لكسب الثقة. وإنه لأساسي بالنسبة للزوج أن يحاول "الستة" عدم التفهقر، وأن يقوم بتصريحات نزيهة حتى ولو جعلت هذه التصريحات من "الثمانية" غاضباً لحظياً. وإذا ما استطاع "الستة" تجميع شجاعته لكي يقول الحقيقة كلها، وللصراع من أجل المحافظة على مركزه، فلسوف يصبح "الثمانية" واثقاً ومُنفتحاً. وإذا ما استطاع "صاحب العمل" أن يسمع وجهة نظر "محامي الشيطان" بدون الإقلال من قيمته، أو بعدم استخدامه له بشكلٍ سيئ، فمشاعر ثقة "الستة" سوف تتفتح.

من الأهمية بمكان أيضاً أن يدرك "الستة" بأن الشريك "ثمانية" غير مُعقد نسبياً. ويريد "الستة" أن يركّز على ذلك الذي يمرُّ فعلياً في أعماق لاوعي الشريك كطريقة لردع الشر باقتدار. إلا أن "الثمانية" غير معقد نسبياً، ويعمل بمسرات بسيطة. وسيبدأ "الستة" بفرضية معقدة فيما يتعلّق بنوايا الشريك الحقيقية بالضبط عندما تلوح الحميمية في الأفق. وقد يلغي "الستة" الانفتاح الجديد أو الاستسلام الجسماني حتى يفهم هو أو هي العلاقة المُتبادلة. بيد أن "الثمانية" يريد اتخاذ المبادرة على صعيد الجنسية، ولا يرغب بمناقشة علم نفس الأعماق. وثمة احتمال ضعيف في أن يكذب

"الثمانية" أو أن يختلق نواياه الحقيقية. وهذا لا يُصدّق بالنسبة لـ"السة" بالضرورة لأن الأمر بسيط جداً.

سواءً "السة" أو "الثمانية" فكلاهما نسبياً غير متعلّقين بصورة شعبية برّاقة، الأمر الذي يعني بأن السلوك فيما بينهما هو نفسه تقريباً وسط العمّامة وفي الحياة الخاصة. ويكون "الثمانية" على أريحيته جنسياً، الأمر الذي قد يكون تهديداً بالنسبة لشأن "السة" مع القدرة الجنسية. وربما يكون صعباً على "الثمانية" أن يكون أحادي الزواج، في حين أن "السة" يؤجّل لذّته، ويمكنه أن يكون أحادي الزواج بسهولة أكبر. وعندما يُهدّد جنسياً لا ينزع "السة" للمنافسة علناً لاستعادة الشريك. وعلى الأرجح فالسة سيُغادر العلاقة، أو أنه سيُنافس مواجهاً حالة "الثمانية" حيث يكون بمقدوره هو أو هي الشعور بنفسه قادراً جنسياً مرّة أخرى.

إذا ما ترسّخ روتين متوقّع، فسوف يكون "الثمانية" أقلّ ميلاً للسيطرة على العلاقة المتبادلة. ومع ذلك فثمة خيط ضعيف من التسامح بين روتين مريح والشعور بالملل. وتدخل العلاقة بين "محامي الشيطان" و"صاحب العمل" في مرحلة قاسية عندما يقوم "الثمانية" بترسيخ قواعد السلوك، وبالتالي فالسة سيكون راضياً، أما "الثمانية" نفسه فسوف يُخالف كل القواعد. وإذا ما كان "الثمانية" سيماً أو إذا كانت لديه طاقة فائضة للاحتراق فهو أو هي سوف يخلفان مشاجرة. وبشكل عام يتخذ هذا شكل مخالفة القواعد، وشراء الخصومات، والرغبة في مراقبة دقائق الأمور، أو التدخل في حياة الأصدقاء. ولدى "السة" خوف من أشخاص غير ودودين، وسيصدّى لاستعداد "الثمانية" على إهانة أو التخلّي عن أولئك الذين يرغب "السة" في البقاء معهم. وإذا ما نال الذعر من "السة" فيما يتعلّق بمثل "الثمانية" وأخذ على مُحمّل الجد الأسئلة النوعية لتلك التي قرّر "الثمانية" أن يتشاجر من أجلها، وبدوره سيُشعر "السة" بإساءة معاملته وسيخشى من "الثمانية" أن يتبنّى أفعالاً عقابية، وقد يغادر العلاقة برمتها. ونقطة الانطلاق مُحدّثة غالباً من خلال "السة" على نحو نصف واعٍ، فيخلق حادثاً يجعل "الثمانية" غاضباً. وخطورة الوضع مُوطّدة من خلال واقع أن "السة" لا يستطيع اكتشاف حافز "الثمانية" الحقيقي الذي يدفعه للشجار، ولأن "الثمانية" السئم سوف يتشاجر من أجل أي شيء.

الغضب الناتج عن رد فعل "الثمانية" تجاه مله يمكن إبعاده بعثور الزوج على اهتمام جديد والعمل للمحافظة عليه، أو البداية بمشروع شخصي حيث يحتاجان إلى نصائح ودعم متبادل. وعلى الرغم من كل تأكيد فلدَى "الثمانية" صعوبة كبيرة في أن يمنح بدايةً لأهدافه الخاصة. و"الثمانية" يصارع لكي يُبقي اهتمامه حياً، وبالتالي إذا ما زوّد بالاهتمام خارجياً، فإنّ سيَتولّى "الثمانية" زمام الأمور وهو مُشبع حتى يجعل هذه الأهداف تتحقّق. واحد من أفضل مجالات العلاقة المتبادلة بين

"السته" و"الثمانية" هي التي يكون فيها "السته" استراتيجياً لخيارات خلاقة، ويكون فيها "الثمانية" ذلك الذي يمارس ضغطاً للمحافظة على الخيارات في مسيرتها.

استحقاقات

يتماهى "ممامو الشيطان" مع قضايا الظلم، وهم قادرون على القيام بجهود ودية وبدون مقابل من أجل قضية أو من أجل مثال خلاق. ولديهم القدرة على أفعال كبيرة من نكران الذات وباسم الواجب أو الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. وهم نسبياً غير متعلقين بالحاجة للنجاح الفوري. و"السته" قادرون على العمل بدون مكافأة من خلال اعتراف عام بهم. وهم مهيوون للصراع ضد النكبات، وضد الوضع الراهن من أجل مشروع خطرٍ يستحق العناء وخصوصاً إذا ما كان ذلك بتعاون مع حلفاء لهم.

يجلب "السته" رؤى لسياق العمليات النفسية العميقة. وهم مستعدون للتألم والتضحية بأنفسهم واستعادة قضيتهم.

الأوساط الجذابة

ينجذب "السته" إلى أوساطٍ تراتبية ذات خطوط لسلطة مُحددة بوضوح، ومجالات إشكالية مُحددة أيضاً بوضوح. والقوة البوليسية، وبرامج التخرج الجامعية. و"السته" منشغل البال إزاء وجوه من السلطة أو أنه سيتكيف بشدة مع التنظيمات، أو أنه سيتنظم ضدها في وقفة مضادة للسلطة. ويجذب "السته" أيضاً إلى أوضاع تشهد استقلالاً ذاتياً حيث لا توجد أي سلطة ولا أي رب عمل. الوظائف التي تجذب الفوبيين هي تلك التي تكون فيها المنافسة في حدها الأدنى، وحيث يستطيع "السته" العمل من وراء زعيم قوي. أما الوظائف التي تجذب الضدوبيين فهي تلك التي تتضمن مخاطر جسمانية أو الدفاع عن قضايا المقهورين. ومنها نعثر مثلاً على مُعيد لتأهيل الجسور. والتكتيكي المؤسّساتي اللامع الذي يُنقذ المؤسسة، وبعدها يتنجد ليبقى في الظل.

أوساط غير جذابة

تتضمن الأوساط غير الجذابة بالنسبة لـ"السته" وظائف تمارس ضغطاً كبيراً، وتتطلب قرارات فورية، وحيث لا يكون هناك إمكانية لأي تحضير مُسبقاً. والوظائف التي تحتاج إلى عرضٍ على درجة عالية، والتنافسية، وتلك التي تحوي على توجيهات غامضة، ومناورات كثيرة تجري من وراء الكواليس.

مشاهير الستة

وودي آلن Woody Allen وهو يُمثّل نفسه ككلاسيكي من نمط "ستة" فوبي. وهو المعروف جيداً على أنه "محامي الشيطان". والآخر هو چوردون ليدى Gordon Lady من نمط ستة ضدفوبي، والذي سترّ لوقتٍ لا بأس به فضيحة ووترجيت Watergate لإدارة نيكسون Nixon، ويروي أنه تسلّح بالشجاعة لأكل فأر ببساطة لأنه كان يخاف من الفئران، وكان عليه أن يبقى في السجن لفترة أطول من فترة الآخرين الذين قاموا بالتغطية على الفضيحة، لأنه حتّ نفسه على إظهار القوة. وكان قد تيقّن من أنه بدون هذا الإظهار لكان أصبح هدفاً للسجناء الآخرين.

كريشنامورتى Krishnamurti - جان فوندا Jane Fonda - جيم جونز Jim Jones -
شيرلوك هولمز Sherlock Holmes - هيتلر (ضدّفوبي) Hitler - هاملت (فوبي) Hamlet - البابا
يوحنا بولس الثاني Papa João Paulo II.

الأسلوب الحدسي

سيطوّر الأطفال الخائفون استراتيجيات للبقاء على قيد الحياة انفعالياً، ويستريح جزءاً من هذه المنظومة للصراع من أجل البقاء في التحقّق من مصادر الأذى باقتدار. ويصف "الستة" طريقة لإعارة انتباههم يعتقدون بأنها تجعلهم حسّاسين للنوايا غير المُعلن عنها لأشخاص آخرين. ويقولون إنهم يشعرون أنفسهم مُهدّدين من خلال المشاعر غير المُعترَف بها من قِبَل أشخاص آخرين، ويثقون بصحّة ما يروّنه.

يُدرِك "الستة" الواعون لأنفسهم أيضاً بأنهم أكثر نزعة لإيعاز عدوانيّتهم الخاصّة إلى أشخاص آخرين، وبأن جِدّة الحدس لديهم تتعلّق بقدرتهم على تمييز إسقاطٍ عن انطباعٍ دقيقٍ موضوعياً لا يتعلّق بدلائل جسمانية.

يأتي الإدلاء التالي من رجلٍ كان ناشطاً نقابياً خلال معظم حياته الراشدة، وقد تعلّم النقّة بأسلوبه الحدسي في اتّخاذ القرارات.

"لديّ رادار ممتاز لكشف النوايا السيئة للأشخاص. وكان لدي أصحاب عمل خسيسون وظالمون بإرادتهم الخاصة. وكنْتُ أدركُ ذلك فيهم. وفي عملي بالنقابة عندما كان لديّ تعاملات معهم، غالباً ما كان الخوف والغضب يثبان خارج نفسي، ولربّما بشكلٍ غير ملائم، وربما الخوف والغضب نفسها مشتركان بفكرة نوعية سيئة حول ما كانوا يقومون به تماماً. وفضلاً عن ذلك فقد كان بوسعي أن أكون خارج نفسي كلياً، وبطريقة ما كنْتُ أدرك فيها بشكلٍ صحيح أنهم لم يكونوا يتصرّفون عن سلامة نية."

"أشخاص آخرون، أيضاً سلطات، بطريقة أو بأخرى كانوا هم أيضاً يُثيرون ذلك في نفسي. وبدأت إذًا على مسألة نفسي عندما كنتُ أنفعل: "أفهل ثمة شيء ما في داخلي؟ أفهل زُرُّ سترتي مشدودٌ بعض الشيء؟ أفعلله تم مسُّ جرحٍ قديم؟ أم أن هناك شيء ما يقوم به الفاعلُ الآخر".

لدى هذا الرجل قدرة متطورة جداً على رصد ذاته. وإذا ما كان أقل إدراكاً للحاجة إلى تمييز إسقاطات وانطباعات أخرى، وأكثر حدسية، فلربما يكون بشكلٍ كاملٍ وإحداً من أولئك الذين يصلون إلى عيادة المُعالج وهو يشكو من ملاحقة أرباب العمل له، ومن وجوه قوية أخرى في حياته. ولدى الرؤية البارائوتية عموماً أساس ما من الصحة، ولكن الرؤية السليمة موضوعياً التي يكون "الستة" قادراً على امتلاكها هي غالباً مستتفة من خلال تفسير خاطئ. وعلى الرغم من أن هذا "الستة" قد تكون لديه دقة نفسية إزاء ما يشعرُ به ربُّ العمل من سلبية ما، وقد يُضخِّم "الستة" هذه السلبية بشدة، ويقوم برد فعل ضد النوايا السلبية لرب العمل، فيتركه بغضب، الأمر الذي يبدو بالنسبة لـ"الستة" على أنه إثبات للواقع بأن رب العمل كان عدوانياً طوال الوقت.

يروى "الستة" أسلوباً حدسياً ثانياً يبدو أنه يتأصل في حاجتهم إلى تنبئهم في طفولتهم لوقفة من رقابة الراشدين، والعمل على التوقع بما سوف يتصرفون به. وهذه استراتيجية ساجرة للبقاء على قيد الحياة بالنسبة لطفل خائف ينزع إلى تنبئها، والتي قد تستمر إذًا في الحياة الراشدة كعاملٍ غير مُدرك للطريقة التي يعير فيها "الستة" انتباهه. وعالمة النفس السريري هذه تصف رقابتها عندما كانت طفلة.

"كان اختصاصي يقوم على التوصل إلى فهم الكيفية التي يشتغل فيها الكائن الإنساني. فإذا قمتُ بدراسة صبي في قاعة الدرس، كنتُ أنظر بانتباه إلى وجهه كلما تكلم أحدٌ ما معه. وكنتُ أرى بريقاً في عينيه عندما كان أحدٌ من الجانب الآخر للقاعة يقول له شيئاً ما، أو كنتُ أفكرُ برؤية انفعالاته تمرُّ من خلال وجهه، ناهيكم أنني أدركتُ أيضاً بأنه في الحقيقة ما من شيء كان يتغيَّر في وجهه. وكنتُ أفكرُ بأنه إذا قمتُ برصد وجه الصبي وقتاً جيداً فسوف يكون بمقدوري فهم ما كان يجول في ذهنه تجاه الجميع في القاعة.

"وإذا أردتُ معرفة ما يفكرُ به أحدهم، فقد كنتُ أنظر إلى وجهه، وأظللُ أتخيَّلُ مظهره تحت شروطٍ محدّدة. أفهل كان وجهه يبدو متوتراً أو مسترخياً إذا ما قلتُ ما أحب في الشخص؟ وإذا ما ترشّحتُ كمُدربة للفريق أفهل سوف تكون هناك ابتسامات أم أن الوجوه كلها سوف تتعلّق على نفسها مرةً واحدة؟

"كنتُ مقتنعةً بأنني لم أخطئ، لأنها كانت دراسةً حقيقيةً تلك التي قمتُ بها. وكنتُ أتصرفُ على أساسٍ ما كنتُ أفكرُ برؤيته في الوجوه، ولكنني لم أراجع في تلك الأونة المعلومات ما لم تُقارن التفسيرات بشكلٍ غير مباشرٍ مع بعض الصديقات من النخبة.

"اليوم في ممارستي للعلاج، أرى قسماً من الطبقات الداخلية في النفس في الأشكال كأعضاء من العائلة يتفاعلون فيما بينهم. وأرى ذلك الذي أدعوه بالوجه الداخلي، والذي يُظهر انفعالات خاصة. ومن حينٍ إلى آخرٍ أسمح لنفسي بتخيّل مستويات من الألوان تتحرك في الهواء فيما بين أعضاء العائلة، وأحاول التقاط انطباع ذلك الذي تُظهره الألوان المختلفة والعلاقات الطاقية بين أشكال هؤلاء الأشخاص الذين يتفاعلون في حياتهم.

لدى عالمة النفس السريرية هذه قدرة جيدة على تحديد انتباهها عن زبائنها لكي تُتيح تخيلاً وضعهم الداخلي. ولديها إدراك كبير أيضاً أنها قد توَعز بشكلٍ خاطئٍ سماتٍ إلى زبائنها هي في الحقيقة إسقاطاتها الخاصة، ولكنها في حالة جيدة لكي تتحقق فيما إذا كانت على صواب أم لا فيما يتعلق بزبائنها الخاصين.

إذا ما كانت تراه عالمة النفس هذه يقوم بشكلٍ مُجردٍ على إسقاطٍ مشاعرها اللاواعية الخاصة على زبائنها، فلن يكون هناك أي حدس في العملية كلها. ومهمتها الحدسية من شأنها أن تكون امتلاكها للقدرة على تمييز الرؤية التي تنشأ اعتباراً من تخيلاتها لصور، وقد تكون أي صور مُسقطاً عقلياً.

فإذا ما تعلّمت التعرف على هذا الاختلاف، فليسوف تكون هناك نتيجتان هامتان. أولاً قد تتحرّر من حلقة المعلومات الزائفة التي تجعلها عملية الإسقاط دائمة، وثانياً فهي تستطيع أن تطوّر القدرة على التعرف على الاختلاف بين تلك الموجّهة من قبلها هي نفسها، والانطباعات المرئية الدقيقة التي تظهر بشكلٍ عفويٍ لحالةٍ بصيرةٍ عقلية. ومن شأن عملها أن يكون عبارة عن تطوير راصدٍها الداخلي حتى النقطة التي تستطيع فيها التعرف على زبائنها الانتباه الداخلية، والتي تحصل عندما ترى بشكلٍ صحيحٍ العلاقات العائلية المُتمثلة رمزياً بالألوان ونماذج في الهواء.

فضيلة الشجاعة

مثل كل الأشخاص، فغالباً ليس لدى "السة" إدراك للأسئلة المركزية التي تحكم حياتهم. وربما يعتقد فردٌ "سة" بأنه هو أو هي ليس لديه خوفٌ أكثر من الأشخاص الآخرين، وربما يجهل الواقع بأن عادات عقلية وانفعالية قد تجعل الشخص متخوفاً على نحوٍ مزمن. وكأشخاصٍ يعيشون في

نطاق حرب، وحيث يحصل إعلان للسلام بشكلٍ مفاجئ، فغالباً يعترف "محامو الشيطان" بالخوف الذي كابده بعدما بدأ الخوف بالزوال.

وسيتقدم "السنّة" بسرعة أكبر نحو قدراتهم العليا إذا ما بدأوا علاجاً أو ممارسةً للتأمل وسط مجموعة من الأشخاص مع برنامج للتمارين الجسمانية. والأشخاص الخائفون متمركزون في الرأس. وهم يقومون بتقصّي الوسط المحيط، ويحاولون تخيّل وسائل للخروج من أوضاع تُجبرهم على التحرك. وفوق ذلك كله، يسعى شخصٌ خائف إلى وقفةٍ صحيحة فكرياً يقوم اعتباراً منها بردع عقبات ممكنة؛ كما لو أن تحليلاً لامعاً يستعيز في حد ذاته الحاجة إلى اتخاذ مبادرة. يجرب "سنّة" كثيرون ممارسات روحية تبني بشكلٍ نوعي الثقة بقدرة الجسم على التحرك جسدياً مثل يوغا التانترا أو الفنون القتالية.

تعلّق الشجاعة بالقدرة الجسمانية على التحرك بشكلٍ لائق بدءاً من حالةٍ لا فكرية للعقل. إنه الفعل قبل التفكير، إنه زمنٌ يتحرّك فيه الجسد قبل أن يكون للشخصية المكتسبة وقتٌ للتدخل. "منذ سنّة كنت أركض يومياً، وأحببت الأمر حتى النقطة التي كان فيها عقلي مُجبر فيها أن يتنازل عن السيطرة. وكان أمرٌ رائع أن نركض برفقة أحدٍ ما، فكنا نركض ونتحدّث، أو حتى وأنا وحيد كلما استطعت التفكير بينما أنا أركض. وكانت هناك طلعةٌ في الطريق إلى المضمار حيث كنا نركض، فاكتشفت أنني كنتُ أشعر بروعة كلما لهثت بكثرة للتأكد ممن هم الأشخاص الذين كنتُ أمرُّ بهم.

"عندما كانت تصبح الطلعة في الأعلى مُجهّدة، كنتُ ألّهت فقط لإعارة الانتباه تجاه من كنتُ أمرُّ به، ولكي أعرف من كان هناك أو لكي أركض فقط. واكتشفت إن لم يكن هناك أحدٌ يركض معي، فقد كان يتعيّن عليّ التوقّف كل ساعة لاستعادة نفسي، والتمكّن على هذا النحو من مراقبة من كان حولي بينما كنتُ أركض."

بالنسبة إلى "سنّة" لا تزال لديه العادة على التفكير قبل أن يتصرّف، حتى فعل الركض نفسه مع أشخاص في شارع بدون أن يكون لديه الطاقة على مراقبتهم فمن الممكن لذلك أن يصبح غمماً بالنسبة إليه. وهذه الراكضة "سنّة" المذكورة قبل قليل، لم تجعل منها أفكاراً شجاعةً شجاعةً، ولا حتى لم تجربها على الركض بدون النظر هنا وهناك. ولعله سيكون من المفيد لها أن تتعلّم تحبيد بؤرة انتباهها إلى الجسد، وأن تتمكّن من التعرّف على الاختلاف بين اللحظة التي تتولّى فيها أفكارها زمام الأمر في ركضها، واللحظة التي تستطيع فيها التحرر من سيطرة أفكارها لأنها تثق بأن جسدها سيتصرّف بطريقة يحميها فيها. فلنأخذ بعين الاعتبار الاختلاف بين الراكضة أعلاه التي تحمي

نفسها من خلال التأكد ممن يحيط بها، وهذه التجربة التي ترونها مستخدمة للمترو (القطار السريع) في نيويورك Nova Iorque.

"ترددت على المدينة الجامعية City University في مانهاتن Manhattan، وكنت أستخدم المترو metro للذهاب إلى الدروس. ولم ينشغل بالي إطلاقاً إزاء رحلات النهار عندما يتواجد هناك حشود، وكان بمقدوري أن أقرأ نصوصي خلال المسافة كلها بدءاً من محطة "الشارع ديلانسي Delancy". وعندما يكون عندي درس مسائي، وعليّ أن أنتظر وحيدةً على رصيف المترو، كنت أشعر غالباً أنني متخوفة، فاتفقت مع حبيبي على أن يلاقيني في ديلانسي Delancy وأن نمشي سوياً إلى منزلي.

"وذات ليلة دخل مجنون إلى المقطورة. وأخذ يقوم بتكشيرات، ويشد على قبضتيه، وأخذ يتلظظ بعبارةٍ بذينة وهو يتمشى في الممر. وكان هناك عدد قليل من الناس في المترو، ولا أحد كانت لديه الجرأة على النظر في وجه ذلك المجنون.

"اكتشفت فجأةً أحداً ما جالساً على المقعد خلفي، فأشار إليه، وأخذ يلعنه ثم أتى باتجاهي، فوجدتني إذك وقد أوقفتُ مروره. فانتصب جسدي وسمعتُ صوتي يتكلم مع هذا المجنون بدون أن أعرف بالضبط ما كان يتوجب علي قوله. ولا أستطيع حتى الآن أن أتذكر ما تقوّهتُ به، ولكن أدرك عند رؤيتي لسلاح في يده أنني لم أشعر بالخوف إطلاقاً.

"كنتُ أبدو أنني أكثر حركات أو ما كان قد حصل معي قبل ذلك. ولم أتفاجأ عندما رأيتُ نراعين تُمسكان به من ظهره، ولم أتفاجأ أيضاً عندما انتزعتُ السلاح من يده في الحين الذي صوتته باتجاه وجهي. وعندما التقيتُ حبيبي في ديلانسي Delancy كنتُ هادئةً الأعصاب جداً لدرجة أنه وجد صعوبة في تصديق حقيقة ما كنتُ أرويه له."

الإيمان كسبمة للعقل الأسمى

الشك هو مُنتصف الطريق بينما أنت في طريقك لاتخاذ قراراً. لدينا فكرة وإذاك نفكر في استدراقاتٍ من نوع "نعم، ولكن..."، وهي تعطي شكلاً لائقاً للفكرة، وتنتزع منها أيّ مزاعم أو أخطاء. فالقرارات تُتخذ أولاً وهي تفرض فكرةً، وفيما بعد تُناقض الفكرة نفسها بمعارضاتٍ تغيّر من وجهة النظر الأصلية. وفي المضمار الفكري يُنشئ شكٌ صحيحاً علماً جيداً، وسياقات عمل اختبارية، وتحاليل عقلانية مُحَدَّدة بوضوح. بيد أن أولئك الذين يرجعون زيادةً إلى التشكك، فبمقدور ذلك أن يُنسيهم تجاربهم العفوية للحياة الداخلية مشككين بتجربتهم عندما يعود الانتباه إلى الحالة الفكرية للعقل.

يُمثِّل تلميذ المسيح توما Tomé، المتشكك الوقفة العقلية لـ"السته". فبوسع توما أن يؤمن لطالما كان هناك حضور جسماني للمعلم، ودعّم للتلاميذ بالتوجيه العقلي نفسه. وعندما مات المسيح، فقدَ توما إيمانه، وتشكك في أن تجاربه مع المعلم كانت حقيقية.

ويعد الصّلب قام المسيح، وظهر لعددٍ من أتباعه. وظهر للمتشكك توما، وبرؤية المسيح لتوما قلقاً بسبب فقدانه لإيمانه، قدّم له يده نفسها التي صُلبت لكي يلمسها على نحوٍ أجبر من خلالها إيمان توما أن يتحقّق من جديد. من الاثني عشر تلميذاً، تلقّى توما البرهان الأكثر حسيّةً من بين الأسرار، ولكن عقله لم يكن قادراً على قبول بداهة حواسه الخاصة.

بالنسبة للنقطة "سته" فبوسع هجمة الشك أن تضع في سؤال عقيدة كلّها أو رأياً مُمنهجاً. وبمقدور ظرفٍ معاكسٍ لمشروعٍ ما، أو نقاشٍ ما في علاقةٍ حميمة أن يلغي شهوراً من ثقةٍ بُنيت تدريجياً كما لو كان على المنظومة أن يُعاد بناؤها عند اكتشاف دَلْفٍ في السقف. وثمة حاجة لأن نؤكد من جديد مراراً وتكراراً التزاماً: "أفعلنني أجبه؟" "نعم، أعتقد ذلك". وثمة حاجة لإيجاد بُنى عقلية لضمانة الاستمرارية. "بعد أن أخرج". "بعد أن ينمو الأطفال". ما من شيء هو دائم. فارتياب ضئيل، ويبدأ التشكك بالتفتح.

تُسمّى الممارسة البوذية هذه العادة بالعقل المتشكك. وإلى حدّ ما فكل الذين يبدأون في التأمل هم ميّالون إلى مناقضة تجربتهم الخاصة. إلا إذا أصبحت الصيغة العقلية "نعم، ولكن..." قهرية، إذًا فإن زبغات الانتباه التي تقود متأملاً إلى تمكين الإدراك لحالةٍ غير فكرية للعقل، غالباً ما تدفع إلى تكوين سدٍّ أمام الأفكار المتشككة، تعمل على درجةٍ عالية من المصادقية كقناةٍ للعودة إلى الحالة الفكرية.

إن إيماناً قوياً هو حاجةٌ ماسّةٌ بالنسبة لـ"السته"، وهم معتادون على العقل المتشكك، يستمرّون بممارستهم للتأمل مع حالةٍ حب أو مع مشروع يزيد من آلامهم عندما تُطفأ إشارات النجاح بالنسبة لـ"السته" بسهولة بسبب أفكارٍ لها درجةٌ من المصادقية، تلغي فيها عقلياً تجارباً إيجابية. ومن وجهة نظر ممارسة الانتباه فليس الإيمان مسألة إيمان بوعود زائفة، ولا استخدام الإرادة للمحافظة على الإيمان مُحصّناً. فقد يُرى الإيمان ببساطة كقدرة في الحفاظ على الانتباه مستقراً على تجارب إيجابية حقيقية، أكثر مما هو وقوع في حالة من الانتباه مُغرصةٍ حيث مساعلة التجارب الإيجابية تبدو أكثر حقيقية مما هي عليه في الواقع.

الأنماط التحتية

إنها انشغالات البال التي تطوّرت خلال الطفولة كطريقة للإبقاء على الشعور بالأمان في حياة تسيطر عليها سلطاتٌ لا تستحقّ الثقة.

قوة/جمال في العلاقة المتبادلة مع شخص

ينجم القلق إزاء القوة عن الحاجة إلى تطوير القدرة الشخصية كتعويض عن الشعور بالخوف. وقد يتحول هذا إلى تقديم للذات ذكوري بحث لدى الرجل الضدفوبي *contrafobico*، وفي انشغال للبال إزاء القدرة في التأثير جنسياً على الرجال نساء ضدفوبيات *contrafobicas*.

والجمال هو قلق إزاء الجمالية وخصوصاً في الوسط المادي المحيط، وفي المظهر الجسماني. ويُسهّل التركيز على الجمال الجسماني موضوعياً العادة على التأكد من الوسط المحيط في بحث عن إمكانيات أسوأ المظاهر. فلدى عدد كبير من الرجال أو النساء هذا القلق إزاء الجمال. "ثمة غياب حقيقي للثقة بالأشخاص، ولذلك فحالما تصبح حميمياً على قواعد دائمة، فإنك تشعر بالخوف من أن تفعل شريكك شيئاً ما معك. فمن جهة أنت تشعر بالخوف من أن تهجرك، ومن جهة أخرى تُصبح انتقادياً بشدة للشخص المحبوب عندما تصبحان قريبين جداً. ولذلك فإنك تدافع عن نفسك باعتبارك "قوياً" وبارداً قليلاً."

حرارة في نطاق الحفاظ على الذات

إن الإبقاء على ودّ أشخاصٍ آخرين وسيلةً قوية لتجريد الآخر من عدوانيته. فإذا ما أحبّك الأشخاص فلن يكون ثمة حاجة للخوف منهم.

"عندما أقوم بتلبية رغبة أحدهم في العلاج، أشعر بدافعٍ قويٍ للاتساق مع زيوني لكي نعمل سويةً ضد مشكلته. إنه اتصال من نوع "نحن الاثنين ضد الجميع"، الأمر الذي يدوم حتى اللحظة التي يتعيّن عليّ الإشارة بها إلى زلّات زيوني في البرهنة. وفي هذه المرحلة عليّ أن أصارع لكي لا أكون بعيداً ولا حساساً في تضخيم إشارات صغيرة قد توحى بالتراجع من قبيل زيوني."

الواجب في النطاق الاجتماعي

إن الانضواء تحت لواء قواعد والتزامات السلوك الاجتماعي لهو شكل ضمانة للوفاء. عندما درستُ في الكلية الجامعية، كنتُ ناشطة سياسية وسط مجموعة من الشبان الصهيونيين. كنا مُصمّمين على دراسة وقيادة مهارتنا للعيش في كيبوتزات (جمع كيبوتز وهو عبارة عن مزرعة جماعية يهودية) في إسرائيل. وعندما عدلتُ عن اهتمامي بالهجرة، أدركتُ وأنا مصدومة

بأنني كنتُ قد تركزتُ جداً على قضيتنا لدرجة أنني لم أكن أعرف حتى الأشخاص الذين عملتُ معهم لأكثر من ثلاث سنوات".

ما يساعد "الستة" على التطور

غالباً ما يدخل "الستة" في العلاج، أو يشعرون في ممارسة التأمل بسبب سيرة طويلة من الأشياء غير المكتملة. فالتأجيل يتخذ عدة أشكال، ولكنه يتركز خصوصاً على إنهاء المشاريع. وتكمن الحالات النمطية في تغيير مستمر للوظيفة، ومشاكل إزاء الثقة بالرؤساء وزملاء العمل، وابتكار أسباب للهروب عند اقتراب نتيجة ناجحة جداً لمشروع ما.

يبحث "الستة" عن المساعدة لأنهم يعانون الخوف، ولأنهم غالباً ما يشعرون بمشاكل جنسية، ولأنهم يتأهبون تجاه مخاوف لم تلق حلاً بامتلاك قدرة شخصية خاصة أو قوة داخلية.

يحتاجون لأخذ مخاوفهم الشخصية على محمل من الجد. ولفحص دقيق لهذه المخاوف حيث يكون قيماً، لأن "الستة" غير قادر على تحديد أي من هذه المخاوف هو تخيلي، وأي منها له أساس من الصحة. ويلغى جزء كبير من الارتياح على شكل فكر عندما يفحص المسألة عن كُتب وحيادية. يحتاج "محمو الشيطان" إلى مساعدة من أجل إبقاء انتباههم مُركّزاً بحزم على موضوع إيجابي بدون أن يقعوا في الشك. وإنه لصعب جداً بالنسبة لـ"الستة" أن يبقى في الاتجاه بقدر ما هو صعب بالنسبة لـ"الثلاثة" أن يتوقف.

يحتاج "محمو الشيطان" إلى تقدّم تدريجي نحو الأهداف الموضوعية أكثر من حركة نحو بطولات زائفة كوسيلة لإخفاء الخوف. ويحتاجون أيضاً للتمتع بإدراك عما يتعهدونه من أفكار زائفة أيضاً حول الهزيمة على أساس من التجارب السلبية للماضي.

من المفيد أن يتحقق "الستة" من الأوضاع التالية عندما تظهر:

- الحاجة إلى تفحص المخاوف على ضوء الواقع. عدم توفر كل الوقائع. إطلاق فرضيات باعتبار أن النكبات قد تم تضخيمها أكثر مما هي عليه في الواقع. إنه مفيد أن نمنح اسماً للمخاوف بصوت عالٍ إلى صديق يقوم بتمثيل مصدر ثقة، وتفحص النتائج على ضوء الوقائع برأي حيادي.
- البحث عن معانٍ خفية في سلوك الآخر. والحاجة إلى تفحص مشاعر العدوانية الخاصة عندما يبدأ الآخرون بظهورهم عدوانيين.
- الشك إزاء تلقّي مساعدة ممكنة. ثقة متذبذبة في العلاقات المتبادلة. أهمل يستحق الآخر الثقة؟ مساعلة عقلية عن قوة أو ضعف الآخر.

- الحاجة للحصول على مراكز يُعبّر عنها بوضوح. والحاجة إلى سؤال الآخرين عن مركزهم الذي يشغلونه. والحاجة إلى اتفاق حول التوجيهات.
- رقابة للرؤية فيما إذا كانت أفعال الآخرين تلائم ذلك الذي يقولون إنهم سيقومون به.
- التحقق من اللحظات التي يستعيز فيها الفكر عن المشاعر والدوافع.
- اتساق مع أولئك الذين ليسوا هم أكفأ ولا مستحقين للثقة كطريقة لمنع الحركة عن التقدم.
- الحاجة للبقاء على اتصال. الابتعاد بسبب الخوف، ومن ثم القيام بالإسقاط على نحو تقول فيه إن الآخرين قد غادروا لشعورهم بالغضب.
- انكماش جسماني وإلغاء للحالة الواعية كطريقة للبقاء متوتراً ومراقباً. اشتداد جسماني كما لو كانوا على وشك الهجوم.
- ارتياب إزاء التودّد والإطراء، ويزداد هذا الارتياب بقدر ما تصبح الرقابة متراخية. "سأنتي الضربة عندما تكون غير مهياً."
- عدم الثقة بردود الأفعال الحشوية (جمع أحشاء). الرغبة بالحصول على موافقة السلطة قبل القيام بأي خطوة.
- السؤال عن الزعامة أكثر من البحث عن مجالات للموافقة الإجماعية.
- الإدراك بأن الذكريات السلبية أكثر توفراً من تلك الإيجابية. التذكر باستدعاء ذكريات إيجابية. يعمل "الستة" وسط أهدود من الذكريات السلبية.
- استخدام ذاكرة مُعمّمة بالحيوية. تخيل نتائج إيجابية وتكلم عنها. إيجاد تنافر إدراكي بين المخاوف والنتائج الإيجابية. فإذا ما أصبح الانتباه أسيراً للنتائج الأكثر تشاؤماً، فالمبالغة إذاك من خلال تخيل النتائج السلبية المُمكنة لكي يعنّز على مخرج.

ما يتوجّب على "الستة" إدراكه

بقدر ما يُسحب الانتباه إلى انشغالات البال الاعتيادية، فيتوجّب على "الستة" أن يدركوا ردود الفعل مثل:

- الارتياب إزاء مصادر المساعدة باقتدار مع الرغبة اللاجئة بالمرور بالحالة وحدهم.
- ظهور المخاوف من النجاح. والخوف من التفوق على الوالدين.
- الإحساس بصيرورته استكانياً بقدر ما تُلعى المخاوف، وبالتالي إضاعة فوائدها، ومحاولة تعلم التأمل وعدم الرغبة بالمنافسة مجدداً على الإطلاق.

- العادة في التركيز على تفاصيل سلبية لوضع ما جيد بشكلٍ عام.
- الرغبة بالتعلُّب فكرياً على أولئك الذين يقدِّمون عوناً لحركة التقدُّم. ورؤية المعالج حيناً لامعاً، وحيناً آخر غير لائق بالمهمة.
- حديث مُطوَّل غير منقطع. وترك الرأس يتحكَّم بالقلب. ويستعيبض الحديث الطويل والتحليل حول انطباعات حشوية وانفعالية عن الفعل.
- شعور بارز من الشك تجاه أنفسهم، والذي يُسَقَط بسهولة على نحوٍ يبدو فيه الآخرون يتشكِّكون إزاء مهارات "الستة".
- هوس العظْمَة. جعل المهمة بالتحوُّل صعبة جداً. يوقِف توهم وقائع مؤثِّرة مراحل منطقية نحو الأهداف الواقعية.

الفصل الثاني عشر النقطة سبعة: الأبيقوري

الشخصية المكتسبة			الجوهر	
الرأس	السمة الأساسية	تخطيط	العقل الأسمى	عمل
القلب	الهوى	شراة	الفضيلة	قناعة
اشكال النمط التحتي				
جنسويا	اجتماعياً	الحفاظ على الذات	ايحائي مضحى	مدافع عن العائلة

المُعْضِلَة

إن النقاط "خمسة"، و"سنة"، و"سبعة" متجمعة إلى الجانب الأيسر من التاسوعية، وتُمثّل ثلاث استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الخوف الذي تم الشعور به أثناء الطفولة. فالسنة" تتموضع في النقطة "نواة" للخوف، والذين ينتمون إليها يُحصرون أنفسهم بشكلٍ فائق وهم يتقصّون ويراقبون الوَسط المحيط بهم، أما "أصحاب النقطة خمسة" فيبتعدون عن أيّ شيءٍ يُخيفهم. وبدورهم "السبعة" هم لا يبدون مُتخوفين على الإطلاق، ويتحرّكون نحو الأشخاص في محاولةٍ منهم لافتنانهم وتهديتهم بطرافةٍ وفكاهة. واجهوا في مقتبل عُمرهم بدايةً حياةٍ مرعبةً، فالأطفال "سبعة" يُبدون خوفهم بالهروب إلى الإمكانيات اللامحدودة للخيال.

لا يُعبّر "السبعة" عن أي قلق. ولا يبدو أن لديهم خوفاً. وينزعون لأن يكونوا مرحين ومُشرفين، وغالباً ما يستسلمون للمشاريع والملذات. ونوائه للبارانويا في "السنة" لا تظهر لظالمها يُمكن للفكر أن يُصرّف من خلال مشاريع رؤيوية لمستقبلٍ واعد.

هذه هي نقطة بيتر بان "الطفل المقدّس أو الأبدي"⁸⁵ Puer Aeternus . وهو أيضاً نقطة "ترسيس"، الشاب الذي أُغرِم بصورةٍ وجهه خاصته المنعكسة على سطح البحيرة. وأحبّت الحورية إيكو "ترسيس"، ولظالمها كان مستغرقاً في انعكاس روعته خاصته، فلم يكن بمقدوره أن يسمعها وهي

⁸⁵ الشخصية الأساسية التي تحمل اسم عمل ماري لويس فون فرانز "Puer Marie-Louse von Franz

Aeternus" يشبه إلى حد ما شخصية "الأمير الصغير" لأنطوان دو سانت إكزوبيري Antoine de

Saint-Exupery. (المترجم)

تتاديه باسمه. ولم يكن له أن يجيب بأي شكلٍ من الأشكال، وهو مستغرقٌ في ذاته، حتى أن صوت الحورية أخذ يتردد، وتحولَ إلى مجردِ صدى، وهذا هو معنى اسمها إيكو أي صدى!!
يحتاجُ الجميع قليلاً من النرجسية السوية. نحتاج جميعنا للتعرفِ إلى استحقاقاتنا وقيمتنا الفريدة. و فقط تظهر الصعوبة عندما نصيح مُتَيَقِّنين جداً من قيمتنا الخاصة لدرجة أننا نمتنع عن الإصغاء إلى رأي أولئك الذين يعكسون الحقيقة الموضوعية. فال"أبيفوربون" مُقْتَبِعُونَ بصفاتهم الاستثنائية خاصيتهم، ويبحثون عن أوساطٍ محيطة بهم، وأشخاصٍ يستطيعون منح دعمٍ لقيمتهم الذاتية. ولديهم مذاقات رقيقة الحساسة، ويسعون لاختبار أفضل ما بوسع الحياة أن تُقدِّمه. ويرغب "السبعة" أن يُحافظوا على معنوياتهم مُرتفعة. ويسعون إلى مغامرات، ويريدون المحافظة على توقعاتهم عالية المستوى. وثمة كيميائٍ بالنسبة لتجارب الذروة كما لو أن الشامپانيا تجري في عروقهم.

كانت رؤيةُ عالم "السبعة" بارزةً اجتماعياً في الثورة المضادة لثقافة سنوات الستينيات. وخلال عصر الهيبيين، فازدهرت الأهدافُ العليا لـ"السبعة" على نحوٍ مُجَرَّدٍ أكثر. يُوجِّهُوا بالحاجة للذهاب إلى الحرب وللعمل بدون معنى فالهيبيون تخلَّوا عن المجتمع، وعادوا إلى البساطة وإلى ذاتهم، وأوجدوا مفهوماً مُستتباً، عما يُمكن أن يؤول إليه المجتمع.

وبقدر ما استمرت الثورة، أخذ يلوح الجانبُ المُظلم من رؤية عالم "السبعة". وهو يُلح على حقيقة مُعلًى من شأنها، و"السبعة" غير قادرين على جعلها تكسبُ هيئته، وانتقلت وفتُهم من ذاتية متطرفة إلى قلقٍ نرجسي إزاء الأنا حيث ما كان فريداً لدى الفرد تمَّ اعتباره ذو قيمة. وبظل الوضع مُتعطلاً حتى يبلغ مستوى تبصُر "الحمام الساخن"⁸⁶. "أوه كم هو رائع!" و"أنا سعيد في أن أكون نفسي!"، ويستعويض العالم الداخلي للمخدرات عن الدافع لإجراء تغييراتٍ خارجية. وتستعويض الثثرة النفسية، والتملُّص الذي يعوي عن القيام بالمجهود والعمل الحقيقي.

"السبعة" ثابتون على مُعتقدٍ أن الحياة غير محدودة. وثمة دائماً أشياء هامة للقيام بها. وإذا لم تكن الحياة عبارة عن مغامرة فلماذا نحياها إذن؟! ولماذا البقاء مُقيدين إذا ما كان ثمة إمكانية للمُتابعة بالتقدم؟ فالحماسة المُعطاة من خلال اعتقادٍ بفرص الحياة مُعززة في مُعظمها من خلال عادة الإبقاء على عدَّة خياراتٍ مفتوحة، وعلى تعهُّد التزاماتٍ مع الشعور بأمان الخطط البديلة أو الإضافية.

⁸⁶ يشير تبصُر "الحمام الساخن" إلى رؤية ساذجة وسطحية، صنف من تبصُر زائف يبدو فيه الأمر أنه يحصل بدون وجعٍ ولا مُعاناة.

غالباً ما يكون الالتزامُ شبةً ميّتٍ من خلالِ بدائل. والإجماع هو "ذلك الذي يُلائم الفرصة". وإذا ما تم التخلّي عن الخُطة بسبب سقوط المطر على سبيل المثال، فإن "السبعة" ينطلق إلى المُخطّط كرافدٍ. وإذا بدا المُخطّط "ب" ديقاً، فغالباً ما يوجد المُخطّط "ج". فإذا ما تم إلغاء المُخطّط "أ"، وإذا ما كان المخطط "ج" مُضجراً زيادةً، فغالباً ما يوجد المُخطّط "ب" الذي يقود إلى المُخطّط "د". وأعيدت صياغة التقليد السائد لسنوات الستينيات من حيث "الذهاب مع الموجة"، وتحوّل إلى تنظيمٍ لانتباهٍ يُشجّع على تجاهل أو تناسي الخيارات السلبية.

كاستراتيجية دفاعية، يتوجّه التخطيط للمستقبل على طولِ خطوطِ خياراتٍ طارئةٍ إلى تكثيفِ ملذاتِ الحياة بإلغاء مشاكل المَلل والمُعانة. فعلى سبيل المثال قد يكون لدى "السبعة" وظيفة عمل في ورشة للأحذية، وخطّط عقلياً نحو خيار الدخول في الوظيفة نفسها ضمن محلّ مُنافسٍ من الجانب الآخر للشارع. ومن شأنِ مُخطّطٍ مشابه أن يبدو طبيعياً جداً بالنسبة لـ"السبعة" الذي قد يكون مركزاً على التماثل بالأهداف، وعلى ماهية النوايا بين الوظيفتين أكثر من الطريقة التي قد تختلف فيها الشركتان فيما بينهما.

من الإيجابي، أن هذه الطريقة في تركيز الانتباه تنفع كأسلوبٍ خلاقٍ بشكلٍ نوعي في حلّ المُشكلات حيث يتم العثور على تسوية صحيحة لارتباطات بين وُجّهات النَّظَر التي تبدو مُتناقضَةً فيما بينها. ويُوازِرُ "السبعة" الأكثر تفاعلاً من بين روى العالم كلّها، لأنه بالنسبة لهم فإن خُطةً عظيمةً سوف تتطوّر في نقطةٍ ما من المُستقبل، حينما تدخل إذّاك أفضل الاحتمالات في حياةٍ لغايةٍ مُرضية.

تتضمّن انشغالات البال الاعتيادية لـ"السبعة":

- الحاجة للإبقاء على مستويات استنارة عالية. نشاطات كثيرة، وأشياء كثيرة للقيام بها. والرغبة بأن يكون انفعالياً في الأعلى.
- المحافظة على خيارات متعدّدة كطريقة لتجنّب الالتزام بمسار وحيد للفعل.
- الاستعاضة عن الاتّصال العميق ببدائل عقلية ذات طبيعة لذائذية. التكلّم والتخطيط والعقلنة.
- الأنافة كخطّ دفاعٍ أوّل. أنماطٌ جبّانة تتحرّك باتجاه الأشخاص. تجنّب الصراع المباشر بالتملّص من خلال شقوقٍ صغيرة. والتخلّص من المُشاجرات من خلال المُحادثة.

- أسلوب انتباه يتأسس على إقامة علاقة متبادلة، وتنظيم معلومات على نحو تتضمن فيه الالتزامات بالضرورة تُعزاتٍ وخياراتٍ دعيّ أخرى. أسلوب الانتباه هذا قد يقود إلى:

- تملُّص مُعقّلن من مهام صعبة أو محدودة، و:
- القدرة على التأليف بين ارتباطات وتوازيات غير عادية بين وجهات نظر تبدو متناقضة أو غير متواشجة.

تتماثل النقاط ثلاثة وسبعة فيما بينها

لدى "السبعة" فائضٌ من الطاقة، ويعملون بكثافة لظالما أنهم يحتفظون باهتماماتهم. وعلى سطح النمط قد يتماثلون مع "الثلاثة"، فهم مستعدون للتنافس، ومهتمون بالانتصار، وقلقون بالتأكيد في إظهار صفاتهم الاستثنائية أمام عيون الأشخاص الآخرين. وقد تبدو هاتان النقطتان متشابهتين بالنسبة لأحدٍ ما من الخارج، ولكنهما يعمّان انطلاقاً من رؤيتين داخليتين للعالم مختلفتين جداً.

يسعى "الثلاثة" لممارسة السلطة على الأشخاص الآخرين، لأنهم يقيسون أنفسهم من خلال درجة الاحترام والاعتبار اللذين يتلقونهما عبر رؤية هؤلاء الآخرين. ويريدون اختيار طريق مهني حيث يستطيعون الصعود إلى قمة السلم التنافسي. والبراهين على ارتقائهم المناسب هي الصورة التي يعكسونها، والشعور بالأمان، ولقب الشرف، والوجاهة.

"السبعة" مستقرون في نفس المقعد الأمامي التنافسي، وهم مشمولون من خلال نشاط هام، واجدٌ من النشاطات الكثيرة التي أقوم بها". ويريدون أيضاً اعتباراً رفيعاً من قبل الآخرين، ولكن ليس على شكل ممارسة السلطة عليهم. فهم لا يحبون أن يُصنّفوا وفقاً لمهنتهم. "أن تتاديني بطبيب لهُ أمرٌ محدود. فأنا أكثر من مجرد شيءٍ فقط". تكمن الفكرة في المحافظة على نوعية عالية من النشاطات الهامة. "أركض، وأطبخ، وأكتب مقاطع شعرية، وبوسعي القيام بأي شيءٍ آخر". "السبعة" أقلُّ ميلاً بكثير للصعود إلى القمة، خصوصاً إذا كان وقتهم المتوفّر مُلتصماً بكثرة، أو إذا ترتّب عليهم أن يواجهوا أولئك الذين لا يفكرون جيداً فيما يتعلّق بهم. ويريدون إدراك أنفسهم على أنهم مقبولون لكي ينافسوا الآخرين بأفضل الطرق، ولكنهم قد يسعون لعدم حدّ اهتماماتهم الأخرى لكي يتقدّموا نحو النقطة الأكثر علواً. "أريد أن أعرف بأنني قادر، ولكن ليس عليّ أن أضع نفسي عرضةً للاختبار". سوف يعملون على الأرجح عدة أيام متتالية لكي يكسبوا النقود من أجل المغادرة عوضاً عن العمل عدّة أيام متتالية من أجل شراء سيارة على آخر طراز. تكمن براهين النجاح في القيام بكمّ هائل من الأشياء الأخاذة ضمن الحياة، والتسلق إلى القمة بدون البقاء أسيراً للالتزام دائم.

الاختلاف النفسي بين "الثلاثة" المدمن على العمل workaholic و"السبعة" الأكثر نرجسية بالحقيقة في أنه بالنسبة لـ"الثلاثة" تكمن القيمة الشخصية في الحصول على إنجازات. ربما لا توجد أناه الحقيقية، وإنما توجد أوراق اعتماده الشخصية. وتكمن بؤرة الانتباه في إنجاز الأمر بشكل جيد جداً، لأن قيمة "الثلاثة" بالنسبة لأنظار الآخرين تتعلّق بالإنجاز المتألق لمُهَمّةٍ ما. يعملون بكَدٍ أكثر مما يرغّبون، لأن مكافأَتهم ليست في أن يشعروا جيّداً، وإنما في قدرتهم على الحصول على احترام الغير .

بالتساوي أيضاً فـ"السبعة" يرغّبون بالحصول على رأيٍ جيّدٍ للغير بخصوصهم، وينظر "السبعة" إلى اعتبار الآخرين إياهم كمرآةٍ دقيقة لقيمتهم الشخصية الداخلية. وهم لا يحتاجون لأن يجتهدوا الوقت كلّهُ لأن "الحياة جيّدة، وأنا سعيد في أن أكون أنا نفسي". وإذا لم يعترف الآخرون باستحقاقاتهم الداخلية، فلسوف يعودون إلى ذاتهم في سعيٍ لتعزية أنفسهم، فيعملون على عقلنة رفض الآخرين لهم كما لو أن الأمر ليس خطؤهم هم أنفسهم. ولدى الأنا أبعاداً لا حصر لها، وطُرُقٌ لا تُحصَى للعب واللهو. فلحظة سيئة يمكن محوها من خلال نزهة في الحقل، كتابٌ جيّدٌ، يومٌ مُشمسٌ حارٌّ، فجاناً من الشاي الساخن. وبطريقةٍ أو أخرى فالنرجسيون يعانون أقل من "الثلاثة" بعدَم التمسكٍ باعتبار الغير لهم، لأن لديهم رُفقةً لذواتهم خاصتهم ولأنهم مُتيقنون من تألق قدرهم الخاص بهم.

سيرة العائلة

لدى "السبعة" ذكريات رائعة حول سني طفولتهم الأولى. فيسردون سِمةَ اليوم (مجموعة صور) جميل من الصور: الصبي على الأرجوحة، والبنْتُ ذات المنزّر. وليس لديهم بشكل طبيعي أي شعور بالمرارة. "البابا سرق ماما منا. كنتُ في الثامنة من عمري، وفي السنة التاسعة كنتُ قد نسيئُها". حتى مع حبكةٍ لقصة سيئة موضوعياً، فثمة بقية ضئيلة من الحقد أو من الشعور بالذنب. ففي حبات القصص التي تحتوي بشكلٍ محسوس على ذكرياتٍ سيئة، فثمة اللمسة لـ"قررتُ ألا أكون بذلك الأسلوب" وـ"عُرتُ عما أقومُ به لكي لا أظلّ في الأسفل".

"فكرتُ كثيراً بأنني من النمط "سبعة" لأن هذه النقطة تتعلّق بي. فعند رؤيتي لأول مرة تحقيق الجدول Panel (نموذج من التحقيق تخضع فيه عيّنة واحدة من الأشخاص لمقابلات مكررة فترة معينة من الزمن) لـ"السبعة" وهم يروون سيرتهم، فكان بمقدوري التماهي معهم جميعاً.

"وتنكرتُ إِذًاكَ مرّةً واحدةً بأنني ضعتُ في الطريق بين مدرستي الجديدة والمنزل، وأنا أدرك بأن والدي سوف تقوم بضربي بسبب وصولي متأخراً جيّداً إلى البيت، وكنتُ بالفعل مذعوراً إزاء ما

قد يحصل لي إذا ما وقعتُ بين يديها. وهنا عثرتُ على بعض الصبيان وهم يلعبون بالكرة ويقبضُ معهم حتى أظلمت الدنيا.

"إذًا، وفي ساعة العشاء، استعائتُ والدتي بالشرطة، وأتوا يبحثون عني. أتذكر بأنني ذهبتُ إلى المنزل في سيارة الشرطة، وأنا أبكُ نفسي فقط لأنني كنتُ على خوفٍ كبير. وهنا بدأتُ بالنظر إلى الأضواء المُنعكسة على الزجاج الخلفي للسيارة، وتذكرتُ لعبة الكرة فقممتُ بنقل نفسي رجوعاً إلى هناك.

"كنتُ أعلم أنه قلما كان يهمني ما تزمع والدتي أن تفعله بي، فأنا ببساطة كان بمقدوري البقاء في داخل رأسي وأنا ألعب بالكرة حتى ينتهي كل شيء وأكون قد بقيتُ على قيد الحياة".

تحديد الانتباه يجري نحو الذاكرة الإيجابية. فالصبي الذي قال إنه تعلم الكاراتيه لإنقاذ نفسه وضع بؤرة انتباهه على أفضل مصارعاته للفوز بالحزام. والبنيت التي هربت من المنزل عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها نُقلتُ من أهمية أسباب الهرب، وتصف استنارتها. لدينا هنا تحديد للانتباه مناقض لذلك الذي يُميز "الستة": فإن "محامي الشيطان" يوزعون إلى تذكر الأسوأ، والأبيقوريون الذين يبحثون عن اللذة فإنهم يبتعدون عن الألم، وينزعون إلى تذكر الأفضل.

بالنسبة لـ"السبعة" ثمة الكثير من ذكريات الطفولة الإيجابية والحقيقية على نحو ملموس. فثمة ميل لتفضيل الأم مقابل إساءة الأب، ولكن تمردهم البارونوي ضد السلطة الأبوية يتخذ نبرةً ضد سلطوية بشكلٍ حلو.

"كنتُ أحبُ والدي كثيراً بقدر ما أحب والدتي، وكنتُ أتخذ نمط حياة نموذجية في داخل البلاد. وما من أحدٍ كان يعاكسني، وكنتُ أحتفظ بكثير من الحب والدعم، وشكواي الوحيدة أنه كان عليّ قيادة الدراجة أكثر من ثلاثة أميال لكي أرى أصدقائي. واعتدتُ على سرد قصص خيالية لنفسي عندما كنتُ أبقى وحيداً، ولم يكن يروقُ لي كثيراً عندما يقولون لي ما يتوجب عليّ فعله.

"اكتشفتُ في صف السادس تقريباً أنني قادرٌ في التفوق على والدي في التحليل العقلي. وعلى الرغم أنني كنتُ أعبده حُباً، فقد اكتشفتُ أنه بمقدوري التفكير بسرعة أكبر منه. وكنتُ أجعله يوافق على كل ما كنتُ أريده، أولاً بإهمال النقاط التي سيرفضها، وفيما بعد أقدمُ رواية عن ذلك الذي كان يرغب به، ولكن على ألا توجد في الرواية ثغراتٌ بقدر الإمكان".

الشعور بالفوقية/الدونية

الانجذاب إلى مستوياتٍ عالية من التحفيز قد تُستخدم لأهدافٍ تملصية، ولكنها تحفز أيضاً الفضولَ الفكري والبحثَ الخلاق النرجسي. ووفقاً لعلم الأمراض سيتعهد ببساطة فوقيته العقلية

خاصته، ومن شأنه أن يشعر إزاءك بالحق في أن يُعترف به ويُشاهد. يبدأ "سبعة" بالتخلي عن قناعته العصابية بأن لديه كفاءات خاصة، ومن الممكن العثور على أحدٍ ما اكتشف أنه عند الجريان بسرعة كبيرة في اتجاه السرور فهو في الحقيقة يجري اعتباراً من المعاناة والألم.

يُمكن ألم النرجسيين في أنهم قد يُظهرون في ذواتهم أقل مما يعتقدون أنهم في الحقيقة. فثمة تساؤل داخلي: "أين أبقى؟ فأنا أفضل أو أسوأ من الشخص الذي ألتقي به؟ من هو الأفضل هنا؟ أنا أم صديقي؟" ففي علم الأمراض، الإجابة هي دائماً من نوع: "أنا أفضل منه". بالنسبة لـ"السبعة" الذين يشتغلون على ذواتهم، فلزالت مسألة القيمة التي تقوم على المقارنة حياً في أفكارهم، ولكنها قد تُستخدم كتنكّرٍ لكي يعيروا انتباههم إلى قدراتهم المحسوسة.

"يُمكن مِضمَار نرجسيّتي خاصّتي عندما أبدأ بالنظر إلى صديقٍ من فوق. ويَنخُذ الأمر أشكالاً خادِعةً جداً. فأنا أسامحه لأنه أبله، أو أنني أفرّعه إزاءك بصمتٍ لكونه خاطئاً جداً. وذات مرة أقوم باللباس الفكرة فُتِبةً باعتباري أنني أتعامل مع أحدٍ ما لا يعرفُ المحافظة على المستوى المطلوب، مما يؤلّد في داخلي الرغبة بالخروج من القاعة. ويُضجرني كل ما سيتفوّه به، الأمر الذي يبدو متوقّعاً جداً مما يجعلني أرغبُ بالصُراخ. إزاءك أخاطب نفسي على أن الناس ضيقو الفكر ويفتقرون إلى الاتّساع! أو إزاءك أدفن معارضتهم باثنين أو ثلاثة براهين من وجهة نظر مغايرة.

"عندما يبدو الشخص الآخر غيباً بشكلٍ خاص، وغير قابل للإصلاح، فلدي الكثير من الحكمة لكي أقوم بنظرةٍ أخرى. كيف يكون مُمكنٌ لصديقٍ جيّدٍ أن يبدو سيئاً جداً على نحوٍ مفاجئ؟ كيف أستطيع احتقار أحدٍ ما كان يبدو حتى البارحة موهوباً جداً؟ فما يحصل هو أنني إذا لم أكن على صواب كلياً، فسوف أصبح مجنوناً كاملاً، وما يبقى لي هو رؤيته فعلاً على أنه متفوق علي ولرؤيتي لنفسي كما لو كنتُ لستُ بشيءٍ أمام عينيّ خاصّتي".

القيمة التي يمنحها لنفسه قد تتضخّم من خلال استسلام أو تخلّ مُزمنٍ لـ"ما هو الأفضل للقيام به". وله دلالة بالنسبة لـ"السبعة" في حالةٍ ضيقٍ لدرجةٍ يبدأ فيها عقله بالجريان. وعندما ينسّق "السبعة" النشاطات ضمن خطٍ واحدٍ وبطريقةٍ متصلةٍ فيما بينها، ولا يدعون أي وقتٍ لـ"عوامل حياةٍ هامةٍ"، وعندما يقفّز انتباههم على نحوٍ إلزامي (قهري) بين عدة خيارات هامة، فإن "السبعة" يكون في حالة هرب.

"لا أستطيع أن أفهم إطلاقاً كيف يندرج الأشخاص في مهنة. وكيف يُدركون ما كانوا يريدون أن يكونوا إياه؟ فالأمر الأكثر اقترباً مما أستطيع الوصول إليه كان هو النموذج الأصلي للرجل النهضوي. الشعور بالفوقية بكل المعاني. فكل ما حاولته في الحياة كان يوعز دائماً بإمكانية كبيرة أخرى، ومقاربة لم يجزٍ التطرق إليها حتى الآن، وفكرة متألّفة.

"اشتغلتُ اعتباراً من الديانة وحتى دراسات الشرق الأوسط كسُدّةٍ أساسية، وأخيراً تخرّجتُ بأكثر من خمسين علامة علاوة عما كنتُ بحاجة إليه. واشتملتُ محاضرتي على ثلاث مواد تعليمية، وكان علي أن أفردَ بشكلٍ غير محدود لو لم تُحدِّ الطاولة من المبحث الذي أقدمُهُ.

"وكاد ينال مني اليأس إزاء كل شيء خلال ساعة تقديم المخطوط. فالصفحات المطبوعة على الآلة الكاتبة كانت تبدو بغير ذي معنى بالمقارنة مع ما كنتُ أنتظرُهُ منها. لم يكن لدي أدنى اهتمام إذا ما توصلتُ إلى علامةٍ مع مديح: فقد كان معروفٌ السر بأن كل ما أن بحاجة إليه هو مساعدة الطاولة، وأطروحتي لم تزعزع العالم الأكاديمي، وكنتُ دكتوراً في أمورٍ غامضة أكثر من عبقرتي كنتُ أعتقد أنني إياها".

العلاقة مع السلطة

يريد "السبعة" المساواة مع السلطة مُفضّلين نظاماً لا يكون فيه أحدٌ فوق الآخرين، ولا دونهم. ففي البداية، السلطات هم أشخاص فقط، ويشعر "السبعة" بالفوقية إزاءهم، وبلا أدنى خجل. ولكن الحقيقة هي أن "الأبيقوريين" هم أنماط جبانة تسعى لمخالفات ذات طابع لذائذي ومُمتع كوسيلة لتجريد السلطة من سيطرتها. وعموماً، يصبحون أضعافاً للسلطة بشراسة، إذا ما طوّقت هذه الأخيرة حريتهم بشكلٍ أو بآخر. ويصعّر من شأن قدرة سلطة مأمورة على نحو آلي. و"السبعة" يعتبرون أنفسهم قادرين من خلال المحادثة على التخلص من كل ما يجدونه عبثاً في طريقهم.

من الإيجابي بالنسبة للتفاعل التراتبي، أن "السبعة" ممتازون في رفع معنويات فريق عمل مشترك. ولديهم مزاج رائع يُهيمن عليهم مُسبقاً، ويعلمون الكثير فيما يتعلّق بالأشياء كلها حتى أنهم يدّعون بأنهم يعرفون أكثر من الآخرين، ويتحدّثون مطوّلاً بشكلٍ جيّد، وسيحتفظون على خيارات إيجابية بدون الوقوع فريسةً للشك، وهم جيّدون على نحوٍ خاصٍ عندما يكون مشروع في مرحلة أمثلة له (أي جعله مثالياً) أو في مرحلة نشاط *dinamismo*. وهم قادرين على التنسيق ضمن خطٍّ واحدٍ لغاياتٍ وأهدافٍ مشروعٍ ما بأوضاعٍ نظريةٍ أخرى، والعمل ضمن شبكة مع أشخاص آخرين، ودعم لأفكار الغير. وهم أكثر فعالية مع بداية مشروع وفي الحفاظ على الثقة عندما يكون المشروع عرضةً للانزلاق.

من السلبي بالنسبة للعلاقة مع السلطة، يفقد "السبعة" الحماسة بعد صدور الفكرة ومرآحل التخطيط. ويختفي الاهتمام تدريجياً في منتصف المشروع، وتكون النتائج صعبة جداً عندما يتم الإغلاق على الخيارات. وذات مرة تأخذ الفكرة صلابة وغلقاً لها، يصبح "السبعة" غير مسرورين إزاء الروتين والتضييق على إمكانياتهم. ومن الممكن أن يكونوا أكثر إنتاجية إذا ما أُشير إليهم ثانية

لكي يبحثوا عن أفكار جديدة، ولكي يضبطوا المشروع وفقاً لصورة أعظم، ولكي يعملوا ضمن شبكة، أو إذا تعاقبوا ضمن فترة زمنية كمستشارين للتخطيط.

قد يصبح "السبعة" ملحين فيما يتعلق بفكرة هامة، ولكنها غير قابلة للتطبيق. ثمة استعاضة عن رتبة العمل القاسي بمنحى عملي بأفكار ونظريات وميل لاحتقار أولئك الذين يملكون "رؤية أدنى".

علاقة تراتبية نموذجية لنقاط متماثلة

"السبعة" و"الثلاثة"، "الأبيقوري" و"المتمرس"

لدى النمطين على نحو مشترك أسلوب طاقى لمُقَارَبَةِ مشاريع ونشاطات، فـ"الثلاثة" بدءاً من تماهيه مع نجاح المؤسسة، و"السبعة" المُتَحَفِّز من خلال الاهتمام والحظ لاستكشاف أرضٍ جديدة. قد يشكّل كلاهما فريق عمل استثنائي إذا ما كان "الثلاثة" مستعداً لتولّي الزعامة المنظورة، وإذا ما استطاع "السبعة" أن يشغّل مركز مستشار وشريك بدون أن يترتبّ عليه قبول مسؤولية الظهور أمام الآخرين، وبدون أن يتوجّب عليه التعامل مع توقعات الأشخاص فيما يتعلّق بالمشروع، ولا أن يتعيّن عليه البقاء أسير عمل روتيني. وسوف يعمل "الثلاثة" بكّد بدون أن يقلق فيما إذا كان العمل مسلياً أم لا، وأيضاً سوف يكّد "السبعة" لطالما أيقى على التعهّد بأن يظل العمل مسلياً.

كلا النمطين بارعان اجتماعياً وقاديران على تقديم المشروع للعامة، وكلاهما وإقان بأن وقتَهما سليمة، ويرغبان بجذب الآخرين إلى وجهة نظرهما. وإذا ما كان "الثلاثة" هو رب العمل، فربما هو أو هي يفترض أن الموظفين يتماهون شخصياً أيضاً مع صورة نجاح العمل وسوف ينتظر نتائجاً تُعرب عما كان يلتبسُ منهم. والموظف "سبعة" سوف يتزلق بين مقتضيات الوقت والطاقة فيصبح على سبيل المثال بارعاً في ملء تقرير يشمل مركزين ويتعلم البقاء في المكانين مرةً واحدةً، مقلّصاً نصف الوقت لكل منهما. وأيضاً ينزع "الثلاثة" كرب عمل إلى التضحية بالنوعية لصالح الفعالية، وعلى الأرجح فهو لن يسائل التصرف الظاهري للموظف ويرضى عن الموظف شريطة ألا يخطئ، وشريطة أن يبقى المشروع في حالة دينامية (حركية)، ولن تحصل مسألة رقابة النوعية بالنسبة لـ"الثلاثة"، ولا بالنسبة لـ"السبعة" إلا إذا ما أنتت إلى السطح شكوى هذه المسألة.

إذا ما أحبّ الموظف "سبعة" المشروع، فمن المرجح هو أو هي أن يكون سعيداً بالعمل تحت أمرة رب عمل مهياً لتولي الحماسة المشتركة وضغط التزام كامل. وسوف يكون "السبعة" أكثر فائدة في المراحل التمهيدية حينما يوظفون مهاراتهم في التخطيط المُبدع، وفي التجديد، وفي توحيد

الموظفين الآخرين حول قضية العمل. وشريطة أن يظل "السبعة" مخلصاً للتوجيهات وألا يُجَدَّد بمغالة في حريته، وسيكون "الثلاثة" راضياً لكون "السبعة" ضمن فريق عمله.

ذات مرة ينطلق المشروع بأمان، فالاختلافات بين الأهداف المهنية لـ"الثلاثة" و"السبعة" تصبح ظاهرة. ويريد "الثلاثة" اعترافاً به، ورصيماً في البنك، والموظف "سبعة" وهو يشعر بنفسه محدوداً بهذه الأهداف، سوف يبدأ في تحطيم قواعد رب العمل لكي يُبقي على اهتمامه حيّاً. ويريد "الثلاثة" إنتاجاً جاعلاً من "السبعة" آلة له، فيشأ الأخير المغادرة.

إذا ما كان "السبعة" هو رب العمل فهو أو هي سوف يريد الإشراف على الموظفين لاسيما فيما يتعلّق بما يترتّب عليهم أن يقدّموا ويقوموا بتنفيذ الأوامر المباشرة. وبالنتيجة، فالتوجيهات قد تصبح نوعية وفكرية زيادة عن اللزوم. وذات مرة يحاول "السبعة" أن يجعل الجميع يشعرون أنهم مشاركون متساوون لكي يُلغى إمكانية المجابهة. وإذا ما كان الموظف "ثلاثة" سليم التفكير، فإنه سوف يُعطي صلابةً للتوجيهات النوعية لرب العمل، محوّلاً إياها إلى مجموعة عملية من سياقات العمل، وسوف يقوم بإدارة الأنباء السيئة قبل أن تصل إلى مسامع رب العمل. وسيزدهر فريق العمل إذا ما عرف "الثلاثة" كيف يجعل أفكار "السبعة" تعمل، وخاصة إذا ما منح "السبعة" مكافآت راتب إضافية وامتناناً للموظف. وسوف يتعهد "الثلاثة" بالمسؤوليات الإضافية شريطة أن تُحترم جهوده، وأن تتوفر فرصاً للتقدم.

وإذا ما أدخل رب العمل "سبعة" معارضات جذابة، ولكنها ذات طابع متضارب إلى درجة تصبح فيها إدارة الزعامة فارغة، فمن المرجح أن يكون الموظف "ثلاثة" على وشك إطلاق هيئة لإصلاح المظالم، وأن يستفيد من أي بنية تنظيمية يستطيع من خلالها إعادة رب العمل إلى صوابه. وإذا ما فشل فسوف يسعى الموظف "ثلاثة" للبحث عن وظيفة مُمنهجة بوضوح أكبر، وإمكانياتٍ للتقدم.

العلاقات الحميمة

يتبادل العلاقة "أصحاب الرقم سبعة" وهم يشاركون ما هو رائع ومُدْهِش لدى كل شريك يتعايشون معه، ولكن بوعي نوعي لتقييدات السلوك. إنهم سعداء أكثر عندما تكون كل الخيارات مفتوحة أمامهم. "ما هو الخطأ في أن يكون المرء مُعزماً؟ ما هو السيئ في أن يشارك المرء الآخرين بأفضل الأشياء؟" ثمة أفضلية مُحددة للاستمتاع قليلاً بأفضل المغامرات على أن يكون لدى المرء وجبة طعام كاملة مقابل أي مغامرة!! وإذا ما كان ملتزماً بمغامرة واحدة فقط، وبالرغم من كونها

الأكثر جاذبية، فالالتزام بها في حد ذاته يُنتج مشاعراً من الملل والشبع، ويضع تقييداً على اللقاء الرومانسي المُمكن.

تتطور العلاقات من خلال القيام بالأشياء سوية، ومن خلال التحدث حول ما هو هام وأكثر متعة. وثمة مجازفة في هذا الأسلوب بتبادل العلاقة، وفضلاً عن ذلك فهذا يُضعف من إلزامية مناقشة جوانب الحياة الأقل جاذبيةً. وإذا ما ظهرت مشكلة، فالنشاطات قد تصبح مضغوطة جداً فيما بينها لدرجة أنه لا يوجد فيها وقت للتكلم عن المسألة. "أشياء أساسية للقيام بها". وقد تصبح مُبرمجة على قرب كبير لدرجة أن "السبعة" سيكون لديه "عشر دقائق لمناقشة انفصالنا قبل الذهاب للسفر بالطائرة". مواجهة وعتاب هما صعبان على النرجسي لأن المعاكسات المُترتبة عليه أو عليها من شأنها أن تفشل. وثمة رغبة بوضع أحاديث جدية ضمن المُفكرة، وإذًا يتم الإغلاق على الفرصة بالانتقال إلى خطط بديلة.

بمعنى أو بأخر ف"السبعة" لا يحيون علاقات الحياة الحقيقية، لأن عقولهم تُغمز بسهولة بالارتباطات العقلية والأفكار التخيلية الناشئة عن علاقاتهم المُتبادلة. ومن جانب آخر، فهم قادرون بشكلٍ رائع على رفع معنويات علاقة تمر في أزمة، ويقودون الزوج إلى أمور أكثر إشراقاً. ومن الآثار الجانبية واقع أن "السبعة" يستطيعون الاستعاضة بسهولة كبيرة عن مشاعر سلبية بخيارٍ مُستحسن، لأن لديهم غالباً صعوبات مع أشخاص تبغين انفعالياً أو محرومين. واقع ألا يكون شريك قادراً على تحديد انتباهه عن إطار المعاناة أو الألم، أو بالأبسط يكون قادراً على أن يدع تناقضاً انفعالياً يمر، فهذا يُظهر تقييداً خطيراً بالنسبة ل"السبعة" المتفائل. ويقولون عادةً إنه يتوجب عليهم إخماد الحالة الاكتئابية لشريك ذي برنامج طويل للنشاطات المنزلية.

ناهيكم أنه من الصعوبة بمكان تعهد التزام نهائي فإن "السبعة" يشعرون بالحُرمان من علاقة طيبة في حال انفصال الزوجين. صورتهُم المؤتملة (جعلها مثالية) عن الحب هي عن الشريك المتوجب أن تكون رفقته زيادةً بالنسبة للنشاطات التي يتمتع بها "السبعة" وحيداً. وقد يتوجب على الشريك أن يؤكد الواقع بأن الحياة جيدة، وبأنه لا يجب أن يوضع عليها لا تقييدات ولا تضيقات. وإذا لم يفعل الشريك ذلك فإن أفضل خيارٍ تالي من شأنه أن يكون إذاك وضع برنامج لعلاقة تُبقي "السبعة" مهتماً، ولكن ليس إطلاقاً إلى الدرجة التي يضجر فيها "السبعة" أو يشعر بأنه مُلزم على الاستمرار فيها.

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات الحميمة، أن "السبعة" يتعهدون بالإبقاء على المشاعر حية بواسطة النشاطات، والاشغالات الفكرية، والجنس، والألعاب، والتسلّيات. وأيضاً هم قادرون على إيقاظ اهتمامات جديدة للمشاركة بها، وعلى دفن الاستياءات القديمة وبدء كل شيء من جديد.

من السلبي بالنسبة للحميمية، أن "السبعة" يريدون الهرب إذا ما بقيَ الشريك خالياً انفعالياً، أو مكتئباً. والمخرج بالنسبة لهم يميل إلى أن يُعقلنَ التزامه الأصلي، مُدخلاً أحداثاً تُغيّر من المخطّط الأصلي.

مثال عن علاقة حميمة

"الستة" و"السبعة"، "الأبيقوري" و"محامي الشيطان"

يتشارك كلا النمطين بيارنويا كامنة. وبصراحة ف"الستة" عبارة عن نمط جبان، ويتجنّب "السبعة" الخوف بتبنيّه مسارات لفعل بديل أو لدعم. وقد يُقدّم الشريك "السبعة" مساعدةً هائلةً بالنسبة للزوج إذا ما أخذ هو أو هي مخاوف "الستة" على محملٍ كبيرٍ من الجدّ لدفع الشريك للخروج من البيت والشروع بالنشاطات. وذات مرة يكون في حركة فغالباً ما تزول مخاوف "الستة"، وقد يجهرّ "السبعة" الترامبولين (منصة البهلوان) لإطلاق "الستة" في مجرى النشاطات. وسيُمدُّ "الستة" خدمةً لاواعية للزوج، ممثلاً ومعبراً جداً عن الپارانويا الكامنة لـ"السبعة"، الأمر الذي يُعطي "السبعة" فرصة للمساعدة، ويوجد في الوقت نفسه مسافةً من مشاعر الخوف موعزاً بها للشريك.

يشعر "الستة" أنهم ملتزمون بالحياة من خلال الواجب والعمل الشاق، في حين أن الموقف الأساسي لـ"السبعة" يكمن في كون الفرص غير محدودة بالنسبة إليه. ويقدر ما يتوصّل كل واحد إلى فهم رؤية الحياة عند الآخر، ف"الستة" قد يتعلّم الالتفاف حول شلل الخوف والانطلاق باتجاه الفعل، و"السبعة" قد يتعلّم تبني شيء واحد في كل مرة بدون الشعور بالخوف.

لدى كلا النمطين ميل للعيش في المستقبل، "الستة" لكي يردع تهديدات ذات اقتدار على العلاقة، و"السبعة" لكي يُطوّر خططاً غريبة لما يمكن للزوج أن يعيشه كاثنين. وهنا أيضاً، قد يساعد الأزواج بعضهم بعضاً بتبني رؤية الحياة عند الآخر. وقد ينطلق "السبعة" في بحث عن إمكانيات ذات طابع لذائذي، وقد يُرسّخ "الستة" خططاً من خلال تقييم واقعي للعقبات. وكلا النمطين مستعدان للعناء لصالح أهداف مستقبلية. وستُبقي حماسة "السبعة" التوقّعات حيّةً مُتجاوزةً نزعة "الستة" للارتياح، وقدرة "الستة" على الشعور بالجمالية الجوهرية في العمل العويص من يوم إلى يوم ستُبقي الزوج في مسيرته وقتاً كافياً لأجل جعل الخطط تتحقّق.

من المُرجّح ظهور مشاكل بسبب اختلافات الحاجة بالنسبة لأحادية الزواج والالتزام. يسعى "الستة" للثقة المتجدّدة في الالتزامات قبل أن يستطيع تعهّدها، في حين يسعى "السبعة" لامتلاك فضاءٍ واسعٍ يتحرّك فيه. وسيكون الشريك "ستة" أكثر حساسية لمشاعر الغير، وسيكون لديه ميل لإسقاط النتائج التشاؤمية على اتفاقات "السبعة" المُلتبسة غالباً. وعلى الأرجح أن شريكاً "سبعة"

سوف يُرى في أسلوب حياة متعدّد الخيارات المتساهلة إزاء خيانة العهد الزوجي، وسوف يشعر بنفسه مُهدّداً من خلال عدم كتمان أسراره أو من خلال اهتمامات خارجية تستهلك وقته. وإذا ما اكتأب "الستة"، أو إذا قلق بإفراط تجاه مستقبل الزوج، فمن المرجح أن يدخل في حلقة مفرغة، حيث أن قلق "الستة" إزاء الهجر في المستقبل يخلق نموذجاً من الجو المكئب، يدفع بـ"الستة" للمعادرة. وقد يظل "الستة" غاضباً أن يترتّب عليه القيام بكل شيء في حين "تخرج أنت وتتسلى"، الأمر الذي يُجيبُ عنه "السبعة": "لا أحد يُجبرك على القيام بأي شيء".

هذا النوع من المأزق الخطر يُمكن تجنّبه إذا ما كان "السبعة" مُستعداً للمساومة، وإذا وافق على المحافظة على التزام مُحدّد بالعلاقة على نحوٍ يعلم فيه "الستة" ما هو موضعه. ويزول الكثير من مخاوف "الستة" التي لا أساس لها من الصحة تحت ضوءٍ واضحٍ من التآلف والفهم، الأمر الذي قد يساعد أيضاً على إزالة جزء كبير من حاجته لمن يُمضي "السبعة" معه وقت فراغه. وإذا ما تعرّف "السبعة" على أهمية إنقاص طول الخطوة المُزمع أن يخطوها، وإذا ما ركّز على ميزات العلاقة التي يمكن الفوز بها فقط من خلال التسامح والاستبطان، فهو أو هي سوف يستطيع التعلم كثيراً بأن يوفّي من التزامات "الستة". وسيُساعد الزوج كثيراً إذا ما حاول "الستة" أن يندكّر أفضل جوانب العلاقة، وإذا ما حاول "السبعة" بدوره أن يُركّز على الجوانب السلبية الكثير من الوقت لكي يتعامل معها.

كيف يعير "السبعة" انتباههم

قد يبدو "السبعة" بالنسبة لأحدٍ ما من الخارج، مُولعاً باهتماماتٍ كثيرة متوزّعة هنا وهناك، وتحصل عدّة مشاريع في الوقت نفسه، ثلاثة أو أربعة كتب مقروء نصفها وهي مرميّة على الأرض. ينفعل الانتباه من خلال التجربة ويبقى مُحرّضاً من خلال تجارب أكثر، وفي جريان أهورج خلف المهمة المُقبلة والجذابة.

وتبدو كل هذا الاهتمامات مترابطة من وجهة نظر "السبعة"، ويبدو كل شيء أنه يقود إلى مكانٍ ما. وفي نقطة ما من المستقبل، سوف يرتبط كل شيء. وكم هو أمر رائع العثور على تأليفٍ كامل بين الأجزاء! وفي سبيل التملّص فالانتباه قادر على التحرك بحريّة فيما بين ذكريات حلوة، وأفكار أخذة وخطط مستقبلية جذابة. تمّ تقديم الإلقاء التالي من قِبَل شاب "سبعة" كان يعاني صعوبات لكي يضع مواد ورشة عمل workshop مُتناظمة (مُتعلّقة بعدّة أنظمة، بعدة فروع من العلم مُشتركة العمل) interdisciplinary في قوائم مراكز النمو الشخصي لكاليفورنيا California.

"أقود ورشات عمل من أجل توسيع الوعي ومجموعات من أجل تنمية الكائن الإنساني. أعرف على الأقل عشرة مناهج أستطيع استخدامها كمصدر: أستخدم مقاربة انتقائية. وأرغب حتى بالذهاب بارد الأعصاب بدون أي تحضير، والعمل ببساطة مع من يُريد المجيء. فدليل العمل سيغطي أي مشكلة يجلبها الأشخاص معهم. وإعلاني سوف يقول: "سنقوم بالتأمل، والفنون القتالية، وعلم البرمجة اللغوية العصبية NLP، والتنقّس الرايشي (نسبةً لعالم النفس رايش)". وأطلب دائماً من المشاركين أن يجلبوا معهم حُماً لكي يشتملوا عليه."

لم يَقم هذا المُوَجّه لورشات العمل بتنمية قدرته على التأثير بجديّة في نطاق واحد من المشاكل. فما يريده هو إزالة أهمية المشاكل، باستخدام مناهج أو بتغيير هدف مخططه.

من شأن الجانب البناء من أسلوب انتباهه أن يفرض نفسه إذا ما صار قادراً على الالتزام في مواجهة المشاكل الحقيقية عوضاً عن إطلاقه تقنية جديدة على نحو سابق لأوانه. وإذا ما استطاع تعهّد النتائج بأن يترتّب عليه مواجهة صعوبات حقيقية، وأن يظلّ مع زبائنه على امتداد كل معاناتهم الحقيقية جداً، وإذّاك فإن عادتهم الدائمة بالتأليف بين معلومات جديدة ضمن مناهج متعدّدة الخيارات ربما تقوّدهم إلى تبصّرات insights قد يكون بمقدورها مساعدتهم على نمو تلاميذهم.

أعطيت الإفادة التالية من قبل "سبعة" كوّنَ طريقته في إغارة انتباهه على منهج مفيد لحل المشاكل. ومقارنته مختلفة عن الشاب المُوَجّه لورشات العمل لأنه قادر على تبثير كل خياراته في مشكلة وحيدة عوضاً عن التغيير فيما بين خياراته لإزالة مشكلة.

"أعمل في مجال الاستشارات والتطوير التنظيمي. وزبائننا هم شركات تعاني أزمة أو عملية إفلاس. والشركات التي نقدّم لها استشارة هي عموماً شركات بمستويات متعدّدة وبمخاطر مختلفة فيما بين أقسامها. ويُريد كل قسم الإنجاز على حساب الأقسام الأخرى. أتلقّى تقاريراً متناقضة كلياً، وأتعامل معها كما لو كانت أوراق لعب.

"أضع أقسام الشركة بعضها فوق بعض عقلياً حتى أحصل على النقاط التي تتداخل فيما بينها. وإذا استمرّيت في خلط أوراق اللعب لعدة منظومات، فإنني سوف أعرّض على بعض نقاط يوافق الجميع عليها. وأرى عملي كاستيعاب وسائل للتمكّن من مراقبة النقاط المتفق عليها بطريقة يترتّب فيها على مختلف الأقسام أن يتعاونوا فيما بينهم من أجل البقاء على قيد الحياة.

"غالباً ما يكون خلط أوراق اللعب سبباً للمشاكل عندما يتعيّن عليك أن تخطط طرق العمل، والتراتبية. وهذه الاجتماعات حيث يتوجّب عليّ مواجهة الأشخاص لكي أكلّمهم عن التغييرات تُسبّب لي غمّاً كبيراً، ولكن تقنيّتي في أوراق اللعب هي التي تجعل الأشياء تسير".

الأسلوب الحدسي

عادةً "السبعة" في وضع مُعطياتٍ جديدةٍ من المعلومات ضمن عدة سياقاتٍ مستقلةٍ فيما بينها تقدّم تشابهاً خارجاً من خلال سردهم لقصصهم كطريقة لإظهار أفكارهم الحدسية. يتعاملون في تقنية سرد القصص، مع مشكلة شائكة أولاً بوضعها في شعلة خلفية للانتباه، ويعبرون بالتالي إلى سرد قصة حول أمر ما بدون أن يكون لديه أي علاقة مع المشكلة التي ينوون التطرّق إليها. وفي وسط حبكة القصة يأخذون في جلب المشكلة إلى خارج الشعلة الخلفية مُلمّحين إليها في الفعل. يُدخلون شخصيات مفيدة بمقدار ما يشعرون بحاجتها، ويعبرون بالمشكلة من خلال مشاهدٍ مختلفة، ومن خلال أيدي شخصياتٍ مختلفة، ويحصلون على تبصّرات insights في كيفية التعامل مع الوضع الراهن.

"منذ سنوات أعمل في مهنة أساسية تقوم على قاعدة في العلم، إحداهما على الفلسفة والأخرى على علم الإحصاءات والتاريخ. إنها سياق دائم من ربط ما أقرأ ضمن حقلي ما مع المجالات الأخرى من العمل. لا أستطيع التحرك من خلال قوة المنطق، وأنا أطبّق على سبيل المثال آليّة ما أعرفه لمجالٍ ما ضمن مجالٍ آخر. إنه أمرٌ أكثر ظهوراً عندما أكون أمام عقبة لا تُزاح فأرغب بشرب فنجان قهوة وتناول قطعة كرواستان ساخنين. وأحتاج لتحديد العقل إلى أمرٍ آخر كالركض أو التحدّث مع صديق.

"يكاد يكون التوقّف دائماً للاسترخاء فقط، وأجِدني أفضل قليلاً عندما أعود للنشاط. ولكن في بعض الأحيان شيء ما ضمن نشاط ثانوي بدون أن يكون له أي علاقة مع مشكلتي يجعل إجابة ما تظهر بالنسبة لي.

"كان حدثاً خارجاً سماعي لزوجتي بالصدفة وهي تشرح آليّة ماكينة خياطة لابننا الأصغر سناً. جذابٌ انتباهي أمرٌ ما في نبرة صوتها، وبينما كانت تشرح كيفية التقاط الإبرة للخيط، أدركت أنني نسيْتُ الإشارة إلى توتر تاريخي كامن في مقالة كنتُ أحرّرها شبيهة جداً بالتوتر الموجود في البكرة غير المرئية لعملية الخياطة كلها".

القدرة العقلية الأسمى على العمل

إن الجانب المروغ لعملية التخطيط مزدوج. أولاً، إذا ما كانت عملية التخطيط تخليّة كثيراً وهامّة، وهي نشاطٌ يُفضّل عن البدء بالأخذ على محملٍ من الجدّ الجانبِ المُضجِر من العمل. لماذا لا نعيش في الأحلام ونَدع الآخرين يدفعون الفاتورة؟

النموذج الثاني من الهرب هو الأكثر جِدَّةً، ويتضمَّن عدم أخذ الواقع بعين الاعتبار، وذلك عندما تتعهدُ التزاماً، ويعتدُّ الأشخاص الآخرون المشمولون أنك توافق بالتأكيد على المقدمات الأساسية التي يقومُ عليها هذا الالتزام، وليس فقط مع بعض مواقفك الأكثر استحساناً. على سبيل المثال، إذا ما التزمت بزواج أحادي فالأمر لا يتعلَّق بكون الزواج الأحادي يأتي نتيجةً للحب المتبادل، وبكونك أغرمتَ بشخصٍ آخر مع من تريد تقاسمَ العيش المشترك، فأنت أحادي الزواج أيضاً لأنك تحب كل الأشخاص المُدرجة في عملية الزواج.

يدركُ معظمُ "السبعات" بشكلٍ طبيعي زيفَ هذا التحليل المنطقي، ولكنه قد يميل إلى التقليل من شأن واقع التزام مُحطَّم، والتشديد على أمر ضمن سياق "ولكن ما الخطأ في الحب؟ الحب يساوي بين الأشياء، أفلا يكون كل صنف من الحب حُباً؟". وهذا لديه التأثير على وضع الأشخاص المسؤولين ومؤدِّي الواجب في الوضع الأقل تصنعاً من أولئك الذين لا يعرفون مواكبة العصر.

يتطلَّب العمل التزاماً كاملاً بمسار فعلٍ وحيد، عوضاً عن المرور بمسارات فعل كثيرة، وعدم الرغبة بفقدان شيء مما يمكن أن يكون جيداً. ويتطلَّب العمل أيضاً درجة ما من القسر الطوعي. فأنت عليك أن تُحدِّد من خياراتك الأخرى وتلتزمَ بمشروعٍ واحد. ولن تقومَ بتغيير المشروع عندما يُلامس نقطة سيئة، ولن تتسجَّب إذا ما تمَّ انتقادك ولا إذا ما شعر أشخاص آخرون بحماسةٍ أقلَّ تجاه أفكارهم الجيدة.

من وجهة نظر الانتباه، فالعمل يعني التصميم على إبقاء الانتباه مثبتاً على اللحظة الحالية الواضحة، وعلى استطاعة قبول ما يأتي، سواء كان فرحاً أو حزناً، شاء أن يجعلك تشعر بالتمام أو شاء أن يجعلك تشعر بالسوء. وعندما تعمل، فأنت تقوم بتبني انتباهك على شيءٍ واحدٍ في كل مرة، حتى يصبح المشروع مُنتهياً.

بالنسبة للمتأمل ذي سِماتٍ نرجسية، فمُهْمَةُ المُحافظة على انتباهٍ مُركَّز عمداً على هدف داخلي وحيد للتأمل هي عملية مُضجرة. ويستسلم الانتباه للانجذاب إلى أفكار وأحلام أخاذة، ومن الصعوبة بمكان إنقاص إيقاع العمل من أجل تركيزه على نقطة واحدة.

أيضاً تُعزِّق المهمة أكثر عندما يبدأ الهولي (المادي) بالظهور أثناء التأمل إذا ما كشف لنا أننا أقل تطوراً عما تجعلنا أُنبيئنا نعتقد. ومن الضروري لمُتأملين ذي ميولٍ نرجسية، ربما مقتنعون بإخلاص أنهم تجاوزوا أي عيوب شخصية، أن يكون لديهم ثبات وشجاعة لتوجيه انتباههم إلى جوانب من ذواتهم هي في الحقيقة ليست جيدة.

"كنتُ أقوم بتمرين في المنزل عندما ذهبتُ للقاء قسوة الطب، أمرٌ لم أكن مستعداً للقيام به. وباللاوعي كنتُ قد تحفَّرتُ من خلال فكرة مفادها أن الطب هو ضد الموت، وبطريقة ما فسأكون

قادراً على الدوام القيام بشيء ما. وأذاك ذهبتُ إلى نَوِيَّةِ عمل في قسم الأورام، وكان عليَّ في كلِّ الأيام إبلاغ أهالي المرضى بأنه ليس في مقدوري أن أفعل شيئاً حَيَالاً ذلك.

"في البداية، لم يشأَ عقلي قبول الحقيقة. وتوجَّب امتلاك مخارج لمرضاي. استراتيجية مختلفة، ونوع ما من العلاج متعدّد التكافؤ. وفي النهاية، ترشَّبَ عليَّ القبول بأن الموت كان واقعاً، وأن أدرك بأنني أردتُ تجاهل هذا الأمر. فأنا لم أكن أعتقدُ حتى بموتي الخاص بي. وهنا أحطتُ بمرض السرطان بطريقة جديدة. وبدأتُ تفحصه بعمق، وأصبح الأمر أخاذاً بالنسبة لي.

"بفضل مجهرٍ، حصل لي ما بإمكانني تسميته بالتجربة الروحية. فقد كنتُ أنظرُ في الأنبوب، وأنا أخوض معركةً مع عقلي. وكنتُ أحاول التركيز على صفيحة رقيقة لخلية سرطانية والمحافظة على تنفسي بطيناً وظاهرياً، وكل ما توصلتُ للتفكير فيه هو الكتاب الذي كنتُ أقرأ فيه، واللقاء الذي كنتُ مزماً القيام به مؤخراً من تلك الليلة. فشعرتُ بالحدود ما بين الحياة والموت. فالموت كان هناك في تلك الخلايا، والحياة كانت هنا تتاديني.

"وما حصل كان أن بدأتُ الخلايا تنفتح. وكانت بُعاً على الصفيحة الرقيقة، ولكنها أخذتُ تنبض مثل شموسٍ صغيرة. وكل ما قمتُ به كان البقاء راصداً لذلك النبض، وأنا أدرك بأنها كانت حية جداً. وما أن عدتُ إلى نفسي حتى كنتُ مُتَيَقِّناً بأنني اختبرتُ حالةً وعيٍ متغيِّرٍ، وبالإبقاء على العقل ثابتاً، حصل لي إشراقٌ من حقيقةٍ ما بين الحياة والموت.

"وذلك لم يُغيِّر من واقع أن مرض السرطان كان بالفعل عاملاً مميتاً، لكنني أصبحتُ أكثرُ وعياً لفنائي الخاص بي، ونهاياتي."

الشراهة

تتسم شراهة "السبعة" بجوعٍ للاستنارات، وللتجارب المحسوسة بالجسد. يقول "السبعة" إن لديهم إيماناً على الأدرنالين نفسه. ويحبون للعبادة قوة اندفاع الطاقة الجسمانية، واستنارة المغامرة، والحث العقلي. وأيضاً يُجذبون غالباً إلى المُهلَّسات، وخلصات أخرى تُساعد في جعلهم يشعرون أنفسهم في الأعلى. إن الشراهة جوعٌ يحسُّ به الجسم للاستنارة والتجارب أكثر مما هو الأمر من مجرد صحون للطعام. وفي الواقع أنه من شأن "السبعة" أن يتخلَّوا عن تجربةٍ قبل أن يُشبعوا منها لكي يضمنوا استمرارية اهتمامهم. لدى "السبعة" رغبة ذواقاً للتجارب، وهم يُفضّلون اختبارات صغيرة مما هو الأفضل مقابل جرعةٍ زائدة من تجربة وحيدة.

عموماً توصفُ الشراهة العقلية في الممارسة الروحية كعقل السعدان. ويستخدم التعليم الروحاني صورة سعدان يثب بسرعة بين أشجار الغابة.

مشكلة العقل من منظور صورة السعدان أن نظرة دقيقة لموضوع الانتباه تمرّ عبر ارتباطات، وتخيّلات، وخطط عقلية بسرعة ورشاقة هائلتين لدرجة يُصبح فيها متعذّر على المتأمل أن يدخل بعمق في حالة تأملية. وتكمن مهمة المتأمل في أن يحوز على انتباه للجلوس بهدوء مع موضوع وحيد للاستغراق فيه، وذلك عندما تبدأ عادة الانتباه في استدعاء تخيّلات وخطط تستغويه.

يُصِف "السبعة" الترجمة الجسمانية لصورة عقل السعدان على أنها الرغبة في الحصول على كل تجربة مُمكنة. ويقولون إنهم يشعرون أنفسهم أحياناً أكثر عندما يكونون في حركة ما بين عدّة نشاطاتٍ أُخذة. وإنهم يهيئون مواردٍ لا تنتهي من الطاقة الجسمانية لطالما أن اهتمامهم يستمرّ حياً. ويكمن سرهم في التخلّي عن نشاطٍ بالضبط في الساعة التي يبدوون فيها الشعور بالتعب أو بالشعور أنهم على وشك أن يضرجوا. ويقولون أيضاً إنهم يفضلون البقاء بدون نومٍ على أن يرفعوا أيديهم عن أمرٍ هام يقومون به.

فضيلة القناعة

تعني القناعة ببساطة أن يكون المرء قادراً على مواصلة مسار الفعل بدون أن يتعيّن عليه إدخال استطرادات أو خططٍ ثانوية مثيرة. يقول "السبعة" إن لديهم خوفاً من إنقاص إيقاعهم من جهة ومن الالتزام بمسارٍ فعلٍ وحيدٍ من جهةٍ أخرى بسبب أن الالتزامات تقتضي دائماً آلاماً وإزعاجات. لدى "السبعة" على مستوى عقلي نزعة لتخيّل أمورٍ إيجابية نقيضة بالضبط لعادة "الستهة" في تخيّل الأسوأ لكي يتربّص له. "الأبيقوريون" قادرون أن يثملوا بقدرة تخيّلاتهم الخاصة بهم، وأن يحسوا أيضاً بالنشوة الجسمانية تقترب من الإحساس بالثمالة، وعندما يستطيعون منح أجنحةٍ للرغبة في إرواء ظمئها من شدّة الاستثارة على قدر الإمكان.

يُشجّع "السبعة" على القيام بخطّة رائعة للمستقبل، تحتوي بشكلٍ عام على الرؤية لأسلوب حياةٍ كاملٍ حيث الاهتمامات الرئيسية وبعض الرفاهيات الخاصة مؤلّف فيما بينها *sintetizados* في كلّ واحدٍ، وليس هناك مناظرات، فكل شيء يحصل بدون مشاكل، والكثير من التحريض الذاتي، ولا يُطرح أي سؤالٍ صعب أو مُربك.

تعني القناعة على مستوى عملي أنه يجب قبول كل لحظة دون اهتمام بنوع التجربة التي يتزوّد بها، وسواءً الجيدة منها أو السيئة فيجب معالجتها باهتمام متساوٍ عوضاً عن توجيه انتباهٍ انتقائي إلى تجاربٍ إيجابية. يعرف "سبعة" فنوعاً اتخذ شيء في كل مرة، وتقدير قيمته الحقيقية وملاءمته، عوضاً عن دعمه بالقدرة والاستثارة وبخيليه عن أنه أكثر مما هو عليه.

استحقاقات

تتضمّن استحقاقات "السبعة" حماسة للإمكانيات الخلاّقة، وقدرة حقيقية على الذهاب للقاء الأشخاص وإنتاج أفكار جديدة. وهم ممتازون في العمل ضمن شبكة ومع خبراء يعانون صعوبات، وخصوصاً في البداية أو في مقابلة. لديهم استعداد للتجريب ولربط مبادئهم خاصتهم بمفاهيم جديدة لرؤية نقاط الاتفاق التي تتوضع بين النقائض، وهم مستعدّون لرؤية الأفضل في كل الأشياء. قادرون على رفع المعنويات في المراحل السوداء لمشروع أو علاقة. اهتمام فطري وطاقة عفوية لمشاريع يُضفى عليها طابعُ المغامرة. استعداد للعمل الشاق بروى للحظات جيّدة، وللعمل من أجل مشاريع هامة، ومن أجل قضية تستحقّ ذلك بالطريقة نفسها التي يعمل بها آخرون لأجل الرواتب والمكاسب الشخصية.

أجواء جذّابة

غالباً ما تُلاقي "السبعة" فيما بين الناشرين، والكتّاب، والقصصيين. وهم نظريّو النموذج الجديد. وهم مُخطّطون ويؤلّفون بين الأشياء، وجامعو أفكار. يبحثون عن وسائل طبيعية لكي يطلّوا حيويين.

هم شبّان إلى الأبد، ولكي يظلوا نشيطين وأسوياء فهم يرتادون مراكز الهيئة الجسمانية ومحلات المنتجات الطبيعية. يظهرون على صفحات مجلات العصر الجديد New Age. وهم مثاليّون، ويؤمنون بالمستقبل، ومسافرون دوليون. "عما قريب سأكون في الطائرة، ولذلك فأنا لن أكون هنا طوال اليوم". يبحثون عن الأفضل كمُتحمّسين للأطعمة، وأنواع النبيذ. يستمتعون بالجرعة الأخيرة، وأيضاً بروية الجواهر. يظهرون في الهيئات التعليمية للجامعات كمرّوجين للدراسات المتناظمة (متعلقة بعدة أنظمة، وبعده فروع من العلم مشتركة بالعمل) interdisciplinaires.

أجواء غير جذّابة

من الطبيعي ألا يُعثر على "السبعة" في عملٍ روتيني لا يجلبُ معه روح المغامرة. تقنيّ مخبر. المحاسب. وظائف مُعلّقة بروتين متوقّع. وعمل تحت إشراف رئيسٍ مُنتقدٍ للآخرين.

مشاهير "السبعة"

شخصية القصة في رسم صغير زنوكر Znoker صاحبها دونسبوري Doonesbury، إنها "سبعة" دخلَ وخرج من يال Yale دون أن يُلاحظ، متأهلاً في الطب، ومن الطبقة النبيلة في بريطانيا، وبفضل حظّه الجيّد، وأناقته، وفكرته بأن يكون مخلصاً لنفسه أفضل بكثير من عملٍ ذي عبءٍ ثقيل.

رام داس Ram Dass - ثوريو Thoreau - بيتر بان Peter Pan - كُرت فونيجوت Kurt

Vonnegot - بچوان شري راجنيش (أشو) - توم روبينس Tom Robins.

الأنماط التحتية

تحدّد الأنماط التحتية انشغالات البال التي يُطوّرُها "الأبيقوريون" كوسائل للمحافظة على صورة مؤمّلة (جعلها مثالية) عن أنفسهم ذاتها. تثبت هذه الكلمات ثلاثة مسائل مركزية للترجسية: انعكاس (منعكس على نفسه)، إيمان بالمستقبل، أمثلة (جعل الشيء مثالياً).

قابليّة للإحياء (افتتان) في العلاقات مع شخص

تُرفع تجارب جديدة وأفكار جديدة بالنسبة لـ"السبعة" إلى النقطة التي تحصل فيها على القوة من وقائع ناجزة.

"كانت التضحية مُضمرّة جداً لدرجة لم أعتدّ فيها إطلاقاً أنني كنت أقوم بتضحيات. وكنا عائلة من المهاجرين وصلت إلى الميناء على وقع مشهد ثقيل لمدخل مرفأ يفضي بنا إلى غيتو (حي يهودي) إيطالي. خرجت من مدرسة حيث كنا إلى أخرى في حي مختلف، وجعلوني أعي الاختلافات بين عائلتي والأطفال الآخرين.

"كنت أدرك على مستوى ما أننا لن نتغلّب على عائق اللغة، ولكنني من جانب آخر كان بمقدوري أيضاً رؤيتنا جميعاً نسير إلى حياة متحوّلة كلياً".

أسرة (مدافعون عن الذين لديهم التوجّه نفسه) كنتيك للحفاظ على الذات

يرغب "السبعة" بالأمان من خلال انتمائه إلى مجموعة من الأشخاص بتشابه الفكر الذي يعكس معتقدات "السبعة".

"اعتدت أن أجد نفسي مكافئاً لواعظ جوال ذي قوة مُكرّمة (قهرية) للذهاب من صديق إلى صديق وعدم فقدان الأشياء الهامة التي كان يقوم بها كل واحد منهم. وتخيّلت أنه إذا ما استطعنا ضمّ مواهبنا، فبإمكاننا اتّخاذ أسلوب حياة مثالية. وقيمت في هذه العجّلة الحية لسنوات حتى فهمت أنه ما من أحد منا سوف يشعر بنفسه جيداً إذا ما عاش بالقرب من الآخر. وأنا أعزّي أيضاً الفكرة بأننا نملك تشابهات عقلية. فضلاً عن أن حلم العيش سوية كان قد انتهى".

ما يساعد "السبعة" على التطور

غالباً ما يشرع "السبعة" القيام في العلاج، أو يبدؤون في ممارسة التأمل لأنهم يريدون "الاستخراج من الحياة أكثر ما يستطيعون". ويدخلون أيضاً في علاج خلال أزمة منتصف العمر، والمرحلة التي تشدّد على أهمية التعارض بين التوقّعات المُتخيّلة وما قد تحقّق فعلاً. قضايا نموذجية

مثل التيقن بأن أعضاء العائلة الآخرين هم الذين يعانون المشاكل، وعدم القدرة على تعهّد التزامات في علاقة وصعوبة التساهل مع مشروع مُصجّر أو عسير المسار. وقد يُعانون الصعوبات في شأنهم مع الوظائف، والمخدرات، والماليات بنتيجة الهروب إلى اللذة كآلية دفاع سيكولوجية. يتوجّب على "الأبيقوريين" التحقّق من اللحظات التي يزيغ فيها الانتباه عن ألم محسوس إلى تخيّل عقلي إيجابي أو إلى بديل ذي طابع نشاط لذائذي.

يستطيع "السبعة" تعلم مساعدة أنفسهم

- أن يتعرّفوا على تعلّقهم بالشباب والطاقة. والسماح لأنفسهم برؤية القيمة في النضج وتقدّم العمر.
- أن يتعلّموا تحمّل أمر مؤلم وقتاً كافياً لرؤية المشكلة أنها موجودة. "إذا كنت بحاجة للمساعدة فهذا يعني أنه يترتّب عليّ أن أكون قاصراً."
- أن يلاحظوا اللحظات التي يحصل فيها تملّص عقلي: وضع برامج بإفراط، مشاريع متعدّدة، خيارات جديدة، خطط مستقبلية. وعندما يصبح كل من الفكر والنشاط إلزاميين (قهريين)، ف(السبعة) يكون في هرب.
- أن يتعرّفوا على عادة استبدال توتر معايشة الشيء الحقيقي بفكرة عن الكيفية التي تكون عليها المعاناة.
- الملاحظة بأن اللذة السطحية وغياب العمق في الالتزامات يقودان إلى الرغبة الإلزامية (القهرية) لمزيد من اللذة واللهو.
- الملاحظة بأن يُفقد عمق التجارب واللذة عندما يبقى على السطح.
- الملاحظة بأن الإطلاق السطحي أو الباكر لانهجالات يستعيب عن ردود فعل عميقة. الخوف من البقاء ملتزماً بعمق مع نفسه ذاتها.
- أن يتعرّفوا على مزاعمهم بأن لديهم حق في علاج خاص.
- أن يروا ما هو مدى المسؤولية الحقيقية، الذي هو بشكل عام أكثر من ذلك الذي يريد "السبعة" القيام به.
- عدم فقدان السيطرة عندما تظهر پارانويا كامنة. فالأمر قد يكون ساجقاً. خوف من أن تتضرّر الحياة كلياً.

- أن يحاولوا رؤية الاختلاف بين الانتقاد والتقييم الذاتي الواقعي. أن يدركوا مشاعر الخوف عندما يتم تحدي مفهوم القيمة الشخصية، والرغبة بترقية الحال من أجل الشعور بالفوقية مجدداً.
- أن يدركوا استعدادهم لافتعال مشاهد غضب عندما تتم مساءلة المفهوم الشخصي، وعندما يُجرَحُ شعوره. وأن يلاحظ الميل بأن يشطر إدراكه للأشخاص المحبوبين على نحوٍ يبدون فيه جميعهم صالحين أو جميعهم طالحين. عدم فقدان السيطرة عندما تبدو الأشياء سيئة.
- أن يتعرفوا على محاولة استخدام جاذبيتهم لحل مشكلة الوضع الذي هم فيه. جعل الأشياء هامة، وجعل الأشياء تصبح "شرعية". الحاجة لأن يكونوا "على أفضل حال".
- أن يدركوا ميلهم لاختلاق قصص من أجل تجنب الألم والمعاناة. وأن يبدعوا قصصاً مسلية لها علاقة تماشية فقط مع الحقيقة. وإنهم يستخدمون مقارنات من أجل عقلنة انفعالات صعبة. وهم يقومون بتحييد انتباههم إلى صورة عقلية بقصد إيقاف تجربة الألم.
- أن يتعرفوا على هروبهم إلى التخيل، وإلى مُثيرات النشاط والمزاج، وإلى الإفراط بالدوافع الحسية. وأن يُطوِّروا قدرتهم على البقاء في اللحظة الحاضرة عوضاً عن الهرب.
- أن يتخلَّوا عن خيارات لا تملأ الفراغ. وأن يدركوا الإحساس بالمحدودية والخوف الذي يظهر عندما يُفقد خيار.

أمور على "السبعة" إدراكها

سيُتوجَّب على "الأبيفوريين" أن يكون لديهم إدراك أن بعضاً من المسائل التالية ستنظَر على

الأرجح خلال سياق التحول:

- الشعور بالملل فيما يتعلق بالعلاج. مظاهر تتضمن تقديم هدايا، افتتاحن المعالج، تغيير وجهة الانتباه إلى نشاطات فكرية ذات طابع لذائذي.
- مشاعر بالفوقية، ازدياد المُعالج أمرٌ سخيْف للغاية. احتقار الحياة العادية.
- ربط حالةٍ صعبة بموازيات عقلية كثيرة حيث الواقع يفقد قوته.

- الرغبة في تسريع النشاطات عند ظهور مسائل الالتزام. القلق إزاء زوال خيارات أخرى.
- الشعور بأنه أسيرٌ وسئمٌ في الالتزام. "أريد استرجاع خياراتي".
- قلق إزاء الترتيبات الداخلية. "أين أبقى؟ ما هو مكاني؟ ماذا يرى الآخرون فيّ؟"
- مشاكل مع السلطة. لا أريد أن أكون رب عمل. وعدم الرغبة بالخصوع إلى رب عمل. التساوي مع السلطة من أجل تجنّب الألم بأن يكون مأموراً.
- الشعور بالذنب لتملّصه بلا عقوبة كثيراً على حساب فتنّته وإغوائه.
- الرغبة بمغادرة العلاج ما أن يشعر بأنه على حالٍ أفضل. الحصول على الصحة النفسية في تحليق إلى الأعالي.
- عيوب في تذكّر تجارب الماضي السلبية.
- التعبير عن الغضب المُتهكّك للمشكلة. رؤية المشكلة كشيءٍ سخيّف. ابتذال انشغالات بالآخرين والتسلّي بها.

الفصل الثالث عشر

النقطة ثمانية: صاحب العمل

الشخصية المكتسبة		الجوهر	
الرأس	السمة الأساسية	انتقام	العقل الأسمى
القلب	الهوى	شبق	الفضيلة
اشكال النمط التحتي			
جنسويا	اجتماعيا	الحفاظ على الذات	تملكي/مستسلم يبحث عن الصداقة البقاء على قيد الحياة بشكل مُشبع

المُعْضِلَة

يُصِفُ "الْمُنْتَمُونَ إِلَى النِّقْطَةِ ثَمَانِيَّةٍ" طُفُولَةً تَنْزِعُ لِلْقِتَالِ حَيْثُ يَتَمَّ فِيهَا احْتِرَامُ الْأَقْوِيَاءِ فِي حِينِ لَا يَحْظَى الضَّعْفَاءُ بِهَذَا الاحْتِرَامِ. وَفِي تَوَقُّعِهِمْ بِاحْتِمَالِ إِيْذَانِهِمْ، فَقَدْ تَعَلَّمَ "الثَّمَانِيَّاتِ" (أَيِ الْمُنْتَمُونَ إِلَى النِّقْطَةِ ثَمَانِيَّةٍ) أَنْ يَحْمُوا أَنْفُسَهُمْ مِنْ خِلَالِ اكْتِسَابِهِمْ حَسَاسِيَّةً عَالِيَةً الْمَسْتَوَى إِزَاءَ النُّوَايَا السَّلْبِيَّةِ لِلآخَرِينَ. وَيَنْظُرُ "الثَّمَانِيَّاتِ" إِلَى أَنْفُسِهِمْ كَحُمَاةٍ لِلآخَرِينَ. لَا بَلْ يَنْظُرُونَ إِلَى أَنْفُسِهِمْ كَنُتْرَسٍ يَحْمُونَ بِهِ الْأَصْدِقَاءَ وَالْأَبْرِيَاءَ وَاضْعِينَ إِيَّاهُمْ خَلْفَ أَجْسَادِهِمْ خَاصَّتِهِمْ.

وَعِوَضًا أَنْ يَدْعُوا أَنْفُسَهُمْ تَخْشَى الصِّرَاعِ، فَ"الثَّمَانِيَّاتِ" يَجِدُونَ هَوِيَّتَهُمْ كَمُطَبِّقِينَ لِلْعَدَالَةِ رَغْمًا عَنِ الْآخَرِينَ، شَاعِرِينَ بِاعْتِرَازٍ كَبِيرٍ لِاسْتِعْدَادِهِمْ لِلدِّفَاعِ عَنِ الضَّعْفَاءِ. وَبُعْبُرٌ عَنِ الْحُبِّ بِتَوَاتُرٍ أَكْبَرَ بِوَسْطَةِ الْحَمَايَةِ أَكْثَرَ مِمَّا هِيَ الْحَالُ بِوَسْطَةِ الْمَشَاعِرِ الرَّيْقِيَّةِ. وَأَنْ يَكُونَ "الثَّمَانِيَّةُ" مَلْتَزِمًا فَهَذَا يَعْنِي الْإِبْقَاءَ عَلَى الشَّخْصِ الْمَحْبُوبِ تَحْتَ جَنَاحِهِمْ وَإِبْعَادَ الْخَطَرِ عَنِ طَرِيقِ الشَّخْصِ الْمَحْبُوبِ.

تَكْمُنُ الْمَسْأَلَةُ الْمَرْكَزِيَّةُ فِي "حُبِّ السَّيْطَرَةِ". مَنْ هُوَ الَّذِي يَمْلِكُ الْقُدْرَةَ؟ أَفْهَلُ هَذَا الشَّخْصِ عَلَى صَوَابٍ؟ يَكْمُنُ الْوَضْعُ الْمُفْضَلُ بِالنِّسْبَةِ لَهُمْ فِي اتِّخَاذِهِمْ لِلْأَشْيَاءِ عَلَى عَانِقِهِمْ، وَفِي قِيَامِهِمْ بِمَمَارَسَةِ قُدْرَتِهِمْ خَاصَّتِهِمْ إِزَاءَ الْوَضْعِ، وَإِبْقَائِهِمْ لِسَيْطَرَتِهِمْ عَلَى مَنَافِسِينَ آخَرِينَ أَقْوِيَاءَ. وَلِدِيهِمْ حَاجَةٌ لِلتَّحَقُّقِ مِنَ الْإِنْصَافِ وَجِدَارَةِ السُّلْطَةِ. "هَلْ سَأَقَعُ بَيْنَ أَيْدِي أَشْخَاصٍ يُضْمِرُونَ نَوَايَا سَيْنَةٍ؟ أَفْهَلُ سَيَكُونُونَ جَمَاعَةً مِنَ الْمُعْغَلِّينَ؟ كَيْفَ سَوْفَ يُبْدُونَ رَدودَ فَعْلِهِمْ تَحْتَ تَأْثِيرِ الضَّغْطِ؟ فَلْنَقَمَّ بِامْتِحَانِهِمْ".

إِذَا كَانَ "الثَّمَانِيَّاتِ" فِي حَالَةٍ مِنَ التَّبَعِيَّةِ، فَهَمُ سَوْفَ يَعْمَلُونَ عَلَى الْإِقْلَالِ مِنْ شَأْنِ الْوَاقِعِ فِي أَنَّهُ لِلسُّلْطَةِ الْقِيَادَةِ حَتَّى التَّحَكُّمِ بِتَصْرُفَاتِهِمْ، وَسَيَتَحَقَّقُونَ مِنَ الْحُدُودِ وَيَقُومُونَ بِتَأْوِيلِ الْقَوَاعِدِ لِصَالِحِهِمْ

حتى تصيح العقوبات واضحة بالنسبة لهم. وعندما يوضعون في مركز زعامة فلسوف يريد "الثمانية" التأمين على حدود إمبراطوريته الشخصية. وستقوم الاستراتيجية على اتخاذ القدرة بالكامل عوض البحث عن حلفاء متوقفين على تفاوض مهذب أو على الدبلوماسية.

يكنم التحقق من القدرة الأكثر اعتيادية في الضغط على النقاط الحساسة للأشخاص وملاحظة الكيفية التي ستكون عليها ردة فعلهم. أفعلهم سوف ينتقمون؟ أفعلهم سوف ينحنون مظهرين ضعفهم، أم أنهم سوف يتمسكون بمبدأ مهما كلفهم ذلك غالباً؟ أهل سوف يُغيرون من سيرتهم عندما يجدون أنفسهم محشورين؟ وهل سوف يكذبون ويستخدمون تلاعباً أو يتبرأون من الحقيقة؟

يقوم "صاحب العمل" على تفحص الأسباب أثناء مشاجرة مع صديق. ولعل ذلك شرط للحميمية الأكثر عمقا، لأن "الثمانيات" يعتقدون بأن الحقيقة تتجلى في الصراع، وفي المنافسة. والواقع أنهم وهم يتشاجرون يتمكّنون من بلوغ الحميمية، وهي صدمة بالنسبة لمن يخشى من الغضب المُعلن عنه أو أنه ضعفٌ بالنسبة لمن يكتشف اتصالاً دقيقاً مُمكناً بين الحميمية والغضب. يغطّي المظهر الخارجي القاسي لـ"الثمانية" قلبٍ طفيلٍ متعلّق تعرّض قبل أوانه لظروف فاهرة. يعيش الكثير من "الثمانيات" الحياة بدون النظر إلى داخل ذواتهم لاكتشاف المشاعر التي أخفوها منذ أن فقدوا براءة الطفولة. إن العاقبة غير السارة لعادة دائمة ومرتسّخة في البحث عن المُذنب خارج نواتهم هي أنه في النهاية، وعندما يعود الانتباه إلى الداخل، يحصل الإدراك بأننا جميعاً نملك دوراً في إلغائنا خاصتنا أو التدمير قد يصيب "الثمانية" بقوة انتحارية. يقول "الثمانيات" إنهم مهما حاولوا أن يلوموا الآخرين فليس بمقدور هذه الملامة إطلاقاً احتواء القوة العقابية للاتهام الموجّه ضدهم هم أنفسهم. فالذنب والرغبة بمُعاقبة السلوك السيئ هما انشغالات البال الأساسية لأنه عند تحديد موضع الذنب فالشخص قد يتصرّف شرعياً لكي يتولّى السيطرة كحامٍ للأبرياء، وكمؤسّس للعدالة. فالغضب والقوة يجري تعبئتهما ضد تهديد خارجي، ويجعل الغضب من "الثمانية" يشعر بأنه مقتدرٌ، لأنه يستبدل لحظياً الخوف التحتاني الكامن من أن يكون عُرضةً للانجرار من الآخرين، أو أن يُخان من قبل أحدٍ ما كان قد وثق به.

انطلاقاً من رؤيةٍ لعالم البقاء فيه للأقوى، والضعيف يزول منه، فـ"الثمانيات" يحملون في داخلهم شكاً عميقاً إزاء تقديم عفوي، ورسائل مشوشة أو شبكات قيادة مُلتبسة. ويعني الشعور بالأمان إدراك من تتوجّب مواجهته، ومن سوف يُقدّم تغطيةً لهم. ويقتصر الانتباه تحت الضغط على مقارنة قدرة الشخص خاصته مع قوة أو ضعف المعارض. هل المناوئ بريء أم مُذنب، صديق أم عدو، مُحارب أم ضعيف جداً؟ نادراً ما يضع "أصحاب العمل" رأيهم خاصتهم في موضع تساؤل.

والتذبذب بالنسبة لقيم رأي ما، أو فحص حوافزهم النفسية خاصتهم، فقط بإمكانها أن تؤدي إلى إنهاك وضع شخصي قوي.

يريد "الثمانيات" توقعاً وسيطرة على حياتهم، ولكنهم سرعان ما يغضبون ويسأمون، وذلك بدون تحدي مركز يستحق الدفاع عنه. وذات مرة تترسخ فيها قواعد السلوكية، فغالباً ما سوف ينتقل "الثمانيات" إلى مخالفة الإرشادات التي قد يُلحون هم أنفسهم على تطبيقها. وإذا ما سئم "الثمانيات"، أو إذا كان لديهم طاقة فائضة للاحتراق، فإنهم سوف يخلقون المشاكل. وغالباً ما يعني هذا شراءهم لمشاجرة، والتدخل في حياة الأصدقاء أو إطلاق كمية ضخمة من الطاقة في مسألة غير هامة: "من سرق مقشرتي للبطاطا؟ من المذنب؟"

إن المبالغة شكل آخر من إنفاق طاقة فائضة، وهي حل يتبناه "الثمانية" بشكل طبيعي لمعالجة مشكلة الملل. فالإفراط في كل شيء يبدو طبيئاً ضمن مصطلحات الجنس، والطعام، والمشروب أو المخدرات، وقصوف أثناء الليلة كلها، لهو أمر من النوع الثقيل، والعمل على نحو مُنهك جداً حتى الوقوع كشجرة ساقطة. والاستحسان كثيراً لمذاق الطعام لدرجة ينفذ فيها ثلاثة أطباق بسرعة. وما أن يتصل الانتباه بالذلة حتى يكون من الصعوبة بمكان تحييده عنها. ويقود شيء طيب إلى آخر وهكذا دواليك حتى يكون "الثمانية" هو آخر من يخرج من الحفلة.

وكما هي الحال بالنسبة لأنماط التسعة كلها في التاسوعية Enegrama، فالنضج ورصد الذات يقودان "صاحب العمل" إلى إدراك محدوديات وجهة نظر ضيقة. وفي النهاية فإن كل نمط يقود ثانياً إلى استعادة مظهر ثمين من الجوهر بواسطة انشغالات بالهم المميزة خاصتهم، والتي هي بالنسبة لـ"الثمانية" تعني استعادة براءة الطفولة الأصلية التي تم التضحية بها مقابل البقاء على قيد الحياة في عالم مُرعب.

تتضمن انشغالات البال الاعتيادية لـ"الثمانية"

- السيطرة على الممتلكات الشخصية والحيز الشخصي، والسيطرة على الأشخاص القادرين في التأثير على حياة "الثمانية".
- عدوانية وتعبير صريح عن الغضب.
- قلق إزاء العدالة وإزاء حماية الآخرين.
- خصومة وجنس كوسيلتين للتواصل. الثقة بأشخاص قادرين على تحمل الصراع.
- المغالاة كترياق ضد الملل. الوصول متأخراً - لهو من نوع ثقيل، قصوف. كل شيء زيادة عن حده الطبيعي، ضجة زائدة، كميات مُفرطة.

- صعوبات في التعرّف على المظاهر المتعلقة بـ"الأنّا". وعندما يتأثّر بالآخرين يمكنه إنكار مشاعره الحقيقية، وهو يبتعد مُدعيًا الشعور بالملل أو متهمًا نفسه باطنياً على أخطاءٍ من الماضي.
- أسلوب انتباه منطوّر من نوع كل شيء أو لا شيء. وهو ينزِع إلى رؤية الأشياء في الحدود القصوى، والأشخاص هم إما أقوياء أو ضعفاء، عادلون أو ظالمون، ليس هناك حل وسطي. وأسلوب الانتباه هذا قد يقود إلى:
 - عدم الاعتراف بنقاط ضعفهم خاصّتهم والإنكار الآلي لوجهات النظر الأخرى لصالح رأي "شرعي" وحيد سيجعل "الثمانية" يشعر بالأمان، أو إلى:
 - أداء ملاتن للقوة في سبيل أشخاص آخرين.

سيرة العائلة

يبقى "الثمانيات" على قيد الحياة في طفولتهم باتخاذهم وقفة شخصية قويّة وقاسية. وهيمنَ على عالمهم أشخاصٌ كبارٌ وأكثر قوة أرادوا السيطرة على حياتهم. والطفل عازكٌ ضدّ جوٍّ من الخِلافات الظالمية، وبقي على قيد الحياة بفضل أي طريقة من المواجهة التي تجعل الأعداء يتقهقرون. وتروي الإفادات عن أطفال تعرّضوا للضرب، وكان هؤلاء يتأثرون حتى من أطفال الأحياء الفقيرة الذين كانوا يحظون باحترام أمثالهم لعدم بكائهم، ولعدم إظهارهم ضعفاً، ولتغلبهم في المشاجرات. وحيث لا يوجد في العائلة سوء معاملة على الصعيد الجسماني، فالثمانيات يسردون أنهم احتزّموا لكونهم أقوياء وبرفضون عندما كانوا يبدون ضعفاءً.

"عندما كنتُ صغيراً، كان الشجار طريقة حياة. وكان جوُّ المدرسة ثقيلًا على النفس، وكان جوُّ الجوار أيضاً ثقيلًا على النفس. وكان عليك أن تكون الأكثر قوة، وأن تبقى في الأعلى. فالأشخاص فقط كانوا يصغون إليك إذا ما صرخت، وكانوا يدعونك في سلام إذا ما واجهتهم. استعدتُ قواي مؤخراً عندما عدتُ إلى المنزل في إجازة. وكانت الأحاديث تلمح إلى أنه عليك الانضمام إلى حزب. السياسة، والآراء، وكل هذا كان يبدو ملوئاً بالمتناقضات.

"وكل مرة كنتُ أحاول فيها التمهق أمام استقزاز مباشر، فقد كانت والدتي تبدو مُعْتَظَةً. وانتهت بالخروج من الحديث قائلة إنني كنتُ رَحوماً وبدون رأي. وكان أنتذ أن أدركتُ بأنها تحبني عندما كنتُ أصارع، وتتخلّى عني عندما كنتُ أبدأ بإظهار ضعفاً. وكراشدٍ فإحساسي هو من نوع "إيالك وأن تضرتني" دائماً أحاول التخفيف من حالة الاستنفار التي أعيش فيها أو عندما أفتح على شخص آخر، لأنني تعرّضتُ للإذلال كثيراً عندما كنتُ أبدو ضعيفاً."

يُصِف "الثمانيات" أنفسهن بشكل طبيعي كأشخاصٍ حاولوا أن يكونوا طبيين في صغرهم. ويقولون إنهم منذ البداية أرادوا إرضاء الآخرين، ولكن الآخرين استغلوا براءتهم كما أنهم كانوا يحزنون ويُجرح شعورهم عندما يُظهرون جانبهم الهش. وهم يعتقدون بأنهم بدأوا يردعون الآخرين في الدفاع خاصتهم وبأنهم اكتشفوا على الفور بأن ما هو أكثر ترفيهاً للنفس يكمن في مخالفة القواعد من أن يقوموا بمحاولة تنفيذها.

"إن والديَّ معمدانيان محافظان، وتمت تنشئتنا على فكرة أن أي شيء يُفام به باسم خلاص الأطفال كان أمراً مُبرراً. فقد كان والدي عنيفاً معنا. وخلال أربع سنوات تقريباً كنتُ أعرّض للضرب بحزامه (قشاطه) مرتين أو ثلاث مرات في الشهر. وذات يوم عندما كنتُ في الخامسة عشرة من عمري، أدركتُ أنني أصبحتُ كبيراً كفايةً فأقلتُ قائلاً له إنه في المرة القادمة سوف يكون عراكاً بالأيدي.

"قلق والدي تجاه حالتي الروحية، حيث كانت هذه الأخيرة تبدو بشكلٍ أو بآخر ذا طابع أكثر خيانية. وتم خلاصي في الحادية عشرة من عمري، وتعهّدتُ بالنور ظاهرياً لبضعة شهور. ولكن الأمر كان مستحيلاً. فأني معصية صغيرة تركبتها فلسوف تذهب على الفور إلى الجحيم. فأما الجنة أو جهنم، وبدون أي خلاص في المنتصف. وببساطةٍ فالحقيقة التي كنا ينقلناها إليّ والديّ لم يكن باستطاعتي تحمّلها. وإذا ما كانت الحياة على هذا النحو فلماذا لا ننهي منها هنا؟ وهنا تمرّدتُ وظلّ والديّ يحذّرني: "إذا ما قمتَ بهذا، فإنك تتجاوز الحدود. ولن يكون هناك خلاص، وما من عودة" وبالتالي فهذا ما قمتُ به، وتجاوزتُ الحدود.

"أيضاً عندما كنتُ في المدرسة الثانوية، اعتديتُ بالسرقة للكنيسة التي كنا نتردّد عليها. وكان والدي هو راعي هذه الكنيسة، ولذلك توجّب علينا مغادرتها بدون منّة. وقبل ذلك كانوا يجبرونني على الذهاب إلى الكنيسة مرات كثيرة: الأحد صباحاً ومساءً، يوم الأربعاء مساءً، وتاسوعيات (عبادة تستمر تسعة أيام)، وكان ذلك غمّاً حقيقياً بالنسبة لي. وبالتفكير جيداً، أظن أن سرقة الكنيسة التي قمتُ بها جعل والديّ يُدرك أن ما الذي كان يحصلُ لي، ولكن في تلك الفترة ظنّيتُ ببساطة أنني كنتُ بحاجة للمال."

الإنكار

يتنحّر أطفال "الثمانية" في جو من المنافسة العلنية، مستخدمين أي مواهب طبيعية يملكونها كقائدة لكي يتعلّبوا. طفل صغير وذكي سوف يتلاعب بآخر، أو أنه سوف يُقدّم رأياً مُهيناً؛ ومن المُمكن لطفل أكبر أن يضرب بعنف، أو أن يقوم بالمعارضة للإسكات بصراخه. محاربون صغار

في معترك لا يستطيعون الاستسلام لترف التفكير في نقاط ضعفهم؛ ويعتمدون على أنفسهم، ويتعلمون التقدم وهم يضغطون على دفاع العدو.

إنهم أطفال تعلموا إنكار محدودياتهم الشخصية لكي يظهروا أقوى. وذات مرة يتنبأت فيها انتباه "ثمانية" على وقفة للنقاش أو للمنافسة، وينحصر حقل الإدراك في بؤرة من النقاط الضعيفة في دفاع المعارض. ومن الصعوبة بمكان بالنسبة لـ"الثمانية" أن يفهم البراهين المضادة للمعارض. لأن انتباهه الداخلي يرفض الانسياب لكي يعيد الأخذ بعين الاعتبار للمسألة. وما أن يتوجّه انتباه "الثمانية" إلى وقفة عراك، فإن أعظم جزء من الاختبارات المعاكسة سوف يتم نكرانها، لأن "الثمانية" لا يستطيع الاستسلام إلى ترف تحييد انتباهه وقتاً طويلاً بالشكل الكافي لكي يفحص بالتفاصيل أي بداهة.

"طوال الوقت الذي قضيته في المدرسة كنتُ واحداً من زملائي الذين واجهوا الأستاذ. وكنتُ أتخيلُني أنني في بحثٍ عن الحقيقة، وتحولت الحقيقة إلى تساؤل عن السلطات. أفلعلهم يُدركون ما كانوا يُقرّون بمعرفته؟ من أين حصلوا على المعلومات التي لديهم؟ دائماً اعتقدتُ بأنه لا أحد كان يحبّ "الطيبين" الصغار، واعتقدتُ أنهم كانوا يُحبّونني أكثر منهم.

"كنتُ ضد السلطات، ليس لأنني كنتُ أحاول مضايقة أحد ما، وإنما لأنني كنتُ أسعى لجذب انتباه التلاميذ الآخرين، مُظهراً لهم تحدّي وصراعي، وكنتُ أظن أن الأساتذة سوف يُعجبون بذهني وقوة رأيي. اتخذتُ بعين الاعتبار في مرات نادرة احتمال أن تكون آرائي مُخطئة. وبأي حال من الأحوال لم يكن لذلك أدنى أهمية، لأن المُجابهة المباشرة كانت هي التي تثيرني وتجعلني أشعر أنني حي.

"في أيام كهذه، وكراشد تعهدتُ مشاريعاً بدون الأخذ بعين الاعتبار أبداً إذا ما كان لديّ متطلّبات أم لا، وإذا كنتُ أستطيع أن أنجح في الأمر أم لا. قبلتُ مؤخراً أن أكتب مقالةً لمجلة محلية حول التكنولوجيا الوراثية الجديدة، وبدون أن أكون قد قمت على الأقل بدورة مبتدئ في البيولوجيا. وأنا اعتقدتُ ببساطة أنه بإمكانني القيام بها. فالعمل أبقاني أسيراً. إما أنه عمل وما من أي تسلية، أو إذاً فهو مُجرّد لهو بدون أدنى قطرة عمل. وليكن ما يكون، إما كل شيء، أو لا شيء."

تكمّن الحالة الوجودية المُفضّلة في الإفراط والحركة الممتلئة بالطاقة. فقد تعلّم أصحاب العمل "اتباع دوافعهم خاصّتهم والذهاب في اتجاه ذلك الذي يمنحهم الشعور باللذة، وبدون أن يكونوا قلقين جداً إزاء حوافزهم. وبالنتيجة فإنهم متحرّرون نسبياً، ولديهم كثيرٌ من الطاقة الجسمانية المتوقّرة لهم، والتي بإمكانها في ظروف أخرى أن تتعهد بالاستبطان وبمساعدة نفسه ذاتها. وما أن تفرض

رغبةً نفسها، فهم ينطلقون بعُجالةٍ من أمرهم إلى الفعل قبل أن يستقر الإحباط في داخلهم. فالفترة الزمنية الفاصلة بين الرغبة والفعل قصيرة، وما أن تكون الغاية المرغوبة مثبتة في العقل، حتى ينبئني "صاحب العمل" ذلك النمط من الانتباه الجامد الذي يؤسس وقفة العراك.

"رَوَّجْتُ دائماً أسطورة ذلك الذي لا يُقهر حول شخصي. وأتذكّر أنني ذات ليلة أردتُ قطعةً من فطيرة فواكه، وذلك في دقائق قليلة قبل أن يُعلق متجر الحلويات. وكان المحل في الجانب الآخر من المدينة، إذك أخذت دراجتي النارية وعبرت جادة "إدارة البرق" *Telrgraph Avenue* بسرعةٍ قصوى. واصطدمت الدراجة النارية بحفرةٍ من أعمال في الإسفلت حيث كان الضوء التحذيري ضعيفاً. فهَضْتُ وحيداً، وبنطالي ملوّث بالدم، وكل ما كنتُ أفكّر به هو الانطلاق.

"أتذكّر أنني رفضتُ محاولة بعض الأشخاص أن يساعِدوني، بسبب فكرةٍ في رأسي أنه يتعيّن عليّ الوصول إلى المحل قبل قوات الأوان. لم يكن هناك أي علاقة بفعل بطولي ما، ولا حتى بفطيرة الفواكه نفسها. وإنما كان الأمر فقط مقداراً هائلاً من الطاقة لاستعادة قواي بالكامل.

"وبالنسبة لي فالأمر لا يعدو عن كونه عذاباً لا يُصَدَّق في شعوري بالهشاشة جداً مثلما أشعر كلما اختفت كل هذه القدرة. ولذلك فإنني أُبقي هذه الأسطورة حية، والسرعة العالية هي استعارة لميدان السباق الذي يمتد على يساري حيث أنطلق إلى جواره لأنه بدون ذلك فكما لو أن شيئاً لا يحدث".

غالباً ما يقود نكران المحدوديات الشخصية إلى عادة موازية لإنكار الألم الجسماني والانفعالي. ف"الثمانيات" غالباً ما يروون قصصهم كيف أنهوا لعبة كبيرة لكرة القدم مع لفافة طبية على الركبة المتضررة وفقدانهم لوعيهم ألماً بعد وصولهم إلى المنزل. ويروون أيضاً قصصاً موحية حول إنكارهم للألم الانفعالي كسقوطهم من حالة براءة "الثمانيات" غير الناضجين، الذين يدركون أنهم خُدعوا من خلال حبيبة أو من خلال صديق كانوا يثقون به، وبالتالي فهم يجدون في الحال طرقات لتجميد شعورهم.

التغيير الضروري لحالة الإدراك من أجل إنكار التجربة المؤلمة هو مساعدة أساسية لأجل مصارع جيد، ولكن من الممكن أن يصبح مصدراً رهيباً للألم عندما يبدأ هذا المصارع في تأثره بما يفكر الأشخاص الآخرون تجاهه، أو عندما يبدأ بالوقوع في الحب. وفي بداية المغامرة العاطفية، ف"الثمانيات" يكتشفون أنفسهم مجزئين بين الرغبة في الانفتاح من جديد على مشاعر القلب الرقيقة وبين عادة إنكار الانفعالات الأكثر نعومة.

في كتاب "صراعاتنا الداخلية" *Our Inner Conflicts* فإن كارن هورني Karen Horney تُقدّم وصفاً مؤثراً للخط ثمانية - اثنان للتاسوعية Eneagrama ذي عادة الدفاع الأساسية في

الذهاب ضد الآخرين، ولكنه في العمق يظل متصلاً بالحُب وقبول الغير. وتكرس المؤلِّفة فصلاً تصِفُ فيه الفرد ذا دفاع أساسي يكمن في حركة ضد الآخرين أي "الثمانية"، وفصلاً آخر للذين يتحرَّكون باتجاه معاكس للأشخاص الآخرين أي "خمس". وبناءً على الرؤية الثلاثية للطبع الإنساني وفقاً للتاسوعية Eneagrama، فإن هذه الفئات الثلاثة للسلوك المتباينة ظاهرياً أي "الثمانية والاثنتان والخمسة" تبدو مجتمعة في النقطة الأساسية للفرد "ثمانية" من حيث نقطته في الشعور بالأمان "الاثنتان" ونقطة شعوره بالرهق العام (الضغط) estresse في "الخمس".

الانتقام

تُضعِف أفكار الانتقام من عودة ظهور القلق المُعاش حين كان "الثمانية" طفلاً يشعر بالعجز. يفيد تخطيط الطريقة للأخذ بالثأر في تجميد مشاعر الإدلال والتهديد التي تتفحَّح لواقع تعرَّضه للهزيمة من قِبَل خصمٍ ما. فالشعور بالاستياء وسيلة للمحافظة على مسيرة اللعبة الداخلية. وحتى الآن فنحن لم نخسر، وإنما ننتظر فقط لقاءً جديداً. وإن عادة "ثمانية" في اتهام الآخرين كمصدرٍ للمشاكل، ورفضه عقلياً لآراء احتجاجية على أنها بلهاء أو حمقاء، وبدون التأمل فيها، فهي خطوط دفاعٍ أخرى ضد الإحساس بأنه مُسيطرٌ عليه من خلال تأثيرٍ خارجي.

"البقاء جالساً ببساطة وقبول طغيان أو سوء استعمال للسلطة يملؤني بالغضب. وواقع أنه تم خداعك يظل في رأسك ينتظر اللحظة المناسبة لكي تتصرف، ليس الانتقام ضربةً غادرة، وإنما هو كما لو أرتب أكثر أن تجعل منه أداةً تعليم سليمة ومناسبة على قدر خطورة الجريمة. أظن أنك تعلم كيف لي تطبيقه بشكلٍ ملائم على نحوٍ أنه في اللحظة التي يحصل فيها فقط يتوجَّب على عدوي أن يفهم أي وساخة قام بها."

يخلُطُ "الثمانيات" بشكلٍ طبيعي، رغبتهم في الأخذ بالثأر بفكرة العدالة، فهم تعرَّضوا للإساءة بطريقة تبدو ظالمة؛ ولذلك فالثأر يكون كتحقيق توازن كفتي الميزان أكثر من مجرد الانتقام ببساطة. "في الأسبوع الماضي كنتُ أتناول قهوة الصباح مع صديق. وكان صاحب المطعم فظاً إلى أقصى حد في التعليق الذي أبداه على طلبي، ولكنني لم أستطع أن أخرج من رأسي فظاظته طوال الوقت الذي كنتُ أتناول فيه وجبتي. أهمل عليّ أن ألقب الطاولة عند خروجي؟ أهمل عليّ افتعال مشكلة مع هذا الزلماة؟ ماذا بوسعي أن أقوم به كي لا أشعر بالإدلال بقيَّة اليوم، ولكي أرفع من معنوياتي؟ لم أستطع التوقُّف عن التفكير عما أفعله مع ذلك الشيء. انتهيت بعدم قيامي بشيء، وغادرت المكان. ولكنني لا أزال أعلي في داخلي مع هذا الأمر. وكلما أمرتُ بسيارتي أمام هذا

المطعم، أفكر: "إذا ما قمتُ ببساطة في تحطيم واجهته الزجاجية؟ فالأمر لا يدعك في سلام حتى اتخاذك لمبادرة ما".

العدالة

تلعب الحاجة للإبقاء على السيطرة دوراً في قلق "الثمانية" إزاء العدالة. "هل يمكنني أن أثق بالآخرين؟ هل ما يقومون به صواباً؟ يُغذَى هذا القلق من خلال رغبةً محبّبةً في الطفولة للعثور على سلطة تليق جداً بالثقة لدرجة يستطيع فيها التخلّي عن السيطرة بدون خوف لتعرّضه للخداع أو الهيمنة. وتقود الحساسية إزاء العدالة "أصحاب العمل" إلى إعاره انتباه خاص لأي إشارات توجي بنوايا غير سليمة.

"لدي ميل لأن أظنّ أبحث عن إشارات لسلوك غير واعٍ أو شرير؛ وأحاول استخراج الطريقة التي يكون الأشخاص أشراراً وفقها. أو كيف يُمكنهم أن يصيروا أشراراً إذا ما أُجبروا على ذلك. وإذا كانوا متلاعبين ولديهم أسلوب لذلك. وإذا كانوا يُجيبون أن يصيروا على هذا النحو. "أريد رؤية أسوأ الأشياء التي هم قادرين عليها لكي لا تحصل لي مفاجآت غير سارة. لا أريد أن يكون لدي صورة زاهية عن الأشخاص، وفيما بعد أتفاجأ بحافز خسيس. أريد الذهاب للعمق. هل يصلح هذا الشخص لأي شيء؟ ماذا يُمكنني التوقّع منه؟

"ألاحظ جيداً الطريقة التي يتفاعل بها الأشخاص. أين هم عُميان في علاقتهم مع أنفسهم؟ تجاه ماذا هم أكثر هشاشته، وكيف يُبدون رد فعلهم عندما يُصابون بعقب أخيل⁸⁷؛ أدرك أنه إذا ما وقع أحدهم في نطاق "لا تثق" على ميزاني للضغط (البارومتر)، فمن الصعوبة بمكان جداً بالنسبة لي أن أُغيّر هذه الفكرة. وأحتاج لليقين في أنني إذا اتّخذتُ قراراً فالأمر لن يتغيّر. وعندما أريد معرفة ما يخفي شخصاً ما من وراء ابتهامته أو امتنانه، فأنا أضغط على الشخص وأجعله غاضباً لرؤية ما يفعله ضمن هذا الوضع.

⁸⁷أخيل بطل يوناني في ملحمة هوميروس "الإلياذة" نصفه إله ونصفه بشر، عملت والدته الإلهية على تغطيسه في نهر الخلود لكي يصبح خالداً كآلهة الأولمب، وعندما قامت بتغطيسه أمسكته من عقب قدمه التي لم تلامسها مياه نهر الخلود، وحدث أنها لم تستطع تغطيس عقب قدمه لحدث مفاجئ يهدف إلى منع أخيل من حصوله على الألوهة، فأخرجته من نهر الخلود وهربت به، وظلت نقطة ضعفه تكمن في عقب قدمه التي كانت سبب مقتله حين أصابه فيها سهم طائش منرامي السهام سيئ التسيّد باريس في معركة طروادة الشهيرة. (المترجم)

يضغط "صاحبُ العمل" لاكتشاف حوافز الأشخاص الحقيقية، سيما لرؤية فيما إذا كانوا على صواب. فالمفهوم الذي يجعل من "الثمانية" نفسه المدافع عن الضعفاء، والذي يحب ببداهة الدخول في وضع غير صحيح، ويعمل على حل المُشكلة. والتأثير المُحزن للبوميرنج (وهو سلاح أسترالي أصبح لعبة يلهو بها البعض فيرمونها بالهواء وتعود إليهم في حركة دورانية) لوضعية المدافع هذه أن "الثمانيات" غالباً هم عدوانيون جداً في الدفاع عن قضية صحيحة، لدرجة أنه من المُمكن لهم أن يدركوا مُسبقاً كمشاغبين أكثر مما هم كحلفاء مفيدين.

أيضاً "الثمانيات" هم عرضة للتلاعب بهم لكي يقوموا بصراعٍ نيابةً عن صراعات الآخرين. وهم نماذج بارزة لزعامة ملتزمة بالدفاع عن العدالة، أو عندما تتوجّب مواجهة حالة الظلم، وهم بالتالي مطلوبون رسمياً كحلفاء لهم وزنهم على أرض الواقع. والعقدة النمطية تُسرّد من خلال أطفال "ثمانيات" عايشوا سيرةً من ظلم، وبأنهم يكتشفون أنفسهم موضوعين أمام اهتمامات أطفال آخرين. ومثالاً على ذلك من شأنه أن يكون وضعاً في قاعة التدريس حيث يجد التلاميذ أن الآتية تعطيهم واجبات كثيرة للقيام بها في المنزل. ومن المرجح أن يكون طفل "ثمانية" يتعلّق شعوره بالأمان من خلال فعل مباشر ضد الظلم، والذي من المُمكن أن يتم التلاعب به بسهولة ليتعهّد المسؤولية عن الأطفال الآخرين.

وفي عائلاتٍ إشكالية يدرك الطفل "ثمانية" بتوتر الغضب غير المقبول الصادر عن الراشدين، وهو بدوره يعمل ضدهم. وفي هذا السيناريو من المرجح أن أعضاء العائلة الآخرين يشيرون إلى "الثمانية" كمُختلقٍ للمشاجرات، بدون أن يدركوا بوضوح كيف أن عدوانيتهم الداخلية تنتقل إلى الطفل.

الحقيقة كصفة للعقل الأسمى

القلق إزاء الصدق في تعامل الآخرين مع "ثمانية" يجعل انتباهه يتوجّه إلى النوايا الخفية لأشخاص آخرين. يريد "أصحاب العمل" اختبار صدق ما يقوله الأشخاص، ومجابتهم مباشرة فيما يتعلق بالمسائل الحساسة للرؤية كيف تكون الحقيقة قادرة على التغيّر تحت تأثير الضغط. ويبدو البحث عن الحقيقة عراكاً انطلقاً من وجهة نظر "ثمانية"؛ ويتضح ذلك في الإدراك مُسبقاً متى يُصدر رأيٍ جزئي، أو متى يتم الاحتفاظ بالمعلومة، ويتضح أيضاً في الرضوخ لدافع طبيعي بالتحرك وإرباك كل الأجزاء المشمولة، حتى يبلغوا نقطةً يتركون فيها مشاعرهم الحقيقية تفلت منهم. تُفهم المشاجرة على أنها أساسية من أجل المؤدّة، لأنه تحت تأثير الضغط يُظهر الأشخاص مقاصدَهم الخفية.

يحتريم "الثمانيات" صراعاً عادِلاً. والمفهوم المؤمئل (جعله مثالياً) عن أنفسهم ذاتها بأنهم مُقَدِّرون شخصياً، يتم إسقاطه خارجياً كإعجابٍ بأشخاص يؤازرون رأياً قوياً. وثمة تماهٍ مع أولئك الذين لا يُسلمون أرضهم ولو تحت النيران، وثمة احتقار لأي واحد يحاول تجنّب المجابهة.

من وجهة نظر غريب، يُمكنُ لـ"الصراع العادل" لـ"صاحب العمل" أن يعطي الفكرة عن معارضين متصلبين وُضِعوا في حالةٍ عراكٍ ضمن حلبة الملائمة. ومنا أولئك الذين ليس لديهم تماس مع عدوانيتهم خاصيتهم فهم يجهّزون غالباً خُططاً للبقاء خارج طريق "الثمانية" للاحتفاظ بالأنبياء السيئة، أو تزوير معلوماتٍ كطريقةٍ لعدم إزعاج شخص انفجاري بقوة. ومن وجهة نظر "الثمانية" فالمشاجرة هي مصدر للاستنارة، وإنه لأكثر تسليّة جداً في أن يعمل ضد معارضٍ مُحترَم من أن يحصل على انتصار سهل.

إذا كان المعارض لائقاً بالاحترام، فسوف يجري تيار انفعالي ثابت بقدر ما يكون "الثمانية" معبأً للعثور على قوة تهدد بانفلاتها من سيطرته. فالغضب الذي يجيء إلى السطح لمجابهة الوضع يُحسُّ به كقدرة موجّهة ومُرَكَّزة.

وقبل ذلك يُحسُّ بها كاستنارةٍ عَوْضاً عن الشعور بها كأنفعالٍ سلبي. "الثمانية" قادرٌ بغضبه على إدراك القدرة الطاقية للانفعال كقوة تقوده إلى حقيقة الوقائع، وكوسيلةٍ لتحقيق العمل، وكاستنارة هي ترياق ضد الضجر، ونسيان نفسه ذاتها. إن صراعاً عادِلاً هو في الحقيقة حالة دائمة العَلَبَة بالنسبة لـ"الثمانية". تؤدّي هزيمة معارضٍ إلى سرور تأكّيده على السيطرة، والخسارة مع معارضٍ شجاع تم اختباره وتقييمه على أنه صالح، يقلل من الشك الدائر حول أولئك الذين لديهم قدرة على حياة "الثمانية".

عندما يتصرّف "الثمانيات" اعتباراً من "أنبيئهم"، فهم يتمركزون عقلياً على صيغةٍ للحقيقة تمنحهم مصلحتهم العظمى، ويُلحّون على أن صيغتهم هي مسار وحيد للفعل وحققي موضوعياً. وذات مرة يفتنون بأن صيغتهم للحقيقة صحيحة فهم يفقدون رؤية الواقع على أن صيغتهم هذه ربما تكون في مصلحتهم خاصتهم أو أنها تمثل فقط رؤية جزئية للأشياء. وهم مهيوون عقلياً لتجاوز أي معارضة، فيتعهد انتباههم حالةٍ عراكٍ ذات أهداف تتناول المظاهر السلبية للمعارضة، والإيجابية لوضعهم خاصتهم. إن الآراء البديلة توصف عقلياً بأنها سخيفة ويُمكنهم التخلّي ألياً عن العقل بدون أن تؤخذ الآراء البديلة بعين الاعتبار في الكل، لأن انتباه "الثمانية" يجري تبيئته بشكلٍ ضيقٍ على تحقيق الهدف الذي يمنح دعماً لشعوره بالأمان.

ذات مرة في وقفة القتال، يفقد "الثمانيات" مرونة الانتباه التي يستطيعون من خلالها تأمل مسارهم خاصتهم للفعل، أو الأخذ بعين الاعتبار معلومات جديدة قادرة على إضعاف وقفة شخصية

حازمة. "الثمانيات" قادرون على الإدراك بأن الانتباه لوقف القتال يدخل حيز النشاط معززاً إدراك اللحظات حيث تبدو فكرة شخص آخر بلهاء بشكل كامل، وتبدو غير لائقة بمقدار كبير على أن تؤخذ بعين الاعتبار، والتي تُستبعد عقلياً بدون الإشارة إليها.

وصف نموذج عن "ثمانية" الحالة العقلية لوقف القتال على أنها "أن يكون المهاجم الذي يركض مع الكرة تحت ذراعهم. ونحن لا نعود إطلاقاً إلى مساعلة دافعنا الخاص بنا، وكل ما نبحت عنه هو الثغرات في خط الفريق الآخر." ومهاجم حقيقي يعمل "ثمانية" عازماً بدرجة عالية على الانطلاق من حالة عقلية تثبتت كثيراً على مسار وحيد لفعل "حقيقي"، والذي سيكون على نحو مرجح غير قادر على تحييد انتباهه إلى وجهة نظر بديلة.

وفي النضج مع بضعة تجارب مع السلطات العادلة والمودات الآمنة، تضعف دفاعات الإدراك لـ"ثمانية". وعندما لا يكون مُهدداً بضربة قوية، فهي أو هو سيبدأ بالتهيب لحدوث تدعو للمصالحة.

لدى "ثمانية" ناضج، تكون الحاجة العصبية لاختلاق نزاع كطريقة لاكتشاف الحقيقة الدفينة عادةً من الماضي، وما قد تطوّر انطلاقةً من نقطة المعاناة العصبية هذه ليس أكثر من إمكانية نادرة في التعرف على الحقيقة الوحيدة لكل فرد. سيما وأنه غير مهّدّ باحتمال أن يكون مسيطراً عليه ظلماً، فـ"الثمانية" يفوز بشكل طبيعي بإدراك موضوعي للربغبات الحقيقية لكل شخص. وهو يريد فقط الوصول إلى جوهر الحقيقة، و"الثمانيات" يُمكنهم أن يتعلّموا التعرف على تلك التغيّرات الطفيفة للانتباه والتي تنقل درجة الإخلاص حول إعلان رأي ما.

كيف يعبر "الثمانيات" انتباههم

لدى "الثمانيات" عدة طرق لكي يتجنبوا من خلالها إدراك معلومات تحمل طابع التهديد. وتدور دفاعاتهم النفسية حول فكرة عن أنفسهم مفادها أنهم أقوىاء أكثر من أي معارضة مقتدرة، على نحو تنزع فيه إدراكاتهم بالنتيجة إلى تضخيم قواهم خاصتهم، وتصغير أفضليات معارض. وصف ممثل عن هذا النمط "لست شجاعاً بالواقع، لأنه في مرات نادرة أرى شيئاً قد أخشاه. وقد أظن نفسي شجاعاً إذا ما شعرت بالخوف وتقدّمتُ إلى الأمام بالرغم من ذلك. ولكن بطريقة ما فإنني عندما أدخل في مشاجرة أو جدال، فالأشخاص يبدون متراخين. الطريقة الكلاسيكية لعدم إدراك تهديد ما يكمن في دفنه بتحييد الانتباه إلى أمر آخر. بالنسبة إلى "الثمانيات" فالإفراط كالكسوف، والثلث، أو التبذير يفيد كل ذلك بسهولة في إيقاف ظهور "تبصر" insghit مؤلم أو في إدراك قادر على تهديد الشعور بالقدرة الشخصية. بالواقع يستطيع "صاحب عمل" واعياً لنفسه استخدام الرغبة المُلحة

لإشباع حالي كتذكيرٍ للنظر إلى داخل الذات والاكتشاف بأن حاجات حقيقية قد تم إخفاؤها من خلال الإفراط.

تكمّن طريقة ثانية لـ"الثمانيات" بوضع حد لرؤية insight غير مرغوبة في الإنكار بعنف قوي لمسألة مؤلمة تتخلّى عن وجودها بالنسبة لهم. وليست هذه الوسيلة مسألة دفن شيءٍ لا يُراد التفكير به، وتحييد الانتباه إلى ملذات شاذة. إنما يمكّنك هذا المنهج من النّظر مباشرةً إلى شيءٍ وعدم إدراك أن هذا الشيء يحتل مكانه هناك. أعظمُ مثال عن هذا الأسلوب للانتباه الذي يمنح دعماً للإنكار تم سرده من قبَل كحوليةٍ (مُدمنة على الكحول) تستعيد عافيتها حيث أنها في الفترة التي كانت تواجه فيها زوجها من وراء كمية كبيرة من زجاجات الويسكي المتراكمة في قبو منزلها. وكانت تظن أنها أفتعت زوجها بأنها لم تعد تشرب الكحول، وذلك لمجرد عدم وجود هذه الزجاجات في مخيلتها!!

مثالٌ آخر عن هذه الإمكانية في إنكار ما لا يستطيعون قبوله مُوضّح من خلال الطلب الذي يقوم به الأطباء اعتيادياً عندما يتعيّن عليهم إعطاء تشخيصٍ خطير. ويكمن الطّلب في أن يرافق المريض قريباً أو صديقاً. وبافتراض أن الأشخاص ينزّعون إلى الإنكار أو إلى عقلنة معلومات مُهدّدة. فالثمانيات" بشكل خاص، ميّالون إلى تحييد نوعي للانتباه الذي يحتوي فقط على معلومة آمنة وتضع حداً للبقية. فهم ميّالون لهذا الأسلوب من الانتباه بسبب الظروف التي دفعتهم في طفولتهم لمقاومة القوى الفائقة.

يُهمّل خصم حازق بالضرورة كمية كبيرة من معلومات ليست أساسية للمهمة في تدمير المعارضة. وفي عراك يتخذ الإدراك تلويناً أسود أو أبيض مع حد أدنى من الرمادي الضبابي. وفي صنف الحالة المتغيرة حيث بمقدور الغضب أن يولّد انتباهاً يعود حصرياً إلى الحجم الذي يشغله المُعارض: "كيف يتوجّب عليّ مواجهته؟"، "أين تكمن الثغرات في طبيعته؟" "ما الذي سأفعله لكي أجعله يتقهقر؟" يكمن الافتراض الداخلي في أن تكون الحالة خاصته صحيحة أساساً أمر جوهري، فهذه الحالة تتضمن الفعل الحالي والحازم. ويكمن التأثير الجانبي البائس لمجابهة كلية في فقدان القدرة على التوفيق بين معلومات جديدة.

"لا أحب أيضاً سماع وجهات نظر أخرى. كنتُ أغضب كثيراً من الراشدين الذين لا يستطيعون فعل شيء، ولكنهم يظنون يُفسدون الأشياء لدرجة يتوجّب عليّ ببساطة أن أعرف بالضبط ماذا أنتظر لكي أضمن بأن الأشياء سوف تحدث. إن الفكرة بأنه توجد عدة حالاتٍ صحيحة بالنسبة لأشخاصٍ مختلفين سارية المفعول كبناءٍ عقلي، ولكنها توضع في حيز الممارسة أو تضعفُ فكرياً كثيراً بأن أكون على صوابٍ بشكلٍ أساسي، لدرجة أشعر أنه يتوجّب إذًا خداعي على نحوٍ دائري. فالمسألة كلها تتلخص في أن تكون على صوابٍ أو لا تكون."

من هو خارج النمط يكون قادراً على رؤية "الثمانية" كعنيدٍ بالنظر إلى البراهين العقلية البديلة. تنزع الأرضية التي يقوم عليها إدراك "الثمانية" إلى اتخاذ نقاطٍ مرجعيةٍ إقصائية. "هل أنت صديق أم عدو؟ زعيم أم مرؤوس؟ قوي أم ضعيف؟ ضدي أم معي؟" التبصّر insight بأنه توجد نقاط وسيطة لحلّولٍ تدعو للمصالحة، مصحوبةً عموماً بشعورٍ بالهشاشة إلى أقصى حد. تترك المصطلحات الوسطى "الثمانية" مفتوحاً نفسياً على هجمة من أي جانب، لأن الوضع باعتباره ليس أسوداً ولا أبيضاً، يكفّ عن كونه متوقّفاً.

تأتي الإفادة التالية من قبَلِ "صاحب عمل" ذي ثمانية عشر ربيعاً. فهو يصف شعوره بالضيق عند إدراكه لمعلوماتٍ مُهدّدةٍ قد رفضها سابقاً. وهو يُبرز أيضاً أننا كلنا نواجه المُعضلة بانتباهنا حينما تستيقظ أفكارنا المُسبّقة، وعندما توضع نرجسيّتنا على المحكّ، وعندما يوضع موقفنا السياسي في محلّ تساؤل. ففي أي وضع، حيث يتم استقطاب الأشخاص ضمن صيغة "أنا ضدك"، ويتنبّت الانتباه فوراً على النقاط الضعيفة لموقف العدو، مع عاقبةٍ لإنكار أفضل صفات العدو أو نقاط الضعف الشخصية. ويبدأ المعارض بفقدان الصفات المميّزة للشخص، وتكفّ أفضل الصفات المميّزة عن الوجود لأنه ليس بمقدوره الحصول على رفاة المحافظة عليها في العقل.

"بلغتُ أقصى ارتفاعي في سنتي الثانية للثانوية، وعندما أتى موسم كرة القدم، كنت على ارتفاع 1.90 متراً، وكنْتُ أزن 108 كيلوغراماً. لحم من الدرجة الأولى لخط الهجوم. وفي مباراة لبداية الموسم، استقرّني أحدهم من الفريق الآخر بأن أخذ يدفعني، فوثبتُ فوقه. وكنْتُ غاضباً جداً، وبدون علمٍ مني ماذا عليّ أن أفعل أخذتُ أضربُه بكل ما أوتيتُ من قوة حتى أنني حطمتُ له ثلاث فقرات. أسعفتُ إلى المشفى حيث أقام فيه لفترةٍ طويلة. فقط استعاد حركته رويداً رويداً. وطوال هذا الوقت كنتُ أسمع تلك القصة، ولكن بالنسبة لي لم يكن حقيقةً أن ذلك كان جدياً، ولا أنني قد فعلت ذلك. لم يكن يدخل في رأسي أن ذلك كان حقيقةً، وبالتالي نسيْتُ كل شيء. واكتسبتُ لقب القاتل الذي أفادني كثيراً لأنني كنتُ أجعل الآخرين يتفهقرون أمامي في ملعب الكرة ولأنه في الحقيقة لم يكن الأمر يتوقّف عليّ.

"وفي منتصفِ الموسم، حصلَ الأمر مجدداً. السيناريو نفسه، ضربة قاسية، وأذية تعرضتُ لها امتعق وجه الفتى خوفاً. أصبحتُ مشوّش الذهن. فالحادث الأول كله عاد إلى ذاكرتي، وكنْتُ واقعياً هناك على الأرض. وكان الأمر أن تلقى الفتى بضعة ضربات حتى الوجع المُبرح أعقبه أسابيع أمضاها في المشفى، وكنْتُ أعتقدُ أنني أشعر بكرامية أولئك الفتيان الذين كانوا ينادونني بالقاتل. وعاد ذلك كله في مرة واحدة، واستمرّ يواظبني هذا الشعور في الأيام التالية. ونهاية القصة كان أن تعرض هذا الفتى الثاني إلى كسر بدون تعقيدات. وأخيراً تخليتُ عن اللعب. فانتقدوني كثيراً

ضمن الفريق، لأنهم كانوا يجيئون أن يكون لديهم شاب ضخم إلى جانبهم، ولكنني لم أكن أعتقد ماذا يمكن أن يحصل إذا ما أعماني الغضب مرة أخرى."

من وجهة النظر العملية للتأمل، فالإنكار يمكن أن يُوَضَّح من خلال تصور مفاده أن "التفكير ليس مسموحاً". فهذه ممارسة خاطئة، الخطأ الذي يرتكبه متأملون مبتدئون بشكلٍ طبيعي عندما يحاولون لأول مرة إفراغ العقل من الأفكار. وفي هذه الممارسة الخاطئة، ففي الحقيقة لا يتم تحييد الانتباه عن الأفكار المُقلَّقة بمقدار ما تأتي وتذهب، ولكن عوضاً عن هذا تتم محاولة تجميد الأفكار بتركيز مُجبرٍ على فضاء داخلي فارغ. وهذا التركيز الصلب للانتباه على الفراغ الداخلي لديه تأثير جانبي في تجميده للإدراك الطبيعي لأفكار وانطباعات أخرى. وفي الحال فالمتأمل يُرخي تركيزه على الفضاء العقلي الفارغ، وتعاود الأفكار رجوعاً للتشويش، ويصبح من الواضح بأن الإدراك لا يتعد إطلافاً عن واقع حالة المفكر.

يتوجَّب على "أصحاب العمل" أن يتعرفوا على الحالة العقلية لما نعبر عنه بـ"التفكير ليس مسموحاً" كنوعٍ من تثبيت النظر، الأمر الذي سيكتشفونه على الأرجح وهم يقومون به عندما يحتاج أمر مؤلم لكي يتم دَفْنُه. وقد يستيقظ "صاحب العمل" وسَطَّ تجربة الاستمرار بالنظر إلى حائط أبيض أو إلى طاولة فارغة يعلم الله كم من الوقت حتى يكتشف أنه يعاني صعوبة في التفكير. ويكون "صاحب العمل" هذا مشوشاً بوضوح. وإذا كان لهذا التشويش العقلي صوت فمن شأنه أن يقول: "ما من شيء مؤلم يتجاوز انحصار عزلة ما".

وصف "ثمانية" إلغاء الإنكار مثل "فتح ستارة مسرح". فكل ما أنت تصارع ضدهً يواجهك بقوة الحقيقة الكلية. إنك مخدوعٌ على نحوٍ دائري. أنت أبله. اقترفت خطأ لا يُعْتَفَر ويُراد معاقبتك على ما فعلت. فالمشكلة النوعية التي تواجها مواد قد تم إنكارها قاصرة على الانبعاث فجأة في الإدراك وبقوة كبيرة، وبما أن قلق "الثمانية" يتعلق بالعدالة فإنه يُسْقَط عائقاً من الرقابة على الذات واتهامها. وفي حال ذلك الشاب الرياضي فقد كان إما بطل أو قاتل بدون حلٍّ وسط ظاهري بين الحدين.

يتحدَّث "الثمانيات" أيضاً أن إلغاء الإنكار فيما يتعلَّق بحادثٍ بمقدوره أن يعمل كفتيلةٍ داخلية تسمح بظهور نماذج أخرى عن الحادث من نوع رد فعل ضمن شبكة الذاكرة. ويقول "الثمانيات" إنهم ذات مرة يدركون شيئاً ما شيئاً فيما يتعلَّق بهم أنفسهم، فهم يستطيعون أيضاً تذكُّر نماذج أخرى عن ذلك الشيء السيئ الذي قاموا به في الماضي.

يقول "الثمانيات" إن تبصَّراتِ insights بمقدورها أن تعمل مثل صندوق مفاجآت يفتح بتأثيرٍ يبعثُ على الشعور بالصدمة. فهم يفتحون صندوق رأيٍ حيث يعتقدون أنهم على صواب كلياً، وفي حال أنهم كانوا على خطأ فإنه لمروَّعٌ جداً انطلقهم إلى وقفةٍ عراكٍ وهم غير قادرين على التفكير

بأي تسوية من أجل إهماد التبصر insight. فما كان صحيحاً على نحوٍ مطلق قد صار خاطئاً كلياً، والحاجة إلى معاينة السلوكيات السيئة تعود حالاً ضد الأنا خاصته.

الأسلوب الحدسي

يتطور الأسلوب الحدسي الأكثر اعتيادية لكل واحد من الأنماط انطلاقاً من كيفية إعاره النمط لانتباهه إزاء المعلومات التي تعطي دعماً لانشغالات بال طفولته. يلقُ "الثمانيات" إزاء القدرة والسيطرة، وهكذا تعلّم الطفل أن يُسجّل في جسمه خاصيّة الانطباعات حول درجة القوة الناجمة عن أشخاص آخرين. يقول "الثمانيات" إنهم كانوا منجذبين للطاقة، وإنهم يعرفون إدراك الخاصية الطاقية عند الأشخاص، وضمن حالاتٍ لأنّ جسّ الأنا لـ"ثمانية" يتطّبع بالفضاء المفتوح للوسط المحيط. ويعلمون عن أشياء مثل: "عندما أكون غاضباً، أشعر أنني أصبحت أعظم". ويظن الأشخاص أن ارتفاعي يبلغ مترين بينما أنا في الحقيقة صغير جداً. "الإفادة التالية التي قدمتها تلميذة في جامعة كاليفورنيا University of California توضح التوظيف النمطي للانتباه الموصوف من قبل "الثمانيات" الذين يكوّنون عادةً رصد ذواتهم.

"يقول رفيقي إنه يشعر بحضوري كلما أصل إلى الباب الأمامي. ويقول إنه مُجبرٌ على الشعور بحضوري حتى عندما يكون موجوداً في مكتبه والباب مغلق. يكمن إحساسي بأني و"الثمانيات" الآخرين الذين أعرفهم يشغلون حيناً كبيراً، لدرجة أنني أتمدّد في الفراغ حيث أجدني وكأنني أملاً المنزل كلّه بشخصي".

يفهم هذا الطالب أنه يطبّق انتباهه على إحساس موسّع عن نفسه التي تتخلّل الفضاء الفيزيقي. وهذا سرد نمطي لـ"ثمانيات". فهم يصفون على نحو نمط واحد بالتساوي انطباعاً عن فراغ قائم على الجسد عوضاً عن قولهم إنهم مغمورون بمشاعر أشخاص آخرين أو أنهم يفتحون بشكل اعتيادي قناة انتباه للتخيل العقلي. أنظروا إلى التشابه بين إفادة الطالب والوصف التالي لانطباع حدسي يقدمه فيزيائيٌ أبحاثٍ يعمل في الجامعة نفسها. وهو يتماهى مع النمط "ثمانية".

"أسجّل قياساتي بوسائل دقيقة جداً تُعطّب بسهولة. وكل ذلك في تجربة تتعلق بضبط لسلسلةٍ من الأجهزة التي تفقد توازنها لأمر دقيقة. إن أعظم ألم يأتني رأسي من العملية كلها هو إذا ما فشل جهاز فمن الممكن لهذا أن يقود إلى ثلاثة أيام للعثور على الخلل في التجهيزات.

"خلال العام الماضي كانت لدي مهلة من أجل تسليم تقرير إلى فرعا المساعد. وتوقّف الجهاز عن العمل. أصابني الهلع. ولكنني وبعد قضائي لليلة مضيئة كلها تراءى لي أنه لن يكون بمقدوري إصلاح الجهاز، وفي حالة من اليأس، أتذكّر أنني بدأتُ ألعن المشروع كله، وكان عليّ أن

أضبط نفسي كي لا أخطمَّ الجهاز. كان الأمر كما لو أنني أبغضتُ كل ذلك بشكلٍ أو بآخر، وجزء مني ضرب الطاولة حيث كنتُ أحتفظ بالقطع للاختبار الكهربائي، وعندما عاد حدسي إلى الماكنة أدركتُ المشكلة في الجهاز."

فضيلة البراءة

يدخل الأبرياء في حالات جديدة بدون أفكار ولا توقّعات تم التفكير بها مسبقاً عما سيلاقونه. فهم منفتحون على أي حالة تمثل أمامهم، الأمر الذي يتيح لهم التكيف ببداية مع مسارٍ صحيحٍ للفعل. تُحجَب براءة "ثمانية" عندما هو أو هي يركّز الانتباه على نحوٍ انتقائي من أجل ممارسة السيطرة أو فرض وجهة نظر. خذ بعين الاعتبار الاختلاف بين "ثمانية" لاواعٍ يحاول السيطرة ألياً على وضع، وآخر أكثر وعياً لذاته يتمتّع بالثقة لكي يتكيّف مع مسارات فعل متغيّرة. ككل الدوافع العليا، فالبراءة يُحسُّ بها كطاقة في الجسم تجعل الفردَ يتحرك على نحوٍ ملائم، ولكن بدون أي توجيه من الأنا المفكّر.

من شأن هذا الوعي الجسماني النوعي أن يكون طبيعياً بالنسبة لكائن إنساني يؤدي وظائفه كاملةً، ويتعلّق بإدراكٍ دقيقٍ للدرجة وخاصية القدرة الحاضرة في أي حالةٍ معينة. ومن المرجح أن "ثمانية" بدون وعيٍ لذاته ينتظر معارضة كحدّثٍ طبيعي، ويمارس على نحوٍ لاواعٍ كل القوة الضرورية لتولّي السيطرة. يتّسم تصرفٌ كهذا بعدم مرونة الرأي، وإلحاح على حقيقة جزئية وعلى عدم قدرة على تحييد الانتباه إلى وجهات نظر أخرى. والطاقات المستخدمة لممارسة السيطرة سوف تكون قوة جسمانية وغضباً.

سيكون "ثمانية" تحرّر من هذه الاستجابة الآلية قادراً على تعديل الدرجة والخاصية لطاقته خاصيته على نحوٍ يدرك فيه بدقة تغيرات القدرة في أي حالة محدّدة.

العلاقات الحميمة

لدى "الثمانيات" بشكلٍ أو بآخر استعداداً مُسبقاً للعزلة أكثر مما هو الأمر بالنسبة للحميمية. وفي مُعزّلتهم ثمة شخص فقط يراقب، و فقط أرض للدفاع عنها. ففي بداية اهتمام "ثمانية" بمعاشرته، نرى أن الجنسانية والحب يُعالجان بشكلٍ مشروط. "ننام سوياً"، ولكن على أن نقضي وقتاً طويلاً منفصلين". "إننا على أفضل أحوالنا في السرير، ولكننا لسنا على هذا النحو في صداقتنا." فالحميمية والصداقة تلوحان على امتداد خطوط سياسة التألّف: "أعرف بالضبط أين بوسعي أن أثقَ به." "أعرف بالضبط ما عليها." وجهات النظر متبادلة، حالات موضّحة، والمعاشره تقوم على المغامرة، وعلى جنسٍ مُمتع، وعلى نشاطات يُحبُّ كلاهما القيام بها معاً.

بمقدار ما تتطور العلاقة باتجاه الحميمية، فالثمانيات" يخوضون في وضع غير اعتيادي يفرض عليهم القيام باستشارات مع أحد ما آخر. فأراء شريك يجب أن تؤخذ على محمل الجد، و"الثمانيات" يكتشفون أنفسهم حين يتأثرون بمزاج وباستعداد شخص آخر. ف"أصحاب العمل" يعتبرون أنفسهم مصادراً للقدرة، والتبعية لأشخاص آخرين لا تتطابق مع منظومة قدرة مركبة من أجل إرضائهم الذاتي.

يصير "الثمانيات" عرضةً لضرر ما ببطء شديد، وبكثير من الاضطراب، ولديهم النزعة لإيجاد أرض آمنة حيث يستطيعون إرخاء حالة المراقبة، متخذين على عاتقهم آلية المعاشرة. سيريدون معرفة كل ما يحصل في حياة الشريك، وستكون لديهم آراء قوية حول من ينظر إليه الشريك، فضلاً عما يدور حول متى وأين وبأي طريقة هو أو هي سوف يمضي وقته. وعندما يكتشف "ثمانيات" بأنهم يتحولون إلى تبعية للحب وللشريك، وسيشعرون أنهم مدفوعون إلى رد فعل مضاد، متعهدين حالة الحليف والحامي المقتدر من خلال المعاشرة. وسيريدون أن يُعهد إليهم بكل شيء، مما يمكن التحول بسهولة للسيطرة على روتين حياة الشريك كطريقة للإحساس بأنه أقل عرضة لضرر ما.

وإذا ما أذعن الشريك، فلسوف يظهر صراع هام. وسيريد "الثمانية" أن يُسيطر، ولكنه سوف يصبح أكثر انجذاباً إذا ما قاوم الشريك سيطرته. ويكمن المفتاح لهذا التناقض الظاهري في قلقه إزاء القدرة. إن "أصحاب العمل" قادرين على أن يتنبأوا من هم الأشخاص المهيؤون للخضوع والتنازل عن السيطرة على حياتهم، وبالتالي يتقون بهم. بيد أنهم يسأمون بسهولة إزاء أشخاص يخضعون بسرعة كبيرة، ويفقدون سريعاً اهتمامهم بأي واحد لا يعرف اتخاذ وقفة معارضة لائقة. وبالنتيجة، يتجاوز الطريق إلى الحميمية اختبارات قدرة، ولأن "الثمانيات" يتقون أيضاً بأشخاص ذي استخدام للقدرة تم امتحانهم واعتبارهم أوفياء. فأولئك الذين يأخذون بالتأثر سوف يقضون ساعات صعبة، وسيتعلقون بمركزهم، وسيعاملون بالدرجة نفسها من الاحترام التي يوعز بها "أصحاب العمل" لذواتهم. يصف "الثمانيات" مغامراتهم العاطفية الكبرى كوضعهم الشخص المحبوب تحت أجنحتهم. وهم يعدلون عن السيطرة في المعاشرة واثقين شيئاً فشيئاً بالشريك، بالطريقة نفسها التي يتقون فيها بأنفسهم. ويستطيع "صاحب العمل" أيضاً أن يشعر بنفسه متوحداً فيما يتعلق ببقية العالم، ولكنه يشعر بأن الشريك أصبح جزءاً لا يتفككاً بثقة كائن حي وحيد.

"أشعر أن الأشخاص يجذبون إلى قوتي، وإلى ثقتي بنفسي، وإلى غضبي وإلى تشجيعي الذي أمنحه لهم. فما لا يريده لا حزني ولا ألمي. أظن أنه عندما ينظر الأشخاص إلى هذه

الأشياء فإنهم يهرون. أنا أتزعم بقواي وأشعر بأن الأشخاص سوف يحتقروني ويتخلون عني إذا لم أكن قوياً. فإذا كان "الذهاب ضد" هو خيارى الأول، فالحاجة لأن أكون وحيداً إزاءك هو الثانى. "كنت دائماً متوحّداً، أشعرتني وحيداً حتى فى الحميمة. وكلما أتصلت بالأشخاص فإننى أشعر بغيبابهم، والأمر يصبح مُرعباً بما معناه أنه يبدو كما لو أننى أحتفظ بهم تحت جلدى. فهم يصبحون حميمين وثقة، ولا أستطيع تخيل عدم وجودهم بالقرب منى. وبقدر ما أريد الابتعاد كثيراً والانعزال فكذاك أريد أيضاً أن أكون سيداً لأرواحهم. تكمن غريزتي فى حمايتهم بالطريقة نفسها التى أملك فيها دائماً الوعى بأننى أحمى ظهري خاصتى، لأننا نصيح شخصاً واحداً فقط، وأكون قاسياً جداً ومتطلباً منهم كما أننى متطلب من نفسى ذاتها.

"حتى فى المطاعم أريد البقاء وظهري مسنود على الحائط من أجل أن أرى من يدخل. وعندما أكون مع أحد ما أحبّه، فإذاك أصبح مُراقباً لأجلنا نحن الاثنين، الأمر الذى يوسعهُ أن يكون منهكاً. بمقدورى تكريس نفسى لشخص واحد الكثير من الوقت، ولكن يأتى فيما بعد رد فعل من خلال ابتعادي، وتقهّرى.

"حتى عندما أدرك ما أريد، وحتى عندما أفكر فى طلب شيء شخصى، أعلم أننى لن أقوم به. تكمن قناعتي الداخلية فى أننا بوسعنا التفاهم فقط مع من هم مثلنا. ولذلك فالفكرة تكمن فى الإمساك بذلك الذى تحتاج إليه بدون مشورة. بوسعى أن أطلب ممارسة الجنس، وبوسعى أن أسيطر على الآلية التى تحكّم حياتى. وما هو صعب يكمن فى الذهاب خلف ذلك الذى يعتمد على الفعل، ويشكل رئيسى إذا ما كان على قبول الأمر من أجل شخص آخر، أو إذا كان على أن أجعل الأمر شعبياً. يبدو حتى أننى مُدعى، ورأس عنيد، لأنه بالنسبة لى، ليس صعباً الصراع من أجل شيء أو من أجل مبدأ.

"ولكن أتباع رغبة قلبى صعب جداً، ويبدو أكثر سهولة فى ألا أجازف، والبقاء مع ذلك الذى تفعله جيداً، أو الوقوع فى حب أحد ما يكون مجنوناً خلف شيء ما وأنت بمقدورك تقديم المساعدة له."

نموذج عن علاقة حميمة لزوج

"ثمانية" و"أربعة"، صاحب العمل" و"الرومانسى التراجيدي"

يتشارك النمطان بانجذاب إلى تجارب خارجاً عما يُحلّه المجتمع. وكلاهما لا أخلاقيين معتقدين على مستوى ما بأن القواعد الطبيعية لا تُطبّق عليهم. فالأربعة" هو فوق القانون، و"الثمانية" أكثر قوة من القانون. الزوج قادر على تقدير الرغبة المتبادلة بالمغامرة والحاجة إلى

تجاوز حدودٍ مسموحٍ بها، وسوف تغدّي النزعة المتبادلة لتجاهل الإكراه (الإلزام) الاجتماعي. وكلاهما يسأمان بسهولة إزاء التكرار، وإذا لم يكن الجو الخارجي يحتوي على الكثير من المغامرة، وكل واحد سوف يكثّف من الجو الانفعالي على طريقته الخاصة: "الثمانية" بمشاجرات، و"الأربعة" بأفعال درامية وعذاب.

سيقدّر الشريك "ثمانية" الأسلوب الشخصي لـ"الأربعة" وسيريد استيعابه ضمن مسائل الذوق والتقديم الشخصي. وسيجذب "الأربعة" إلى المقارنة الانفعالية المباشرة لـ"صاحب العمل"، كما لو أنها تشير إلى الاتصال بمشاعر "حقيقية". فـ"الأربعاء" سيقدّرون أيضاً واقع أن "الثمانيات" لا يتنازلون عن نطاقهم تحت وطأة الهجوم، وأنهم سيذهبون إلى الصراع عوضاً عن تجنبه. ومن المستبعد أن يتزعزع "الثمانيات" إزاء كآبة الشريك وسيكونون قادرين على المحافظة على نبرة انفعالية ثابتة في المناسبات حيث مزاج "الأربعة" يتقلب بين الرغبة في نبذ الشريك، والمحاولة في جذبِه لكي يعودَ إلى المعاشرة.

ثمة عدة توافقات طبيعية مألوفة بين "ثمانية" و"أربعة". فعلى سبيل المثال، سوف يفضل "ثمانية" رفقة "أربعة" إذا كان هو أو هي "مزاجه في أفضل أحواله"، ولكنه يبتعد إذا ما صار "الأربعة" مكتئباً. يستطيع "الثمانية" حتى أن يعمل ضد اكتئاب "الأربعة"، بخروجه للترفيه عن نفسه في مكانٍ آخر. والخطأ بالأبداً يتلقى انتباهاً إما سوف يُغضب "الأربعة" كثيراً الأمر الذي سيؤرق الاكتئاب، أو سوف يجعله يشعر بالخوف من فقدان الاتصال، مما يلغي أيضاً الاكتئاب. مثال آخر عن التوافق الطبيعي للعادات هو أن "الثمانية" سيفقد صبره إزاء أي اندفاع للانفعالية الشخصية، وسيحاول تمزيق الوقفة الانفعالية الدرامية لـ"الأربعة" في البحث عن مشاعره الخفية. إن عدم التعامل بجدية مع حالات الروح والمشاعر يثير غضب "الأربعاء" الذين يُظهرون مشاعرهم الحقيقية أثناء غضبهم الشديد.

قد يحصل تفاعل خطير إذا ما أصبح "الأربعة" تبعياً انفعالياً وميلاً جداً للتمتع بطريقة مازوخية في أن يكون ضحية الجانب العقابي لـ"الثمانية"، أو أكثر ميلاً للنموذج الدرامي للمخالطة بالاجتذاب والنبذ. و"ثمانية" كما هو متوقّع سوف يصبح انتقامياً على نحو مُجابهة كوسيلة لتمزيق العلاقة المتبادلة، أو أنه سوف يريد تمزيقها والانطلاق بدون تفسيرات. وإذا ما بدأ "الثمانية" تبادلياً إشباع مشاعره لقدرته على "الأربعة"، وهو يريد الحطّ من قيمته أو السيطرة فإن "الأربعة" سيسقط في اكتئاب عميق، أو أنه سيصير لاذعاً ومراً.

قد يُطْفئ وضعٌ نقدي إذا ما بادل "الأربعة" رغبته بالحصول على انتباه "الثمانية" مقابل مشروعٍ شخصي حيث يستطيع "الثمانية" تقديم دعمٍ فيه. إحدى أفضل صور توافق "الرومانسي

التراجيدي - صاحب العمل" تظهر في تطوير "الأربعة" الخلاق لمشروع وتقديم "الثمانية" المقدر الضغط اللائق الذي يساعد في جعل المشروع يتحقق. وتبدو صورة أخرى ممتازة عندما يبدأ "الثمانيات" في رؤية القيمة الداخلية لتعقيد ودراما الحياة الداخلية لـ"أربعة". وإذا ما كان "الثمانيات" قادرين على تحمّل القلق الأولي الذي يرافق الانفعالية العميقة والخبرات العميقة في التأمل، فلسوف يكتشفون أن لديهم موارد غير اعتيادية لتوازن من أجل تحييد انتباههم إلى الحالات الداخلية.

العلاقات التراتبية

تكمن المسألة الرئيسية في السيطرة. يتعهد "الثمانيات" العارفون للمقارنة الصحيحة المسؤولية سواء كانوا يمتلكونها أم لا يمتلكونها في الواقع. فهم يفضلون تولّي الزعامة والإبقاء على سيطرة ضيقة وإشراف على جوانب عملية ما كُلفها. وثمة أيضاً رغبة في حماية أرباب المؤسسة ضد معاملة سيئة وتعبئة أولئك الذين هم خاضعون لسيطرة تراتبية ظالمة. وعلاوة على ذلك كله فثمة رغبة قوية باختبار حس العدالة وقدرة سلطات أخرى.

من المرجح أن اهتمام "ثمانية" سيؤجّه للتنافس مع زعماء آخرين، متحفزين من خلال هدفٍ لكي يضمنوا حدود إمبراطورية شخصية. لدى "ثمانيات" اهتمام أكبر بالقدرة مما هو الأمر بالمكافآت. ولذلك فهم يركّزون بصعوبة على مسائل الشعور بالأمان، وخصوصاً على وفاء الحلفاء والمرؤوسين. وبشكلٍ خاص فهم يحتاجون إلى معلومات تدعو للثقة لأنهم ذات مرة تطوّروا إلى مركز تقدم، فبوسعهم أن يبقوا عمياناً تجاه المعلومات الجديدة. وذات مرة يجري العمل، يتركز الانتباه باتجاه التقدم وبتكتيكٍ وحيد: يستهدف نقاط الضعف في دفاع العدو. وبالنتيجة، فلهذه إدراك ضحل للفرص الدبلوماسية أو للمواقفة اللائقة، ويفضّلون اتّخاذاً للسيطرة الكامل على أن يقوموا بتغييرات دقيقة للمركز الذي يشغلونه، تلك التغييرات المُتطلبّة في المساومات.

يكمن سر العمل لدى "أصحاب العمل" في إبقائهم مطّلعين كُلياً. غالباً ما يحاول الأشخاص إخفاء الأبناء السيئة عن "الثمانيات" بسبب الخوف من أن يغضبوا ويصيروا عدائيين عند سماعهم للأبناء السيئة. ناهيك عن أن هذا قد يحصل، فال"ثمانيات" يغضبون أكثر حتى عندما يشعرون بأنه تم إبقاؤهم في جهل. وفضلاً عن ذلك فإذا لم يعرف حامل الأبناء السيئة التعامل مع عدوانيته خاصته، فسبب غضب "الثمانية" شخصياً موجهاً وعنيفاً بقوة. ومن وجهة نظر "ثمانية" فإن يكون لديه جانب مكشوف لهو أحد التهديدات الحقيقية القليلة بالنسبة له أو لها، وأن يكون مطّلعاً بالكامل لهو ضمانته للشعور بالأمان الذي يحوّلُه من مُطلعٍ دقيق، إلى حليف وفيّ.

من الإيجابي، أنه لدى "أصحاب العمل" إمكانية هائلة لكي يمنحوا قوة واستمرارية لمشروع. وإذا ما جعلهم الأشخاص يشعرون أنهم آمنون في مركز الزعامة، فهم يتولون بالتمام مركز تقدم. ويبسطون الحماية "على أناسنا". وهم يجعلون الطريق آمناً بالنسبة للحلفاء، وبطيبة خاطر، يواجهون منافسين عدوانيين.

من السلبي، أنهم مزعجون ويتدخلون عندما يملون. ويبحثون عن أحد ما لاثامه ومعاقبته عندما تفقد الأشياء إيقاعها، أو أنها لا تسير حسناً، وليسوا مستعدين لأن يُقدّموا للفاعل الآخر، فرصةً لتنظيف سمعته أو للاجتماع مجدداً. ولديهم نزعة واضحة في أن يصيروا عدوانيين مع أشخاص آخرين يُظهرون خاصية سلبية مشابهة لمن يُنكر على نحو لاواعٍ من قبل "ثمانية".

علاقة تراتبية نمطية لنقاط متشابهة:

"ثمانية" و"تسعة"، "صاحب العمل" و"الوسيط"

إذا كان "صاحب العمل" هو المستخدم، فإنه غالباً ما سيطور مجموعة معقدة وشاملة من إرشادات تحاول تغطية كل الحوادث الممكنة. وستكون هذه الإرشادات إذاك مفروضة بشكلٍ خاطئ، وفقاً لمزاجية "صاحب العمل". وإذا شعر "صاحب العمل" أنه منشرح، فإن القواعد كلها تكف عن جدواها. وإذا ما أدرك "صاحب العمل" أنه قد تمت مخالفة القواعد بدون إذنٍ صريح، فمن الممكن أن يتواجد وابل من الفروض، مثل تفتيش في الأمكنة، ومطالب بمهلةٍ مستحيلٍ تليبيتها. يُحبب "الثمانيات" السيطرة على عمل القواعد، وأنه يتوجب على الآخرين الطاعة وردع قدرتهم في الذهاب ضد القواعد بدون معاناة العواقب.

ستترسخ علاقة جيّدة بين العامل "تسعة" والمستخدم "ثمانية"، على ألا يُوجّه انتباه "صاحب العمل" نحو المستخدم وإنما نحو المشروع. سيُقدّر "التسعة" زعامة حازمة سواء في وقفة دفاعية أو أخرى في تقدم، وسيتعاون كلياً لخير الفريق. وإذا ما هُدّدت المؤسسة من الخارج فليسوف يُنسّق "صاحب العمل" في خطّ واحدٍ دفاعاً ممتازاً، ويوحّد الموظفين، ويعمل كنموذج لزعامة في وضعٍ دفاعيٍّ. ما من إنشٍ واحدٍ من الأرض يجري تسليمه بدون إذنٍ أو بدون مشاجرة. وهو منصهر في روح المجموعة، ف"التسعة" سيعمل بدون أن يتعب من أجل قضية عامة.

قد يظهر تفاعلٌ أكثر صعوبةً إذا ما حاول "صاحب العمل" إجبار المستخدم "تسعة" على إنتاج أعظم أو على مسؤولياتٍ لم يتهيأ "التسعة" لتحملها. سوف ينتظر "صاحب العمل" الطاعة، وسوف يتهرب "التسعة". سوف يدرك "صاحب العمل" أيّ تخفيفٍ للسرعة أو أي فعل استسكاني - عدواني كاعتداء مباشر، وسوف يقتص منه جهازاً. باحثاً عن أحدٍ لاثامه، وربما يُدل "الثمانية"

المستخدمَ بعمق بدون أن يريدَ بالواقعِ فعَلَ ذلك، وسيُجذبُ الانتباهَ علانيةً إلى الأخطاءِ المقترقةِ، بدونِ التذکر للتلميحِ إلى الجهودِ والنجاحاتِ السابقةِ لـ"التسعة".

عندما يكون مغموطاً المستخدم "تسعة"، يبدو أنه يطيع ولكنه يتملص في الحقيقة ويغطي على أي خطأ. ويصعوبةً يتخذ "التسعة" وقفةً قتالٍ مباشرة؛ ويصبح غاضباً داخلياً وغير مستعد للكلام. معظم "الثمانيات" عُميانٌ إزاءَ ديناميةِ الانفعالات، وإذا لم يُطلعوا مباشرةً، ولم يفهموا ما يجري مع "التسعة" فإنهم سوف يتابعون معاقبةِ الأفعالِ الاستسكانية - العِدائية. وقد يصبح الوضع انفجارياً مؤدياً إما إلى إقالةِ المستخدمِ من قِبَلِ "ثمانية" أو في تخلي "التسعة" عن الوظيفة "بعد أن يطوف الوعاء على أثرِ آخرِ قطرة ماء".

قد يُقلل هذا النمط من خطورةِ الوضعِ إذا ما كان "صاحب العمل" أو الرئيس "ثمانية" قادراً على إظهار الإرادةِ الطيبةِ من خلالِ قيامِ "التسعة" بالتعبيرِ عن شكواه، وإذا كان قادراً أن يكون كريماً بالمكافآتِ والإطراءاتِ لمراحلِ العملِ التي تم القيام بها. وعندما يُكافأ "التسعة" ويُعترف به، ويحمل إلى الشعور بأنه ضروري للعملِ فلسوف يفتح. وإذا كان "صاحب العمل" "ثمانية" فطناً فبإمكانه هو أو هي أن يشيرَ أيضاً إلى عادةِ "التسعة" في الزبغانِ إلى المهماتِ الثانويةِ أو إلى الشرودِ في العملِ، وهذا ذو وقعٍ شديدٍ على "صاحب العمل" لأن المستخدمِ يبدو أنه خارج السيطرة. ومحاولاتِ القبضةِ الفولاذيةِ لـ"ثمانية" لكي يضمّن السيطرة تكاد تُعدّ غالباً من خلال دُعره لُفقدانِ السيطرة.

إذا استطاع "التسعة" مواجهةَ غضبِ "الثمانية" غير المُمكنِ تجنّبه، وإذا كان مهياً لمواجهةِ نقاشاتٍ مفتوحةٍ، وإذا لم يتحفظَ بالمعلومةِ ولم يحاولِ تحييدِ الذنبِ، فعلى الأرجح أن "صاحب العمل" سوف يحترم وقفتهِ القويةِ كمستخدم. و"الثمانيات" غاضبون بسببِ رفضِ صارمٍ لـ"التسعة" في أن يتكلم، ولكنهم يُشجعون على المواجهةِ المباشرةِ، وسوف يفتحون إذا استطاعوا فهم حوافزِ الأشخاصِ المشمولين.

إذا كان "الثمانية" هو الموظف، فستتواجد اختبارات دورية للسلطة. ويقدر ما تتحدد الزعامَةُ أكثر وتكون أقل التباساً، فكذاك أيضاً فلما سيحتاج "الثمانية" للاختبار. وأي طلبٍ مُبهمٍ أو غامضٍ من قِبَلِ الرئيسِ أو "صاحب العمل" "تسعة" فلسوف تتم مساءلتهُ أو اختبارُهُ من خلال عدم طاعته. ومن المُرجح أن يشعرَ فريقِ الموظّفينِ مُستقبلاً بقدرٍ ما يُجبرُهُم "الثمانية" على اتخاذ موقف، حتى بخصوص الأشياءِ الثانويةِ في مجهودٍ لتحديد من يكون صديقاً ومن يكون عدواً.

ثمة احتمالٌ أن يصيرَ "الثمانية" مُتعاوناً، ومُلهماً من خلالِ زعامَةِ نزيهةٍ أو من خلالِ أفكارٍ جيّدةٍ لشخصٍ آخر. يكمن أفضل استخدامٍ لموظّفينِ "ثمانية" في تكليفهم بتنفيذِ وجهةِ نظرٍ هامةٍ.

وسيكون "الثمانية" أكثر فائدة جداً للمؤسسة إذا ما وُضِعَ على جِدَةٍ ضِمنَ مجالِ تأثيرِ صغيرِ وهنا يتلقَى القيادةَ كُلِّها.

استحقاقات

يَقْلَقُ "أصحاب العمل" إزاء القدرة والسيطرة. وقد يُثارون من خلال حاجتهم للاعتمادِ عليهم، ويُبَحِّثُ عنهم لتولّي الزعامة، أو قد يتعلّمون استخدامَ طريقتهم بإعارة انتباههم لفائدتهم هم أنفسهم أو فائدة أشخاصٍ آخرين. "ثمانيات" مؤسسون سوف يعثرون على شعورهم بالأمان من خلال قيام آخرين بخضوعهم لوجهة نظرهم، ولكن حتى هذا الإلزام بالقدرة قد يتطوّر ويتحوّل إلى موهبةٍ لممارسة المقدار الصحيح من الضغط لِحَتِّ مشروع ضخم على تقدّمه. "ثمانيات" هم مثال عن زعامة مُكرّسة قواها لمجابهة عقبات وممارسة فعل مباشر.

بالرغم من كل ما لديهم من جرأة وتصرفهم غريب الأطوار، فلدَى "الثمانيات" صعوباتٌ في الكشف عن رغباتهم الأكثر عمقاً، وفي إعطاء بداية لأهدافهم خاصّتهم. يخلق "ثمانية" مشاكل ومشاجرات لكي يحافظ على اهتمامه حياً، ولكن إذا ما تم تزويد الاهتمام خارجياً، فإِذًاك يتولّى "ثمانية" برضى عاملٍ السيطرة لجعله الأهداف تتحقّق.

يجعل "ثمانيات" أشخاصاً آخرين يُدركون مركزهم الصحيح. وعندما يحاولون التلاعب، فيكون الأمر عموماً بطريقة ثقيلة جداً، وتصير على الفور واضحة، وبالتالي غير فعّالة. يريدون الحقيقة المطلقة في العلاقات، وبما أن لديهم صورة شعبية من الضالّة بمكان لكي يدافعوا عنها، فإنهم يذهبون وراء ما يريدونه بالضبط. إنهم كُرماء بالوقت وبالطاقة تجاة الأصدقاء ولديهم حيوية هائلة للمشاركة في الأحداث.

أجواء جذابة

"أصحاب العمل" هم غالباً سماسرة القدرة أو سياسيو الكواليس. فالبارونات (جمع بارون وهو لقب شرف) اللصوص الذين تملّكوا السيطرة على الإمبراطوريات المالية الأميركية. عقلية مافيوية (نسبةً لعصابة المافيا): "أرضي، أناسنا". ملائكة الجحيم، زعماء نقابات، باقون على قيد الحياة من مناطق نائية. "لا تتدخّل بي". أشخاص ذو قلب بليد ورأس يابس (عنيد). الرأس المُدبّر للمؤسسة يحقّق السيطرة بإحدى يديه والعدالة بالأخرى، رجل الأعمال الذي يحقق ثروات بملكيّاتٍ مشتركة. وهو رأس الحرية لبرنامج يُقدّم ملاجئاً لمن هم بدون سقفٍ يأويهم.

أجواء غير جذابة

لا يتم العثور عموماً على "أصحاب العمل" ضمن وظائف تتعلّق بتصرّفٍ جيّدٍ وبطاعةٍ للأوامر. لا يحبون أوضاعاً يكونون قابلين فيها لإدارات يتعدّر التنبؤ بها من حيث القدرة أو اتّخاذ القُدرة. لا يتّفقون بوظائف تتعلّق بإرادة جيدة للمسؤولين ذوي المقام الأعلى بدون إمكانية لإصلاح الظلم.

مشاهير الثمانية

يشتمل "ثمانيات" مشهورون على شخصياتٍ أشهرها هنري الثامن Henrique VIII الذي أعطى بدايةً لديانته خاصّته تحت وطأة معارضةٍ شديدةٍ بسبب تسويغِهِ لِعُلْمَتِهِ. ومن الشخصيات الشهيرة لهذا النمط أيضاً: فريتز بيرلز Fritz Perls - غوردجييف Gurdjieff - مدام بلاقاتسكي Madame Blavatsky - پابلو بيكاسو Pablo Picasso - نيتشه Nietzsche - فيلهيلم رايش Wilhelm Reich - فرانسيس كوبولا Francis Coppola - غارفيلد Garfield - القط O Gato.

الأنماط التحتية

تُمثّل الأنماط التحتية النفسية انشغالات البال التي طوّرها الطفل "ثمانية" كطريقةٍ للتقليل من هشاشته. السيطرة على المشاعر خاصّته، والسيطرة على الأشخاص الذين يؤثّرون في حياته يُخمد من مُعاوَدَة ظهور قلقه بأن يُستخدَم بشكلٍ جائرٍ.

تملكية/استسلام في العلاقات مع شخص

يريد "الثمانيات" امتلاك قلب وعقل الشريك. ويرغبون بمدخلٍ إلى روح الشريك. الاستسلام هو الرغبة بالتخلّي عن حاجات استحواذية للسيطرة على شريك لائق بالثقة كلياً.

"مررتُ على نحو مليون معالجٍ قبل عشوري على المُعالج الصحيح. فهو كان يكشف القِنَاع عني بكل صدق، ويقول لي بالضبط ما هي حالتي. انتهيت للتوصّل إلى رؤيتي بأن ذلك الذي يلوح لي كان حقيقياً، ناهيك أنني من الأساس كنتُ معارضاً لموقفه".

موَدّة في العلاقات الاجتماعية

بالنسبة إلى "ثمانيات" فالموَدّة هي الثقة المُمتدّة إلى أولئك الذين تحميمهم والذين تُحمي من خلالهم.

"تحتاج المَوَدّة أعواماً لكي تترسّخ. وبالنسبة لي لهو أمر مُبرّح أن أرى التوتّر يتراكم حتى ينفجر في خصومة، متخيلاً بأن الناس تذهب للقتال. وعندما أعتقد بأن الشخص سوف يحتمل

بحزم، وبأنه لن يهرب، أثق به أكثر، لأنني أدرك بأن الأشخاص يُخرجون الحقيقة وَسَطَ مشاجرةٍ،
وَأَذَاكَ فَإِنِ كُلِّ شَيْءٍ يَتِمُّ قَوْلُهُ فِيمَا بَيْنَنَا."

البقاء المُشْبَع على قيد الحياة في نطاق المحافظة على الذات

يرتبط "ثمانيات" بالسيطرة الآلية للبقاء على قيد الحياة وعلى الفضاء الشخصي. يَحُلُّ القلق
إزاء إشباع الحاجات للبقاء على قيد الحياة محلَّ البحث عن الحاجات الجوهرية.
"ثمة نوع من الرعب عندما يبدأ شخص بالسيطرة على حياته. من يدخل ومن يخرج من
منزله؟ أفلعل أحداً ما استخدم فرشائك لتمشيط الشعر؟ إننا نشعر بالتعدّي علينا إذا أحد ما لم يترك
لنا حتى حليياً لقهوة الصباح. وإذا ما صارت الأشياء الصغيرة خارج السيطرة، فنحن نبدو أننا نفتح
الباب على الفوضى."

ما يساعد "الثمانيات" على التطوّر

غالباً ما يُقاوم "الثمانيات" الدخول في علاج أو الشروع في ممارسة التأمل لأن عليه السماح
بازدهار انفعالاتٍ أكثر نعومة، أو أن عليه التكيّف مع رغبات الآخرين، وبحس بالخوف بأن يُسيطر
عليه. يأتي "الثمانيات" لكي يقوموا بالعلاج عموماً بسبب أمر عائلي أو بسبب قرار محكمة. تتضمّن
الحالات النمطيّة مشاكل مع زملاء العمل، وكآبة، واستخدام مفرط للمُخدّرات، والمشروب،
والطعام... الخ.

يحتاج "الثمانيات" إلى التحقق من اللحظات التي يزيغ فيها الانتباه عن الرغبات الحقيقية إلى
غلافٍ من قسوة تُتكرّر هذه الرغبات.

يُمكنهم مساعدة أنفسهم

- أن يطلبوا تعريفات واضحة لعلاقة متبادلة. وأن يروا بأن النقاش هو طريقة لخلق
الثقة.
- أن يطلبوا مجموعة واضحة من القواعد في العلاقات المتبادلة أو في العلاج. وأن
يتعرّفوا على رغبتهم بمخالفة القواعد حينما يتم ترسيخها.
- أن يحاولوا رؤية تشكّل الظروف التي تخلق علاقات متبادلة ذات طابعٍ عدائي. وأن
يدركوا عندما تتواجد الرغبة بالسيطرة، أو بإثارة بلبلة، كطريقةٍ لرؤية من هو الصديق
ومن هو العدو. وأن يتركوا للآخرين المبادرة بالفعل.
- أن يلاحظوا بأن أحاسيس الأمل هي قناع بالنسبة إلى انفعالاتٍ أخرى.

- أن يحاولوا رؤية المنطق على أنه ساري المفعول أيضاً على تصرف الأشخاص الآخرين. وأن يلاحظوا بأن الآخرين ثابتون داخل وجهة نظر مختلفة.
- أن يلاحظوا بأن المشاعر الحقيقية غالباً ما تبدأ مع الكتابة. وأن يُعاد بناء الكتابة من جديد على أنها إشارة إلى التقدم.
- أن يتعرفوا على اللحظات التي يتم فيها استعاضة رغبات حقيقية بتكيف مفرط مع حياة الجماعة، ومن خلال الإفراط في الكحول، والطعام، والمخدرات، ومن خلال الرغبة بالسيطرة على الأشخاص.
- أن ينظروا إلى القلق إزاء العدالة وحماية أشخاص آخرين على أنه استقطابٌ للأشخاص ضمن أصدقاءٍ أو أعداءٍ.
- أن يحاولوا تحييد الانتباه عن الصيغة "أسلوبي مخالفٌ لأسلوبك"، من أجل التحقق من التدرجات التي لا تُحصى لآراءٍ وسطيّة.
- أن يتذكروا تسجيل تبصّرات insights بقدرٍ ما تحصل. وأن يحاولوا العمل ضد النسيان المُبهّم. وأن يتذكروا مراجعة التبصّرات insights عقلياً على أنها طريقة لمحاربة الإنكار.
- أن يتعرفوا على عادة رؤية مصدر المشكلة أنه خارج ذواتهم، عوضاً عن التعرّف على مشاركتهم خاصيتهم.
- أن يتعرفوا على صعوبة قبولهم لما اقترفوه من أخطاء.

ما الذي يتوجّب على "الثمانيات" إدراكه

يجب على المداخلة أن تأخذ بالحسبان حاجة "الثمانية" لنسيان وإنكار مشاعر الهشاشة والتبعية. يتوجّب على "ثمانيات" تحريض أي إشارات لانبعاث مشاعر أكثر نعومة أو إمكانية التعاطف مع وجهات نظر أخرى. ويقدر ما تحصل تغيرات، فعلى "الثمانيات" أن يدركوا ردود أفعال مثل:

- تأويل سيئ لمودة أشخاص آخرين، مُعتبرين إياها تلطفاً لهم أو طلب حماية منهم.
- السيطرة بدقة. مراقبة مُفرطة وسابقة لأوانها لتفاصيل تفاعل ما. "سوف ألغي الحفلة من أساسها إذا لم أعر على طنجرتي المُفضّلة."

- إبعاد مصادر المساعدة المقتدرة، والحاجة لقول أشياء قاسية لأحد من أجل خيره خاصته، وغياب الذوق وخشونة حدسية. الضغط على النقاط الخاصة بألم عصبي للأشخاص بدون الاعتراف بالضرر الذي يسببونه لهم.
- نسيان الأهداف. لهو، وطعام، وجنس، ومخدرات بإفراط. وكلما كان أكثر، كلما كان أفضل. الرغبة بلقمة تالية قبل أن يكون قد أتم بلع ما لديه.
- عدوانية منزاحة نحو أشخاص آخرين يُظهرون خاصية سلبية مشابهة لما يتم إنكاره باللاوعي من قبل "صاحب العمل".
- صعوبة إزاء التزامات. الرغبة بالسيطرة أو الابتعاد بدون إدراك لنطاقات وسطية.
- محاربة إدراكهم بأنهم تبعيون. الشعور بإهمال صغير على أنه خيانة للثقة.
- شل المشاعر. مراحل حيث ينغلق فيها كل شيء. لامبالاة كلية.
- الاتهام والحاجة للعثور على عيب ما كطريقة للتحرك ضد الهشاشة.
- تحديد القواعد ومحاولة إبقاء السيطرة على الآخرين.
- رغبة عارمة بمخالفة القواعد خاصتهم كوسيلة للشعور بأنهم أقوى ولا يُسيطر عليهم.
- يأس أسود على هيئة إدراك ساجق ولحظي لأفعال سلبية في الماضي.

الفصل الرابع عشر النقطة تسعة: الوسيط

الشخصية المكتسبة			الجوهر	
الرأس	السمة الأساسية	خمول	العقل الأسمى	حب
القلب	الهوى	كسل	الفضيلة	الفعل السليم
اشكال النمط التحتي				
جنسويًا			السعي للاتحاد	
اجتماعياً			مشاركة	
الحفاظ على الذات			شهية	

المُعْضِلَة

"الْمُنْتَمُونَ إِلَى النِّقْطَةِ تِسْعَةَ" أَي (التسععات) هُم الْأَطْفَالُ الَّذِينَ أَحْسَوْا أَنَّهُمْ مُهْمَلُونَ حِينَمَا كَانُوا صِغَارًا. وَنَادِرًا مَا يَتَذَكَّرُونَ أَنَّ وَجْهَةَ نَظَرِهِمْ كَانَتْ تُسْمَعُ، وَبِاعْتِبَارِ أَنَّ حَاجَاتِ الْأَشْخَاصِ الْآخَرِينَ هِيَ الْأَكْثَرُ أَهْمِيَّةً مِنْ حَاجَاتِهِمْ خَاصَّتِهِمْ. وَأَخِيرًا نَامَ "التسععات" بِمَعْنَى أَنَّ انْتِبَاهَهُمْ زَاغَ عَنْ رَغْبَاتِهِمْ الْحَقِيقِيَّةِ، وَصَارُوا مُنْشَغَلِي الْبَالِ إِزَاءَ رَفَاهِيَاتِهِمْ الصَّغِيرَةِ وَبِدَائِلِ عَنِ الْحُبِّ. وَهَمَّ يَدْرُكُونَ بِأَنَّ أَوْلِيَاتِهِمْ خَاصَّتَهُمْ تَنْزَعُ إِلَى عَدَمِ أَخْذِهَا بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ، وَتَعَلَّمُوا تَخْدِيرَ أَنْفُسِهِمْ وَتَحْيِيدَ طَاقَاتِهِمْ عَنِ الْأَوْلِيَّاتِ وَنَسْيَانِ أَنْفُسِهِمْ.

عندما تظهر أولوية شخصية فمن الممكن أن يتم تحيئها جانبياً بسهولة. وأمر ومهمات صغيرة قد تصبح اضطرارية جداً بالنسبة إلى مهلة تسليم هامة. كما لو توجب على طاولة العمل كلها أن تكون نظيفة قبل استحقاق حساب للدفع. ويقدر ما يكون "تسعة" أكثر اقتراباً من امتلاكه لوقت وطاقة جاهزين بالنسبة إلى أولوية ما، فكذلك انتباه أكبر يمكن تحييده إلى نشاطات ثانوية. وعندما يكون هناك ثمة توفر للوقت، فقليل هو ما يتم إنتاجه، لأنه بالنسبة إلى "تسعة" من الصعوبة بمكان تمييز موضوع دقيق عن أمور أقل أهمية. أدركت دارسة للتاسوعية أنها "تسعة" عندما كانت تعمل من أجل تلبية المهلة لتسليم بحثٍ أحادي الموضوع، و"استيقظت" لكي تكتشف أنها أنفقت صباحاً كاملاً من وقتها الثمين، وهي تحاول العثور على أغذية تتوافق مع دور مطبخها.

يسرُّدُ "تسعَات" أنهم فقدوا الاتصالَ مع ما يريدونه بالفعل، تاركين أنفسهم مُتمصِّصَ من خلالِ رغبات الغير، ومُحَيِّدين طاقَتهم إلى مهماتٍ ثانوية، وهاربيين من الواقع إلى جهاز التلفاز، وروتين متوقِّع والكثير من الطعام أو الجِعة (البيرة).

ينزَعُ "تسعَات" إلى مرافقة برامج أعمال الآخرين. وهم يظنُّون أن موقفهم لن يؤخِّدَ بعين الاعتبار، لكن، وبالرغم من ذلك فهم يريدون الإبقاء على صلَّة، فقد تعلَّموا تجسيدَ حميَّات أشخاصٍ آخرين كما لو كانت خاصَّتْهم. والمراحل الأولى لعلاقةٍ متبادلةٍ أو مشروع جديد غالباً ما تعطي الانطباع لـ"التسعَات" بأنهم مُنجرفون من خلال الاستثارة التي يشعر بها أشخاص آخرون أكثر من شعورهم بها عند اتخاذهم لقرارٍ ما بالالتزام. وقد يستيقظ "التسعَات" في وسط التزامٍ وهم يشعرون بأنهم مُنجرفون مع رغبات الغير، مُتسائلين عن كيفية وصولهم إلى هناك وهم يعانون صعوبة في أن يقولوا "كلا".

إنه لأمرٌ صعب أن يُقال "كلا" بالنسبة لأشخاص ميالين أن يتَّخذوا على عاتقهم مشاعر الآخرين. أن يُقالَ كلا لشخصٍ آخر قد يصير مُحِبِّطاً جداً بالنسبة إلى "تسعَات" نظراً لامتلاكهم شيء ما مرفوض في حياتهم. ويبدو أقل تهديداً بكثير أن يُقال "نعم"، ويبدو الموافقة على ألا يقولوا "كلا"، وأن يتابعوا سوية عَوْضاً عن المجازفة بغضب مُعلن بإمكانه أن يقود إلى انفصالهما.

يتعلَّقُ خيط الوصل بين الطفل "تسعة" والأشخاص الآخرين بالمحافظة على السلام، والقدرة على إدراكِ رغباتِ الآخرين ومرافقتهم. ومع ذلك فالاتفاق الظاهري لـ"وسيط" لا يتوجَّبُ خلطه مع التزام حقيقي. يستطيع "التسعَات" التوقُّف عند وضعٍ ما لفترة طويلة فيما هم لا يزالون يحاولون اتِّخاذ قرارٍ ما. بالنسبة لهم إنه لسهل جداً أن يتحقَّقوا من وجهة نظرٍ شخصٍ آخر هم أنفسهم قادرين على رؤية الصحة في كل جوانب مسألة ما. وعلامة اتخاذ موقف عندما يكون للجوانب كلها استحقاقاتها؟، وعلامة تكون لديهم أولويات شخصية عندما يكون سهلاً جداً الإحساس بصحة الأجزاء المتضمنة كلها؟ يقول "التسعَات" إنه لأكثر سهولة جداً معرفتهم للحالة الداخلية لأشخاص آخرين من أن يعثروا على وجهة نظرهم خاصَّتْهم.

عندما تكون هناك حاجة لاتخاذ قرار ما، يبدو "التسعة" موافقاً وبمقدوره حتى أن يتابع جنباً إلى جنب، ولكن هدوء الطبع الخارجي هذا، يعطي فوضى داخلية. "أنتفق أو أختلف مع صديقي؟ هل أنا مع هذه المجموعة أو أنني أريد مغادرتها؟ هل يتوجَّب علي شراء هذا المنزل أو أبحث عن آخر؟" ولا تنتهي لائحة الهواجس، ويندبذب الانتباه بين عدة جوانب للمسألة. ويكون التفكير أقل تهديداً على نحوٍ وسواسي حول قرارٍ عما هي الحال فيما يفعله خياراً ما والمجازفة بأن تكون لديهم الجهود خاصَّتْهم غير مأخوذة بعين الاعتبار أو أنه يتوجَّب عليهم الدفاع عن وجهة نظرهم أمام

أشخاص آخرين. يلوذ "التسعات" في الشعور بالأمان بعدم معرفتهم ماذا يريدون، وبألا يكون لديهم أي موقف للدفاع عنه، وبأن يظلوا على عتبة غير ملتزم بها، وحيث لا تزال القرارات مُعلّقة. وللمفارقة "التسعة" هو النقطة الأكثر عناداً في التوسعية كلها. والواقع أن "التسعات" يتوسّسون إزاء قرارٍ ما فهذا لا يعني أنهم لا يستطيعون أن يُكرهوا على اتخاذ قرارٍ ما. والذين يحاولون مساعدة "التسعات" على اتخاذ قرار، أو الذين يجبرونهم على اتخاذ موقف، يكتشفون أنهم يظلّون عالقين ويفرضون التحرك. و"التسعات" لا يرون بالضرورة مقاومتهم على أنها استجابة سلبية. فهم أكثر نزعة لرؤية المقاومة على أنها رفض لأن يُضغَط عليهم لاتخاذ التزام سابق لأوانه، لأنهم لم يحسموا أمرهم حتى الآن. وغضبهم العميق لعدم الإصغاء إليهم مكبوت من خلال عدم اتخاذ قراراتهم. ويظلون غاضبين لأنه يتوجب عليهم مرافقة الآخرين، وأيضاً لكونهم مُهمّلين، ومنسيين إذا لم يقوموا بذلك. وقرار "التسعة" بألا يتخذ أي قرار، وأن يشعر بالغضب، لكنه يحفظه في داخل ذاته نفسها، ويبدو مُرافقاً، بالرغم من أنه يستمر مجزءاً داخلياً.

وذات مرة يجري ترسيخ موقف، ف"التسعات" بمقدورهم أن يكونوا عنيدين جداً بتمسكهم به نظراً لتخبيرهم إزاءه. وتكمن الحالة العقلية الأكثر طبيعية في بقائهم فوق الجدار، من جهة غير ملتزمين، ومن جهة أخرى لا يشعرون بالأمان حتى الآن، ولكنهم فور تبنّيهم لموقف، فهذا الأخير يبدو هشاً بالنسبة لـ"التسعات" الذين يشوّشون أي التزام بسبب خوفهم من أن يُروا مُجدداً فوق الجدار. يُدعى "التسعات" بالـ"وسطاء" ومحافظين على السلام، بالضبط بسبب ازدواجيتهم الطبيعية التي بقدر ما تسمح لهم بالموافقة على أي وجهة نظر فذلك لا تلزمهم كلياً بأي واحدة منها.

يُوجّل أيضاً اتخاذ قرار من خلال مسائل قديمة لم يُعثر على حل لها بعد. قد تأتي إلى السطح ذكريات أحداثٍ جرت منذ سنوات بقوة أمر ما قد حصل في الأسبوع الماضي، وتحتاج هذه الذكريات أن يتم تحليلها أيضاً غير مرة. ويعني القرار بأن الاستنتاج ضروري، وأن تتم الاستفادة من الفكر، والتغيير والسير إلى الأمام، وأشياء كلها تُعيد تغذية الخوف من الانفصال. ويريد "التسعات" أن يواصلوا مسار فعل معلوم عوضاً عن المُجازفة بانجرافٍ فجائي.

بما أن رغبات أشخاص آخرين تبدو أكثر اضطرارية من رغبات "التسعات" خاصتهم، فهم يُواجهون بالخيار في أن يتركوا أنفسهم مُمتصّ من خلال برامج الغير أو بتجاهل الأشخاص الآخرين على نحوٍ لا يتأثرون به. وإذا تعرّصوا للضغوط فهم قابلون للتأثر بممارسة السيطرة من خلال وسائل استكناية، مقلّصين من إيقاعهم، وهم يجلسون في وسط نزاع منتظرين نهايته، غير متفاعلين ومنتظرين تلاشي المشكلة.

صعوبات "الوسطاء" في اتخاذ قراراتهم، وفي التعبير عن غضبهم، وفي أنهم يجدون موقفاً شخصياً يتأصل في نسيانهم لذواتهم، وفي جعلهم الآخرين وكلاء فعالين في حياتهم. وسواسهم العصابي بالنسبة للاتفاق أو الاختلاف مع أشخاص آخرين، بقدر ما هو عبء كبير، فذلك هو نعمة بالنسبة لهم. يكمن العبء في أنهم يعانون لعدم معرفتهم ما يريدونه، وتكمن النعمة في أنهم فقدوا مركزهم الشخصي، وهم قادرين غالباً على أن ينضموا حدسياً إلى الخبرة الداخلية لأشخاص آخرين. وإذا أنت تماهيت مع كل واحد من أنماط التوسعية فمن المرجح جداً أن تكون نقطتك هي "التسعة".

تتضمن انشغالات البال الاعتيادية لـ"التسعة":

- إحلال بدائل غير جوهرية محل الحاجات الجوهرية. وتترك الأشياء الأكثر أهمية إلى نهاية اليوم.
 - صعوبة في اتخاذ القرارات. "أتفق أو أختلف؟" "أريد أو لا أريد أن أكون هنا؟".
 - التصرف من خلال العادة، وتكرار حلول ذات طابع عائلي. طفوسية (نزعة الإلحاح على أهمية الطقوس الدينية).
 - صعوبة في أن يقولوا "لا".
 - كبت للطاقة الجسمانية والغضب.
 - المحافظة على السيطرة بواسطة العناد والعدوانية الاستكانية.
 - أسلوب إعاره انتباههم يعكس موقف أشخاص آخرين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:
- صعوبات في المحافظة على إبقاء موقف شخصي، ولكن أيضاً عند تطوير موهبة خاصة للشعور بالتجربة الداخلية للآخرين. شبيه بالنقطة "الثان" المانع.

السيرة العائلية

أحس "التسعات" أنهم مهملون حين كانوا صغاراً، وبالتالي كَوَّنوا عادةً بعدم الأخذ بعين الاعتبار حاجاتهم الجوهرية خاصتهم. وهم يصفون أوضاعاً عائلية تبدأ منذ أن كانوا مهملين بسبب حببهم من قبل إخوتهم الآخرين فصاروا متجاهلين أو مهاجمين عندما صاروا من أجل أفكارهم خاصتهم.

المُشترك لدى هذه الأنماط البدئية الطفولية كلها هو الإحساس أنه لا يُصغى إليهم عندما كانوا يقدمون رأياً وإدراكاً وكذلك الأمر فإن إظهار غضبهم علانية لم يساهم في الإصغاء إلى رأيهم.

"كان لدي والدان محبوبين جداً، ولكنني لاحظتُ أخي الأكبر سناً الذي كان متمرد العائلة، ولم يكن يتلقَى لا انتباهاً ولا حباً بسبب تصرفه. وإذْكَ فهمتُ بأنني إذا ما تصرفت وفقاً لما كانوا يريدونه فبإمكانني أن أتلقى الحب. أتذكرني ذات مرة عندما كنتُ في الثلاث أو الأربع سنوات، حيث ضمتني والدتي بقوة كبيرة لدرجة أنني أحسست بالاختناق وسط معطفها.

"كان الأمر كما لو أن هناك خيارين فقط: أناضل بشدة لكي أفلت منها، أو أرتخي بين ذراعيها. وما قمتُ به كان الإمساك ببنفسي واستسلامي. وأخيراً أصبحتُ معنيماً بأن أفعل ما يريده مني والدَي لدرجة أنني إذا قلتُ لهما "كلا"، كنتُ قادراً على الشعور بإحباطهما داخل نفسي.

غالباً ما تؤدّي رغبة "الوسيط" في إبقائه على السلام إلى أن يصبح سجيناً بين أجزاء متناقضة. علامٌ اتخاذ موقف لطالما أنك تستطيع الرؤية بأن رأيي الآخرين كلهم له قيمة؟ وعلامٌ تعطي الرأي خاصتك لظالما أنه ما من أحد سوف يصغي إليه؟

"كانت مصيبة إذا أنت فعلت ذلك، وأيضاً مصيبة لو لم تفعل ذلك. كنت الأصغر سناً بين أربعة أخوة، فإذا قمتُ بما كان والدَي يريدانه، فإذاك يقع إخوتي فوقي، وإذا اتبعتُ إخوتي فإذاك لا يكثر بي والدَي بأدنى حد. كانت الطريقة الأكثر سهولة في بقائي مختفياً، وعدم اتخاذ أي موقف، وأن أبقى هناك حالماً وأنا مستيقظ، حتى يغادر الجميع. وأتذكرني ذات مرة حيث عاقباني بوضعي جالساً على كرسي أمام زاوية الجدار. وكنْتُ لا أزال هناك حتى ساعات فيما بعد، وعندما تذكرتني والدتي، وعند هذا الحد كنتُ قد أصبحتُ في داخل نفسي لدرجة أنه كان بمقدوري أن أبقى هناك حيث كنتُ اليوم كله."

العادة

توعزُ معصية الكسل المميتة إلى "التسعاع" لأن عاداتهم تتوجّه إلى تصريف طاقة وانتباه خارج ما هو جوهر في الحياة بالنسبة لهم. تكمن الوساطة الأكثر سهولة بالنسبة إلى "تسعاع" في نسيانهم لأنفسهم، والتخلّي عن انتباههم مقابل عادة إيمانية، يمكن تتوعها من الحاجة إلى مخدرات أو كحول حتى التخدير من خلال التفاز إلى الثروة ورفاهيات الحياة الصغيرة. و"التسعاع" قادرون على نسيان ما هو ثمين أكثر في الحياة بالنسبة لهم إذا ما حُدد وجودهم من خلال عادة أصبحت قوية جداً لدرجة أنهم لن يعرفوا التفكير بشيء دونها.

لدى أغلبية "التسعاع" مجموعة مهياة من طرق نسيان أولوياتهم الحقيقية. وهم قادرون على الرفض بغضبٍ أن يتخلّوا عن هذه الطرق البدائل غير الجوهرية بالنسبة ل"تسعاع" كعادة الأكل، أو

إدمان مشاهدة التلفاز، فهذا كله يعني التخلّي عن طريقة متوقّعة ومريحة لتحديد الانتباه عن الحاجة لتذكّر ذلك الذي هو أو هي يريد بالفعل من الحياة.

يخلق كثيرٌ من "التسعّات" بدائل عالية المستوى بالنسبة لأولوياتهم الحقيقية. فعلى سبيل المثال، طبيب أطفال "تسعة" عمل على تغذية حلمه منذ سنوات في إقامة عيادة للتلبية السريعة بالنسبة لمعالجة الأطفال المرضى. ويقول إنه سمح لنفسه بالانحراف سنة بعد سنة عن هدفه بالالتزام بشكلٍ دائم في رعاية الأطفال داخل المنظومة الموجودة في المشفى. وكانت استطراداته أحياناً منقذة للحياة، ولكنه عند نهاية كل يوم، وخلال تلك الأعوام كلها كان يتذكّر حلمه، وأدرك كم هو عدد المرات التي كان قد ترك نفسه فيها يبتعد عن كومة الأوراق على طاولته التي تتعلق بشكل أو بآخر بأولويته الحقيقية.

يحتاج طريقٌ خلاقٌ إلى سنواتٍ لاستهلاكه وقد يؤدّد منافع معوّضة في حد ذاتها. لدى "التسعّات" طاقة، وهم إنتاجيون داخل منظومة تجعلهم يشعرون أنهم آمنون، ولكن إذا كان نشاط ما غير جوهري بمعنى أنه ثانوي فيما يتعلق بحاجة يُحسّ بها بعمق، وإدراكٌ يُنتج هذا على نحوٍ لا يمكن تجنّبه الإحساس بأنهم أضاعوا الأكثر أهميةً في الحياة.

يقول "التسعّات" إنهم يدخلون في "الآلية" عندما يتعلّمون روتيناً (نمط رتيب)، ويحيّدون إذاك الطاقة الزائدة نحو تسليّات ذات قيمة ضئيلة. اهتمامات ثانوية تستقطب انتباهاً كبيراً كما هو الأمر بالنسبة للذين هم في مركز الحياة الانفعالية أو المهنية، ويترك جانباً ما هو الأكثر أهمية، أو يُدفع به إلى نهاية يوم مُتعب.

ذات مرة تُرْسَخ عادة ما، فبمقدور "تسعة" أن يبدو فعّالاً وحاضراً عقلياً، لكن في الحقيقة بوسعه فقط أن يجزئ الانتباه الكافي للقيام بالعمل. كما لو أن العادة هي التي تنفذ العمل بالنسبة إلى "تسعّات"، وهم يحتاجون للاستيقاظ فقط - أن يُعيروا انتباهاً كلياً - عندما يفرض نفسه أمر رائع، أو عندما يدركون بأن خطأ قد تم ارتكابه.

"أعمل منذ سنوات كعامل مطبعة، وأستطيع إدارة مطابع عالية السرعة بجزء من عقلي فقط. وفي الوقت نفسه حيث أن عملية كبيرة تكون في طور العمل، فإنني أقوم بالتحقّق من التفاصيل كلها لجريان الورق إلى عملٍ في أربعة ألوان، وأقوم أيضاً بحوار ذاتي داخلي قد يصبح غير قابل للمقاومة بالنسبة إلى حديثٍ وجهاً لوجه مع أشخاص يتكلمون داخل رأسي. أمر من خلال الذكريات كلها التي تعيدها هذه الحادثة، وأرافق في الوقت نفسه حركة أشخاص يمرون من خلال الورشة، ويخطر على بالي الخمسة عشر شيئاً آخر أحتاج للقيام بها في اليوم نفسه.

"في النهاية، كما لو أن الورق قد انطبع بذاته، وأنا لم أكن واعياً لما أقوم به. أستطيع الشعور بأنني طافح من الداخل؛ إنه الإحساس بأنني ممتلئ بأشياء كثيرة لكي أقوم بها، وتبدو كلها هامة على السواء في الوقت نفسه. ونحن نحمل ثقلها كلها، وكما لو أننا نشعر بالمسؤولية للقيام بها كلها، ونصير معيّنين، ولا نتوصّل لأن نبدأ بأي شيء منها. وقد يكون الأمر أثناء قيامي بمشتريات، وفي الوقت نفسه أقوم بإرجاع ذكرى يمكنها أن تمتلك الكثير من القوة، لدرجة أنني أنتهي إلى نسياني لشراب رب البندورة الذي أنا بحاجة إليه حتى ولو كانت صفائح الشراب على مرأى من ناظرِي على الرف أمامي في السوبرماركت (المحل التجاري). وفيما بعد، الصف أمام الصندوق حيث أكون قادراً على البقاء متخياً مع الأفكار التي يكاد يُسمع صوتها في رأسي، ورزم المشتريات، والدفع، والمغادرة، ولكنني أنسى أكياس المشتريات. وفيما بعد، أراني فجأة أقود السيارة إلى المنزل من خلال الطريق الأكثر طولاً لأنه كان الطريق الذي أقطعه ذهاباً من المحل إلى شقتي القديمة. إنها خمس عشرة دقيقة زيادة، ولكنني قمتُ لتوي بانعطافة ودخلتُ في الأوتستراد القديم وتكثفتُ مع ذلك الذي يتعيّن عليّ التفكير به، بدون الاهتمام ما هو.

يمكن أن يكون التنسيق مُنقذاً بالنسبة إلى "تسعة" عالق باللاقرار حول ما يتعلق بالقيام بخيار هام. ومع بنية مُعدّة جيداً، يمكن لـ"تسعة" أن يظلّ فاعلاً لأن الخيارات موجهة من الخارج. وبرنامج أكاديمي جيد أو حاجات صديق سوف تجذب انتباه "التسعة" من الفكر الوسواسي وتساعد "التسعة" على إعادة تبئير انتباهه، لأنه تم إلغاء الضغط المستمر بأنه يتوجّب عليه الخيار.

تجميع

يكسب "التسعيات" أشياء كثيرة ولا يُفوّتون على أنفسهم شيئاً. يُملأ الفراغ الزائد بأكوام غامضة من الأشياء الصغيرة، ويُملأ الوقت الزائد بوجبات صغيرة. ويظل العقل مملوءاً بشؤون غير مُنجزّة، وعدد لا يُحصى من شبكات الفكر الملتوي لـ"تسعة" التي تنتهي بإيقاف تحقيق ما هو هام وصحيح. ولطالما ظل أي سؤال حياً، فهو لا يتخذ أي قرار نهائي.

يتعلّق "الوسطاء" بالذكريات بتشبّه يمنحها وجوداً مشحوناً. وعند ارتباطهم بالماضي بثبات قوي، فـ"التسعيات" لا يلتزمون عملياً بحاضرهم الخاص بهم. والذكريات لا تغادرهم بسهولة، ويمكن تحريكها وبث الحياة فيها مجدداً.

قد يصبح تجميع "التسعيات" حقيقياً كممارسة هواية ذي فراغ زائد مليء بأشياء ومواد مُجمّعة ومحفوظة لوقت الحاجة. ويُطبّق التجميع أيضاً على المجموعة الكاملة لأي شيء، مثل طقم فناجين

للشاي وصولاً إلى مجالات قديمة. وتقدّم المجموعة الكاملة لاختصاصات منظومة مستحسنة للتجميع، وتسمح لـ"التسعة" بأن يملأ وقت فراغه بطريقة مفيدة.

إن صيغة للتجميع مبنية على درجة عالية تكمن في إمكانية "وسيط" على استهلاك مجلدات من المعلومات حول مبحث مفضّل من كل وجهة نظر متصوّرة والتوفيق فيما بين اختلافاتها كلها. أُعطيت الإفادة التالية من قِبَل مُجمّع عريق متخصص في تجميع الطبقات الأولى وتجميع الفراشات.

"لديّ جوع للتجميع، كما لو أنه امتلاك إرادة لتناول وجبة خفيفة في وقت متأخر من الليل، والسير في السيارة عبر المدينة كلها وراء ما أسعى لأكله. إنه إحساس يهيم علينا، ونحتاج لأي نوع من الكعك، أو تلك الماركة (علامة تجارية) من الباتيه (نوع من اللحوم المصنعة)، ونحن مستعدون لكي نطوف عشرين ميلاً إذا ما اقتضى الأمر. وكلما كنت مشوّشاً جداً في حياتي، أدرك بالضبط ما أريد تناوله أو أي كتاب صحيح أريده لمجموعتي. ولدي أيضاً نوع ما من الشهية للقيام بالمُشترّيات، عندما يبدو كل ما نراه مفيداً فعلاً في تلك الساعة.

"قمتُ مؤخراً بعملية تنظيف لُحجرتنا الصغيرة، وحملتُ عدة أكياس إلى سوق لبيع الأدوات المُستعملة، واكتشفت عند عودتي إلى المنزل أنني كنتُ قد أحضرتُ معي كيساً ممثلاً للغاية بخردوات أشخاص آخرين."

كبت الطاقة

يقوم الغضب بوظيفة يجعل فيها الموقف الشخصي واضحاً. وندرك بالضبط ما لا نريده عندما نكون غاضبين، وهذا ما يقرُّنا من إدراك ذلك الذي نريده. وعلى النحو نفسه إذا ما كان لدينا الكثير من الطاقة الجسمانية فالأكثر صعوبة يكمن في منع إدراك ذلك الذي نريد أن نفعله بهذه الطاقة. وإذا جمع "الوسطاء" الكثير من الطاقة للشعور بالغضب، فلسوف يظهر إذكّ موقفٌ واضحٌ. إلا إذا حصل سياقٌ ما لإلغائه. وفي الحقيقة فـ"التسعيات" هم الأكثر قدرةً على اتخاذ قرار يقمّ لهم سلسلةً من الخيارات، والخيار المُفضّل هو ذلك الذي لم يُرْفَض. وغالباً ما يتوصّل "التسعيات" إلى نقل طاقتهم من مكانٍ إلى آخر قبل بلوغهم نقطة حرجة حيث يغضبون أو حيث عليهم القيام بخيارٍ ما.

"كان لديّ دائماً مشاكل مع وزني خلال حياتي كلها، بتّرجح إلى ما هو أكثر من عشرين كيلوغراماً. ودخلتُ أخيراً في برنامج تمرينٍ مُمنَدَج. ومن أجل تعبئتي لأطروحةٍ كان عليّ أن أكتبها،

وقد تناهى الأمر بنجاح. فبدأت أنام وقتاً أقل، وكان لديّ طاقة أكبر خلال اليوم. وصعوبتي كانت على نحوٍ بقدر ما أصير فيه أكثر يقظةً بقدر ما تبدأ مشاريع أكثر تتحقق.

"تناهيتُ لقيامي بإصلاحٍ في المنزل لأن إمكانيّة إعادة بيعه كانت جيّدةً زيادةً لئلا أفقدها، وشرعتُ في علاقتين حميمتين جديدتين كانتا تبدوان جيّتين زيادةً فلا أفوتُهما على نفسي. كان لدي إحساسٌ حقيقي بأن طاقتي كانت تُمنصّ من الأطروحة ويتم توزيعها إلى الأمور الأخرى التي توجّب عليّ القيام بها."

النقطة "تسعة" هي الموقف ذو النواة من بين ثلاثة أنماط للغضب ثمانية - تسعة - واحد، مُتموضعة في قمة التاسوعية، وهي نقطة العدوانية الاستكانية حيث ينام فيها الغضب. مُبقياً الطاقة مهياً لتصرفها إلى مهمات ليست انفعالية، الأمر الذي يُنشئ صنفاً ما من فعلٍ واعٍ، حيث ليس ثمة طاقة إطلاقاً في النهج الكافي لمواجهة النزاع الذي يشمل تحقيق الرغبات الشخصية.

يربط "التسع" بشكل طبيعي ردود الأفعال هذه بأحاسيس الطاقة الجسمانية الزائدة: وهم يدوّبونها باهتمامات ثانوية. ويمكنهم امتصاص الطاقة الزائدة وهم يأكلون زيادةً مُكافئين أنفسهم بطريقة أو بأخرى. وللمفارقة يمكنهم أن يشعروا أنفسهم مُنهكين ونعسانين بالرغم من أنهم ليسوا تعيين جسمانياً. أو يمكنهم استخدام الطاقة من أجل مواجهة مهمة اكتشاف ما يريدونه.

"وقعت في النوم عملياً على التاتامي (بساط سميك أو حصير يغطي حلبات المصارعة اليابانية) في السنة الأولى حيث درستُ الفنون القتالية. وكنتُ أنتظرِ الدرس بقلق، وكان الأمر ممتازاً في التحمية، وفي مرحلة السقطات والضربات كنتُ مصقولةً بالطاقة. مرّتان أتذكّر فيهما أنني تفحصت مظهري الخلفي في المرآة التي كانت تشغل طول القاعة كلها. وكنت على ارتفاع جيد وأشعر أنني ممتاز، والأمر الذي أتذكّره بالتالي كان أننا جلسنا لمشاهدة عروض المُدرب؛ والفتى الذي إلى جانبي كان عليه أن يقوم بنكزي لكي أستيقظ لأنني شرّبتُ ووقعتُ في النوم ما أن جلستُ. "إن مجرد فكرة العمل بهذه الطاقة كلها في واقع العالم لهو أمرٌ مُرعب. ففي لحظة تكون مثيرة، وفيما بعد أصبح مذعوراً وإذًاك أوخذ من خلال وساوسي القديمة مع إحساس بانفراج أكاد أحس به."

عطالة وكآبة

يضمّن كبتُ الطاقة حالةً من التوازن حيث توجد دائماً طاقة كافية فقط للإبقاء على الأشياء غير الجوهرية، ولترك مهماتٍ جوهرية إلى نهاية اليوم. وهكذا فليس هناك وقتٌ للكآبة لكي تنتسل إلى الذات، وإذا لم يكن هناك شيء للقيام به، فبدون شك لن يكون هناك وقتٌ بواعثٍ للأمل عالية

المستوى، ولا لتحقيق أولويات حقيقية. يحافظ "التسعيات" على مستوى من الصدّ الذي يَمنع عنهم الحاجة لمواجهه وقفة كلية أو الحاجة لترسيخ أولويات بالنسبة إلى مرحلة جديدة من الفعل.

"أشعر أنني إذا وقتت، فلن أنهض ثانيةً أبداً. أمضيتُ في إحدى المناسبات أفضل فترةٍ منذ عامين وأنا أتجول بين الأريكة (الصوفاية) والبراد والتلفاز. أنا لم أكن مسؤولاً عن أحدٍ، وبين غفوةٍ وأخرى كنتُ أقوم بتجولات طويلة وأنا أشعر بنفسي حراً كلياً. وعندما أدركتُ أخيراً أنني مكتئبٌ. شعرتُ أن موتي مُمكنٌ بدون توصلني لأن أعرفَ ماذا أريد من حياتي. وسأفعلُ أيَّ شيءٍ من أجل تجنّب هذا الوضع حيث لا يوجد لا طاقة ولا أملاً."

العطالة هي أحدُ قوانين الفيزياء. وتعلن أن جسماً ساكناً ينزِع للبقاء ساكناً، وأن جسماً متحركاً ينزِع للبقاء متحركاً. تُطبّق مرحلة الجسم الساكن من هذا القانون على خاصية كآبة تحنل مصطلح "كُنْباية" (أريكة) "التسعة"، حيث ما من شيء بذوي معنى يُعبّر عنه بالكلمات، ولكن الحياة تتوقّف في الأطراف المسترخية والتعبئة لوضعية مصطلح "كُنْباية" مريحة في غرفة الجلوس. وعندما يكون "التسعة" في وضعية عطالة، فهو يحتاج بشكلٍ عام إلى مساعدة خارجية. علاقة حميمة جديدة، وفرصة جديدة، أو برمجة محدّدة بوضوح يمكنها أن تساعِدَ "التسعة" على أن يضع نفسه في حركةٍ مجدّداً. "التسعيات" قادرون على استعادة حيويّتهم بسهولةٍ أكبر إذا ما استطاعوا مشاركة حماسة شخصٍ آخر أو تفاعلهم مع حاجة شخصٍ آخر.

"أستطيع اكتشاف نفسي وأنا أقوم بشيءٍ ما منذ عشرة سنوات بدون أن يبدو عليّ أنني اخترت القيام بذلك. وبدون أن يبدو الأمر إطلاقاً أنه خيارٌ أو إلهام. ذهبتُ إلى كلية الحقوق وانضممتُ إلى جمعيةٍ بطريقةٍ كما لو أنني كنتُ مدفوعاً إلى ذلك. وكما لو لم يوجد شيءٌ آخر أقوم به. وإذا كان عليّ الإقرار بأنني اتخذتُ قراراً خاصاً بي، فإذالك يمكنني الإحساس فعلاً أنني مُعبأ لأن أصبح مُحامياً. ولكنني أظل أسائل نفسي من الذي صار محامياً، لماذا لا أتماهى مع المهنة. وكلما بدا لي الأمر أنني أخذتُ إلى هذا الوضع، أو أنني وصلتُ إلى هناك من خلال باب خلفي، أو من خلال سلسلة ظروف لم أبتدئ بها إطلاقاً. وأعرف منطقياً وصف مسار فعل تبدو فيه حياتي أنها اتخذته، ولكن لم يكن بالإمكان مطلقاً القول بأنني قررتُ الوصول حيث أنا."

ذات مرة يتم فيها تعبئة الطاقة بالنسبة إلى نشاط ما، ف"التسعة" يظل حراً من الكآبة، ولكنه قد يظل أيضاً ناسياً حاجاته الحقيقية. ويؤكد الجزء الثاني من قانون العطالة بأن جسماً في حركة ينزِع للبقاء في حركة، الأمر الذي يعني بأن "تسعة" نشيط قد يختار بين العادة القديمة لتخصيص انتباهه كافي للقيام بالنشاط على نحوٍ آلي، أو إعارته لكثيرٍ من الانتباه إلى ذاته نفسها حتى يمكن أن تظهر أولوية حقيقية.

الغضب الذي نام

يُعبّر "التسععات" عن غضبهم بشكلٍ غير مباشر. يكمن الباعث على الأمل في تركهم إفراغ الغضب من خلال أفعال غير مباشرة ستمنع من المواجهة المفتوحة التي تبدو أنها تقود للقطيعة، أو للحاجة للدفاع عن موقف ضد أشخاص آخرين.

أن يتوجّب القيام باختيار قد يصبح رضىً جداً حيث غالباً ما يكمن القرار في ترك الوضع ينضّر إلى درجة الانحلال. وبما أن "التسععات" يدركون ما يريدونه ولكنهم لا يسعون إليه، فليدهم أيضاً النزعة إلى تخزينهم داخلياً لشكاوى حتى مستوى حرج يتم بلوغه، ويحصل انفجار بركاني. وغالباً ما يُتخذ قرار لأن الوضع الآتي قد أصبح مستحيلاً.

"اشتغلتُ وقتاً طويلاً كاتبةً في مدرسةٍ للموسيقى، وببساطة كانت معاملة الأساتذة مروّعة. ولم أكن أملك الجرأة إطلاقاً على الذهاب إلى أمانة السر وأقول: "هذا يحتاج لأن يُنظّم ثانية، فلا شيء على ما يرام". وببساطة تركت الأمر يمضي حتى حدث مشهد فظيع أمام تلميذ عندما انفجرت غضباً وانتهيبتُ لأكتب رسالة تطرقتُ فيها للجميع، ومع كل الأشياء السلبية التي كنتُ قد أدركتها، وحيث خطتُ لمحاولة رؤية الأشياء كيف تأتي.

"كانت الرسالة انهياراً تلجياً، وكانت لها انعكاساتٌ مزعجةٌ جداً، ولم يكن لها أن تحصل لو لم أنتظر أن تصير مكافئةً لموضوع صغير لا يُحتَمَل قد توجّب عليّ مواجهته".

ثمة نزعةٌ للاستمرار في الغضب غير المُعبّر عنه حتى بلوغ مستوى غضب يُكره "تسعة" على دخوله حيز الفعل. وإن الاحتفاظ بمشاعر الاستياء طريقة داخلية للاختلاف مع أشخاص آخرين، وفي الوقت نفسه يبدو عليه مُتفقاً معهم، ويزوّد هذا الشعور بالاستياء الوقود من أجل تكتيك استكثاني - عدواني.

يروى "التسععات" أنهم يعبرون عن غضبهم بعدة طرق غير مباشرة. والأولى يصيرون فيها عنيديين، الأمر الذي يعني توقفهم في وسط نقاش، والسيطرة على الفعل برفضهم القيام بحركة ما. وتتضمّن طريقة أخرى ببساطة تجاهل أشخاص آخرين، والبحث عن أشياء أخرى للقيام بها، أو التصرف بطريقة ما يتوجّب فيها على آخرين أن يُظهروا غضبهم أولاً.

يُعلم "الوسطاء" ما يريده أشخاص آخرون، وما هم عليه. وبالتالي، فهم قادرين على جعل الآخرين غاضبين ببساطة لعدم قيامهم بما هو منتظر منهم. فعلى سبيل المثال، يستطيعون العمل على نحوٍ اعتيادي ضمن تفاصيل عمل هام أو الشروع في إنقاصهم لوتيرة عملهم عندما يكون الآخرون على عجلةٍ من أمرهم، أو أنهم يجعلون من أنفسهم باردي الطبع وهم يعلمون أن الآخرين

مستغرقون على نحوٍ فائقٍ في مسارٍ ما لفعلي. وليكن ما يكن فإن "تسعة" بغضب سوف يسعى لأن يقوم بما لا ينتظره شخص آخر.

إن التعبير المباشر عن الغضب هو انفراج كبير بالنسبة لـ"تسععات". ونقاش ما هو ذروة احتقان كبير وعقلنة داخلية لموقف كل الأطراف المعنية، وهو ببساطة انفراج أن يتم النقاش وينتهي. يتأخر الغضب عن الظهور لأن مبدأ ورأي أشخاص آخرين يبدو سليماً بالنسبة إلى "تسعة". وفيما بعد تأتي مرحلة طويلة من المماطلة، وعندما تُفحص المسألة من كل الزوايا المتضمنة. أخيراً، يظهر اليقين أنه لا توجد أي مشكلة في الشعور بالغضب، وبالأخر يُبهر عن الغضب عموماً بقوة بركانية لدرجة أنها تصدم أولئك الذين اعتادوا على المظهر المريح لـ"تسعة". وغالباً ثمة مرحلة طويلة من ارتخاء متجهّم لإيقاعهم قبل الانفجار، ولكن عندما يستيقظ "التسععات" النائمون على واقع أنهم فعلاً غاضبون، يُقال إنهم يبدون دبةً في سبات: غاضبون لكونهم انتظروا طويلاً لإشباع حاجاتهم الجهرية.

"من الصعوبة بمكان التحقق من موقعي الخاص بي، ولكن غالباً ما يكون لدي غضب تجاه ما يقوم به أشخاص آخرون، ولكنني لا أظهر غضبي. وفي المرات القليلة التي رأيتني أنفجر فيها، كان الإحساس مؤثراً للغاية. أعيد النشاط إلى نفسي. فكل جسمي يكسب حياة ويصبح مهتراً. فهذه الطاقة في الجسم تبدو أنها مكافأة لاكتشافي موقعي ووضعني إياه خارجاً.

"بالتالي فالحيطة تكمن في أن تكون قادراً على الاستمرار بالفعل دون الحاجة إلى خلق مشاكل مع الأشخاص ودون أن يتعين علي أن أكون معارضاً للآخرين. وبالنسبة لي، فهو نوع ما من إظهار العلم بأن العالم لن ينهار فقط لأنني عبرت عن موقعي. ويكفني الأمر كثيراً حتى في قول ما أريد وأشعرني فظيلاً إذا ما توجب علي الخروج والقيام بالعمل كله لكي تحدث الأشياء."

علاقات حميمة

يتخذ "الوسطاء" على عاتقهم الاهتمامات وألويات شركائهم. كما لو كانت خاصتهم. ويصبح الشريك النقطة المرجعية بالنسبة لاتخاذ قرارات باعتبار أنه يتم إحياء "التسعة" من خلال رغبات الآخر، أو أثناء قيامه بمقاومة إرادة الشريك بجلادة. يكتشف "التسععات" نقطة النقاء الانتباه هذه في الشريك نظراً لكونه مُمتصاً، كما لو أنه ذاب في الآخر، وكما لو أنه فقد نفسه في الآخر. يقولون إن هذا الاتحاد ضمنى في العلاقات الحميمة حيث يتواجد الحب، ومع هذا الاتحاد يزول الإحساس بالانفصال بين الأشخاص. وغالباً ما يكون لدى "التسععات" قدرة أكبر على وصف مشاعر الغير من أن يتعرفوا على مشاعرهم خاصتهم. ويصفون أيضاً إحساساً غير مريح بالتملكية والحاجة لاتهام

الآخرين إذا لم تتجَحَّ قراراتهم، لأنهم بالضبط جعلوا من الآخر عنصراً فعّالاً في تحديد وجهة نظر شخصية.

عندما يُحِبُّ "التسعات" عموماً فذلك يكون من خلال رغبتهم في أن يتركوا أنفسهم مُمتصّ كليا من قِبَل الشريك، وتعهّد لهم لحياة الآخر كما لو أنها حياتهم هم أنفسهم، أكثر مما هو الأمر عليه مع الرغبة بمراوغة الشريك، والاستفادة منها أو السيطرة عليها.

إنه لأمرٌ نموذجي أن يكون لدى "الوسطاء" قدرة أكبر على توليد الطاقة لأجل حاجات الشريك من أن يكون الأمرُ لأجلهم هم أنفسهم، على نحوٍ يكون فيه ارتباطهم هو مفتاح سر العمل في استمرار "التسعات" بمسيرتهم. وهم يتماهون بمقدارٍ كبير مع رغبات الآخرين، ومن الإيجابي أن يكون لديهم موهبة فعلية بالتعرف على الشخص الآخر بعمق، ومن السلبي أن تكون لديهم الإمكانية على فقدانهم لوجهة نظرهم الشخصية.

"بوسعي البقاء مهتمة جداً بما يريده زوجي، لدرجة أنه عندما يتساءل عن الأشياء التي أريدها، أجدني مرتبكة. وأنا قادرة على فقدان نفسي بشكل تام في ذلك الذي أتخيله بأن ارتباطنا قد انتهى ليصبح مشكلة أن ندرك لمن هذا الوجه وهذه الهيئة، ولمن هذه الانفعالات وهذه المشاعر. إنه الإحساس بأن نكون واحداً، وبأنه ثمة شخص فقط في الاثنين وقد يحدث هذا الأمر فجأة حتى لو كنتُ مبتعدة عن الجانب الآخر من الصالة، وأنا أشعر بأنني تخليت عن أن أكون أنا نفسي وأصبحتُ إياه. وإذا ما استقرّني لاتخاذ موقف عندما أشعر بشكلٍ رئيسي أنني جزء منه. فيكون الأمر كما لو أنه يريد أن أقول شيئاً ما سوف يؤدي بدوره إلى انفصالنا، ولكنني لا أريد قطع ارتباطنا."

وبما أن "التسعات" قادرون على الشعور بشريك أنه جزءٌ من أنفسهم، فثمة الرغبة للاتحاد بشكل كامل مع شريك مثالي يصبح بدوره السبب الذي يعيش "التسعة" من أجله. وثمة صعوبة كبرى في التخلّي عن علاقة حميمة لأن الأمر يكون مثل بتر جزء ما من الوجود خاصيتهم. وهكذا فالعلاقة الحميمة بشكل عام، تستمر حتى بعدما يكون الانجذاب قد تم استفادته مع كلا الشريكين وهما يرتبطان بحكم العادة أكثر مما هو خيار حقيقي. ودون شريك يتم الارتباط به، يعاني "التسعات" من خمولهم الداخلي الخاص بهم، ومن إحساسٍ من نوع: "علامٌ يفيد هذا كله؟" وقد يُفْتَع الخمول من خلال انجذاب غير مُميّز إلى عدّة شركاء، أو من خلال توظيف الطاقة في نشاطات غير جوهرية، توارى بمكر الحاجات الحقيقية لـ"التسعة".

يسعى "التسعات" إلى أن يُستشاروا، ويسعون إلى أن تكون آراؤهم متبَعاً بها. ويريدون أن يُساعدوا في ترسيخ موقفهم الخاص بهم. ومع ذلك فرغبتهم بأن يكونوا جزءاً من الآخر تأتلف مع

رغبة أخرى مقتدرة أيضاً بأن يصيروا مستقلين بذاتهم، وبالصرع ضد رغبتهم بالذوبان في الآخر، والذهاب ضد المتطلبات الممكنة للشريك. فالموافقة أو الخضوع الخارجي غالباً ما يكون متوافقاً مع تحدّ داخلي يتمظهر من خلال إرادة سيئة لتنفيذ الحركة النهائية، ومن خلال مقاومة التزام كلي، ومن خلال تثبيت سؤال داخلي: "هل سأقوم بالخيار الصحيح؟".

"المعرفة بأنه قد يجري امتصاصي من خلال امرأة يجعلني أشعر أنه تمت السيطرة عليّ. وإذا ما تم إيقاظ أمنيّاتي، وفيما بعد تم إحباطها أكون قادراً على الاحتفاظ بالحدّ حتى لعشر سنوات، وقد تجلب الذاكرة مشاعر الغيرة نفسها التي شعرتُ بها سابقاً.

"إذا كنتُ أنا الذي أريد الذهاب خارجاً، فإنني أبقى فوق الجدار بدون أن أسعى لا للخروج ولا للبقاء، وهذا عادي جداً معي لدرجة أصبح فيها أسيراً لهذا التردّد على امتداد أعوامٍ كاملة. ويحصل هذا كله دون أن أقدم مجالات كثيرة للمرأة التي أريد أن أكون معها.

"من المرجّح أن أصحّح الوضع معها بشكلٍ غير مباشر، باحثاً عن دعمٍ من قِبَل أشخاصٍ آخرين، أو بطريقةٍ ما أكشف فيها عن مشاعري على بُعدٍ مسافةٍ ما. وإذا بدأتُ أصيرُ مؤسّساً جداً إزاء ذلك الشأن في أن أذهب أو أبقى، فمن المرجّح أيضاً أن أبداً بعددٍ من علاقات حميمة جديدة، ولكن دون التمكن من اتخاذ القرار أياً من تلك العلاقات سوف تكون الأفضل بالنسبة لي".

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات الحميمة أن "الوسطاء" قادرون على تقديم أشخاصٍ آخرين لانتباهٍ واعتبارٍ غير مشروطين. ولديهم صورةٌ ضئيلةٌ أو مركز ما للدفاع عنهما، فال"تسعة" قادر على الإصغاء من دون محاكمة. ويدرك "تسعاً" كيف يتماهون مع الحاجات الانفعالية لأشخاص آخرين، وهم يشعرون غالباً بمعضلة الغير في ذواتهم. وهم قادرون أن يحافظوا على برمجة صلبة ومنتجة وسط الصعوبات الانفعالية.

من السلبي، أن "التسعاً" قادرون على النوم عن حوافزهم الحقيقية، وعلى الحب بحكم العادة، وليس لأن شعورهم حي. مرتفعات ومُنخَفَضَات الحياة الانفعالية يمكن اختزالها إلى أرضية وسطية حيث يتواجد الشعور بالأمان، وحيث تكون العلاقات الحميمة متوقّعة مسبقاً.

مثال عن علاقة حميمة: "تسعة" و"اثنتان"، "الوسيط" و"المانح"

عموماً، "التسعة" مُشوَّشٌ إزاء أهدافه الشخصية، وهذا يحرك "الاثنتان" برغبته في تقديم المساعدة. ويقدر ما يكون هذا عبارة عن مجهودٍ ناضج، فسيبقى "التسعة" مُشبعاً بكونه مختاراً لكي يتلقَى اهتماماً. يزدهر "التسعاً" مع تقديم الدعم والاهتمام لهم، ولديهم احتمال أكبر على تطوير قدراتهم خاصتهم إذا ما كانت هذه الأخيرة مُستحسنة بالنسبة لشخصٍ آخر. وسيكون "الاثنتان" مفيداً

خاصةً إذا ما كان لدى "التسعة" فعلاً القدرة على البروز في مجالٍ ما يستطيع فيه "الاثنان" الافتخار به.

يستسلم كلا الشريكين انفعالياً. ويريد "التسعيات" العثور على جافزٍ لكي يعيشوا بواسطة الشريك، ويريد "الاثنان" أن يكتشف أياً من أنواته الكثيرة هو الحقيقي. والنتيجة هي أن كليهما قد يتأثران بعمق من خلال الآخر على مستوى غير عقلي. وينزع "الاثنان" إلى تغيير أنفسهما وفقاً لذلك الذي يريده الشريك". ويعرف "التسعة" غالباً القيام بمناورته لأنه يتعاطف أيضاً. فـ"التسعة" قد يساعد "الاثنان" على تمييز الأنا الحقيقي عن الأنا المُتكيف، ويكون "الاثنان" في وضعيةٍ يتغير فيها ويتبنى صورة بمقدورها إثارة "التسعة" إروسياً (جنسياً).

كل واحدٍ منهما سيقوم بتبئير انتباهه على الآخر، وكل واحدٍ سيرغب بإشباع حاجات الآخر. يعرف "التسعيات" استخدام الجنس كطريقة لإيقاظ اتصالٍ حقيقي، يحب "المنتمون إلى النقطة (اثنان)" تلقّي الاهتمام الجنسي. وبإمكان اللقاء الجنسي أن يفيد كمجازٍ بالنسبة للدعامة الأساسية التي يقدمها الشريكان "تسعة - اثنان" بشكلٍ مُتبادل. فـ"الاثنان" يسأل: "ماذا تريد؟"، ويجيب "التسعة": "أريدك أنت كما أنت عليه". وهذا هو الأنا الذي يسعى إليه "الاثنان".

"الاثنان" واعٍ ليس فقط للصورة الجسمانية، وإنما أيضاً للتكرس الاجتماعي، وسيزيد من ثقة "التسعة" بأسلوبه وتقديمه الشخصي. وسيجلب "الاثنان" قدرات "التسعة" خارجاً في الوسط المحيط الأمين الذي أوجده الزوج. وبقدر ما لا يكون لدى "التسعة" يقيناً إزاء اتجاه شخصي في الحياة، فهو أو هي سوف يدع نفسه تُمنصّ من خلال خطط عمل "الاثنان"، وسوف يصبح ذلك الذي يريده الشريك. وإذا ما حدث أمر ما، فـ"التسعة" سوف يتحول إلى أي شيء يجعل "الاثنان" فخوراً به. ومن المرجح أن يستيقظ "التسعة" وسط علاقةٍ حميمة، ويدرك أن خيارات العمل، والأصدقاء، والأسلوب الشخصي، وملء وقت الفراغ تأثر ذلك كله بإرادة الشريك.

تنشأ أزمة عندما يصير "الاثنان" لا غنى عنه بالنسبة لـ"التسعة"، فيبدأ الأخير يشعر بأنه مُسيطر عليه. فـ"التسعة" يتشكك بأنه يعمل من أجل إشباع الحاجات غير المُعترف بها، ويتفاعل رافضاً بعناد التعاون. يكبح "التسعيات" قدراتهم خاصتهم كوسيلة للاستعاضة عن الخسارة، ويوجهون انتباههم إلى أمورٍ أخرى. ويسأم "الاثنان" إذا لم يتوصل "التسعة" للامتلاء بالقدرة، ويغضب "الاثنان" أيضاً إذا ما قام "التسعة" بتحييد انتباهه.

يقود رد الفعل هذا لمطالبته الاثنان بالحرية بسبب انزعاجه. والمطالبة بالحرية توقظ "التسعة" ولكنها تجعله تملكياً، الأمر الذي يُصعد ثانيةً مطالب الحرية لـ"الاثنان". وإذا ما فضل "التسعة" تحييد انتباهه، فلسوف يصبح "الاثنان" غاضباً وتنافسياً من أجل جذب انتباهه ثانيةً. ويمارس "التسعة" قوةً

عظمى في العلاقة الحميمة بعدم تقديمه الانتباه حينما يُنتظر منه ذلك. وهذا النوع الخطر من المأزق يُفَرِّج عنه بتقديم "الاثنان" الدعامة للإلهامات الحقيقية لـ"التسعة"، عوضاً عن استخدامه "التسعة" لإشباع حاجاته الشخصية، و"التسعة" يتخذُ على عاتقه مسؤولية اكتشاف ما هو فعلاً جوهرى في الحياة.

علاقات تراتبية

"التسعيات" هم زعماء جيِّدون إذا ما قَدَّم الوضع مساراً واضحاً للفعل، ولكنهم لا يشعرون بالأريحية إذا ما تطلَّبت الزعامة مجموعةً دائمة من القرارات. القرارات هي صعبة لأن الذين "مع" والذين "ضد"، قد يتمتَّعون ظاهرياً بالثقل نفسه، الأمر الذي يتحالف مع نزعة "التسعة" للاستقطاب ضد سياقات جديدة أو مجازفة، وقد يقود إلى فعلٍ مُثِل في الزعامة. ويفضَّل "التسعيات" سياقات معروفة ونتائج مُقدَّرة، من عدم اليقين من آمال إضافية بإمكانها أن تقوِّد بدورها إلى الحرمان.

يرتبط "التسعيات" كموظَّفين بالسلطة من خلال البنية التنظيمية. وتكون العلاقات المتبادلة أفضل عندما تتواجد قواعد واضحة بالنسبة إلى الترقية، وبالنسبة إلى المكافآت. وقد ينافس "التسعيات" أولاً من أجل المكافآت، ولكنهم يريدون المعرفة أن الفرصة موجودة. وعادة "التسعة" أن يترك نفسه يُمتص من خلال حيوات الآخرين تظهر من خلال اتخاذهم لخاصية ورأي زملاء العمل. ويتعاطف "التسعيات" مع الوظيفة وليس مع السلطة. قد يكونون ازدواجيين فيما يتعلَّق بأولئك الذين هم في القدرة، ويقدر ما يرغبون في أن يُوجَّهوا، فذلك هم ضجرون من تلقَّيهم أوامر حول ما عليهم أن يقوموا به. وعلى الأرجح أن غضبهم نجاة السلطة يُعبَّر عنه بشكل غير مباشر، من خلال أداء اعتيادي في الوظيفة أو من خلال تصرف استكانى - عدواني.

من الإيجابي بالنسبة للعلاقات التراتبية أن "التسعيات" وسطاء ممتازون لأنهم قادرين أن يتعرَّفوا على كل الآراء المتضمَّنة. وهم ناجعون خصوصاً إذا أخذوا حتى مسرح العدائيات البادية للعيان. ويسعون إلى مشاعر ودية وتعاونية. ولديهم اهتمام بالإصغاء حتى النهاية لوجهة نظر أشخاص آخرين. يعملون جيداً إذا ما تلقَّوا مصداقية شعبية واعتباراً إيجابياً، ولكنهم لا يسعون علناً للاعتراف بها. ويزدهرون في وظائف تقدِّم عائداً عادلاً وكافياً بالنسبة إلى جهودهم.

من السلبي أن "التسعيات" قادرين على تمثُّلهم داخلياً لتوترات مجموعة بدون التوصل إلى إحداث تغيير بناءً. الإحساس بموقف شخصي ضعيف، وغالباً لا يتم التعبير عن الاعتراضات، حتى لو أنه تعرَّف عليها: "هم لن يصغوا لي بأي حال من الأحوال". ويفضَّل "التسعيات" عدم ضبط المشكلة عوضاً عن التصرف حيالها، منتظرين إياها أن تغادرهم.

"التسعيات" قادرون أن يُسيطرُوا على نحوٍ غير مباشر، ناقِلين مسؤوليات، أو خالطين شعبان بمرمضان في العمل. وقد يُولدُ الغضب غير المُعبّر عنه مقاومةً متصلّبةً بسبب كونهم مُشرفاً عليهم. وثمة نموذج من العطالة في الأداء المهني: ومن الصعوبة بمكان أن يباشر عملاً، وثمة تعبئة فقط عندما تكون المهلة قد تم استنفادها، وتحصل أزمة بأعلى سرعة من أجل إنهاء المهمة. وذات مرة يشرع في المسير فمن الصعوبة بمكان أن يتوقف، والطاقة الفائضة قد يتم توزيعها فيما بين نشاطات تافهة.

مثال عن علاقة تراتبية: "تسعة" و"سبعة"، "الوسيط" و"الأبيقوري"

يتزعم "تسعة" من خلال تثبيته لبرمجيات، وتعيينه لمساعدين متحمسين وبحركة منهجية. وهذه العادات تنحو على شكل أقطار معارضة لرغبات "السبعة" بالاختبار والتزعم التعاوني: وقد تجري علاقة نعيسة إذا ما لاذ "التسعة" بالصمت، ولم يوضّح موقفه ولا دافع عنه، وإذا تمرّد "السبعة" مجدداً طرق العمل لفائدة شخصية، ومتعهداً عدة مشاريع في الوقت نفسه. وسينظر "السبعة" لـ"التسعة" على أنه ثقيل الحركة ومتصلّب، وسينظر "التسعة" لـ"السبعة" على أنه متقلّب وغير ملتزم. سيكون لدى رب العمل "تسعة" مشكلة في الإشراف على "السبعة" إذا ما تطلب الأمر مواجهة معه. ويكمن الميل في ترك الأشياء تتحدّر إلى نقطة حرجة، بأمل عودة الموظف "سبعة" إلى ما كان عليه بدون أن يكون على "التسعة" الإطلاع شخصياً على ما حصل. وذات مرة ينشأ الشعور بالذنب فرب العمل "تسعة" قد يصبح صارماً ومُتقاعساً في التفاوض، وفي الوقت نفسه نراه يتخلّى عن الزعامة. وفي النهاية، ستحدث مواجهة مع "التسعة" وهو متخفّف في موقف تصلّب، والموظف "سبعة" لم يطلّع حتى الآن على مدى خطورة الوضع.

إذا كان كلاهما ناضجين، فإن إعادة تنظيم المسؤولية قد يحسم هذه الصعوبة. وعلى سبيل المثال، يتمتع "سبعات" بموهبة لاستقبال وملاقة أشخاص، وليسوا مهتمين كثيراً بأن يؤثروا الزعامة معاً. "السبعة" قادر على تحقيق جهود ترويجية دون أن يشعر "التسعة" بأنه ملغوم من خلال الطموح المهني للموظف. ويتوجب على "التسعة" أن يكون مهياً لتوجيه "السبعة" والإفادة بوضوح عن المشاريع التي ينبغي تقديمها، وذات مرة يسعى "التسعة" إلى صورة مُحافظّة بينما يجذب "السبعة" نحو تقديم فيه روح التجديد. ويتوجّب على "السبعة" قبول حاجة "التسعة" لتأدية الحسابات وتوثيق نتيجة العمل كلها.

إذا كان "السبعة" هو رب العمل. فإن طرق العمل قد تصبح مشوشة أو حتى متناقضة. والسياق العقلي لـ"السبعة" قادر على تحويل ما يبدو تعهداً حاسماً في واحدٍ بين الكثير من الخيارات

المُمكنة. وستبدو الزعامة كثيرة الطموح بالنسبة لـ"التسعة"، الذي يصبح مُتردداً إزاء موقف ما. وإذا أحسَّ "التسعة" بعدم الاعتبار، فإن تعطيلاً سلبياً سوف يظهر. وسيفقد "التسعة" اهتمامه، وسيقلص من إيقاعه ضمن المتطلبات الأساسية للمشروع، تاركاً ثغرات تستدعي انتباه رب العمل. وستتواجد مقاومة عنيدة ضد أي محاولة للإشراف عليه، وإلحاح على العمل ضمن إيقاعه خاصته، وانسجام وصمت جنوني ينقلُ غضباً غير معبرٍ عنه.

ويمكن تجنّب هذه الحالة غير المريحة إذا نمت استشارة رأي الموظف "تسعة"، وإذا تم إيجاد فضاء من أجل فترة الاستياءات. وإذا ما أحسَّ "التسعة" أنه يتم الإصغاء إليه، فالموقف الاستكثاني - العدواني يمكن تجنبه. وإذا لم يستطع جعل "التسعة" يتكلم، فهو أو هي سوف يستطيع قبول الوضع بجلادة، ويقوم بإيواء استياءات وبنام بينما العمل قائم. وإذا كان رب العمل "سبعة" رصيناً، فالموظف "تسعة" سيعمل على تكليفه بوضع البرامج، والإرشادات، ونوع العمل التفصيلي الأمر الذي لا يرغب به "السبعة". وإذا واجهت المشروع بعض الصعوبات، فـ"التسعة" قادر على تقديم دعم دائم لفترات طويلة من الوقت. وإذا تم التمكن من إنقاذ المشروع، فسيكون "التسعة" قادراً على تعبئة احتياطات ضخمة من الطاقة من أجل إنقاذه في آخر لحظة.

استحقاقات

يعرف "التسعيات" كيف يقدمون دعماً غير قابلٍ للزعزعة. وسمة هذا الدعم خاصة لأن "التسعيات" لديهم استثمار أقل في جعل الأشياء تحدث على طريقتهم خاصتهم مما هو عليه الأمر في توسّطهم ومحافظتهم على السلام.

يتأثر "التسعيات" بحياة أشخاص آخرين بعمق. وهم قادرون أن يسمعوا ويقبلوا أشخاصاً آخرين دون أن يتعيّن عليهم ممارسة السلطة في العلاقة المتبادلة، وهم قادرون أيضاً على الاندماج في حياة شخصية إشكالية. وهم يعرفون كيف يصغون ويفهمون. والأكثر أهمية أنهم قادرون على الشعور بما هو جوهر في حياة الغير. بالضبط لكونهم أطفالاً على نحوٍ مُمنهجٍ موقفهم الخاص بهم في مقابل انعكاس رغبات الغير، وهم موهوبون في حذاقتهم بالتحقق مما هو أساسي بالنسبة لهناءة الغير.

أجواء جذابة

تتضمّن الأجواء الجذابة بالنسبة لـ"التسعيات" وظائف تتعلق بالروتين (الرتابية)، والبروتوكول (المراسم)، وطرق العمل المعترف بها. البيروقراطية، ووظائف تتعلق بتوجيه تفصيلي.

أجواء غير جذابة

من النادر العثور على "التسععات" في وظائف ذات عرض كبير، وتقضي ترويجاً ذاتياً مستمراً.

وهم ليسوا سعداء بوظائف تقتضي تغييراً سريعاً لطرق عمل ولا لوظائف حيث يتم التضحية بالمنظومة وتفصيلها لصالح النظرية.

مشاهير "التسعة"

الخدمة البريدية الأمريكية U.S، هي "تسعة" مشهورة. إنها ممتازة في التنظيم والتفاصيل. تُنفذ القوانين من قِبَل مُستخدمين يعملون ببطء أكبر عندما يكون تسريع وتيرة العمل هاماً. ويضعون بأدب يافطةً على الباب كُتِبَ عليها Closed (مُعلَق) عند الساعة 14h.59min، بالضبط عندما تأتي راكضاً على الرصيف مع رزمك.

جوليا شيلد Julia Child - لوسيانو بافاروتي Luciano Pavarotti - بوكمبستر فُلر Buckminster Fuller - أوبلاموف Oblamov - ايزنهاور Eisenhower - ألفريد هيتشكوك Alfred Hitchcock - رينغو ستار Ringo Star.

كيف يُعير "التسععات" انتباههم

عندما يدخل "التسععات" في الآلية (الأوتوماتيكية) فهم قادرين على إنجاز مهمات معقدة من دون إعاقة انتباه واعٍ لما تفعله أيديهم وأجسامهم. لدينا جميعاً القدرة على التعلم بأن نصبح بارعين، وعلى تنفيذ مهمات ألياً. فعلى سبيل المثال، ثمة خبرة شائعة بـ"الاستيقاظ" عند الوصول إلى المنزل بدون أي تذكر للمسار الذي اتخذته بالسيارة. وثمة أيضاً مثال الضاربين على الآلة الكاتبة السريعين، الذين يقولون إنهم قادرين على التخيل أو التفكير بمشكلة في الوقت نفسه حيث يُنتجون رُزماً (مَاعُونَات) من النسخ الكاملة بنحو التسعين كلمة في الدقيقة.

تكمن حيلة الضاربين على الآلة الكاتبة في تنصيبهم دون قراءتهم للمادة التي ينصّدونها. فهم يجزّئون انتباهاً كافياً فقط لتنفيذ آلية العمل، وفي الوقت نفسه يفكرون في أشياء أخرى. ويمكن تسمية هذا الأسلوب في الانتباه بـ"تجميع مشترك"، طريقة للقيام بأكثر من عملية عقلية في الوقت نفسه.

يقول "التسععات" إنهم يفرّقون ويعومون في الأحاديث. ويجري تركيز جزءٍ من انتباههم ألياً فيما يُقال، لكن وفي الوقت نفسه، هم قادرين على "تجميع مشترك" مع استطرادٍ آخر لأفكار، أو لشعورهم أنهم مُمنصّون من خلال ما يفترضون أن الأشخاص الآخرين يشعرون به. يصف مُعظم "التسععات" "التجميع المشترك" كانتقالٍ من موضوعٍ انتباهٍ إلى آخر. على سبيل المثال، كلمةٌ من

حديث ما قد تُطلق إحدى الذكريات، وتثير حواراً ذاتياً داخلياً حول هذه الذكرى نفسها، أو من خلال جعل الشخص يشعر بأن الحديث الحالي مشابهٌ لذلك في الماضي.

تتواصل هذه الاستطرادات الداخلية في الوقت نفسه حيث يستمر "التسعة" واعياً للكيفية التي تتطور فيها المحادثة. مشابهاً لسائق الدراجة النارية الذي وصل إلى المنزل من دون تذكر المسار الذي اتخذه، وقد يستيقظ "التسع" على سماعهم وهم يُقدّمون إجابةً مقبولة ناسين الموضوع الأساسي للمحادثة. يقولون إنهم يضبطون إشارةً مدياعهم العقلي على اثنتين أو ثلاث محطات، مُتقلّبين بين الموسيقى الكلاسيكية، والكاونترتي Country والروك نرول Rock'n' roll.

توصفُ صيغةٌ عميقة لهذه الإمكانية في "التجميع المشترك" من خلال أحدِ الوسطاء على أن عقولهم مملوءةٌ بدوّارات الهواء. وفي هذه الصيغة، يتركز الانتباه تزامنياً على عدة أشياء. يُذكر انفعال عميق وفكرتان متعاقبتان. إن "تسعة" يبدو مُشتتاً وغير منتبه بالنسبة للآخرين، قد يعمل داخلياً تحت عبء أشياء كثيرة للقيام بها.

بما أن "تسع" نائمون عن وجهة نظرهم خاصتهم، فمن الطبيعي ألا يسعون إلى معلوماتٍ تغدّي سيراً استراتيجياً للفعل. وقد تُدرك حالاتٌ جديدةً إجمالاً حيث يُعترف بكل العناصر، ويمكن وصفها ولكن لا يتميز أي شيء منها.

وهذا يتناقض مع إدراك النقطة "ثلاثة" الذي يركّز على عناصر الحالات الجديدة التي تعطي دعماً لمهمات نوعية. وهي مُميّزة أيضاً عن إدراك النمط "ستة" الذي يميل إلى التفاعلات الخفية بين الأشخاص.

يدرك "التسعة" كل عناصر السطح، وكل التفاعلات تحت السطح، ولكنه يظن صعباً فصل ما هو هام وذو معنى للتفاصيل غير الأساسية. ويدرك "التسع" كل شيء، ولكنهم يظنون صعباً التحقق من نقطة انطلاق صحيحة، أو تمييز مسائل جوهرية وسط جلبة الأعماق. فالانتباه يجري بحرية بين ما هو أساسي في حالة، وما هو غير مهم بالنسبة للمهمة المركزية. وعادة الانتباه هذه هي التي تديم فقدان وجهة النظر الشخصية. وكيف يمكن لأحد أن يقرّر إزاء موقف ذي معنى حينما يبدو كل شيء ذي أهمية متساوية؟ وليس ثمة إحساس بالنزاع، لأنه ما من شيء يتميز أكثر عن الأشياء الأخرى.

الأسلوب الحدسي

شعر "التسع" حين كانوا صغاراً، بأنهم متجاهلون، وتناهاوا إلى تعلّم المحافظة على العلاقة بإدراكهم سمات الآخرين في داخل أجسادهم خاصتهم. وعندما يبيّن "التسع" أشخاصاً آخرين من

خلال أسلوب إعارتهم لانتباههم بوجه عام، فبإمكانهم رؤية أنفسهم وقد صاروا ذلك الشخص الآخر الذي كان لديه تأثير قوي عليهم. لدى "التسعيات" أحياناً الإحساس بأنه يُستولى عليهم. فعلى سبيل المثال، قد يفقدون وجهة نظرهم بشكلٍ كاملٍ وَسَطَ محادثة، ويبدأون تمثّل السمات والخاصية الطاقية، وحتى أيضاً آراء أحد ما قد جذب انتباههم. ويبدو "التسعيات" أنهم يدركون الآخرين ككل، باتخاذهم كل ما يشعرون به أنه يحدث داخل صديقٍ ما.

"عندما أكون قريباً من أحدٍ ما، فالأمر يكون كما لو أن شخصاً، وليس اثنان كان جالساً في الصلاة. وليس ثمة انفصال: أنسى نفسي، ولكنني أظل ممثلة بانطباعاتٍ في جسدي، فما تعلمته ربما يعود لكوني أصير صديقتي نفسها للحظة. وعندما أشعر أنني متصلة مع شخص ما فأنا لا أملك الإرادة للانفصال أو الابتعاد عن هذا الشخص. وتكمن الحميمية الأكثر عمقاً التي أعرفها بأنني أدع نفسي تؤخذ بشكلٍ كاملٍ بما كانت صديقتي تحياه، الأمر الذي يبدو أنه يحدث معي في الوقت نفسه".

لدى "التسعيات" علاقةً مع مصطلحات استسلام، وذوبان، وامتصاص، وفقدان الهوية. يقولون إنهم يعرفون وصف وجهة نظر شخص آخر أفضل بكثير من وصف وجهة نظرهم خاصتهم. ويصفون هذا السياق كما لو أنهم صاروا ذلك الشخص الآخر نفسه، والتوصيفات التي يقومون بها حول كيفية اتحادهم بالآخرين تبدو بوضوح مثل ممارسات الإدراك التي تتأسس على نظام الفنون القتالية. ومُجمل التدرّب على الفنون القتالية يرمي إلى الحصول على الإحساس نفسه بعدم انفصالية الطفل "تسعة" الذي أحس بنفسه أنه مدفوعٌ للحصول عليها.

"أعبر بالسيارة النوبية الذهبية Golden Gate، ويتم تحييد انتباهي إلى أحدٍ ما في داخل سيارةٍ إلى جانب الطريق. وفجأةً أبدأ الشعور بأسلوب ذلك الفتى في جلوسه على مقعد السائق وقيادة سيارته. وعلى الفور أجدني أقود السيارة كما لو كنتُ إياه، فأقوم بمحاكاة طريقة جسمه وأقود السيارة محاكياً إياه، حتى لو أصبح على بُعد مائة متر مني".

خذ بعين الاعتبار التشابه بين خبرة ذوبان هذا السائق "تسعة" والإفادّة التالية لصاحب حزام أسود من الدرجة الثالثة في الإيكيدو، وهو نقطة "سنة".

"يحصل التأليف بين الحركات اعتباراً من البطن. وأنت تتعلم توسيع إدراكك ليطمّن الفضاء حول جسمك، والإحساس بكل شيء يدخل في حقلك، كما لو كان في داخلك. فنحن قادرون على الشعور بالقوة وبخاصية حركة الأشخاص، ونحن نتعلم الاتحاد معه، والقيام عنه بحركته الخاصة به".

يقول "الوسطاء" إنهم قادرون أحياناً على الشعور بكل ما هو في جسم أشخاص آخرين، فيكونون ذلك الشخص الآخر إياه، ويمكنهم الحصول على إحساس جسماني لأمرضهم أو لصحتهم وإدراك التعارضات بين المشاعر والأفكار أو بين رغبات متنازعة. يبدو "التسعيات" أنهم يمتصون الآخرين ككل، ولديهم أحياناً صعوبة في تمييز مصدر معلوماتهم عندما يكونون وسط الحضور الجسماني لأحدٍ يؤثر عليهم بشدة. "أفهل رد الفعل هذا هو خاصتي أو خاصته؟" "إنني متحمس لهذا المشروع، أو أنني أحوّل إليّ استشارته؟" "أريد الذهاب إلى السينما، أو أنني خلطت رغبته برغبتني؟" "أفهل أشعر جيداً بما قمتُ به أو لعلك أنت راضٍ عني؟" عندما يغادر الآخر جسمانياً، فانتباه "التسعة" ينزِع للرجوع إلى الأنا، وهو أو هي يتذكر مرة أخرى أوضاعه الشخصية. و"التسعيات" قد يفقدون هويتهم مع أشخاص آخرين في مجريات يوم واحد فقط، ولكنهم يشعرون أنفسهم منجذبين خاصة إلى ذلك عندما يحبون أو عندما يُؤخَذون إلى الاتحاد بحاجة شخص آخر.

"التسعيات" الميالون للحدس، قادرين أيضاً على استيعاب آراء تملك عناصر متميِّزة. وتأتي

الإفادة التالية من قِبَل رجل أعمال من سان فرانسيسكو San Francisco.

"أنا مدير منذ عشرين عاماً، وأتخذ قراراتي محللاً المشكلة في كليتيها، وأقوم أيضاً بقراءة للكيفية التي يتفاعل بها جسمي إزاء أعضاء المؤسسة التي أديرها. وأبدأ بوضع الإحساس لأحد أفراد المؤسسة في داخل جسمي، وفيما بعد أقارنها مع إحساس الآخرين. وأشعر أحياناً بأنه ثمة تسوية، ولكنني أتوصل غالباً إلى قراءات مُعقَّدة جداً للكيفية التي أدرك فيها مختلف الأعضاء الذين أعمل فيما بينهم في داخلي."

فضيلة الفعل

ليس الكسل بالنسبة إلى "تسعة" بالضرورة كسل الجسم بمعنى ألا يكون هناك وظيفة، أو نوم حتى منتصف النهار. لدى "التسعيات" غالباً وظيفتان، ويثنى عليهم لامتلاكهم كثيراً من الطاقة الجسمانية. يعملون كثيراً، ولكن لديهم توقعات في إمكانيتهم على إدراك مسار صحيح للفعل، والإبقاء على اتجاهه بدون الزيغان إلى أشياء غير أساسية.

"ثمة دائماً كمّ من الأشياء التي تعرقلني عن القيام بما أريد القيام به فعلاً. ويبدو عقلي كصالةٍ تملؤها الفوضى، والصناديق المزرکشة بالمتذكرات ودفاتر المتذكرات. أظل أركض بين هذه الأكوام، محاولاً فعل القليل من كل شيء، قبل أن تسقط عليّ إحداهما. ومن ينظر إليّ من الخارج يظن أنني لا أفعل شيئاً، ولكن ذلك، لأنني أظل راكضاً بين هذه الأكوام من الخدّات غير المنتهية.

"عَرَفْتُ دائماً أنني أملك احتياطياً ضخماً من الطاقة لأنني أعرف ما يتوجب عليّ القيام به، وما من شيء يمنعني من الوصول إلى هناك.

"ذات مرة حصلت لي تجربة غير قابلة للتصديق: كان ذلك كما لو أنني تحولت مباشرة إلى الفعل. وكان ذلك في حادث غير عادي، حيث سقط حجر ضخم وسط الطريق بعد عبورنا. أدركت أن سيارة أخرى سوف تقوم بالانعطاف نفسها، وسوف يتمزقون في ارتطامهم بذلك الحجر، ومن دون التفكير فيما كنت أقوم به، خرجت وعدت راكضاً من خلال الطريق، وزحزحت ذلك الحجر إلى خارج الطريق.

"لا أدري كيف استطعت تحريك ثقل كبير إلى هذا الحد، ولكن قد حصل ذلك. وكان هذا الحادث واحداً من الآثار التي تركها في حياتي لأنه، وفي يأسِي، كنا أنا والصخرة شيئاً واحداً فقط، وما كان عليّ فعله هو تحريكِي."

الحب كسِمة للعقل الأسمى

ينزَع "التسعَات" لاستيعاب هوية المجموعة، والوسط المحيط، أو الأشخاص المعنيين الذين يدخلون في علاقة معهم. وفي مستوى نفسي ثمة حاجة للتماهي مع رغبات الغير كطريقة لأن يكونوا منضمين إلى المجموعة، وكتعويض عن نسيانهم إغارة انتباههم للأنا خاصتهم. ومن دون مجموعة أو شريك يرتبطان معه، ف"التسعَات" يعانون من برودتهم الداخلية خاصتهم، ويظهرون إحساساً ب"هل يستحق العناء؟ وإذا كان ذلك فقط بالنسبة لي، فالحياة بالتالي ليس لها معنى.

وإذا كَوّن "تسعة" علاقة متبادلة من خلال رغبته بانصهار انتباهه مع شريك مثالي، يصبح بدوره سبباً للحياة، والسمة العقلية العليا للحب في الحقيقة، ليست حاضرة في هذه العلاقة المتبادلة. يستطيع "تسعَات" تجسيد حياة الشريك، واتخاذهم على عاتقهم كأنها خاصتهم، ولكن الرسالة الحقيقية هي: "أرجوك، لا تتخلى عني، وأنا لن أذهب ضدك". ربما في الحب يكون "التسعَات" قادرين على الاستسلام كلياً، فهم حسّاسون تجاه مشاعر هائلة من الغيرة واليأس كما لو كان كيانهم خاصتهم مهدداً بفقدان أحد تم إدراكه كجزء من ذاتهم.

في مظهرهم الراقى ليس للحب أدنى علاقة برد فعل انفعالي مما هو عليه الأمر من ضرورة توجيه نوعي للانتباه، وضرورة لزوم نقطة مرجعية داخل الأنا انطلاقاً منها يستطيع الكائن المحبوب أن يُصيح مشمولاً. وتكمن المهمة في تعلم التعرف على الاختلاف بين فقدان نقطة مرجعية شخصية، وبالتالي أن يُسيطر عليه من خلال رغبات ومشاعر أشخاص آخرين، والقدرة على الشعور بحالة الغير، وفي الوقت نفسه إدراك الأنا. لدى "تسعَات" القدرة على الحب على نحو غير مشروط

بمعنى أنه لديهم العادة الدائمة لإدراك الآخرين من خلال جسمهم خاصتهم. وتكمن عاداتهم في شعورهم للآخرين في داخل نواتهم من دون رغبتهم بالسيطرة أو بجعل الأشخاص الآخرين يتغيرون.

الأنماط التحتية

تمثل الأنماط التحتية النفسانية انشغالات البال التي طورها "وسطاء" خلال الطفولة، كوسيلة لاستبدال الرغبات الحقيقية ببدائل تعويضية. ويقوم البديل بإخماد عودة ظهور القلق الذي كان الطفل قد أحس به عندما تم تجاهل رغباته الشخصية من قبل الراشدين الذين كانت أولوياتهم مختلفة.

الاتحاد مع شخص في العلاقة المتبادلة

بالنسبة لـ"التسععات" الاتحاد هو الرغبة بالذوبان كاملاً مع رفيق. وأيضاً انشغال البال هذا قد يمتد إلى رغبة مستحوذة على الذهن للاتحاد بالإلهي.

"عندما ألتقي أشخاصاً، يأتيني الإحساس بحصولي على عدة معلومات في الوقت نفسه. وأصبح منجذبة جداً إلى كل المستويات التي يتحدثون ضمنها، وإلى كل الطرق التي يتفاعلون وبقها، لدرجة أن الكلمات التي قيلت فعلاً تكاد تبدو من دون أهمية.

"في العلاقات الحميمة، يصبح الاتحاد مع زوجي قوياً جداً، لدرجة أنني أشعر بالمكافآت عن إنجازاتي الخاصة بي. لأجلي أنا نفسي، أكون عديمة الإحساس بلذة الأشياء التي أقوم بها، ولكنني قادرة على الشعور بردود أفعاله داخل نفسي، وعندما يشعر أنه جيد معي، أدرك لذتي خاصتي من خلاله."

المشاركة في مجموعات اجتماعية

"التسععات" إما هم أصداد إزاء الاتحاد بجماعات، أو أنهم يحبون قضاء الوقت مع مجموعات اجتماعية، كنادٍ تقوم بنشاطات خاصة، ومع أصدقاء. ثمة انجذاب نحو طاقة أشخاص يقومون سويةً بشيء ما، الأمر الذي لا يضمن فقط التهاءً مُتسحناً، وإنما يزود أيضاً بعمق دائم من الطاقة حيث يستطيع "تسععات" أن يغوصوا فيه ويطفوا منه. وههنا إفادة "تسعة" يحب المشاركة.

"في صِغري، كنتُ بطلاً في لعبة الكرة والأوتاد (الفيشة). وشكلتُ فرقاً للأسيات كلها تقريباً، وشاركتُ معهم بشكلٍ فعّال. غريبٌ ذلك أنني بالرغم من ممارستي لساعات طويلة في الأسبوع من أجل تحسين أسلوبِي، كنتُ أنشط أكثر مع الرفقة مما هو الأمر مع الفوز، وكذلك كنتُ أنشط بكوني مأخوذاً من خلال حماسة الفرق."

شبهة في نطاق المحافظة على الذات

لدى "تسعاع" العادة على استبدال رغبات جوهرية ببدائل ليست جوهرية. مثل الطعام بإفراط، والكثير من التلفاز، والكثير من المسلسلات أو الروايات، والهوايات والاهتمامات المُحكّمة. فالشبهة تمتد أيضاً إلى جمع كميات هائلة من المعلومات حول عملٍ ثانوي.

"كنتُ أكتب مقالة، وكان نشرها هاماً جداً بالنسبة لي. وكانت مأكنة الكتابة في مقابل حديقة منزلنا، وأطلق هذا سلسلة من الأحداث لا يُسيطر عليها. وعندما كنتُ أجلس لكي أعمل، كنتُ أشرد مفكراً في الحاجة للعثور على وجهة نظر أركز عليها. وبالتالي اشتريت كتباً عن العناية بالحدائق، وقمتُ بقوائم تفضيلية حول كل فصل من فصول السنة، لكي يوجد تعاقب للألوان، ونظمت لجنة في حارتنا من أجل شراء شتلات وشجيرات بالاشتراك مع الآخرين في الحارة، وقمتُ بالحراثة وزرعتُ الحديقة كلها وأنفقت ثلاثة شهور في هذا العمل في حين أن هذه الشهور كانت مخصّصة لكتابة مقالتي!!".

ما يساعد "التسعاع" على تطوّرهم

يحتاج "الوسطاء" للتعرف على اللحظات التي يبدأون فيها بالنوم. وفي هذا السياق، فالنوم يعني تحديد الانتباه عن أولوية شخصية حقيقية مقابل فكر وسواسي، أو مقابل نشاط غير أساسي. و"التسعاع" يبدأون العلاج بتواتر، أو يشرعون في ممارسة التأمل لكونهم محتارين إزاء التزام هام، أو لكونهم في صدد إفراط في الكحول أو الطعام أو المخدرات. أعراض نمطية هي الاكتئاب بقدر ما تكون النشاطات غير أساسية، وتبلغ نقطة من التوقف، أو من تفتّح الغضب. ويتوجّب على "التسعاع" أن يدركوا إمكانيّتهم على العمل من خلال قوة العادة بينما هم "نائمون". إن "تسعة" نائم قادر على تجزيء انتباه كافٍ فقط للتظاهر بأنه حاضر كلياً إزاء محادثة أو في جلسة علاج، لكنه، وفي الوقت نفسه يكون مُخمداً لما يسمع.

كمخلوقاتٍ من العادة، ف"التسعاع" ينزّعون إلى التلوّن وفقاً للون الوسط المحيط الذي يجدون أنفسهم فيه. قد تحصل تغييرات بسهولة أكبر من خلال تغيير الوسط المحيط، ومن خلال الجهود المنهجية والموزونة من أجل تكوين عادات جديدة. قلقون إزاء العثور على هوية، ف"التسعاع" يستجيبون جيداً تجاه دعم منظم، مثل برنامج معرّز من خلال بداهة ملموسة للنجاح، ومن خلال حماسة الأصدقاء. فالدعم يجب أن يُقدّم على نحوٍ غير مشروط، ومن أجل تجنب مسألة توجب طاعة الآخرين، أو التمرد ضد الآخرين.

ما يُمكن مساعدة "التسععات"

- العثور على وسيلة للحصول على موافقة الغير بالنسبة لموقف شخصي، وترسيخ منظومة من أجل التحقّق من هذا الموقف.
- ملاحظة اللحظات التي يصبح فيها شخص آخر هو المرجعية بالنسبة للقرارات. "هل أتفق معها، أو أختلف معها؟".
- ملاحظة اللحظات التي يتم فيها استبدال المشاعر والرغبات الحقيقية بوسواس إزاء قرار يوافق عليه البعض ويقف ضده البعض الآخر.
- الاستخدام على نحوٍ استراتيجي لمُهَل وتواريخ محدودة، وبناء مشاريع كطريقةٍ للتركيز على الأهداف.
- التحقّق من اللحظات التي نُكِبَت فيها آراء شخصية.
- التعبير عن آرائهم خاصّتهم.
- تعلّم إنهاء مشاريع بدون الشرود نحو أمورٍ أخرى.
- التركيز على مشاعر تسبق زيغانات الانتباه نحو بدائل غير جوهريّة، كالطعام أو التلفاز. وملاحظة هذه المشاعر عندما تحصل عَوْضاً عن السعي إلى بدائل.
- أن يطلبوا القيام بخيارات. ف"التسععات" يدركون بسهولة أكبر ما لا يريدونه. ومن خلال سياق إلغائي يصلون إلى أفضلّيّاتهم.
- التدرّب على تمثّل مواقف الغير لكي يتمثّلوا فيما بعد موقفهم الخاص بهم كما لو كانوا شخصاً آخر.
- أن يتعلّموا ترسيخ حدود للوقت وللالتزام، وذلك عندما يزيغ الانتباه نحو أشياء غير أساسية.
- التركيز على الخطوة القادمة الفورية وليس على هدف نهائي.
- الإدراك بأنهم صاروا عنيدين عندما يتعرّضون للضغط.
- التعبير عن الغضب من خلال التخيل. التخيل بأنهم قالوا أو فعلوا أشياء تجرح شعور الآخرين، وذلك لكي يقلّوا من حمولة الغضب.

ما يتوجّب على "التسععات" أن يدركوه

بقدر ما يُبعد الانتباه عن أشياء غير أساسية، ف"التسععات" يُظهرون ردود أفعال مثل تلك التي في اللائحة التالية. وعوّضاً عن النظر إليها على أنها مجرد عُصايبية، يمكن بالمقابل اعتبارها

إشارات تقدّم أثناء التحولات. وبقدر ما تُجسّد الأولويات الغضب الذي تم التعبير عنه بأشكال استكائية - عدوانية كالمُعاندَة أو الإقلاق من الإيقاع، بقدر ما يأتي ذلك كله إلى السطح. فالغضب هو طاقة التحول ويمكن تعزيزها لكي يصبح الموقف الشخصي واضحاً.

- التبعية لمصادر المساعدة، والرغبة بعدم الانفصال عنها.
- الشعور بالذنب. أن يتركوا أنفسهم تُمتص من خلال رغبات الغير لدرجة أن "الشعور بالذنب يتوقّف على الآخرين"، عندما تخرج الأشياء بشكل خاطئ.
- عناد. الشعور بأنفسهم أنهم معرّضون للضغوط من قِبَل الآخرين. عدم الاستعداد لجلبهم إلى السطح مسائل بعناصر انفعالية قوية. مقاومة، الأمر الذي يُجبر الآخرين على التحرك أولاً.
- تلهّف للالتزامات جديدة تمتص وقتاً وطاقة.
- عدم ضبط الموجة. الدخول والخروج من الأحاديث وهم يفكّرون بعدّة أشياء في مرة واحدة فقط.
- الحاجة لتمييز القرارات الحقيقية للميل إلى ترك أسئلة لا معنى لها تُشغل الانتباه على نحوٍ وسواسي.
- الحاجة إلى تمييز الأهداف الحقيقية لعادة ترسيخ أمور روتينية (رتيبة) والتصرّف على نحوٍ آلي.
- التخدير. الانتظار حتى مغادرة الأشخاص الآخرين. والانتظار إلى أن تمر أحاديث صعبة عوّضاً عن إظهار موقف ما. الرغبة بأن تستمر السلبية منها غير المُعلّنة دون أن تُقال.
- الرغبة بعدم جمع الأجزاء كلها، الأمر الذي يتطلّب موقفاً محدداً. الحاجة إلى معلومات أكثر، وانتظار تفسير ما، والسعي إلى فعل كابت، والأمل بأن تذهب الأشياء من تلقاء نفسها.
- الفكرة بأن العمل قد تم القيام به، ما أن يتم بلوغ أولوية عقلية، والحكم على الأنيّة خاصته من خلال القدرات وعلى الآخرين من خلال ما يقومون به فعلاً.
- الأشياء المتوقّفة على العمل. والشعور بالغضب وعدم الرغبة بالعناية بهم. إنتاجية في حدّها الأدنى.

- الشعور بمهمات بسيطة على أنها أعباء ساجقة، لدرجة أنه من الصعوبة بمكان البداية بها. وثمة الكثير للقيام به. "من أين سوف آخذ طاقة؟" المهمات تتطلب جهوداً كثيرة، الأمر الذي يقود إلى:
 - حساسية قصوى لتجاهل جهودهم وانتقادها أو عدم أخذها بعين الاعتبار.
 - خشية المجازفات والتغييرات. والاعتقاد بأن التغييرات سوف تجلب عذاباً أكبر.
 - تحييد الانتباه عن الأثناء، بإدخال استطرادات في الأحاديث، وبسرد روايات طويلة جداً حول أنفسهم، وتكرارهم لمواد قديمة.

مُلْحَق: بحث أمبريقي (مذهب تجريبي) حول التاسوعية

الدراسة الأمبريقية لعلم أنماط (علم الأنماط البشرية منظوراً إليها من حيث العلاقات بين الطبائع العضوية والذهنية) التاسوعية بدأت مؤخراً على قاعدة توصيفات منشورة لنظرية التاسوعية. فالدراسات في هذا المجال مفيدة بمقدار ما تدمجُ نتائجُ الأبحاثِ نظريةً التاسوعية بالمفاهيم الغربية حول الشخصية. ويتركزُ البحثُ الحالي على استقرار تاسوعية الفرد على امتداد الزمن، وعلى علاقة النمط في التاسوعية مع النظريات الأخرى للشخصية. فالباحثون طوّروا أيضاً وسائل لتقييم الشخصية التي بمقدورها أن تتوقَّع الطريقة الموثوق بها والصحيحة البنية للنمط في التاسوعية.

البحث الأولي حول التاسوعية

ذُكِرَ أول برنامج بحث في تقرير فاغنر Wagner ووالكر Walker، فحص ثلاثمائة وتسعين راشداً يعرفون منظومة التاسوعية. وكانت الغالبية العظمى من هؤلاء الأشخاص أعضاء ضمن عدة رهبانيات دينية للكنيسة الكاثوليكية في الوسط الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية.

ولأجل تقييم استقرار نمط التاسوعية على امتداد الوقت، فالفاعِلون (المُسند إليهم) تمّ الاتصال بهم، وتمت استشارتهم بأن يعلنوا عن نقطتهم الأصلية الحالية في التاسوعية، المحددة من قِبلهم هم أنفسهم. والفترة الزمنية ما بين أول تماس لهم مع التاسوعية وتحقيق البحث تبدل من ثلاثة أشهر إلى تسع سنوات. وحصل الباحثون وسطياً على ثمانية وخمسين بالمائة من الموافقة الإجماعية بالنسبة للنمط في الماضي والحاضر.

وأكمل أيضاً هؤلاء الفاعِلون (المُسند إليهم) مؤشّر نمط مايرز بريجز - Myers (MBT1) Briggs، ومقياس التقييم الذاتي لميلون - إلينويس Milon - Illinois لاستجاب تجريبي للتاسوعية في عدة مراحل قبل وخلال وبعد تعلم التاسوعية. الـ (MBT1) المتأسس على أنماط الشخصية اليونانية (نسبة إلى كارل غوستاف يونغ)، يتوجه إلى تقييم نماذج رأي، وافترض وفعل حول مستويات الشخصية للانطواء - انبساط، والفكر - العاطفة، والإحساس - الحدس، والمحكمة - الإدراك. ومقياس التقييم الذاتي لميلون - إلينويس Millon - Illinois يتوجّه إلى تقييم نماذج الشخصية المنظّمة ضمن ثمانية أساليب للشخصية. يلاحظ فاغنر Wagner أن صيغة ميلون Millon حول نمو نماذج الشخصية يتلاءم مع مفهوم نمو تثبيّات الأنا في علم أنماط التاسوعية.

وجد فاغنر Wagner اختلافات ذات معنى بين مجموعات من نقاط التاسوعية في مقياس مايرز - بريجز Myers - Briggs، وفي تلك التي لميلون Millon مع نماذج توصيفية ملخصة على هذا النحو وفقاً له نفسه:

جدول 1. مقارنة الارتباطات المتبادلة الإيجابية بين أنماط التاسوعية. نماذج للشخصية ل ميلون Millon وأفضليات مايرز - بريجز Myers - Briggs (لقاغنر ووالكر Wagner e (Walker, 1983

مقاييس Myers - Briggs	مقاييس ميلون Millon	أنماط التاسوعية
مُحاكِم	منضبط	نقطة واحد
انبساطي - عاطفي	متعاون - اجتماعي	نقطة اثنان
انبساطي، حسي، مُحاكِم	واثق من نفسه، منضبط، اجتماعي، إيجابي	نقطة ثلاثة
حدسي، عاطفي، مُدرك	متعاون، حسّاس	نقطة أربعة
انطوائي، عقلائي	بارد الطبع، حسّاس	نقطة خمسة
انطوائي	متعاون، حسّاس، بارد الطبع	نقطة ستة
انبساطي، حدسي	اجتماعي، واثق من نفسه، إيجابي	نقطة سبعة
انبساطي، حدسي، عقلائي، مُدرك	واثق من نفسه، اجتماعي، إيجابي	نقطة ثمانية
حدسي، مُدرك	بارد الطبع، حسّاس، متعاون	نقطة تسعة

أُعطيَ أيضاً للفاعلين (المُسند إليهم) قائمة بحث للشخصية وفقاً لتاسوعية فاغنر Wagner، والتي تقوم على مائة وثلاثين وخمسة ملحقاً (خمسة عشر ملحقاً لكل نمط)، حيث الفاعلون (المُسند إليهم) يشيرون إلى درجة التوافق أو الاختلاف. وفي جولتين لقائمة الجرد قبل وبعد التمرين. أكّد فاغنر Wagner بأن نمط التاسوعية كان مرتبطاً على نحوٍ ذي معنى بحسابات قائمة البحث. واكتشافات فاغنر Wagner تشير إلى أن الاختبار الموضوعي قادر على توقع النمط بدقة أعظم مما هو عليه الأمر في المصادفة وإلى أن تعليم نظرية التاسوعية زاد من مصداقية تشخيص النمط.

ساهمت دراسة فاغنر Wagner برسم تخطيط كامل لنظرية التأسوعية مقدراً علم النمط بالمقارنة مع مقارنتين اثنتين لعلم الأنماط في عينة ضخمة نسبياً. وعدا عن ذلك فإن جهودهم لتطوير تقييم موضوعي لنمط التأسوعية يجب أن يثير دراسة تقود إلى تحديد مصداقية إمكانية تعميم النمط، وإلى وصف تمايز الأنماط، وتوقع النمط في هيئة مبسطة وصحيحة البنية.

برنامجنا الحالي للبحث

حققنا البحث أيضاً مع مائة واثنين وسبعين متطوعاً فاعلاً (مسنداً إليهم)، وهم تلاميذ راشدون في مركز للاستقصاء وتدريب الحدس (Center for the Investigation and Training of Intuition) بمناسبة التقييم، والفاعلون كلهم (المُسند إليهم) حدّدوا نمطهم في التأسوعية على الأقل منذ شهر، أو حتى عدة سنوات قبل الاختبار، مع سبعة وأربعين بالمائة لديهم علم بنمطهم منذ سنة أو شهر. ويتغير عدد مجموعات التأسوعية من عشرة فاعلين متطابقين مع النقطة "ثلاثة"، وخمسة وثلاثين فاعلاً متطابقين مع النقطة "تسعة". أشارت جدوليات متقاطعة إلى عدم وجود ارتباطات بشكل واضح في عينتنا بين معرفة التأسوعية، والجنس، والوضع المهني، ونمط التأسوعية.

ولتقييم اختلافات الشخصية بين أنماط التأسوعية، انتقينا الـ (MBT1) (وفقاً لما قام به فاغنر Wagner) وقائمة البحث متعددة المراحل للشخصية وفقاً لـ (MMP1) Minnesot. فالـ (MMP1) هو مؤشر الشخصية الأكثر اتساعاً في بحثه، ولكنه لم يُدرَس سابقاً فيما يتعلق بالتأسوعية. العشرة مقاييس سريرية للـ (MMP1) قيّمت الفئات الأساسية للسلوك غير السوي، متضمّنة المُرَاق (وسواس المرض)، والكآبة، والهستيريا، والانحراف السيكوباتي (الاعتدالي نفسياً)، والنمائل الجنسي، والپارانويا، والوسواس، والسلوك القهري (الإلزامي)، والشيزوفرينيا، والهوس الخفيف (لا يصاحبه هذيان)، والانطوائية الاجتماعية. وفضلاً عن ذلك فالـ (MMP1) يقدم تقييماً لمواقف الساعة أي الوقت الراهن أثناء تحقيق الاختبار، مثل التماسك، والملاءمة الاجتماعية، والمخادعة.

طورنا أيضاً قائمة بحث لعلم أنماط التأسوعية لهذا البرنامج البحثي وقائمة بحث كوهين - بالمر Cohen - Palmer للتأسوعية CPE1 هي جمع لإفادات عن ميول سلوكية عائدة إلى كل مجموعة من نقاط التأسوعية. الـ CPE1 يجمع مائة وثمانية ملحفاً، مع اثني عشر ملحفاً لكل واحد من المقاييس التسعة المعيّنة. وتتطلب استجابات مصنفة ثنائياً للإفادات التوصيفية، وهذا يكون "مماثلاً لي" أو "ليس مماثلاً لي". أقمنا الافتراض بأن أعظم أثر في المقياس التأشير هو نمط التأسوعية للفاعل (المُسند إليه) (الذي تم تحديده قبل إدارة الاختبار).

نتائج: MMP1

باستخدام تحليلات انفرادية (من جهة واحدة، أو طرف واحد) لأسلوب التبدل والمقارنات post hoc، عايناً اختلافات ذات معنى بين مجموعات التأسوعية ضمن أربعة مقاييس سريرية للـ MMPI، الانحراف السيكوباتي (الاعتلالي النفسي)، والنهك النفساني (الوسواسي - القهري) (عجز عن التخلص من الشكوك وعن مقاومة الهواجس والمخاوف الخ...)، والانطوائية الاجتماعية.

نظراً إلى أنه يمكن التسجيل في مقياس الكآبة، فالمجموعة "أربعة" مثلت أعظم ترقيم وسطي، وكانت هذه الأكثر ارتفاعاً بشكل واضح عن المجموعة "سبعة" أو عن المجموعة "ثلاثة" بـ (0.002). فالمجموعة "ثلاثة" مثلت أقل ترقيم وسطي على عكس المجموعات "أربعة" و"خمسة" و"سته" و"تسعة" و"اثان" و"واحد"، و"ثمانية" مسجلاً نتائج أكثر ارتفاعاً من المجموعة "ثلاثة" بشكل واضح. وهذا الاكتشاف لديه أساس بفضل نزعة النقطة "ثلاثة" لإتكار الاستجابات الانفعالية، ونزعة النقطة "أربعة" نحو السلوك الذي يصف لقبه: الرومانسي التراجيدي.

اختلافات ذات معنى بين المجموعات في مقياس الانحراف السيكوباتي بـ (0.006) عُثِرَ عليها بين المجموعة "ثمانية" بأعظم نتيجة وسطية، والمجموعات "سبعة"، و"تسعة"، و"واحد". كان للمجموعة "سبعة" أقل نتيجة وسطية، على نحو ذي معنى قياساً مع المجموعات "اثان" و"سته" و"أربعة" يُعتقد أن المستوى التحتي الكامن بالنسبة لهذا المقياس يكمن في التأكيدية على سلوكيات النمط "حيوي، ومقدام، وجسور، واجتماعي" على أنها بدائل الإيجابية وسلوكيات النمط "عدائي، ومتلاعب، ومندفع، ولا اجتماعي" كبدائل سلبية. وهذا التحقق مقبول نظراً لنزعة النقطة "ثمانية" لأن يكون تأكيدياً على درجة عالية، ونزعة النقطة "سبعة" للمحافظة على القبول الاجتماعي.

وتحققوا أيضاً من اختلافات جماعية بشكل واضح بـ (0.03) في مقياس النهك النفساني (عجز عن التخلص من الشكوك ومن مقاومة الهواجس والمخاوف) و(الوسواسي - القهري). يُعتبر أن هذا المقياس عاكس للقلق، وبشكل طبيعي هو صنف ذو ديمومة طويلة، ويقيم عدم قدرة شخص على مقاومة الأفعال والأفكار النوعية فيما يتعلق بطبيعة صعوبة تكيف هؤلاء.. ضبط مخاوف غير طبيعية، ونقد ذاتي، وصعوبات في التركيز، وشعور بالذنب. أظهرت المجموعة "أربعة" أعظم ترقيماً وسطياً مختلفة بشكل واضح عن المجموعات "ثلاثة" و"ثمانية". فالمجموعة "ثلاثة" كانت أقل ترقيماً وسطياً مختلفة بشكل واضح عن المجموعات "أربعة"، و"الخمسة"، و"السته". وهذه الاختبارات قد تشير إلى نزعة للسلوك الطقوسي (متعلق بالقيام بالطقوس والشعائر) بين أنماط النقطة "أربعة" ونزعة أعظم بين أنماط النقطة "ثلاثة" لأن يكونوا مرنين في السلوك. يتطابق المفهوم مع الخصائص الرئيسية لهذه النقاط في التأسوعية.

تم العثور على اختلاف واضح إلى درجة عالية في مقياس الانطواء الاجتماعي بـ (0.000) إزاء المجموعة "خمس" مقدّمةً أعظم ترقيم وسطي ومختلفة على نحوٍ دال عن المجموعات "ثلاثة"، و"ثمانية"، و"سبعة"، و"اثنان"، و"سنة". فالمجموعة "ثلاثة" سجّلت أقل ترقيماً وسطياً، لكونها أدنى بشكل واضح عن المجموعات "اثنان"، و"سنة"، و"أربعة"، و"واحد"، و"تسعة"، و"خمس". وترتبط مُلحقات هذا المقياس بعدم الشعور الجيّد في حالات اجتماعية، والشعور بالأمان، والقلق، وغياب المشاركة الاجتماعية. وبمقدار ما يكون المقياس أكثر ارتفاعاً، يُفضّل الأشخاص العزلة، وبمقدار ما يكون المقياس أكثر هبوطاً. فبالنّسبة إلى الفرد للتواصل الاجتماعي. يُفترض أن المستوى الطبيعي التحتاني الكامن المُقيّم في مقياس الانطواء الاجتماعي يكون الاستقلال.

نتائج: MBT1

باستخدام تحاليل أحادية الجانب لأسلوب التغيّر، عثرنا أيضاً على اختلافات ذات معنى بين مجموعات التأسوعية ضمن مقاييس انبساط - انطواء، وإحساس - حدس، وفكر - عاطفة. في مقياس الانبساط - الانطواء تظل مختلف نقات التأسوعية منفصلة جيداً. ووفقاً لما يمكن توقعه انطلاقاً من معرفة التأسوعية، فالنقاط "ثلاثة"، و"سبعة"، و"ثمانية"، و"اثنان" كانت أكثر توزعاً في اتجاه "الانبساط"، والنقاط "خمس"، و"تسعة"، و"واحد"، و"سنة" في اتجاه "الانطواء". إحصائياً، وُجِدَت اختلافات بشكل واضح بين النقطة "خمس"، والنقاط الأخرى كلّها، وبين النقطة "تسعة" والنقاط "ثلاثة"، و"سبعة"، و"ثمانية"، و"أربعة"، وبين النقطة "واحد" والنقطتين "ثلاثة" و"سبعة" وبين النقطة "سنة" والنقطتين "ثلاثة" و"سبعة"، وبين النقطة "أربعة" والنقطة "واحد". التفسير السريري لمؤلفي الاختبارات يشير إلى أن الانبساطيين "يرتبطون بسهولة أكبر مع العالم الخارجي للأشخاص، ولأشياء مما هو عليه الأمر من ارتباطهم بالعالم الداخلي للأفكار". وبالمقابل فالانطوائيون "يرتبطون بسهولة أكبر مع العالم الداخلي للأفكار مما هو عليه الأمر من ارتباطهم مع العالم الخارجي للأشخاص ولأشياء". والنتائج في المقياس انبساط - انطواء هي متقاربة مع تلك التي لمقياس الانطواء الاجتماعي MMPI1، حيث المجموعة "خمس" حصلت على أعظم ترقيم وسطي، في حين المجموعة "ثلاثة" حصلت على أدنى ترقيم وسطي.

في المقياس لـ إحساس - حدس، فالمجموعات المختلفة لنقاط التأسوعية حصلت على ترقيمات أكثر تقارباً، وظلت موزعة كلها في اتجاه الحدس ضمن المقياس. وهذه الأفضلية للحدس في العينة كلها مفهومة، وقد تصير نوعية لهذه العينة، فذات مرة يظهر الفاعلون (المُسند إليهم) اهتمامهم بالحدس، فهم يلتزمون ضمن مركزنا. النقاط "سبعة"، و"ثمانية" و"سنة" كانت الأكثر تداخلاً

في نطاق الحدس. التفسير السريري لأفضليات مؤلّفي الـ MBT1 يشير إلى أن الفاعلين (المُسند إليهم) الذين حصلوا على ترقيم في اتجاه الإحساس "يفضّلون العمل مع وقائع معروفة حول السعي إلى إمكانيات وعلاقات". والذين سجلوا نقاطاً إلى جانب الحدس "يفضّلون السعي إلى إمكانيات وعلاقات عن العمل مع وقائع معروفة".

في مقياس فكر - عاطفة، المجموعات "ثمانية"، و"خمسة"، و"واحد"، و"ستة"، و"سبعة" يتوزعون أكثر في اتجاه المفكر وفقاً للمقياس، والمجموعة "أربعة" في اتجاه الطرف "العاطفي". ونفهم هذه النتيجة بفضل توصيف النقطة "أربعة" على أنه عميق وانفعالي إحصائياً. إن مؤلّفي الاختبار MBT1 يفسّرون الأفضلية للعاطفة ضمن هذا المستوى كمؤشّر إلى أن المحاكمات تُقام "أكثر على قاعدة من القيم الشخصية مما هو عليه الأمر في تحليل غير شخصي، وفي المنطق". ولم توجد اختلافات ذات معنى بين مجموعات التأسوعية في مقياس الإدراك - المحاكمة في هذه الدراسة.

قائمة بحث كوهين - بالمر Cohen Palmer بالنسبة للتأسوعية (CPE1).

حاولنا القول مُسبقاً بأن مجموعة كل فاعل (مُسند إليه) على قاعدة أدائه في اختبار الـ CPE1، حسبنا ترقيمات الفاعلين في كل واحد من المقاييس التسعة الموجودة، وبتنقي الترقيم الأكثر ارتفاعاً، ونستخدمه لأجل توقع مجموعته. وُجدَ ارتباط بشكل واضح بين توقّنا وبين المجموعة الفعلية للفاعل في التأسوعية. تبدّلت توقعات بالنجاح بست وعشرين بالمائة بالنسبة للمجموعة "اثان" مقابل اثان وسبعون بالمائة بالنسبة للمجموعة "ثمانية". وناهيك عن أن هذه الارتباطات كانت بشكل واضح أفضل مما هو عليه الأمر، على غير توقّع لـ (0.0000)، وقمنا بتحليل أخرى من أجل تحسين إمكانياتنا على توقع مجموعة التأسوعية.

باستخدام تحليل تمييزي، قيّمنا المساهمة بأبواب اختبار الـ CPE1 بالنسبة لتمييز المجموعات. فالتحليل التمييزي عبارة عن تقنية لزيادة إلى الحد الأعلى حيث تتمذج الملحقات وبالتالي تتوافق خطأً على نحو تكون فيه المجموعات مجبّرة لأن تكون أكثر تميزاً مُمكناً. يحسبون المعايير أو مُعاملات رياضية لوظيفة تمييزية مُمندّجة لكل إضافة مشيرين إلى قوة هذه الإضافة بالنسبة للمجموعات المنفصلة. وباستخدام هذه الإضافات المُمندّجة، توصلنا إلى إعادة تصنيف سبعة وتسعين بالمائة للفاعلين (المُسند إليهم) في داخل مجموعتهم الصحيحة في التأسوعية. ومن الضروري أكثر البحث مع الـ CPE1 من أجل تقييم صلاحية المعايير المُخصّصة لإضافات الاختبار في هذا التحليل التمييزي. وبتقييم عينات جديدة باستخدام الـ CPE1 والقيام بعدّ نقاط اختباراتهم مع عوامل معيارية، بوسعنا تحديد قدرة مُلحقات الـ CPE1 لتمييز أنماط التأسوعية، ولإعلان النمط مُسبقاً. خططنا للقيام باختبارات مجموعات متعدّدة في هذا السياق من التقييم.

مناقشة

يؤكد برنامجنا الدراسي جزئياً إثباتات فاغنر Wagner بأن أنماط التأسوعية تختلف بشكل واضح ضمن المستويات المقيّمة من خلال MBTI. كانت اكتشافاتنا مشابهة للأربعة اكتشافات فاغنر Wagner، مع بضعة استثناءات هامة. أولاً، ناهيكم أننا وجدنا ميولاً مشابهة مستخدمين تحليلاً مع أسلوب التبدل والتغير، ولم نعثر على اختلافات بشكل واضح بين مجموعات في السلم ل محاكمة - إدراك. فاغنر Wagner، وهو يستخدم مقارنة توافقية، وجد ارتباطاً متبادلاً بشكل واضح بالنسبة للنقطتين "واحد" و"ثلاثة" مع المحاكمة، وبالنسبة للنقطتين "ثمانية" و"تسعة" مع الإدراك. فضلاً عن ذلك فالفاعلون (المُسند إليهم) عند فاغنر Wagner المتطابقون مثل النقطتين "اثان" و"ثمانية" اللتين أظهرتا أفضلية للانبساط، بينما الفاعلون في النقطتين "اثان" و"ثمانية" لعينتنا أشاروا كمجموعات إلى أفضلية ضئيلة للانطواء. وأخيراً ففي دراسة فاغنر Wagner أن يكون عضواً من المجموعة للنقطة "خمسة" فهو يرتبط تبادلياً بشكل واضح مع أفضلية للفكر، ولكن الفاعلين في عينتنا لم يشيروا إلى أي أفضلية واضحة للفكر أو للعاطفة.

تشير هذه النتائج المتناقضة إلى أن تصرف النقطة "اثان"، والنقطة "ثمانية" قد يميل إلى الانطواء أو إلى الانبساط، وقد يميل النقطة "خمسة" إلى الفكر أو إلى العاطفة. وهذه الاختبارات قد تصبح وحيدة بالنسبة إلى عينات فاغنر، وبالنسبة لعينتنا، أو أنها تتأثر بأساليب تحليل مستخدمة إحصائياً. وعلى هذا النحو، فإن أبحاثاً أخرى ضرورية من أجل إعادة إنتاج الاكتشافات وتوضيح الاختلافات.

وبفضل التوصيفات الموجودة لخاصيات نقطة التأسوعية، وفحصنا للـ MMP1 أنتج اكتشافات جديدة مقبولة. وفي مقياس الكآبة، ففي المجموعة "أربعة" كان مرتفعاً، وفي المجموعة "ثلاثة" كان منخفضاً، وفي مقياس الانحراف السيكوباتي (الاعتلالي النفسي) ففي المجموعة "ثمانية" كان مرتفعاً، وفي المجموعة "ثلاثة" كان منخفضاً، وفي الوسواس - القهري (الإلزامي)، ففي المجموعة "أربعة" كان مرتفعاً، وفي الانطواء الاجتماعي ففي المجموعة "خمسة" كان مرتفعاً، وفي المجموعة "ثلاثة" كان منخفضاً.

أخيراً، نشاطاتنا لتطوير اختبارات هي الأكثر تشجيعاً عندما تؤخذ بعين الاعتبار ضمن مجموعة مثل تلك التي قام بها فاغنر. ويبدو تطوير وسيلة تقييم صالحة بالنسبة للتأسوعية ممكناً ومفيداً. وسيوف يتضمن بحثنا المستقبلي إعلان صحة الـ CPE1 ضمن عينات جديدة.

ملحق إضافي اختبار التأسوعية

الرجاء الإجابة على جميع الأسئلة (115)

(إن لم ينطبق أحد مستويات الإجابة تماماً على حالتك فأجب بما تظنه أكثر قرباً إلى ما تشعر وتعيش)

6 5 4 3 2 1 0	1) تكون الحياة أفضل إذا نظرت إلى الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية
6 5 4 3 2 1 0	2) يمكنني أن أتابع بعض المواقف المتوترة عاطفياً محتفظاً بمسافة كافية كي لا أتأثر
6 5 4 3 2 1 0	3) أحب أن أعمل في إطار مؤسسة
6 5 4 3 2 1 0	4) يهمني أن يكون لي تأثير على الآخرين
6 5 4 3 2 1 0	5) أحب أن أكون مستقلاً
6 5 4 3 2 1 0	6) يهمني جداً أن يشعر الناس من حولي بالراحة
6 5 4 3 2 1 0	7) يهمني أن أخطئ للمستقبل لأعرف ماذا ينتظرنني
6 5 4 3 2 1 0	8) عندما يحتاج أحد ما لمساعدتي أكرس لخدمته كل ما لدي من طاقة
6 5 4 3 2 1 0	9) أرغب في أن أختبر مشاعر عميقة وقوية تزرع كياني بكليته حتى ولو تسبب لي ذلك بالألم
6 5 4 3 2 1 0	10) لا أتحمل بسهولة النواقص لا في ولا في الآخرين
6 5 4 3 2 1 0	11) المستوى الاجتماعي والنجاح مهمان جداً بالنسبة لي
6 5 4 3 2 1 0	12) أهم الأشياء في الحب هي الصدق والاحترام
6 5 4 3 2 1 0	13) أستطيع أن أتأقلم بسهولة مع كل ظرف جديد
6 5 4 3 2 1 0	14) أنحاز إلى جانب مجموعات المنبوذين، والمضطهدين، وضحايا التمييز والفرقة (لاجئون، أطفال العالم، الثالث، أقليات.. الخ)
6 5 4 3 2 1 0	15) الحياة مثل مسرحية أنا فيها الممثل والمتفرج

6 5 4 3 2 1 0	16) أنا مستعد أن أضحي بعائلتي، بجماعتي وبأصدقائي، لأتقدم في مهنتي
6 5 4 3 2 1 0	17) غالباً ما يعذبني تأنيب الضمير
6 5 4 3 2 1 0	18) يتهياً لي أن ما يسمّى "السلطات" فهم غير أكفاء، لكنني عادة أتردد في التمرد عليهم.
6 5 4 3 2 1 0	19) أحب أن أترك الأمور تسير في مجراها الطبيعي، وغالباً ما تحل المشاكل من نفسها.
6 5 4 3 2 1 0	20) يجب أن أعرف ما هو مكاني
6 5 4 3 2 1 0	21) أحب أن أكون مركز اهتمام الآخرين
6 5 4 3 2 1 0	22) غالباً ما أخفي غضبي وأكبته
6 5 4 3 2 1 0	23) أشعر أنني لن أتمكن أبداً من تحقيق ذاتي
6 5 4 3 2 1 0	24) غالباً ما أفهم ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به قبل أن يعبروا عنه
6 5 4 3 2 1 0	25) كل ما أقوم به، أقوم به بحماس
6 5 4 3 2 1 0	26) يجب أن أعرف الإنسان معرفة جيدة قبل أن أشاركه ما أحيا وأشعر به في العمق.
6 5 4 3 2 1 0	27) بالنسبة لي من المهم أن يكون هناك دوماً حدث ما "يجري" ولم تظهر بعد نهايته.
6 5 4 3 2 1 0	28) من السهل عليّ أن أشارك
6 5 4 3 2 1 0	29) أحب التعبير عن الأشياء المعقدة بصور بسيطة
6 5 4 3 2 1 0	30) أحياناً ترهقني مضايق وهموم لا شكل لها.
6 5 4 3 2 1 0	31) أترك المشاريع عندما تصبح مملة جداً أو دون فائدة لي.
6 5 4 3 2 1 0	32) حتى في اللعب، الشيء الأكثر أهمية بالنسبة إليّ هو الفوز
6 5 4 3 2 1 0	33) أتحمس خصوصاً للأفكار الجديدة وغير المألوفة.
6 5 4 3 2 1 0	34) كثير من الأشخاص يكلمونني عن مشاكلهم وهمومهم.
6 5 4 3 2 1 0	35) أتفادى التصرفات التي تجذب انتباه الآخرين.
6 5 4 3 2 1 0	36) أنا حساس جداً.

6 5 4 3 2 1 0	(37) في حالات المعارضة، غالباً ما أشعر أن كلا الطرفين على حق.
6 5 4 3 2 1 0	(38) أشعر أن لديّ شيئاً ما يميّزني عن غيري.
6 5 4 3 2 1 0	(39) أوّمن جداً أن خلف المطر يأتي الصفاء.
6 5 4 3 2 1 0	(40) غالباً ما لا أسجل إلهاماتي الجيدة، المشروع الذي أفكر فيه يبقى دوماً في وضع المشروع.
6 5 4 3 2 1 0	(41) أسهل عليّ أن أحتقر نفسي وأقلّ من قدري من أن أظهر حسناتي.
6 5 4 3 2 1 0	(42) يتعبني اللقاء مع أشخاص متعددين، حتى ولو كانت علاقتي بهم حميمة وجميلة، بعد لقاء كهذا أحتاج إلى اللقاء في عزلة كي أستعيد نشاطي.
6 5 4 3 2 1 0	(43) إن كانت لديّ صديقي مشكلة ما، أسعى إلى مناقشتها معه.
6 5 4 3 2 1 0	(44) يتشكى الآخرون من كوني "مأساوياً" في علاقاتي الشخصية.
6 5 4 3 2 1 0	(45) من المهم أن يقبلنا الآخرون.
6 5 4 3 2 1 0	(46) أعتقد أن الآخرين يسيئون فهم مشاعري الداخلية.
6 5 4 3 2 1 0	(47) أعبر عن غضبي بتلقائية، أما فيما بعد، فبالنسبة إلى ما يتعلق بي، لا أرجع إلى الموضوع.
6 5 4 3 2 1 0	(48) أساساً، لا أشعر بالراحة ولا بأي حال.
6 5 4 3 2 1 0	(49) ليست الحياة إلا منافسة كبيرة.
6 5 4 3 2 1 0	(50) لا أعمل أبداً قبل أن آخذ في عين الاعتبار كل التبعات.
6 5 4 3 2 1 0	(51) أحب أن أكون في وضع ضبط النفس وإدارة الأمور.
6 5 4 3 2 1 0	(52) غالباً ما أهدم نفسي بالنقد والأفكار المحبّطة.
6 5 4 3 2 1 0	(53) أحياناً يقول لي الآخرون إنه من الصعب التعامل معي لأن شخصيتي قوية جداً وتفرض نفسها.
6 5 4 3 2 1 0	(54) أحياناً يأخذني شعور بالإعجاب والحمد على عطية الحياة.
6 5 4 3 2 1 0	(55) أقلق جداً على صحة أصدقائي وعلى تربيّتهم وسعادتهم ورفاهيتهم.

6 5 4 3 2 1 0	(56) أتحمل بصعوبة كل توتر.
6 5 4 3 2 1 0	(57) أحياناً أنظر إلى نفسي من الخارج وأحكم على ذاتي.
6 5 4 3 2 1 0	(58) أشعر بالارتياح عندما أستطيع أن أترك غيري يقودني في الجماعة أو المجموعة.
6 5 4 3 2 1 0	(59) ليس عندي مشكلة كي أقول لا.
6 5 4 3 2 1 0	(60) أحب استخدام الهاتف، واستخدمه كثيراً.
6 5 4 3 2 1 0	(61) لا أنزعج أبداً إن كان الآخرون غير موافقين على رأيي.
6 5 4 3 2 1 0	(62) عندما أظن أن أحد القوانين لا معنى له لا أتردد في خرقه.
6 5 4 3 2 1 0	(63) يقول الآخرون إنني أتكلم بسرعة كبيرة.
6 5 4 3 2 1 0	(64) أحب أن أحاور وأناور.
6 5 4 3 2 1 0	(65) أستطيع تحميس الناس وإثارتهم لأجل قضية معينة.
6 5 4 3 2 1 0	(66) يهمني كثيراً التوصل إلى الكمال في إمكانياتي (الأكاديمية والبدنية والثقافية والمهنية).
6 5 4 3 2 1 0	(67) أفضل القبول بعدم التقدم على التضحية بقيمي الشخصية.
6 5 4 3 2 1 0	(68) يحب الآخرون البقاء معي.
6 5 4 3 2 1 0	(69) أحياناً أضيع في التفاصيل، مثلاً في الترتيب، ثم أنتبه فيما بعد إلى انقضاء الساعات المهدورة.
6 5 4 3 2 1 0	(70) عندما يحاول أحدهم أن ينتفخ أو يفاخر بذاته، أحب "إعادته إلى حجه".
6 5 4 3 2 1 0	(71) أريد أن يكون مظهري طبيعياً ولكن أنيقاً في الوقت نفسه.
6 5 4 3 2 1 0	(72) جزء كبير من أحاديثي يتعلق بالعمل.
6 5 4 3 2 1 0	(73) أحب الدخول في جدال فكري لا يخلو من المرح والإثارة.
6 5 4 3 2 1 0	(74) لدي موهبة التنظيم.
6 5 4 3 2 1 0	(75) أهتم دائماً بالعدالة.
6 5 4 3 2 1 0	(76) في البيت أو في غرفتي يجب أن يكون كل شيء في مكانه بدقة.
6 5 4 3 2 1 0	(77) في كل مرة يحدث لي شيء ما تبدو مشاعري مكبوتة ومنحجرة،

	وكأنها دائماً متأخرة على الأحداث.
6 5 4 3 2 1 0	(78) كثيراً ما يحدث لي أن أنتقد نفسي في داخلي.
6 5 4 3 2 1 0	(79) كثيراً ما أغير قراراتي، لأنني أنتبه بأنها ليست ما أريد.
6 5 4 3 2 1 0	(80) كثيراً ما أتألم من توترات عضلية، خصوصاً في الرقبة والأكتاف والفتك.
6 5 4 3 2 1 0	(81) أحب قضاء الوقت في المكتبات ودور النشر.
6 5 4 3 2 1 0	(82) كثيراً ما أتخيل أحداثاً تنتهي بمأساة.
6 5 4 3 2 1 0	(83) إذا كان أصدقائي في عوز، أتخطى ذاتي وأقدم على أعماق لا أجرؤ عليها عادة.
6 5 4 3 2 1 0	(84) أحتاج إلى مكتبي أو إلى زاوية هادئة كي أنعزل فيها عندما أشعر أن الأحداث والأمور تتخطاني.
6 5 4 3 2 1 0	(85) يجذني الآخرون رياضياً وجذاباً.
6 5 4 3 2 1 0	(86) لدي موهبة الديكور الداخلي.
6 5 4 3 2 1 0	(87) أحب أن يجري العمل في جو جميل.
6 5 4 3 2 1 0	(88) أقلق كثيراً على حاجات ومشاكل الآخرين.
6 5 4 3 2 1 0	(89) حلمت يوماً أن أصبح رساماً أو مغنياً أو شاعراً أو شيئاً من هذا القبيل.
6 5 4 3 2 1 0	(90) يهمني أن أنظر إلى الأمور من الوجهة الأكثر موضوعية.
6 5 4 3 2 1 0	(91) أحب السفر.
6 5 4 3 2 1 0	(92) يعتبرني البعض مدمناً على العمل.
6 5 4 3 2 1 0	(93) تلقائياً أساعد الآخرين.
6 5 4 3 2 1 0	(94) عندي عدد كبير من الأصدقاء.
6 5 4 3 2 1 0	(95) أهتم بتعدد نوعيات الأمور.
6 5 4 3 2 1 0	(96) غالباً ما يشعر الآخرون أنني أنتقدهم.
6 5 4 3 2 1 0	(97) أصرّ على تكوين نظرة شاملة على الأمور والأوضاع والتعرف إلى كافة الروابط والخلفيات.
6 5 4 3 2 1 0	(98) عندما لا أتوفق في حل نزاع ما بطريقة فورية فغالباً ما أنسحب.

6 5 4 3 2 1 0	99) يمكن لملاحظة مزعجة أن تجرحني في الصميم وأن تلازمي النهار كله كسهم مغروز في داخلي.
6 5 4 3 2 1 0	100) غالباً ما أحضّر خططاً مستقبلية كي لا تضيع مني أي فرصة.
6 5 4 3 2 1 0	101) أحب أن أبقى وحدي.
6 5 4 3 2 1 0	102) نادراً ما أخذ المبادرة بنفسي.
6 5 4 3 2 1 0	103) غالباً ما أناقش وأجادل فقط كي أكوّن فكرة واضحة عن الوضع
6 5 4 3 2 1 0	104) غالباً ما أشتري أشياء غالية جداً.
6 5 4 3 2 1 0	105) أجد صعوبة كبيرة في التحرر من العمل أو الاسترخاء أو مجرد الاستمتاع باللحظة الحاضرة.
6 5 4 3 2 1 0	106) غالباً ما ترهقني شكوكي بنفسي.
6 5 4 3 2 1 0	107) عندما يكون لدي عمل علي إتمامه، على مشاعري أن تنتظر.
6 5 4 3 2 1 0	108) كل حياتي هي من أجل رفاقي وعائلي، وجماعتي أو أصدقائي
6 5 4 3 2 1 0	109) لا مكان للفراغ في برنامج يومي.
6 5 4 3 2 1 0	110) أحاول أن أتجنب النزاعات بأي ثمن.
6 5 4 3 2 1 0	111) في علاقاتي أكون أنا صاحب المبادرة.
6 5 4 3 2 1 0	112) غالباً ما لا أكون متأكداً إذا كان غيري يحبني فعلاً، أم يحبني لأنني "جيد" وكريم معه.
6 5 4 3 2 1 0	113) إذا لم أنسحب للاختلاء من وقت إلى آخر، أخشى على نفسي من الضياع.
6 5 4 3 2 1 0	114) أحب أن أعبّر عن مشاعري الفنية (بالموسيقى أو الرسم أو المسرح أو الأدب أو الرقص...)
6 5 4 3 2 1 0	115) غالباً ما أكون تحت ضغط الوقت.

نتائج اختبار "التاسوعية"

الرجاء وضع الإجابة على الاسئلة السابقة في خانة الرقم المقابل لرقم السؤال - السطر الأول والأخير هما نقاط التاسوعية بينما الخانات بينهما هي خانات أرقام أسئلة الاختبار السابق.
في حال كان رقم السؤال يحمل رمز نجمة (*) يجب طرح علامتك من 6 قبل نقله (مثلاً إن كانت علامتك 4 عند رقم السؤال 11 فنتج طرحها من 6 يعطينا الرقم 2). في النهاية قم بجمع علامتك في كل عامود على حدة، فالرقم أو الناتج الأعظم هو الذي يمثل نمطك أو رقم النمط خاصتك.

(9)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
*11	5	1	3	2	9	4	6	10
19	9	25	7	18	15	13	8	12
22	14	27	20	26	23	16	14	17
37	32	31	30	29	36	21	24	57
41	47	33	35	33	38	45	28	66
54	51	39	50	37	44	49	34	67
56	53	54	52	40	46	65	43	75
58	59	63	58	42	48	66	55	76
*59	62	64	*61	50	52	72	60	78
63	63	68	63	77	71	74	83	80
69	70	73	79	81	86	85	88	92
87	75	91	82	84	89	92	93	96
98	103	95	97	90	99	*106	94	105
102	*110	100	105	101	106	107	108	109
110	111	104	106	113	114		112	115
*111		109	112					
(9)	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

الفهرس

5	مقدمة المترجم
9	تقديم النسخة الأصلية
	الجزء الأول
17	الفصل الأول: توجيه نحو التاسوعية
47	الفصل الثاني: الانتباه، والحدس، والنمط
59	الفصل الثالث: منظومة الرسم التخطيطي للتاسوعية
71	الفصل الرابع: إسهامات المنهج
	الجزء الثاني
93	الفصل الخامس: مدخل إلى النقاط
97	الفصل السادس: النقطة "واحد": الكمالي
125	الفصل السابع: النقطة "اثنان": المانح
157	الفصل الثامن: النقطة "ثلاثة": المتمرس
189	الفصل التاسع: النقطة "أربعة": الرومانسي التراجيدي
217	الفصل العاشر: النقطة "خمسة": الراصد
245	الفصل الحادي عشر: النقطة "سته": محامي الشيطان
257	الفصل الثاني عشر: النقطة "سبعة": الأبيقوري
299	الفصل الثالث عشر: النقطة "ثمانية": صاحب العمل
327	الفصل الرابع عشر: النقطة "تسعة": الوسيط
355	ملحق: بحث أمبريقي (مذهب تجريبي) حول التاسوعية
363	ملحق: اختبار التاسوعية

صدر عن دار معابر للنشر

- قاموس اللاعنف، جان ماري مولر، تقديم: د. وليد صليبي، ترجمة: محمد علي عبد الجليل (بالتعاون مع الهيئة اللبنانية للحقوق المدنية، بيروت)، 2007.
- التأمل، جُدو كريشنامورتي، ترجمة وتقديم: ديمتري أفيريونس، 2008.
- على خطى غاندي، كاثرين إنغرام، ترجمة: أديب خوري، تدقيق: ديمتري أفيريونس، 2008.
- المحبة في العمل، تيك نات هانه، ترجمة: غياث جازي، تدقيق: أكرم أنطاكي، 2008.
- كتابات وأقوال للمهاتما م. ك. غاندي، ترجمة: أكرم أنطاكي، مراجعة: هفال يوسف، 2009.
- فلسفة اللاعنف، ديفيد مكرينولدز، ترجمة: ديمتري أفيريونس، 2009.
- اللاعنف في التربية، جان ماري مولر، ترجمة: محمد علي عبد الجليل، 2009.
- ليف تولستوي: مختارات من كتاباته الفكرية والفلسفية، ترجمة: هفال يوسف، 2009.
- سيمون فايل: مختارات، ترجمة: محمد علي عبد الجليل، 2009.
- البحث عن مستقبل لاعنفي، مايكل ن. ناغلا، ترجمة: غياث جازي، 2009.
- أنا وأنت، مارتن بوبر، ترجمة: أكرم أنطاكي، 2010.
- التجدر، سيمون فايل، ترجمة: محمد علي عبد الجليل، 2010.
- ملكوت الله في داخلكم، ليف تولستوي، ترجمة: هفال يوسف، 2010.
- صوت الصمت، هيلينا بلاقاتسكي، ترجمة: أكرم أنطاكي، 2011.
- شبكة الفكر، جُدو كريشنامورتي، ترجمة: يارا البرازي، 2011.
- من البيئة إلى الفلسفة، معين رومية، 2011.
- غاندي المتمرد، ملحمة مسيرة الملح، جان ماري مولر، ترجمة: محمد علي عبد الجليل، 2011.
- غاندي الإنسان، إكناث إيسوران، ترجمة: غياث جازي، 2013.
- المنهج الحيوي الطاقوي، ألكسندر لوون، ترجمة: نبيل سلامة، 2013.
- عودة إلى الذات، أكرم أنطاكي، 2014.