

حلمك على طريق التبسيط: الليلة الأخيرة

لقد كنتَ في الجنة؛ لكنك اكتشفت أن الحياة فيها تشبه تارة ما في مخيلتك عن الجنة وتارة أخرى ما عهدته من الحياة العادية اليومية المبتذلة؛ لقد كنت في الطبيعة الجميلة تحيطك الحقول من كل الجهات وشعرت في لحظات معينة بأنك قد وصلت فعلاً إلى ذروة هرم حياتك، لكنك طوال الوقت وأنت تتجول مع شريك حياتك في حديقة علاقتكما المُشرحة والواسعة كان ينتابك شعور غريب بالرغبة في الخروج من هذه العلاقة.

ظننتَ في بداية الأمر أنك تمر بأزمة علاقة زوجية وتساءلت: هل ضقت ذرعاً بشريك حياتي؟ هل تشدني رغبة جارفة لخوض مغامرة جنسية مثيرة مع شريك جديد؟ لكنك اكتشفت سريعاً أن الأمر مغاير تماماً لظنونك تلك؛ لقد كان شعورك أعظم من الرغبة الجنسية، واشتياقك أقوى بكثير من الاشتياق إلى شريك جديد - مهما منحك من لذة في الحياة معه؛ لقد كان توقفاً داخلياً عارماً إلى الوحدة يستعصي على الوصف.

وفجأة تكتشف ذلك البرج القديم الذي يرتفع في الضباب (كما سبق لك أن اكتشفت الطابق الأول من هرم حياتك في بداية طريق التبسيط الذي بدأ يتضح تدريجياً عند بزوغ الفجر)، فتتسارع خطواتك وتشعر برغبة قوية في أن تترك يد شريكك لتتجه نحو البرج وترى ما في داخله، لكنك تفاجأ بأن شريكك لم يعد إلى جانبك منذ مدة من الزمن. إذاً فأنت الآن لوحده، تماماً كما كانت رغبتك.

يبدو البرج كمعبد قديم، أو كبيت صيفي في الحديقة، أو كقلعة صغيرة، وقد غطاه جزئياً ورق اللبلاب وبعض النباتات والأزهار المتسلقة الأخرى؛ يبدو لك في بعض أجزائه قديماً قدم الزمان، وفي أجزائه الأخرى محدثاً أو حديثاً؛ تدور حول هذا الصرح المثير للدهشة والاستغراب وتكتشف أن له تسعة أبواب مما يثير فضولك؛ فتحاول أن تفتح أحد الأبواب، ولكنك تجده مغلقاً، فتتابع سيرك

إلى الباب التالي الذي لا تتجح إلا بشقه شقاً ضيقاً، وتجول على جميع الأبواب مكتشفاً أن لكل منها شكله وقياسه الذي يميزه عن غيره، وتُعجب بأحد الأبواب أكثر من غيره، وتضع يدك عليه بحذر فينفتح أمامك بهدوء دون حس أو صوت.

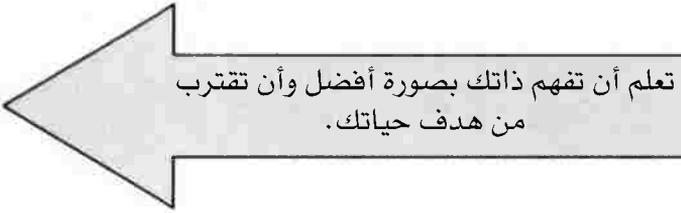
يخيم الظلام داخل البرج، وتجد نفسك بحاجة لبعض الوقت حتى تعتاد عينك على هدوء العتمة، ومن ثم يتجه نظرك إلى أعلى وتتوقف عن التنفس للحظات، إذ إنك ترى قبة السماء فوق رأسك جميلة صافية تتلألأ بالنجوم، ولكنها لا تشبه أبداً السماء التي كنت تراها في الحقيقة حتى في أكثر الليالي صفاءً وهدوءاً؛ فتقول في نفسك: «لا شك في أنها السماء التي يراها الإنسان في الفضاء الخارجي»، وفي هذه اللحظة تشعر بأنك لم تعد تقف على رجلك، بل تطوف في الجو عديم الوزن؛ وشيئاً فشيئاً يتضح لك أن داخل البرج كبير جداً وعميق جداً، فتفتح ذراعيك لتخطر في بالك فكرة مفادها أن جميع نجوم الفضاء المحيط بك والذي لا يعرف حدوداً هي في حقيقة الأمر أنت، إنها فكرة اتحاد الذات بالطبيعة الصافية!

ثم توجه نظرك تدريجياً إلى أسفل لتكتشف تحتك بلورة عملاقة، لا شك في أنها بعيدة عنك ولكنك لا تستطيع تقدير بعدها بدقة، فتنزل إليها (وربما تصعد هي إليك!) حتى تكاد تلمسها بأصابعك.

ومرة أخرى يخطر في بالك أن تلك البلورة هي في واقع الأمر أنت، إن لها لونك وشكلك وإشعاعك ودرجة حرارتك وجمالك، وتتابع فكرتك وتعتقد أن التطابق بين شخصك والبلورة سيصبح في المستقبل القريب تاماً وكاملاً، ولو أن الواقع الآن مغاير لذلك. ينتابك شعور بأنك وصلت إلى الهدف، ثم تكتشف أن شعورك خاطئ بعض الشيء، فمع أنك قد وجدت البلورة واقتربت منها وشارفت على أن تمسك بها، لكنك لم تلمسها بعد، وليس من المسموح لك أن تلمسها الآن؛ إنك تستوضح الآن هدفك، لكنك لم تحققه بعد.

وبحذر تعود أدراجك إلى الوراء لتخرج من الباب الذي دخلت منه وتلمس طريقك باحثاً عن ذلك الباب ووجهك إلى الداخل، فتقع يدك على مقبض الباب، فتفرح بذلك كثيراً وتستدير لتخرج من الباب؛ لكنك عندما تقف في الباب لا تنظر لا إلى الخارج ولا إلى الداخل، بل إنك تنظر إلى الباب نظرة شكر جزيل وامتنان على ما باح به لك من أسرار.

هدف طريق التبسيط في المرحلة السابعة



إن ذلك البرج في ذروة هرم حياتك هو ما يطلق عليه تعبير «الأنا» الخاصة بك، إنها شخصيتك التي بُنيت وتغيرت وتشكلت وتأثرت بالبيئة المحيطة في كل لحظة وكل يوم وكل سنة من سنوات حياتك. وأما ما رأيته في داخل تلك «الأنا» فيتخطى حدود شخصيتك، إنه جوهرك العميق الذي يربطك مع محيطك ومن فيه من أناس آخرين ومع كل الكون بطريقة فريدة خاصة بك وحدك؛ وهذا ما يطلق عليه علماء النفس كلمة «الذات».

تلك «الذات» في داخلك هي التي تزودك بالطاقة الضرورية للحياة، فمنبع الطاقة ذاك (والذي لا يمكن وصفه إلا بالرموز والاستعارات) هو الذي يمد هدف حياتك بالطاقة الأساسية اللازمة للبقاء، ذلك الهدف الذي رأيته في حلمك على شكل بلورة تجمع أضواء النجوم كلها وتعيدها إليك مركزة ومتوهجة كما اللؤلؤ.

فكرة التبسيط الثلاثون

اكتشف هدف حياتك

ما من إنسان على وجه الأرض يعيش «هكذا» دون هدف في الحياة، لا بل إن حياة كل كائن حي مغزى موجود في داخله ومتصل معه على نحو لا يقبل



الانفصال؛ بيد أن آلاف الأمور الصغيرة والكبيرة التي تواجهها كل يوم تحجب رؤيتك وتحيدك عن التوجه إلى هدفك. ولذلك فإن طريق التبسيط يعني في هذا السياق إفساح المجال أمام الإنسان لكي يرى هدف حياته بوضوح؛ ومن

الواجب التأكيد هنا على أن لحياة كل إنسان مهما كان مغيّباً أو معدوماً أو فوضوياً مغزى معين، وأن مغزى الحياة يستمد شرعيته من أربعة مصادر:

1- الحياة بحد ذاتها

لا شك في أن وجودك في هذه الدنيا هو - في وجه من أوجهه - حفاظاً على الحياة بالمعنى البيولوجي البحت، وذلك من خلال إنجاب الأولاد أو من خلال مساعدة الآخرين بشكل أو بآخر للبقاء على قيد الحياة؛ ولعل ذلك يحدث من تلقاء نفسه ودون دور إرادي للفرد الواحد، وليس هناك إنسان على وجه الأرض لا يتحمل قسطاً من هذه المهمة الكبرى في بناء صرح الحياة العظيم مهما ادعى الأناية المطلقة أو وُصف بها.

وإن كان هدف استمرار الحياة مزروعاً في داخل كل امرئ، فإنه يشعر غريزياً بأهمية هذا الهدف، ولكنه في كثير من الأحيان يعجز عن تفسير ذلك الشعور تفسيراً سليماً ومباشراً، فتجده في بعض الأحيان يعبر عن حبه واحترامه للحياة بطرق غير مباشرة (على غرار حب الحيوانات والحماس للموسيقى وخوفه من الآثار المدمرة للحضارة وشعوره الغريب بأن الحياة على هذه الأرض ستقرض يوماً ما)؛ ولكن من المهم أن يعي أولئك الذين يعجزون عن تفسير ذلك الشعور الغريزي القوي في داخلهم حقيقة أنهم يحملون الحياة في داخلهم، وأن عليهم أن يحافظوا عليها، عن طريق حبهم لأنفسهم أولاً، ليمنحوها لغيرهم أيضاً.

2- رغبات والديك

متى رغب الرجل والمرأة في إنجاب طفل فإن رغبتهما هذه لا تكون نابعة فقط من دافع الحفاظ على الحياة بل عادة ما تكون مرتبطة برغبات أخرى؛ ولا

يحصل ذلك الربط بصورة إرادية واعية، بل بأمر من العقل الباطن وبصورة تلقائية. وهكذا توجه رغبات الوالدين حياة الطفل على نحو غير مباشر، إذ إنهما يحملانه منذ ولادته رسالة في ظرف مغلق تتضمن بعض المهام التي يسندانها إليه، عادة ما يتم فتحه بعد عدة عقود من تسلّمه. إذاً فرغبات الأهل قد تضع الطفل عندما يكبر



أمام مهام مختلفة ومتنوعة، منها على سبيل المثال:

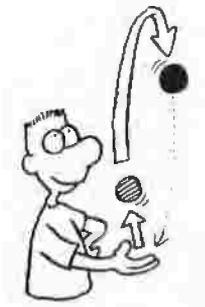
- أن يحمل اسم العائلة (عادة ما يتم إسناد هذه المهمة إلى الولد الأكبر)؛
- أو أن يسعى إلى تقريب عائلتي والده ووالدته وإحقاق الصلح بينهما؛
- أو أن يعيد الأمور إلى مجاريها بين والديه المتخاصمين؛
- أو أن يعوض خسارة سبقته (وفاة طفل قبله لم يحالفه الحظ في البقاء على قيد الحياة)؛
- أو أن يتمم ما بدأه أحد الوالدين وأخفق فيه أو لم ينجزه إلى نهايته (كأن ينقذ شركة والده ويحقق نجاحها)؛
- أو ببساطة مطلقة أن يُفرح والديه بوجوده بينهما .

ولعل أدل وأوضح إشارة على المهمة التي يسلمها الأهل للطفل (وفي الغالب دون وعي) يمكن أن نجدها في بعض الأحيان في الاسم الذي يطلقونه على الطفل أو في أسماء الدلال التي ينادونه بها. ومن المفيد فعلاً التحري عن معاني تلك الأسماء والدوافع التي وجهت الأهل لانتقائها دون سواها؛ فقد اكتشفت سيدة اسمها إيرينا (بمعنى السلام باللغة اليونانية) على سبيل المثال أن والديها قد أنجبها لكي تدخل السلام إلى العائلة التي كانت تمزقها الخلافات والمشاكل بين أفرادها؛ كما اتضح لرجل يدعى جرجس بعد البحث والتحري أن والداه قد رغباً في أن ينجبا طفلاً يخلصهما من «تتين» الفشل الاقتصادي الذي كان

يضغط على حياة العائلة، وذلك تيمناً بالقدّيس جرجس الذي صارع الثّين وتغلب عليه في قصص المسيحيين القدّامى (وبالفعل فقد نجح السيد جرجس في تخليص عائلته من مشاكلها الاقتصادية). وفي مثال آخر أطلق رجل وامرأة على طفلهما اسم عمه الذي كان قد سقط شهيداً في الحرب، وقد مضى زمن طويل قبل أن يستطيع الطفل (الذي قد أصبح الآن رجلاً) أن يتحرر من مهمته التي تستعصي على الإنجاز - لأنه لا يمكن أن يأخذ مكان عمه - وأن يعيش حياة غير مثقلة بذكرى الماضي.

3- مهاراتك ومواضع ضعفك

علاوة على ما سبق فإن هدف حياتك يتحدد أيضاً بما أنت قادر على فعله وما تستمتع بالقيام به، إنه يكتسب اتجاهه بما زودتك به الطبيعة من مهارات وبما ينقصك من قدرات؛ ولتتصور كيف اجتمع "فريق تنظيمي سماوي" قبل مولدك ليحدد لحياتك مهمة خاصة على الأرض ويزودك بما يلزم لتنفيذها؛ ولكنك لا تحصل على مهاراتك وقدراتك بشكلها النهائي، بل على شكل استعداد وراثي قابل للتطور والانفتاح والازدهار.



فإذا ولدت وجسمك نحيل على سبيل المثال فإنك ستضطر في طفولتك إلى تطوير مهارات وقدرات غير القدرات الجسدية تنافس بها أنداك وتثبت بها ذاتك، كأن تصبح راوياً متميزاً أو مخترعاً ماهراً أو عازفاً بارعاً؛ وهكذا فقد تطورت شخصيتك الفريدة التي ستحقق من خلالها هدف حياتك انطلاقاً من مكامن قوتك ومواضع ضعفك.

4- حلم حياتك

لكل إنسان حلم في هذه الحياة، توفق إلى أمر ما يبدو له أكثر حتمية من الواقع، رؤية تبدو له أكثر صفاء من كل ما يراه أمام عينيه في الوقت الحالي.

لكن غالبية الناس يضلون الدرب إلى حلم حياتهم أو يحددون عنه، ويفقدون ثقتهم به، فيقنعهم الآخرون بأن يتخلوا عنه لسبب أو لآخر.

إن الهدف المعلن لآخر مرحلة على طريق التبسيط هو استعادة حلم الحياة في المقام الأول ومن خلاله تحديد هدف الحياة؛ ولكن ما يجب التركيز عليه هنا هو أن أحداً لا يستطيع أن يدلِكَ على هدف حياتك - لا أهلك ولا شركتك التي تعمل فيها ولا شريك حياتك ولا أولادك ولا حتى



معتقدك - ولا بد أن تكتشف هدف حياتك بنفسك وعليك أن تبحث عنه في داخلك، وحينئذ قد تشاء الصدفة أن يتطابق هدف حياتك الحقيقي مع ما يقترحه عليك أهلك أو شريك حياتك أو مع ما يدلِكَ عليه معتقدك؛ ولكن عليك أن تتظر بعين الريبة والشك إلى كل ما يحاول الآخرون أن يفرضوه عليك من أهداف «افتراضية» لحياتك، وبخاصة تلك التي لا تجد لها صدق ولا حماسة في داخلك.

تغلب على ضعفك في مواجهة المغريات

يفشل الكثيرون في الوصول إلى ما يتوقون إليه في حياتهم (أو حتى في تحديده بوضوح)، لأن العديد من العقبات والمعوقات الصغيرة والمزعجة تعرقل طريقهم وتسرق وقتهم وتذر الرماد في عيونهم؛ تلك هي المغريات التي تبدو بريئة ولكنها تسبب الإدمان مثلها في ذلك مثل المخدرات الخطيرة، بيد أن إدمان هذه المغريات مقبول اجتماعياً ولا تكافحه أية جهة، بل على العكس من ذلك فالعديد من الجهات تروج له وتشجع عليه؛ ومن تلك المغريات: التسمُّر أمام جهاز التلفزيون في كرسي مريح يشجع على الكسل وتناول رقائق البطاطا المقلية وشرب المشروبات الغازية المحلاة؛ أو الجلوس خلف شاشة الكمبيوتر والانغماس في الألعاب وتصفح صفحات الشراء الإلكتروني وقضاء ساعات طوال بإخبار

أناس غرباء أدق تفاصيل الحياة الخاصة؛ أو الهوس في شراء الأحذية المختلفة؛ أو الهوس في ركوب السيارات بسرعة متهورة؛ أو تأجيل المهام الملحة إلى ما لا نهاية له....

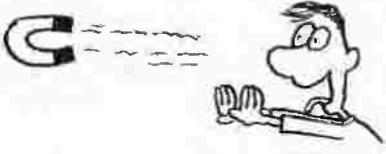
وكما ذكرنا سابقاً فقد تبدو تلك المغريات بريئة وعديمة الضرر، بيد أنها تسلبك الوقت والمال والطاقة، وتخدرك مشاعرك، وتلحق الأذى بعلاقاتك الاجتماعية وتسرق منك فرح الحياة - ولو بدا لك في بداية الأمر أنها على العكس مما ذُكر تقدم لك الكثير من الفرح والمتعة. الحقيقة هي أن إدمان تلك المغريات لن يؤدي إلى موتك، لكنك لن تستطيع أن تحيا حياة ذات مغزى، حياة حقيقية بكل ما للكلمة من معنى، ما لم تتحرر من جميع أنواع الإدمان - بما في ذلك إدمان تلك المغريات.

فما يقدمه الإدمان - أي نوع من أنواع الإدمان - من إشباع للرغبات لا يدوم سوى لفترة قصيرة، بل إنه يولد في النفس الرغبة والحاجة إلى المزيد؛ ولعل الانتشار الواسع لإدمان المغريات سببه أنه يرافق إشباع الحاجات الأساسية للإنسان من جوع وعطش وحب اطلاق ورغبة في التواصل مع الآخرين؛ بيد أن الفرق بين إشباع الحاجات والإدمان يتمثل في أن الإدمان ينشأ من المبالغة في إشباع حاجة أساسية، بحيث تتولد حاجة مزيفة يعمل المرء على إشباعها من جديد.

هل أنت مدمن؟

إذا انطبقت ثلاث علامات على الأقل من العلامات الخمس التالية على سلوكك، فأنت تنتمي إلى أولئك الناس الذين يعانون من شكل من أشكال إدمان المغريات والذين يشكل عددهم ما نسبته 80% من سكان الأرض:

1- الهروب: إن أولى «الفوائد المزيفة» التي يقدمها إدمان المغريات هي الهروب من المشاعر المريكة؛ فإذا ما شعرت بالغضب أو الحزن أو انتابك شعور بغياب مغزى الحياة، فإنك تهرب إلى إحدى تلك المغريات من ملذات الطعام والشراب أو الاستمتاع بالتسوق أو تصفح صفحات الإنترنت المثيرة والمسلية.



2- الشعور بانجذاب شديد: إن قوة

جذب المغريات التي تسبب الإدمان كبيرة

جداً، فإذا كنت مدمناً فلن ينفذ إصرارك

على مقاومة الإغراء؛ وحتى إذا قال رأسك «لا»، فإن كافة أجزاء جسدك الأخرى ستقول «بلى»، وفي حال الإدمان تخفق جميع النوايا الحسنة.

3- إيجاد المبررات: لا يكفي رأسك بمحاولة مقاومة الإغراءات واتخاذ

القرارات بوقف الإدمان، بل إنه يحاول بموازاة ذلك إيجاد مبررات الإدمان التي

تبطل بطبيعة الحال مقاومة الإدمان تلك وتعارض تلك النوايا الحسنة بوقفه؛

فتجد نفسك تجتهد في جمع الحجج الذكية على غرار: «إنه لأمر جيد أن يقوم

المرء من وقت لآخر بأمر خارج عن المألوف و متمرد على الضوابط الصارمة يفرح

الروح ويغذيها»؛ أو «لا بأس من وقت لآخر بشيء من الكسل ونسيان أعباء

الحاضر والذهاب إلى فردوس الخيال»؛ أو «لا يهم أنني أبالغ بشراء الأحذية،

فأنا أدمع دون شك الاقتصاد الوطني في نهاية المطاف».

4- المزاج السيئ: برغم كل التبريرات السابقة، فإنك عندما تنتهي من أكل

محتويات كيس رقائق البطاطا المقلية أو بعد أن تكون قد أمضيت نصف ليلتك

في تصفح صفحات الإنترنت على سبيل المثال لا تشعر ولا بحال من الأحوال

بالرضا، بل إنك تشعر بالانزعاج من نفسك ويبدأ ضميرك يؤنبك؛ وأحياناً تحاول

أن تسقط غضبك على شريك حياتك الذي يراقب كل شيء وينتقدك أحياناً

ويعظك بالتعقل والاعتدال؛ وهكذا فقد تتفاقم الأمور وينشأ بينكما نزاع كبير

انطلاقاً من مزاجك السيئ.



5- الإخفاء: لعل أحد أهم الدلائل التي من

الصعب أن تخطئ في التدليل على الإدمان -

بكل أشكاله - هو محاولة إخفاء الأمر؛ ومتى

شعرت بأنك تحاول أن تخفي بعض تصرفاتك عن نفسك وعن الآخرين (كأن

تخفي على سبيل المثال مخزونك من ألواح الشوكولا!) - ولو حاولت أن تنظر إلى الأمر من منظار فكاهي مضحك - عليك أن تعترف بأن أمراً ما لا يسير على ما يرام وبأن عليك أن تعالج ذلك الأمر.

ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟ بمقدورك أن تتخلص من القبضة "اللطيفة" الخانقة لإدمان المغريات «الخفيفة» إذا ما اتبعت البرنامج التالي المؤلف من أربعة خطوات:

1- اتخذ قراراً بكامل وعيك وإرادتك

ولتكن صياغة قرارك إيجابية؛ فلا تتخذ قرارك ضد سلوكك المدمن، بل مع حياة أكثر وعياً وتركيزاً؛ ولتكتب قرارك هذا في مفكرتك أو في كتاب مذكراتك على غرار: «لن أَرْضَى من الآن فصاعداً بالمتع والملاذات السطحية الآتية والتي لا تدوم، بل سأعيش حياتي بكامل قوتي ونشاطي ووعيي وسأحقق هدفي الكبير».

2- اقتنع بحقيقة وجود البدائل

هناك صيغة بسيطة لإغناء حياتك الداخلية تقول: عندما تضيف إلى حياتك اليومية نشاطات تهيك السعادة والفرح، فإنك تضعف سلطة المغريات عليك وتقلل من احتمال وقوعك في شرك الإدمان؛ وبالطبع ليس المقصود هنا إشغال النفس بأية نشاطات لا على التعيين، بل لا بد أن تكون تلك النشاطات قادرة على منافسة المغريات التي أسرتك وجرتك إلى الإدمان؛ فالمهم إذاً وقبل كل شيء أن تبحث عن الأسباب الحقيقية التي دعمتك للوقوع في شرك تلك المغريات لكي تتقي النشاطات المناسبة لمجابتها.

3- ابحث عما ينقصك

في كل إدمان - مهما كان خفيفاً - جوع أو عطش إلى شيء روحي ما على درجة كبيرة من الأهمية، شيء يعد من مكونات الحياة الأساسية؛ إذاً فلتتساءل:

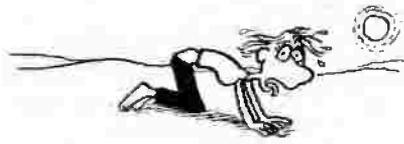


الإدمان أنت جائع أو عطشان؟ حاول أن تجسد إدمانك في صورة واضحة قدر الإمكان واختبر بعد ذلك أية رغبة أو حاجة من حاجات الحياة المشتركة بين جميع البشر والتي سنسرد بعضها فيما يلي من شأن إشباعها أن

يشبع أيضاً إدمانك: أهي القدرة على التعبير عن ذاتك؛ أم التمتع بحب ومودة شخص آخر؛ أم امتلاك مشاعر الحب تجاه شخص آخر؛ أم القدرة على إنجاز المهام الموكلة إليك على أتم وجه؛ أم الحاجة إلى النمو والتطور؛ أم الرغبة في التعلم؛ أم الحاجة إلى الثقة؛ أم الحاجة لأن تكون على علاقة طيبة جداً مع شخص آخر؛ أم الحاجة لأن تشعر بالانتماء إلى الجماعة وأن تكون على تواصل مع الآخرين؛ أم الحاجة إلى السعادة؛ أم الحاجة إلى الرضا عن النفس والانسجام مع الذات؛ أم الحاجة إلى الشعور بمغزى الحياة؛ أم الرغبة في الشهرة؛ أم الرغبة في الغنى؛ أم الرغبة في التميز؛ أم الحاجة إلى الحرية؛ أم الرغبة في التعرف على الخالق ... إلخ.

4- حل اللغز وأوجد البدائل المناسبة للمغريات التي تأسرك

هناك لكل نوع من أنواع الإدمان حلقة ضائعة من شأنها أن تحول الطاقة



المهدورة في إسكات نهم الإدمان إلى طاقة خلاقة تغني حياتك بالخبرات والفرح والسعادة؛ ولعل الطريق إلى إيجاد تلك

الحلقة الضائعة يكمن ببساطة في تجريب نشاطات مختلفة وصولاً إلى النشاط الذي يشبع ذلك النهم الروحي والفكري، الذي هو في الأساس المحفز الأساسي إلى الإدمان؛ وفيما يلي بعض الأمثلة على تلك الحلقات الضائعة:

نوع الإدمان: التسمم أمام شاشة التلفزيون؛ نوع الحاجة: التواصل مع الآخرين؛ البديل: الاتصال بصديق ولقائه والحديث معه.

نوع الإدمان: الإكثار من الأكل على سبيل التسلية؛ نوع الحاجة: الشعور بمغزى الحياة؛ البدائل: التأمل والتنزه سيراً على الأقدام والقرب من الطبيعة والعيش في كنفها.

نوع الإدمان: تصفح صفحات الإنترنت؛ نوع الحاجة: التعلم والتطور؛ البدائل: حضور المحاضرات وزيارة المتاحف.

نوع الإدمان: الهوس في شراء الأغراض؛ نوع الحاجة: الشعور بالغنى؛ البديل: أكثر من كسب الأصدقاء وخلق الأفكار وكتابة أو حفظ الأشعار... إلخ - ولكن لا تجمع الأشياء.

نوع الإدمان: التأجيل؛ نوع الحاجة: الشعور بالحرية؛ البدائل: استعن بالآخرين وكلفهم بعض مهامك.

نوع الإدمان: مغازلة الجنس الآخر ومحاولة التقرب منه؛ نوع الحاجة: الحب؛ البديل: النشاط في مجال الأعمال الخيرية.

تلك كانت بعض الاحتمالات؛ وعليك الآن أن تطور نظامك الخاص المؤلف من الخطوات الأساسية الثلاث: نوع الإدمان، ونوع الحاجة، والبديل؛ وذلك بهدف التخلص من العقبات التي تقف في طريقك للانطلاق بحرية إلى الخطوة



التالية الجميلة جداً.

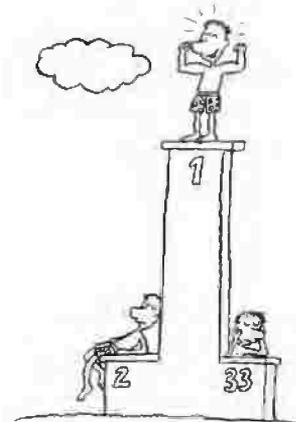
فكرة التبسيط الواحدة والثلاثون

طور مكان قوتك

«إن من يركز على مكان قوته يستطيع في بداية الأمر أن يهمل مواضع ضعفه»؛ تلك واحدة من أهم النصائح الأساسية التي يركز عليها السيد فولفغانغ

ميفيس Wolfgang Mewes الاختصاصي في مجال التدريب على استراتيجيات النجاح في الحياة، والتي - يا للأسف - لا تلقى الاهتمام الذي تستحقه؛ فالكثيرون يعتقدون أن نجاحهم في الحياة يتوقف على مدى مكافحتهم لمواضع ضعفهم، لكن هذا الاعتقاد بعيد كل البعد عن الصحة، وذلك لسببين اثنين: الأول أنك بمكافحتك لمواضع ضعفك فإنك ستصبح في أحسن الأحوال عادياً إذا ما أهملت مكان قوتك، والثاني أنك بتركيزك على مواضع ضعفك فإنك ستصاب باليأس والإحباط.

لكل إنسان مكان قوة فريدة وخاصة به كما هي الحال بالنسبة لكل شركة؛ ولعل تضافر قدراته وخبراته وعلمه يجعله فريداً في هذا العالم، ويمكن أن تشكل كل تلك الخصائص مجتمعة صفة مميزة لشخصه كما بصمات أصابعه؛ ومما يعد في عداد مكان قوة الإنسان الفريدة أيضاً أهدافه في الحياة وأمنيته والأشخاص الذين يتمثل بهم ويهتدي بهداهم ورؤاه عن المستقبل؛ ومن الواضح أن للإنسان دور فاعل - عن وعي أو دون وعي - في تكوين مستقبله، فالأمر إذاً عائد إليك في أن تدفع بتطور شخصيتك بالاتجاه الإيجابي أم السلبي، وذلك من خلال تركيزك الواعي على مكان القوة وتعزيزها أو اهتمامك بمواضع الضعف وإهمال مكان قوتك.



وكلما كانت مكان قوة شخص ما جلية وواضحة قويت واتضح في الوقت ذاته مواضع ضعفه؛ ولكننا قد تعلمنا أن نبالغ في التركيز على ما نحن عاجزون عنه بفرض تخطيه أو تعلمه، وأن نهمل ما نحن قادرين على فعله؛ ومما لا شك فيه أن الإنسان لن ينجح أبداً في المجالات التي هو ضعيف فيها أصلاً، فلمَ إذاً تضييع الجهد والوقت؟!

مكامن قوتي العشر الأكثر أهمية

دون هنا في هذه اللائحة أفضل قدراتك ومهاراتك من وجهة نظرك ومن وجهة نظر الآخرين، ولا تتوقف قبل أن تدون عشرًا منها، ولا يهم أكانت تلك القدرات والمهارات في مجال العمل أم في مجال الحياة الخاصة؛ وإذا استعصى عليك الأمر، فالتجأ إلى شخص قريب منك - والأفضل أن تلجأ إلى شريك حياتك - واسأله عما يقدره ويحترمه في شخصك.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

والآن ضع إشارة أمام أهم مكامن قوتك بحسب رأيك؛ وهنا تكمن مهامك الأساسية؛ فلكي تستطيع أن تستفيد من مكامن قوتك من المهم أن تبسط صورتك عن ذاتك وتركز كل اهتمامك على تلك المكامن الثلاث الأكثر ظهوراً وتهمل ما تبقى من المكامن الأخرى.

وإن استصعبت تحديد المكامن الثلاث الأكثر تميزاً بين مكامن قوتك، فحاول أن تلجأ إلى الطريقة المعاكسة وهي أن تبدأ شطب مكامن القوة الأضعف وسترى أن المكامن الأقوى ستوضح من تلقاء ذاتها.

مهامي «المفتاحية» الأساسية على صعيد العمل وفي مجال الحياة الخاصة

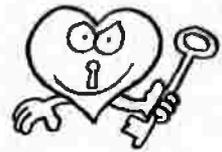
اطرح على نفسك السؤال التالي:

ماذا علي أن أفعل في القريب العاجل (على صعيد العمل أم الحياة الخاصة) لكي أكون سعيداً وناجحاً أفضل نجاح؟ ودون فيما يلي المهام الخمس الأساسية التي تخطر في بالك جواباً على السؤال السابق:

ضع إشارة أمام المهمة الأهم بين هذه المهمات الخمسة، والتي ستكون الجواب على السؤال: أي من هذه المهمات ستساعدني - بعد إنجازها - أكثر من سواها في تحقيق النجاح الذي أصبو إليه والسعادة التي أتمناها؟

واكتب إلى جانب كل مهمة الفترة الزمنية (بالأشهر) التي يتطلبها إنجاز تلك المهمة إنجازاً تاماً، ومن ثم حدد المهمة التي عليك أن تركز جهدك على إنجازها في الستة أشهر القادمة.

وإذا ما استصعبت صياغة مكانن قوتك، فحاول أن تلجأ إلى الطريقة (غير المباشرة) التالية: اكتب أسماء الأشخاص الذين تعجب بهم أكثر من سواهم (قد يكونوا أحياء أم أمواتاً، مشاهير أم من بيئتك القريبة)، وسجل إلى جانب



الأسماء في رؤوس أقلام ما يعجبك في شخصيات أولئك الأشخاص:

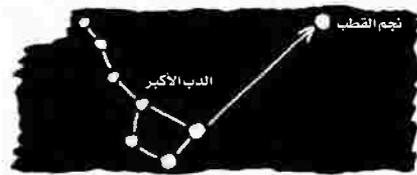
إن الفكرة وراء هذه الطريقة هي اعتبار أن الخصائص المدونة عن الشخصيات التي تعجبك هي في الغالب قدراتك ومهاراتك الشخصية التي تحاول في اللاوعي إخفاءها عن ذاتك وعن الآخرين، إنها أفضل صفاتك التي لم تجرؤ حتى الآن على اكتشافها في شخصيتك، إنها مكامن قوتك المخفية التي تنتظر من يكتشفها ويطورها ويقويها ويعتني بها؛ وهنا تكمن مهامك "المفتاحية" الأساسية والجوهرية في الوقت القادم!

صغ مهماتك الجوهرية تلك بعبارات لا تفصل بين ما يتعلق بعملك وما يتعلق بحياتك الخاصة، بل تجمع بين المجالين في توازن إيجابي لا يرجح كفة مجال على كفة الآخر. وافرح بما اكتشفته عن ذاتك وبمكامن قوتك الجديدة وبأنك في غضون الستة أشهر القادمة ستنجح بما تملكه من مواهب وقدرات في إنجاز مهامك الأساسية والجوهرية على نحو أفضل مما كنت تتصور.

حدد نجمك الداخلي

في داخل كل إنسان منا نقطة توجه لا تتزحزح من مكانها؛ إنها تشبه نجم القطب الذي متى وجدته مرة استطعت في كل مرة أن تجده مجدداً، إنه قابع في مكانه على مدار الساعة والسنة؛ يبدو أن الكون كله يدور حول نجم القطب، وبالنسبة لمن يعيش في نصف الكرة الأرضية الشمالي، فإنه يشير دائماً إلى جهة الشمال الجغرافي؛ لقد كان منذ آلاف السنين أهم وسيلة لتحديد الاتجاه بالنسبة للبحارة وللذين يسافرون في الصحراء.

أما اليوم فقليلون هم الذين يعرفون أن يحددوا نجم القطب بين سواه من النجوم، وأقل منهم يستطيعون تحديد نجم القطب في داخلهم. ولا شك في أن من لا يعرف نقطة توجهه الداخلي يشعر كثيراً بالتعب والوحدة والحزن، وبالمقابل



فإن من وجد نجمه الداخلي يعيش حياة ملؤها السعادة والغنى والرضا الداخلي. هناك أناس تقودهم فطرتهم إلى نجمهم القطبي الداخلي، ولكن الغالبية العظمى من الناس تعوزهم المساعدة والتوجيه لإيجاد نجمهم؛ وفيما يلي بعض النصائح المفيدة:

تعلم كيف تميز بين «الأنا» و«الذات»

لقد تشكلت «ذاتك»، وجوهر وجودك الداخلي المتميز، منذ زمن بعيد، وحتى قبل أن تولد؛ إنها موجودة في مورثاتك، وستترك أثرها حتى بعد مماتك؛ إنها مستقلة عن أين ومتى وفي أية ثقافة ولدت وترعرعت. وأما شخصيتك أو «الأنا» الخاصة بك فقد تأثرت وما تزال تتأثر بالبيئة المحيطة بك وبالناس من حولك وبالتربية التي حظيت بها وبالدين الذي تنتمي إليه وبالكثير من العوامل الأخرى؛ إنها تتعلم وتتطور باستمرار؛ وهي ليست لا أسوأ ولا أفضل من «ذاتك». ولكن سعادتك مرتبطة بمدى ما تحرزه بين «الأنا» و«الذات» في داخلك؛ فإذا ما ضلت «الأنا» الطريق إلى «الذات»، أصبحت حياتك قاحلة عديمة الفرح والسعادة، وبتّ تهدر حينئذ طاقاتك فيضعف جسمك ويصيبه المرض أو تقع في شرك الإدمان وتضيع حياتك كلها.

قد يبدو في الأمر بعض التناقض، ولكن طريق التبسيط ينصحك بأن تريح «الأنا» وتسحبها من مهمة إيجاد نجمك الداخلي المختفي في «ذاتك»، إذ إن «الأنا» تعرقل إنجاز تلك المهمة ولا تسرعه. ولا شك في أن تطبيق تلك النصيحة أصعب من تقديمها؛ فلقد قضينا حياتنا ونحن نتعلم أن نبني تلك «الأنا» بما يطابق المواصفات المطلوبة وبما يقبل به الآخرون، «أنا» تعمل بجهد واجتهاد وبكفاءة عالية، وتسعى إلى تأمين الفرح والسعادة للآخرين. بيد أن المطلوب الآن لكي نجد نجمنا الداخلي هو التحرر من تلك «الأنا» الغريبة والانتفاض عليها. إن جل ما هو مطلوب الآن هو أن ننتبه ونصغي إلى داخلنا. من الطبيعي أن يستصعب الكثيرون فصل «الأنا» وتحبيدها والتخلي عما تعلموه في حياتهم كلها قائلين على سبيل

المثال: «من واجبي أن أعمل وأكسب المال، ولا يمكنني أن أستغني عن كل شيء!» غير مدركين أنهم عندما يجدون نجمهم ويتوجهون وفقه فإنهم سيكسبون المال أسهل بكثير وسيعيشون ويعملون بفرح أكبر بكثير من الآن.



عد في الذاكرة إلى «ذاتك»

قبل أن تصل إلى «ذاتك» في حقيقتها عليك أن تخلق في مخيلتك الحالة المثالية لحياتك بعيداً عن كل الضغوط والمصاعب والمشاكل الواقعية: تخيل نفسك في يوم رائع تمارس نشاطاً كنت دائماً تطمح إلى ممارسته، وذلك برفقة الأشخاص الذين تتفاهم معهم على أتم وجه والذين تشعر بسعادة وفرح كبيرين عندما تكون معهم؛ وربما يساعدك على ذلك أن تتذكر حالة من الماضي كنت تشعر فيها بأنك صحيح الجسم والعقل والروح؛ تخيل أنك الآن تشعر بذلك الشعور المتميز بالرضا والسعادة.

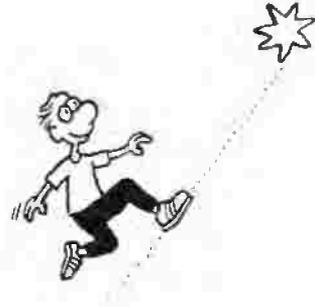
تخيل إذاً أنك جالس مع أصحابك في مكان رائع وظروف مثالية تناقشون موضوعاً لا يمكن أن تشعر وأنت تناقشه بالملل أو الانزعاج، موضوع تشعر عندما



تتحدث عنه بأن ذاكرتك تعمل على أتم حال وأن الخواطر تتبادر إلى ذهنك بانسياب ومرونة لا مثيل لهما؛ وتخيل أنك في هذا السيناريو الجميل كالحلم تتسلم رسالة فيها عرض عمل بمرتب جيد جداً، وأن العمل المعروض عليك هو ما كنت على الدوام تتطلع إلى القيام به، عمل قادر على أن ينسيك الوقت والعالم من حولك؛ وتخيل فضلاً عن ذلك كله أن عملك مرتبط بالمكان والأشياء المألوفة والمريحة بالنسبة لك وبالناس الذين يحظون بمحبتك واحترامك.

ما رأيك بهذه الحالة المثالية؟ ألم يقفز قلبك فرحاً وسعادة في بعض اللحظات وأنت تعيش ذلك الحلم الرائع؟ تلك هي اللحظات التي كنت ترى فيها نجمك الداخلي بوضوح وصفاء. قد تكفي تلك اللحظات القصيرة بالنسبة للبعض حتى

بيدؤوا توجيه حياتهم الخارجية وفق نجمهم الداخلي توجيهاً كلياً ومبدئياً، وبالنسبة لهؤلاء فقد بات للحياة مغزى؛ فلتتمسك بحلمك ولو بدا الآن صغيراً جداً كحبة البذار، إذ بالعناية والرعاية والاهتمام لا بد لتلك الحبة أن تثبت وتصبح نبتة جميلة شامخة!



فكرة التبسيط الثانية والثلاثون

خلص ضميرك مما يعذبه

لا شك في أن الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير من الإنجازات الهامة لمسيرة التطور الإنساني، فلا غنى عنهما في الحياة الاجتماعية المتوازنة، ولا أحد يستطيع أن يتحمل الناس «عديمي الضمير» الذين لا يأبهون للآخر ولا يراعون مشاعره. ولكن هناك الحالة الحدية الأخرى والتي سنتحدث عنها فيما يلي: إنهم أولئك الذين يشعرون بالذنب على الدوام والذين يؤنبهم ضميرهم باستمرار بسبب أو بغير سبب؛ إنهم يشعرون بالذنب إذا صرفوا بعضاً من نقودهم في سبيل متعتهم الذاتية، أو إذا قصرُوا في عملهم وفقاً لمعاييرهم الذاتية الصارمة، أو إذا مرض شخص ما ممن حولهم، أو إذا اضطروا لرفض أي طلب يُطلب منهم.

إذا كنت تنتمي إلى أولئك الناس، فإنك ستعجب للسهولة التي ستتمكن فيها من إراحة ضميرك وتخليص حياتك من الأعباء التي تفرضها عليها بنفسك. نورد فيما يلي بعض نصائح طريق التبسيط للتخلص من المبالغة في الإحساس بالذنب:

بادر إلى التعرف على «قضاتك الصغار»

إن الكثيرين ممن يعانون من المبالغة في الشعور بالذنب ليسوا أحراراً في الحكم على سلوكهم بل إن لكل منهم «قضاة صغاراً» (أو واحداً على الأقل) يجلسون على كتفيه ويقولون له باستمرار ما الصواب وما الخطأ؛ فمن هم أولئك القضاة

الصغار الذين يقبعون على كتفيك ويحكمون على جميع أعمالك وتصرفاتك؟ قد يكون من بينهم صوت أحد الوالدين، أو أحد الأقرباء، أو أحد الأشقاء، أو أي شخص اعتاد في طفولتك أو في



شبابك على أن يقوم سلوكك. عليك إذاً أن تحدد أصوات الأشخاص الذين يهمسون في أذنيك ويطلقون عليك أحكامهم وأن تكلمهم وتخبرهم باحترام ولكن بحزم أنك قد بلغت سن الرشد وأنت لن تصغي إليهم بعد الآن بل إنك من الآن فصاعداً ستصغي إلى صوتك الداخلي النابع من ذاتك فحسب.

وكم من شخص يحسب نفسه راشداً، لكنه في حقيقة الأمر لم يحصل بعد على استقلاله ولا يزال يترك حيزاً كبيراً لقضاته الصغار لكي يتحكموا بأفكاره وأفعاله! إن البلوغ والرشد يتلازمان مع الاستقلال والتحرر من «حكم» الآخرين، وإن هدف الإنسان الحر في تطوره يجب أن يكون الاستقلال والإصغاء لأحكامه الذاتية والالتزام بقيمه وتصورات الشخصية، لا قيم وتصورات الآخرين.

فإذا ما سمعت بعد الآن صوت أحد قضاتك الصغار، فلا تتردد في أن تمسحه بلطف عن كتفك؛ فمن شأن هذه الإيماءة أو الحركة المعنوية أن تساعدك على التفريق بين حكمك الذاتي الصادر عن داخلك وحكم الآخرين الذي تعلمته أثناء تربيتك، بين صوتك الداخلي وصوت قضاتك الصغار.

لا تضنّ على قضاتك الصغار باستراحة ترييحهم وترييحك

مع أن الأشخاص الذين يشعرون بالذنب يجهدون أنفسهم ويعملون فوق طاقتهم - أكان عملهم جسدياً أم عقلياً - إلا أنهم لا يتخلصون من الشعور بالذنب. عليك إذا ما كنت واحداً من أولئك الأشخاص أن تتوقف عن العمل قبل أن تصل إلى مرحلة الإرهاق وأن تقنع نفسك بأنك قد قدمت أفضل ما عندك؛ ولتتصور من جديد شعورك بالذنب كأحد قضاتك الصغار، ولتضعه في الفراش

لكي ينام ويستريح، ولتقل له على سبيل المثال: «أنا على ثقة من أنك لن ترضى عني حتى لو تابعت العمل لثلاث ساعات أخريات، ولذلك سأتوقف الآن عن العمل وأذهب لأنام وأستريح لكي أستيقظ غداً بحيوية ونشاط وأتابع عملي بفعالية أكبر؛ اخلد الآن إلى النوم؛ طابت ليلتك!»، ومن ثم اذهب أنت أيضاً إلى فراشك.



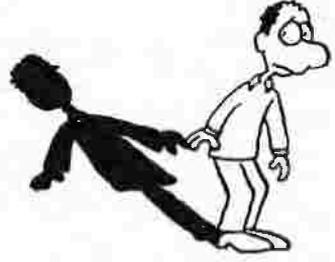
حافظ على وحدة كيائك

غالباً ما يعيش الأشخاص الذين يشعرون بالذنب أنماطاً مختلفة ومنفصلة من الحياة تبعاً للسياق والظروف التي يمرون بها؛ فإذا كانوا على سبيل المثال مرهقين في المنزل فإنهم لا يتحدثون عن ذلك في مكان العمل، وفي المقابل نجدهم يرهقون أنفسهم في العمل دون أن يذكروا شيئاً عن ذلك في المنزل؛ ويقع قضاة المكتب على كتفيهم عندما يكونون في البيت ويحاولون إقناعهم بألا يهدروا طاقاتهم في عمل البيت وبأن يوفرها لعمل المكتب، وبالمقابل عندما يكونون في المكتب يلح عليهم قضاة البيت بالقول: «لا تنس التزاماتك المنزلية، عد باكراً إلى البيت!». عليك إذاً أن تنتهي هذه الحالة من التشرذم والانفصال وأن تحافظ على وحدة كيائك وأن تكون لك حياة واحدة في البيت وفي المكتب وأن تعترف بمواضع ضعفك وبتقصيرك (إن كانت حقيقية)؛ ولتتحدث في البيت عن هموم المكتب بصراحة ودون تردد، ولتخبر زملاءك في المكتب بهمومك المنزلية؛ فمن شأن ذلك أن يبسط الأمور ويهونها على جميع الأطراف. ولكن لا تبالغ في الأمر لألا يتطور إلى مناسبة للثرثرة وموضوع للقليل والقال ويتحول إلى شكل من أشكال فضح الخصوصيات أو ما يسمى بالتعري الروحي!

تقبل الوجه المظلم للأمور

يأخذ الناس الذين يشعرون بالذنب على عاتقهم مسؤولية تخليص بيئتهم من الشر في كل أشكاله؛ ولا شك في أنهم يرهقون أنفسهم بذلك لأن ذلك مناف

للطبيعة ويتعارض مع حقيقة تلازم الخير والشر في هذا العالم؛ فلتتصور إذاً أن لكل سلوك خير تقوم به وجهاً مظلماً (أو خيالياً) لا يمكن فصله عن ذلك السلوك، كما لا يمكن فصل الخيال عن الجسم؛ ولتدرك أيضاً أن ليس في سلطتك ولا



من واجبك محو الشر عن الوجود!

أوجد لنفسك شخصاً موثقاً تسر له بأمورك الخاصة

ابحث عن شخص تستطيع أن تحكي له كل أمورك الخاصة وأن تعرفه بجميع قضاتك الصغار الواحد تلو الآخر دون قلق من أن يحاول هو الآخر توجيهك وفق مبادئه ورؤيته، شخص يصفي إليك دون أن يعلمك أو يعظك؛ وقد يكون ذلك الشخص أحد أصدقائك أو معالج نفسي أو أي شخص آخر موضع ثقتك.

وإذا ما شعرت بأن في داخلك شيء ما يطلب منك ألا تبوح بما يشغل بالك للآخرين ويحثك على إخفاء تلك الأمور عنهم، فإن ذلك لمؤشر على أنك تشعر بالخجل بشأن تلك الأمور؛ فلتتخلص من مشاعر الخجل تلك ولتقبل حقيقتك وعلى



الآخرين أن يتقبلوها أيضاً؛ ومن المفيد أن تخرج كل ما هو مخبأ في داخلك أمام شخص موثق واحد على الأقل وأن تخبره عن كل مشاعرك العميقة دون أن تخجل بها؛ ولا تظن أن أمرك لا يهم أحداً، بل اعلم أنك عندما تخرج ما في داخلك، فإنك تترك أثراً إيجابياً على الآخرين وتترك انطباعاً ملؤه الحياة والتشويق.

فكر في الأجيال اللاحقة

تخيل أحفادك (أو أحفاد إخوتك وأخواتك) وتخيل أنهم يعانون من ذات مشاعر الذنب التي تعاني منها أنت وأنهم يقعون في نفس الأخطاء التي تقع فيها

أنت حالياً. ليست هذه أفكار خيالية بحتة وبعيدة عن الحقيقة، بل إنها تعبر أصدق تعبير عن الواقع؛ ويعود الأمر إليك في أن تحمي أحفادك من مشاعر الذنب وتأنيب الضمير التي سترهق حياتهم كما أرهقت وما زالت ترهق حياتك الآن وفي أن تقطع هذه السلسلة الوراثية بالتزامك القواعد والنصائح السابقة، لأنك إذا تخلصت أنت من المبالغة في تحميل نفسك أكثر من طاقتها، فإنك تخلص أيضاً الأجيال اللاحقة من تلك الأعباء؛ وأما إذا ما رضيت بتلك المشاعر لنفسك، فليس من حَقك أن ترضى بها لأحفادك، بل إنه لمن واجبك أن تسهل عليهم حياتهم قدر المستطاع، ولا شك في أن حياتهم ستكون أسهل في غياب تلك المشاعر السلبية.

فكرة التبسيط الثالثة والثلاثون

حل لغز ذاتك

المضلع ذو التسعة رؤوس جواباً على السؤال: من أنا؟

من الملفت أننا نعاني بتكرار من المشاكل ذاتها ونقع في الأخطاء نفسها ونخفق في إنجاز مهامنا للأسباب عينها في كل مرة، فلا بد إذاً من وجود



أخطاء منهجية نرتكبها في سلوكنا اليومي. فإذا نجحنا في تحديد تلك الأخطاء ومواضع الضعف المميزة لكل منا، فإنه سيكون من الممكن أن نطور استراتيجيات خاصة وفعالة ومفصلة على قياس كل منا لتخطي المشاكل وتفادي الوقوع في الأخطاء المتكررة. ذلك تماماً ما يقوم به نهج المضلع ذي التسعة رؤوس

Enneagramm الذي يحدد نمط السلوك الخاص لكل شخص مركزاً في ذلك

على ثلاثة مبادئ أساسية:

1- لكل إنسان موضوع اهتمامه الخاص في الحياة

لكل منا تصوره الخاص عن الحياة الناجحة والتي تستحق الحياة، وتجده يركز كل قواه لتحقيق ذلك التصور ويطور ما يلزمه في ذلك من مهارات وقدرات؛ ومن حيث المبدأ فإن عدد التصورات الممكنة كبير جداً يساوي عدد الناس الموجودين، لكن يمكن تصنيف كل تلك التصورات في تسع مجموعات هي أنماط (أو رؤوس) المضلع ذي التسعة رؤوس.

2- ليس هناك إنسان كامل

المهم كما سبق أن ذكرنا أن يطور الإنسان مكانن قوته وألا يقع ضحية مواضع ضعفه؛ ومن شأن تحديد نمط شخصيتك الخاص بوساطة نهج المضلع ذي التسعة رؤوس أن يساعدك على ذلك، لأنك ستكتشف الحقيقة الأساسية القائلة بأن أعظم مكانن قوتك مخبأة في أكثر مواضع ضعفك ظهوراً ووضوحاً.

إن موضوع حياتك أشبه ما يكون بعملة لها وجهان؛ فلا بد لك لكي تحصل على الوجه الإيجابي من أن تحصل معه على الوجه السلبي. يعلمك نهج المضلع ذي التسعة رؤوس أن تطور وتعزز الجهة الإيجابية من موضوع حياتك إلى أبعد حد ممكن وأن تسيطر على الجهة السلبية قدر المستطاع؛ إن هذا النهج لا يطلب من أحد أن يصبح شخصاً آخر، إنه لا يطلب من أحد أن يصنع المعجزات ويتحول إلى إنسان معصوم عن الخطأ. ولعل هذه الخاصة هي التي تجعل من هذا النهج نهجاً إنسانياً وقابلاً للتطبيق.



3- كل الأنماط التسعة متساوية من حيث القيمة

من المهم التركيز على أن الإنسان سيكون قادراً على أن يعيش حياة سعيدة وذات مغزى عندما يطور مكانن القوة التي يتمتع بها نمط شخصيته الخاص (بين الأنماط التسعة المقترحة) - لا عندما يبدل نمط شخصيته.



ومن شأن هذا الأمر أن يشكل مصدر ارتياح كبير ومساعدة لا تقدر بثمن وبخاصة بالنسبة للحياة الزوجية؛ فكل طرف من طرفي العلاقة الزوجية يحاول - عن وعي أو بدون وعي - أن يؤثر على الطرف الآخر بحيث يجعله يفكر ويشعر ويتصرف بنفس طريقتة هو - أو بطريقة

تشبهها على الأقل. لكن نهج المضلع ذي التسعة رؤوس يدفع الطرفين إلى التخلي عن محاولات التأثير تلك ويوضح في شكل لا يغلبه فيه نهج آخر أن كل إنسان يعيش في حقيقة مختلفة عن حقيقة الآخر.

الاختبار الصغير وفق نهج المضلع ذي التسعة رؤوس

كيفية ملء استمارة الاختبار

املاً لائحة الاستجابات التالية بعفوية ودون ارتباك أو توتر؛ وانطلق في أجوبتك من "الأنا" الخاصة بك (أي شخصيتك) السائدة في حياتك الخاصة لا تلك السائدة في حياتك المهنية أو حياة عملك؛ وإذا ما كان لديك عمل في الوقت الحالي أو في وقت سابق، فبإمكانك أن تملأ الاستمارة مرة أخرى انطلاقاً من شخصيتك المهنية للتعرف على خصائصها المميزة والتي قد تختلف عن خصائص شخصيتك الخاصة.

ضع إلى جانب كل عبارة النقاط صفر (0)، أو واحد (1)، أو اثنان (2) بحسب القواعد التالية:

- إذا كان مضمون العبارة يوافق نوعاً ما ما تشعر بأنه صائب، فضع نقطة واحدة (1) بعد الحرف الموجود في نهاية العبارة؛
- وإذا كان مضمون العبارة يوافق تماماً ما تشعر بأنه صائب، فضع نقطتين اثنتين (2)؛

- وأما إذا كان مضمون العبارة لا يوافق على الإطلاق ما تشعر بأنه صائب،
فضع صفراً (0).

الاختبار

- 1- أوكل المظهر الحسن والأداء والكفاءة أهمية كبيرة ح
- 2- يراني الآخرون في بعض الأحيان شخصاً مزاجياً، ومتكبراً، ويصعب
التقرب منه خ
- 3- أهتم بعلاقاتي مع الآخرين وأوظف فيها الكثير من الحب والوقت والمال ج
- 4- يغيظني ألا يبذل الآخرون جهدهم لتنفيذ
مهامهم وألا يأخذوها على محمل الجد ث
- 5- يصعب علي أن أطلب أمراً ما من الآخرين أو
أن أرفض لهم طلباً ج
- 6- المنافسة مع الآخرين تحفزني على
مضاعفة الجهد ح
- 7- أتعذب لرؤية أي شخص آخر يتألم ج
- 8- أشعر بجرح عميق عندما لا يبادرني الآخرون بالاحترام والتقدير خ
- 9- أعمل باستمرار على تطوير نفسي وتحسين وضعي، كما يطيب لي أن أحث
الآخرين أيضاً على أن يطوروا أنفسهم ويحسنوا أوضاعهم ث
- 10- أظهر العناية والدقة حتى بالتفاصيل غير المهمة ث
- 11- أنا قوي وأتحمل الكثير من الإجهاد والضغط الجسدي والنفسي ب
- 12- أنا على استعداد لأداء دور القيادة وممارسة السلطة والنفوذ ب
- 13- أنا صريح وأقول رأيي دون تحفظ ودون موارد ودون مراعاة
لمشاعر الآخرين ب



- 14- أنا إنسان انفعالي ومن ذوي الدم الحار والشهية المنفتحة ب
- 15- يطيّب لي أن أجلس في مجلس الأشخاص المهمين ج
- 16- يطيّب لي أن أكون وحيداً، وكثيراً ما أنشد العزلة عن المجتمع د
- 17- أنا إنسان حسن السجية ومنفتح على الآخرين وأحب الانخراط بهم ت
- 18- أفضل أن أكون برفقة الآخرين على أن أكون وحيداً ج
- 19- أكون أحياناً عديم النشاط والحفز وأستسلم أمام الظروف والمشاكل التي
- تعرض طريقي ت
- 20- أنا محب للنظام والترتيب ودقة المواعيد، منطقي التفكير والسلوك،
- وأميل إلى الاقتصاد في الحياة ث
- 21- أنا سريع ومرن في تعاملي مع الناس وأتقن فن الحديث وقواعد اللياقة ح
- 22- أنا حساس وعاطفي وأثق جداً بشعوري في الحكم على الأمور خ
- 23- أنا متعدد المواهب وغالباً ما أنجز عدة مهام في الوقت نفسه أ
- 24- أنا إنسان ودود وأحب العيش مع الجماعة ولها ذ
- 25- أنا منغلق على ذاتي ومتحفظ ويهمني كثيراً أن أحتفظ لنفسي بحيز
- كبير من الخصوصية د
- 26- أخادع أحياناً و«أعدل» الحقيقة بما يناسبني ح
- 27- أحتاج إلى الكثير من الوقت للراحة والاسترخاء ت
- 28- أتباطأ في إنجاز مهامي وأضيع وقتي في أمور جانبية لا تخدم ذلك ت
- 29- يلزمني بعض الوقت للتفكير قبل أن أتخذ قراراً في شأن ما وقبل أن
- ألتزم تطبيقه ذ

- 30- يطيب لي أن أنزع الأقنعة عن وجوه المتظاهرين والمتفاحرين والمتعاليين
 والمخادعين ب
- 31- يطيب لي أن أعبر عما يجول في خاطري بأسلوب منمق مليء بالصنعة
 والرمزية خ
- 32- أجد نفسي منجذباً إلى تطوير الأفكار الخلاقة والخواطر الجديدة أ
- 33- أتعاطف مع الآخرين في مشاكلهم ج
- 34- أشعر في أحيان كثيرة بالتماهي ووحدة المصير مع الطبيعة ومع الناس ت
- 35- أبخل على الآخرين بالوقت والمال والقرب العاطفي د
- 36- يطيب لي أن أستمتع بالحياة، ولكنني أبالغ في ذلك في كثير من
 الأحيان أ
- 37- يجتاحني شعور قوي بأن صوتاً ناقداً في داخلي يحكمني ويقيد حريتي
 على الدوام ث
- 38- أتحلى بمقدار معتدل وصحي من الثقة بالذات مما يجعلني مثلاً
 يحتذي به الآخرون ح
- 39- ألتقط بدقة ورهافة تناقضات الآخرين وأبحث عن الدوافع المخفية خلف
 أقوالهم وأفعالهم ذ
- 40- لا أملك دائماً الحس المرهف تجاه الآخرين ولا أفهمهم دائماً كما يجب ب
 كثيراً ما أشعر بأنني أجم حريتي إرضاءً للآخرين،
- 41- وأمتنع عن تحرير ما في داخلي من طاقة لأن ذلك قد يزعجهم ب
- 42- أخفي مشاعري وأخفق في التعبير عنها بالكلام د
- 43- غالباً ما أقدم تضحيات كبيرة إرضاءً للآخرين أ

- 44- أحافظ على وضوح الرؤية في حال الخطر الداهم وأتصرف بجرأة
 وحرص ووعي ذ
- 45- إن الإفصاح عما لا أريده أسهل علي من أن أصرح بما أريدت
- 46- بوسعي أن أسوق نفسي وأكيّف صورتي بما يتفق مع ما هو مطلوب
 ومرغوب ح
- 47- أنا قادر على أن أتفهم المواقف المختلفة للآخرين وأن أتخيل نفسي
 في ظروفهم ت
- 48- إذا ما عرّض علي أمر ما، يشدني الحماس وأكتشف بسرعة حسناته
 وإيجابياته أ
- 49- أمرّ في حياتي في فترات من الحزن والكآبة خ
- 50- أعير ترتيب وتنظيم غرفتي وملابسي ومكان عملي أهمية كبيرة خ
- 51- أحب الشعور بالنجاح ولا أرغب في أن يذكرني أحد بإخفاقاتي ح
- 52- أحل المشاكل بالتفكير الملي والمتأمل د
- 53- أبحث في جميع الحالات عن قواعد واضحة أتوجه وفقها ذ
- 54- أجد نفسي معجباً بالأشخاص التلقائيين المتفائلين وسريعي البدهة أ
- 55- أرغب في الظهور أمام الآخرين كإنسان متميز وفريد خ
- 56- أهتم بعلاقاتي مع الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقة العليا
 في المجتمع ح
- 57- أفضل الحديث عن عملي على الحديث عن مشاعري ح
- 58- لقد اعتدت على سلوك ضبط النفس، ما يجعلني في حالة توتر داخلي
 في كثير من الأحيان ث

- 59- أفسد فرص نجاحي من خلال المبالغة في التفكير باحتمالات الفشل ذ
- 60- يطيب لي أن أرسم الخطط لمستقبل سعيد ومريح، ولكنني أصطدم أثناء التطبيق بحدود إمكانياتي أ
- 61- ألجأ في الأزمات وحالات التوتر إلى الظهور بمظهر الهادئ الرزين لإخفاء غلياني الداخلي د
- 62- أتوق إلى الحرية والاستقلال أ
- 63- كثيراً ما أتمنى أن أحصل على ما يملكه الآخرون خ
- 64- أحكم على الأمور وفق معايير مرتفعة وأعيش حياتي وفق قيم ومبادئ أجلبها وأحترمها كثيراً ث
- 65- أساعد المستضعفين بشهامة ورحابة صدر ب
- 66- أفضل التغاضي عن المشاكل على مجاببتها وحلها مباشرة ت
- 67- يطيب لي أن أساند الآخرين وأقدم لهم المساعدة والنصح ج
- 68- أنا وفيّ ومخلص وموضع ثقة تجاه أسرتي وعقيدتي وعملي ذ
- 69- أصنف الآخرين حسبما يشكلونه من خطر علي ذ
- 70- أبحث في الحياة عن لحظات من السعادة الخارقة والتجارب المتميزة والخبرات المكثفة خ
- 71- يطيب لي أن أتقرب من الأشخاص الذين يعرفون جيداً طبيعة وحيثيات مجال عملي د
- 72- أخشى المبادرة وأتركها للطرف الآخر د
- 73- لا حرج عندي في تخطي الحدود ومخالفة القوانين والقواعد التي لا أفهمها أو أوافق عليها ب

- 74- أحاول أن أفهم خفايا الأمور وأكتشف كنهها وصلاتها ببيئتها د
- 75- أعرف بالفطرة أن أفرق بين الصواب والخطأ ث
- 76- أعرف الكثير وأزيد معرفتي باستمرار من خلال القراءة والملاحظة د
- 77- أنزعج وأتوتر عندما يتضح أنني على خطأ ث
- 78- كثيراً ما ينتابني شعور بعدم الثقة بالذات كما أنظر إلى السلطات بعين الشك والريبة ذ
- 79- يهمني أن يرتاح الآخرون في بيتي ج
- 80- أشعر بالخطر والتهديد قبل الآخرين ذ
- 81- أريد أن أنأى بنفسني عن التصارع والاقتيال وأن أعيش بسلام وسكينة ت
- 82- أشعر أحياناً بأنني غريب عن المجتمع وبأن الآخرين لا يفهمونني خ
- 83- أشعر أحياناً بأن الآخرين يبتزونني عاطفياً وذلك يسقمني ج
- 84- لا أظهر الجانب الضعيف الرقيق من شخصيتي إلا لمن يحظى بثقتي التامة ب
- 85- يضجرتني إنجاز الأعمال الروتينية والمهام التي تُفرض علي من الخارج أ
- 86- يحبطني التفكير بالسلبيات، ولذلك أركز على الإيجابيات في أموري وأمور الآخرين أيضاً أ
- 87- أشعر بالحزن عندما أكون بعيداً عن الآخرين وأنظر إلى ابتعادهم عني باعتبارهم رفضاً لشخصي، وذلك يؤثر سلباً على تقديري لذاتي ج
- 88- أهمل جانب المتعة والمرح واللعب في الحياة لكثرة ما أعمل وأجتهد ث
- 89- أنجح دائماً في تنفيذ ما اتخذته من قرارات ح

90- لا يمكنني أن أعمل تحت الضغط والإكراه، وإذا ما شعرت بأن الآخرين يحاولون استعجالي أرفض الانصياع لإرادتهم ولرغباتهم وأتوقف تماماً عن العمل ت

□

جدول تقويم الاختبار

اجمع النقاط التي وضعتها إلى جانب كل عبارة، وذلك تبعاً للحرف المدون في نهاية العبارة واملأ بنتائج الجمع الجدول التالي:

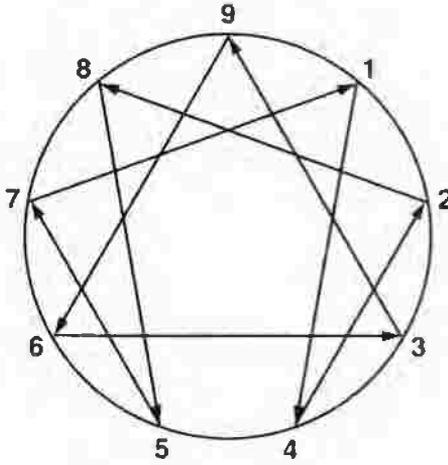
عدد النقاط التي حصلت عليها	رقم النمط
_____ أ	_____
_____ ب	_____
_____ ت	_____
_____ ث	_____
_____ ج	_____
_____ ح	_____
_____ خ	_____
_____ د	_____
_____ ذ	_____

أكمل الجدول السابق في حقل «رقم النمط» بالأرقام التالية: أ=7، ب=8، ت=9، ث=1، ج=2، ح=3، خ=4، د=5، ذ=6.

تقويم الاختبار

أصبح الآن بمقدورك أن تجد النمط الذي يصف شخصيتك أكثر من غيره من الأنماط بحسب طريقة المضلع ذي التسعة رؤوس، فكلما زادت النقاط التي

جمعتها في نمط ما زاد الاحتمال بأن يكون ذلك النمط هو الأقرب إلى نمط شخصيتك؛ فإذا ما حصلت على سبيل المثال على أكثر من 20 نقطة في كل من النمطين: النمط 9 (الحرف ت) والنمط 1 (الحرف ث) وعلى أقل من 10 نقاط



في الأنماط الأخرى، وجب عليك أن تقرأ توصيف النمطين الأول والتاسع بعناية وأن تدرسهما دراسة متميزة.

يشير النمط الذي استطعت أن تجمع فيه أكبر عدد من النقاط إلى الصفات الأساسية في شخصيتك وقد يشكل نمط شخصيتك فعلاً؛ وبوسعك أن تؤكد التشخيص الأولي الذي حصلت عليه من خلال امتحان صحة الملاحظات التالية:

1- يجب أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط في النمطين (على دائرة الأنماط التسعة) المجاورين لنمطك المتوقع وفق التشخيص الأولي (فإذا كان نمطك المتوقع هو النمط التاسع على سبيل المثال، فمن المفترض أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط في النمطين الأول والثامن).

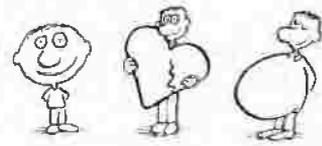
2- يجب أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط أيضاً في النمطين اللذين يربطهما بنمطك المتوقع خطان مستقيمان على دائرة الأنماط التسعة (فإذا كان نمطك المتوقع هو النمط الخامس على سبيل المثال، فمن المفترض أن تجمع عدداً لا بأس به من النقاط في النمطين الثامن والسابع).

3- اطلب من أحد أصدقائك المقربين منك أن يملأ الاستمارة مرة ثانية انطلاقاً من معرفته بشخصيتك؛ فرؤية الصديق لك قد تقدم لك معلومات قيمة جداً عن شخصيتك لم تكن تستوضحها بنفسك، ولا شك في أنها موضوع حوار شيق ومفيد.

وإذا لم تقدم لك نتيجة الاختبار تصوراً أو مقترحاً واضحاً لنمط شخصيتك، فقد تساعدك الطريقة التالية "طريقة المراكز الثلاثة" في تحديد مجموعة من ثلاثة أنماط قد ينتمي إليها نمط شخصيتك؛ وهكذا فعندما تتوزع نقاطك بالتساوي تقريباً على الأنماط التسعة، فإن النظرة التالية تقدم لك معلومة إضافية لا شك في أنها ستساعدك بالإضافة إلى جدول تقويم الاختبار الذي حصلت عليه سابقاً على تحديد نمط شخصيتك بثقة أكبر من ذي قبل.

التوجه وفق طريقة المراكز الثلاثة

تقسم الأنماط التسع للمضلع ذي التسعة رؤوس إلى ثلاث مجموعات تتعلق كل واحدة منها بمنطقة من مناطق الجسم: الجوف والقلب



والرأس؛ ويمكن ربط هذه المناطق الثلاثة التي غالباً ما تدعى «مراكز» أيضاً بأجزاء مخ الإنسان الثلاثة.

يتألف مخ الإنسان - ببساطة شديدة - من ثلاث طبقات تدل كل واحدة منها على حقبة من حقب تطور الإنسان: طبقة المخ المركزية (تدل على حقبة الزواحف)، وطبقة الدماغ المتوسط (تدل على حقبة الثدييات الباكورة) وطبقة المخ الكبير (تدل على حقبة الثدييات الحديثة). وقد تختلف تسمية طبقات أو مناطق المخ من مرجع إلى آخر، ولكن تقسيم المخ إلى مناطق ثلاثة قد أثبت فائدته في فهم مكونات شخصية الإنسان وخصائصها المختلفة.

ولا يجب أن نسيء فهم الأسماء، ونعتقد على سبيل المثال أن طبقة المخ المركزية والتي ذكرنا أنها تدل على حقبة الزواحف من مراحل تطور الإنسان هي عضو بدائي أو متخلف، فلا مجال لمقارنته مع مخ الحيوانات الزاحفة ولا بشكل من الأشكال؛ وعلاوة على ذلك فإن طبقات المخ الثلاثة تعمل مجتمعة على نحو وثيق ولا يمكن فصل عمل إحداها عن عمل الآخرين؛ ولكن من

الملاحظ أن لكل إنسان علاقة وثيقة ومتميزة مع إحدى طبقات مخه تختلف عن علاقته بالطبقتين الأخرين؛ وقد يعود السبب في ذلك إما إلى الفطرة وإما إلى التربية والخبرة في الحياة؛ وعادة ما يتبلور نمط شخصية الإنسان (من بين الأنماط التسعة للمضلع ذي التسعة رؤوس) في بداية مرحلة الرشد أي في حوالي سن العشرين.

مركز الجوف (النمط الثامن والتاسع والأول)

يظهر الأشخاص الذين ينتمون إلى هذه الأنماط الثلاثة حساسية مرهفة تجاه ما يصدر عن طبقة المخ المركزية؛ ومن مهام هذا المركز الأقدم في تاريخ تطور المخ ضمان تلبية حاجة الإنسان الأساسية والبدائية، وهي الحفاظ على الذات والنوع؛ فهو يتحكم إذاً بتزويد الجسم بالغذاء، وبإجراءات حمايته، وبالتحديد ترتيب صاحبه داخل الجماعة، وبالتظيم مسألة التملك، وتنظيم مسألة الجنس؛ كما تعد طبقة المخ المركزية مصدر طاقة الحياة والغريزة، وهي المخولة - استناداً إلى ما يصلها من معلومات وإشارات حسية - اتخاذ القرار في المواقف المصيرية بسرعة البرق: الهجوم أم الهروب؟ فيقال أن الإنسان في تلك الحالات الحرجة يتخذ قراراته «من جوفه» إشارة إلى مصدر هذه القرارات في طبقة المخ المركزية.

وهكذا فإذا كان الشعور المسيطر الذي ينتابك في حالات النزاع والتوتر هو شعور عميق بالامتعاض وبأن الغضب والألم يغوصان في جسمك حتى العظام، فإنك والحال هذه تنتمي في الغالب إلى أحد أنماط الجوف الثلاثة.

يمتاز من ينتمون إلى هذه الأنماط الثلاثة بثقتهم الأزلية الراسخة بصواب



القرارات التي تخرج من طبقة المخ المركزية (التي تعود في نشأتها إلى حقبة الزواحف)، فالنمط الثامن يمتاز

بالقوة والصراحة اللتين يستمدنهما من السلطة الأزلية لقدم هذا المركز ووقاره، كما يستمد النمط التاسع من هذه السلطة ذاتها ما يمتاز به من إصرار ورضا،

والنمط الأول يستمد بدوره من هذه السلطة أيضاً ما يمتاز به من ثقته المطلقة بذاته وبسداد رأيه. ومن المثير ملاحظته أن طبقة المخ المركزية تمتاز بصفة متفردة عن سواها من الطبقتين الأخرين، فهي لا تحتاج سوى إلى القليل من الحجم لتخزين المعلومات، فردود الفعل الممكنة التي تخرج منها معروفة مسبقاً وذات منشأ غريزي وليست بحاجة لأن يتم تعلمها أو التفكير فيها ملياً، ولذلك فهي تنفذ بسرعة كبيرة لا تضاهيها فيها أية ردود فعل من الطبقتين الأخرين.

إن ما يشغل أنماط الجوف الثلاثة هو مسألة الحياة والموت، وموضوع الحياة بالنسبة لأصحاب هذه الأنماط هو: «هل أنا سيد نفسي؟»، فإذا ما كان الاستقلال في خطر فإن جواب الأنماط الثلاثة يأخذ ثلاثة أشكال مختلفة من الغضب: فيلجأ النمط الثامن إلى أسرع نوع من أنواع الغضب وأكثره بدائية وبساطة، وهو الغضب الموجه إلى الخارج والذي يعبر عنه مباشرة ودون تحفظ؛ ويلجأ النمط التاسع إلى نوع الغضب النائم الذي يعبر عن نفسه بطريقة سلبية فيخرج عنفه على شكل ممانعة ورفض؛ وأما النمط الأول فيكون غضبه موجهاً في معظمه إلى الداخل، ولكي يبرر غضبه تجده يبحث دائماً عن أسباب ومسببين ومدنبين.

ويتمتع أنماط الجوف الثلاثة بحس مرهف ووعي كبير لكشف الظلم وفضح تزوير الحقائق، فنجد النمط الثامن يمتاز باندفاعه للكفاح في سبيل الدفاع عن المظلومين والمستضعفين، والنمط التاسع يميله إلى إحلال السلام بين الأطراف المتنازعة، والنمط الأول بكفاحه الذي لا هوادة فيه من أجل تحسين ظروف عيشه.

ومن وجهة نظر طبقة المخ المركزية فإن إظهار المشاعر الرقيقة يعني فقدان السيطرة، ولذلك نجد أنماط الجوف تنظر إلى حالات تأزم العلاقات وكأنها حالات نزال وصراع حقيقي بين طرفي العلاقة: فيسأل النمط الثامن «غريمه»: «أتشتهي؟»؛ ويسأله النمط التاسع: «ألا تجدني مناسباً لك؟»؛ وأما النمط الأول فيسأله: «ألا تشاركني ما أعتقد به من قيم ومبادئ؟». وعلى العموم نجد أنماط الجوف تعرض على الطرف الآخر صراعاً عادلاً فتبادر إليه بالقول: «تعال نتواجه وليقل كل منا ما عنده!». وأما المشكلة الأساسية لهذه الأنماط فهي أنها تحاول أن تثبت وجودها من خلال تحقير الطرف الآخر والتقليل من قيمته.

مركز القلب (النمط الثاني والثالث والرابع)

تحيط طبقة الدماغ المتوسط (التي تدل على حقبة الثدييات الباكورة) بطبقة المخ المركزية وتحتضنها وكأنها حاشيتها المحيطة وتترجم ردود أفعال طبقة المخ المركزية والتي كانت تتصف بأنها غريزية ومباشرة وذات تراكيب واحتمالات بسيطة إلى سلوك مرن فيه المزيد من التعقيد والاحتمالات؛ وهكذا تغيب احتمالات الأبيض والأسود التي كانت سائدة سابقاً وتفسح المجال أمام المزيد من احتمالات درجات الظل المختلفة والمعقدة والنابعة عن تنوع وتعقيد المشاعر الناتجة عن تداخل الخير والشر، الحب والبغض، الفرح والحزن، السعادة والتعاسة. وتتسع طبقة الدماغ المتوسط للوحة كبيرة ملونة بكل تلك المشاعر ترتسم بطريق التربية والخبرة الشخصية الفريدة التي تتراكم وتتعدد يوماً بعد يوم؛ كما تتسع للكثير من حيز التخزين، فنجدها موطناً لجميع العلاقات العاطفية: العلاقة بين الطفل ووالديه، ومع الأسرة، ومع العائلة، ومع العشيرة، ومع المجتمع؛ وعلاوة على ذلك فإننا نجد العلاقة الزوجية الأساسية بين الرجل والمرأة متجذرة أيضاً في هذه الطبقة من طبقات المخ.



وبالطبع بإمكان أنماط الجوف وأنماط الرأس أن يستفيدوا أيضاً من قدرات وآليات عمل طبقة الدماغ المتوسط، لكن أنماط القلب تتكل في سلوكها على هذه القدرات والآليات في المقام الأول وتكون مصبوغة بها قبل غيرها من قدرات وآليات طبقتي المخ الآخرين. ولما كانت طبقة الدماغ المتوسط تربط بين آليات المخ البسيطة (الناتجة عن طبقة المخ المركزية) والمعقدة (الناتجة عن طبقة المخ الكبير)، فإن أنماط القلب تمتاز عن غيرها بقربها من الحياة واندفاعها إلى العيش المشترك - إذا ما قورنت بأنماط الجوف الأنانية والتي ترى نفسها في مركز العالم وبأنماط الرأس الفردية و«المتعجرفة» بعض الشيء.

وفي حالات النزاع والتوتر ينتاب أنماط القلب شعور عميق بالامتعاض مثلهم في ذلك مثل أنماط الجوف، لكنهم غالباً ما يشعرون بأن فيضاً من المشاعر القوية والمتناقضة قد أغرقهم مما يجعلهم مترددين ومضطربين؛ إذاً فالصراع مع الآخر يشعل في داخلهم فوضى من المشاعر تمتاز بالتعقيد والتناقض مقارنة مع مشاعر أنماط الجوف البسيطة والواضحة.

تشغل أنماط القلب مشاعر الحب والألم، وموضوع الحياة بالنسبة لأصحاب هذه الأنماط هو: «ما هي طبيعة علاقتي بالآخر؟»، فيطرح النمط الثاني هذا التساؤل على العالم الخارجي ويتبنى آراءه وحالات مزاجه؛ وأما النمط الثالث فقد نامت في داخله المشاعر ولذلك نجده يقلد مشاعر الآخرين ويعديلها بنجاح حسب الظروف المختلفة؛ بينما يطرح النمط الرابع ذلك التساؤل على نفسه ويريد أن يعرف ما هو شعوره الداخلي حيال علاقته بالآخر، وعادة ما يرهقه تناقض مشاعره وتضاربها.

وفي حالات تأزم العلاقات يميل أصحاب أنماط القلب إلى النظر إلى العلاقة من منظارهم الوحيد وإلى رؤيتها كعزف ثنائي مشترك لمقطوعة موسيقية واحدة، ينشدون التناغم والتصالح فيستخدمون عبارات على غرار: «لا تذهب!»، أو «هل تشعر بي؟»، أو «هل تفهمني؟»، أو «هل أعجبك؟». وعلى العموم يبحث أصحاب أنماط القلب عن التقدير والاحترام؛ ومشكلتهم الأساسية هي أنهم يقيسون كل شيء بمشاعرهم، فتعوزهم النظرة الواقعية والموضوعية؛ ولذلك فمن المتوقع أن يقفوا ضحية خيالهم وظنونهم وانخداعهم.

مركز الرأس (النمط الخامس والسادس والسابع)

إن حجم المخ الكبير يساوي تقريباً خمسة أضعاف مجموع حجمي الطبقتين المتوضعتين تحته (طبقة المخ المركزية وطبقة الدماغ المتوسط)؛ في المخ الكبير تكمن القدرة على التفكير، تلك القدرة التي تطورت في هذا الجزء من المخ على مقدرات جزأي المخ الآخرين اللذين يدلان على حققتي الزواحف والثدييات

الباكرة، حيث تقتصر المقدرات العقلية على ردود الفعل في المقام الأول، فأصبح الإنسان (مثله في ذلك مثل الثدييات المتطورة) يلاحظ ردود الفعل تلك ويزينها في عقله؛ في المخ الكبير تكمن ملكات الكلام والقراءة والتخطيط وكل ما هو خلاق، كما تكمن هنا أيضاً القدرة على التأمل في مواضيع معقدة كالتعاطف والحب والدين والقدر والفلسفة و... إلخ. إن هذا الجزء من المخ قادر كما أصبح معروفاً الآن على التأثير على نظامي جزأي المخ الواقعين تحته إلى حد بعيد، فمن خلال تكوين صور خيالية في المخ الكبير (قد تكون مغايرة للواقع) من الممكن تحقيق الشفاء من بعض الأمراض وإحداث تغييرات في الذكريات التي لها بعد عاطفي من أجل إحداث تغيير محدد في سلوك الإنسان أو حالته النفسية. ومن الواضح أن مخنا الجديد قد جُهِّز بقدرة على التخزين تفوق ما نحتاجه في حياتنا بأضعاف مضاعفة، فهو يحتفظ على سبيل المثال بنسخة احتياطية عن كل ما هو موجود في طبقة المخ المركزية دون أن يخسر شيئاً يذكر من حجم ذاكرته.



ومرة أخرى لا بد من الإشارة إلى أن جميع الأنماط تستفيد مما يقدمه المخ الكبير من إمكانات وتسهيلات للإنسان، لكن أصحاب أنماط الرأس يميلون عادة إلى الاعتماد على مقدرات رأسهم (وفي المخ الكبير تحديداً) أكثر من اعتمادهم على خبرة الحياة على أرض الواقع، إنهم مأسورون بذلك الكون المصغر الموجود في رأسهم، وينظرون إلى الحياة باعتبارها لغزاً عليهم أن يحلوه.

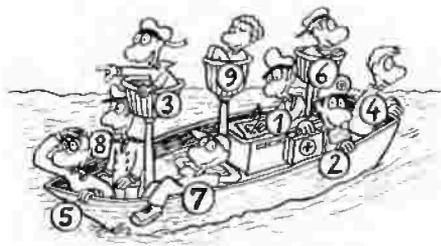
تركز أنماط الرأس اهتمامها على مسألة الخوف: فالنمط الخامس يوجه خوفه إلى الداخل، إنه يخاف من سلطة مشاعره التي تربكه ويسعى إلى التحرر من تلك السلطة؛ ويحاول النمط السادس أن يحرر نفسه من خوفه الداخلي، فيسقطه على العالم الخارجي؛ وأما النمط السابع فيتخلى تماماً عن خوفه طارحاً ذلك الخوف إلى الخارج ويركز جل اهتمامه على الإمكانيات المتاحة في

داخله لتحقيق الفرح. ولعل الموضوع الأساسي بالنسبة لأنماط الرأس الثلاثة هو النظر إلى الأمور عن بعد؛ وسؤالهم الأساسي الذي يطرحونه في كل الحالات تقريباً هو: «ما هو رأيي في الموضوع؟»، ومن ثم تتطور الأمور إلى تفاصيل أكثر تعقيداً على غرار: «ما علاقة هذا الأمر بذلك؟»، و«هل أنا متأكد من ذلك؟»، و«كيف أتوجه؟»، و«ما سبب ذلك؟».

وفي حال توتر العلاقة الزوجية تنتظر أنماط الرأس إلى العلاقة كزوج من فردين مستقلين، فبحسب رأي هذه الأنماط فإن العلاقة تكون في أحسن أحوالها عندما يكون كل فرد لوحده في أحسن أحواله؛ ولعل المشكلة الأساسية للإنسان الذي ينتمي إلى أحد أنماط الرأس هي التسرع في الانكفاء على الذات والانسحاب إلى العالم الداخلي الواسع الموجود في رأسه هرباً من العالم الخارجي المليء بالخطر والإزعاج والألم؛ وهكذا فإن خوف هذا الإنسان يدفعه إلى التوقوع في نظامه الخاص الآمن، ما يفهمه الآخرون رفضاً وكرهاً لهم فيشعرون بما قد يترك في نفوسهم جرحاً عميقاً.

التوجه وفق الأنماط التسعة

نقدم فيما يلي وصفاً مقتضباً للأنماط التسعة الواردة في نهج المضلع ذي



التسعة رؤوس؛ وسيخطر في بالك دون شك وأنت تقرأ توصيف هذه الأنماط أناساً تجد الوصف مطابقاً لشخصياتهم؛ ولا تكن محبطاً إن لم تجد نفسك في الحال من خلال أحد

هذه الأنماط، بل اقرأ توصيف الأنماط التسعة وانتظر بضعة أيام لتختمر تلك القراءة في رأسك ومن ثم عاود القراءة مرة أخرى؛ فكثيراً ما تتضح الأمور جيداً بعد القراءة الثانية.

النمط الأول

إنه الإنسان الذي يسعى إلى حياة كاملة تامة في جميع تفاصيلها؛ إنه الإنسان الذي يسعى إلى الكمال لذاته ولبيئته المحيطة به (يسعى إلى الشقة المثالية، والعلاقة المثالية، والمهنة المثالية)؛ إنه يحيا وفق نظام صارم من المعايير والقيم ويحاول أن يفرض نظامه على الآخرين ويعلمهم كيف يعيشون العيشة المثلى. إن إنسان النمط الأول إنسان جدي يعيش لعمله ويحرم نفسه في الغالب من الاستمتاع في الحياة، وإذا ما جرت الأمور بسهولة ودون تعقيدات تجده حذراً وغير مطمئن للوضع؛ إنه على قناعة راسخة بأن لكل شيء ثمنه في الحياة؛ لا يتقبل الخطأ ولا الفوضى، بل إنهما يثيران انزعاجه.



نقطة ضعفه غضبه، غيظ في داخله كثيراً ما يفهمه الآخرون عناداً وقسوة.

مواهبه الصبر والأناة ورباطة الجأش والمقدرة على التحمل والاستمرار.

من السهل أن تناقش مع إنسان النمط الأول موضوع هدف الحياة ومغزاها؛ وهو على قناعة بأن الحياة يجب أن تسعى نحو هدف سام؛ ومن صفات أصحاب هذا النمط أنهم منفتحون على مناقشة المواضيع السياسية والاجتماعية والدينية ويتحمسون لمواضيع التغيير والإصلاح؛ وعلى العموم يمكن صياغة هدف حياة إنسان النمط الأول على النحو التالي: «أسعى إلى إدخال تطوير ما في حياتي أو في حياة مجتمعي».

لكل نمط من أنماط المضلع ذي التسعة رؤوس بلد يرمز إليه في سماته العامة، ورمز النمط الأول هو سويسرا. لا يعني ذلك ولا بحال من الأحوال أن السويسريين ينتمون في مجملهم إلى هذا النمط؛ لكن ما تتغذى منه ذهنية ذلك البلد هو مزيج من السعي إلى الكمال والغضب المخفي وغياب روح النكتة لديهم؛ يهتم السويسريون بأن تكون واجهة بلادهم خالية من العيوب، ويحاولون أن

يحملوا الآخرين ذنوبهم: فإن كان مصدر الأموال التي تزخر بها البنوك والمصارف السويسرية مريباً، فإن ذلك لا يهم؛ المهم ألا تحدث تلك الأمور المريبة في سويسرا، بل في خارجها.

ومن الرموز الفنية المعروفة الأقرب إلى شخصية النمط الأول شخصية ميكي ماوس Micky Maus التي تبدو على الدوام بأتم حال؛ وهناك أيضاً أستريكس Asterix ودون كاميلو Don Camillo اللذين لهما مرافقين اثنين من النمط الثامن، (ألا وهما أوبليكس Obelix وبيبونه Peppone).

ولعل الرسم الكاريكاتوري الذي يصور الوجه السلبي المضحك للنمط الأول هو رسم ناقد متذمر يشهر سبابته في وجه الكتاب ناقداً ومعلماً ومصححاً، وتجده يستمتع بإظهار أخطاء الآخرين وتكبيرها مستمداً من ذلك قيمته ومكانته مع أنه نفسه غير قادر على أن ينتج أي عمل على المستوى المطلوب.

النمط الثاني

إنسان النمط الثاني هو تجسيد لصفة حب المساعدة؛ إنه يهتم بعلاقاته مع الآخرين ويتحمس لمساعدتهم ويسره دائماً أن يشعره الآخرون بأنهم بحاجة إليه؛ يحاول أن يرضي الآخرين ويتقرب منهم طلباً لتقديرهم واحترامهم له.

نقطة ضعفه غروره؛ ولعل استعداداه لمساعدة الآخرين وخدمتهم نابع من رغبته الشديدة في حصد شكرهم وتأكيد حاجتهم إليه إرضاءً لغروره وأنانيته المخفية. وبالمناسبة فإن أصحاب النمط الثاني يطيب لهم أن يسيطروا بهمالمهم على الآخرين: إنهم يقدمون للآخرين المال ليضعوهم تحت وصايتهم ويستمتعون بالسيطرة عليهم.



من مواهب إنسان النمط الثاني طيب القلب والإحساس بآلام الآخرين، ولا يمكن تخيل المنظمات والجمعيات الخيرية دون اجتهاد وتضحية أصحاب النمط الثاني.

هدف حياته هو الشعور بالارتباط بالآخر، وعادة ما يصوغ هدف الحياة على الشكل: «أرغب في تقديم حبي للآخرين والحصول منهم على حبهم».

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو إيطاليا المشهورة بمطبخها الشهى وبحسن ضيافتها، والتي تحتل الأسرة مكاناً متميزاً في حياة سكانها؛ تلك الأسرة التي تحكمها الأم بصرامة مطلقة ولكنها مخفية خلف صورة الحب والعطف والحنان.

ومن الرموز الفنية التي تجسد هذا النمط بطل فيلم «العراب»؛ إنه يتميز بصفات القوة والقسوة والعطف والحنان في آن معاً ويعامل بقية أفراد العائلة حسب مبدأ: أنا أحميك وأتحمل المسؤولية الكاملة في تدير أمورك، لكنني أطلب منك في مقابل ذلك الطاعة المطلقة والشكر والامتنان الدائمين. ومن الرموز الأخرى التي تجسد شخصية هذا النمط أيضاً الذئب الماكر الصغير (من شخصيات قصص ميكي ماوس Micky Maus القديمة) الذي كان على الدوام يسعى جاهداً إلى حماية الخنازير الثلاثة الصغار من مكر وجشع والده الذئب الكبير.

وإذا أردنا أن نصف النمط الثاني برسم كاريكاتوري فإننا نلجأ إلى رسم أم حنون غيور على سعادة أطفالها تجهد نفسها في العناية بهم (ومن المعروف أن الصورة المثالية للأم سابقاً كانت صورة الأم الحنون المضحية)، ظهرها منحني قليلاً من كثرة التعب ومن كثرة ما تخبز وتطبخ لأفراد الأسرة، لا تتسى ذكرى مولد أحد وتغدق على أولادها الذين يعيشون بعيداً عن حضنها بالرسائل والطرود البريدية؛ إنها تجهد نفسها إلى حد الإرهاق النفسي والجسدي.

النمط الثالث

يهتم إنسان النمط الثالث بمستوى الأداء وبالنجاح. إنه يجد سعادته وسط المنافسة والحفاظ على الأمل في النجاح؛ والأمر الأهم بالنسبة له هو ما يتركه من أثر أو انطباع في نفوس الآخرين، فتجده يسأل باستمرار: «كيف أبلت؟»،

ومما يميز النمط الثالث أن مهمة النجاح بالنسبة له ليست موجهة نحو إشباع غروره، بل لها فائدة ووظيفة اجتماعية: إنه يسعى إلى النجاح وتعظيم ثروته لكي يحصد احترام وتقدير الآخرين، والأمر ينطبق أيضاً على نجاحه لدى الجنس الآخر أيضاً.

نقطة ضعفه هي الكذب - ليس فقط على الآخرين، بل على ذاته أيضاً وفي



المقام الأول. وبوسعه أن يسترسل في اختلاق قصص النجاح وتجميل الأحداث حتى يصدق بنفسه ما اختلقه من أكاذيب. ولا بد أن يلقي ذلك بظلاله السلبية على علاقاته مع الآخرين، فلا أحد يستطيع أن يكون صداقات حقيقية بالاعتماد على غروره بنجاحاته وبممتلكاته.

مواهب إنسان النمط الثالث هي العزيمة والتفاؤل وعمق المشاعر والمقدرة على تحويل الرؤية إلى حقيقة واقعة. وإذا كان يعمل في مجموعة عمل، فإنه يمتلك المهارة حتى في أحلك الظروف على إيجاد الحلول للمشاكل التي تعترض إنجاز المهمات وعلى تشجيع الآخرين أيضاً، ولذلك نجد أن أصحاب هذا النمط ينجحون في إدارة الشركات والأعمال.

هدف حياة إنسان النمط الثالث تحويل الرؤى إلى حقيقة واستتباط مغزى الحياة منها: أريد أن أنجز أمراً عظيماً في حياتي.

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو الولايات المتحدة الأمريكية؛ فذلك البلد يسعى إلى النجاح ورفع مستوى الأداء ونشر روح التفاؤل وبناء ناطحات السحاب وتجسيد الدولار عملة عالمية ونشر ثقافة هوليوود؛ ولا يهم في الأمر إن كان ذلك حقيقة واقعة أم مظاهر فحسب، المهم أن يبدو الأمر رائعاً ومبهراً. ومن الوجوه المظلمة للتفاؤل الأمريكي مشكلة الإدمان، إدمان النجاح والرغبة في تبوؤ المركز الأول في كل شيء، تلك الرغبة التي قد تصل إلى حد مرضي لا يترك للخاسر مكاناً يعيش فيه وقد يحرمه من حق العيش.

ومن الرموز الفنية الإيجابية في مجال الأدب التي تجسد النمط الثالث شخصية روبن هود Robin Hood الذي ينجح دائماً في سرقة الأشرار المتغطرسين والاحتيال عليهم من أجل مساعدة الأحيار الضعفاء في مسعى إلى الفوز بوجد سيدته (الفاضلة بالطبع) واحتلال قلبها. وأما شخصية دونالد دك Donald Duck فتوضح أن هنالك شخصيات تنتمي إلى النمط الثالث ولكنها خاسرة إلى أبعد الحدود، ومع ذلك فهي تهتم أولاً وأخيراً بموضوع النجاح في حياتها.

ولعل الرسم الكاريكاتوري الأكثر تعبيراً عن هذا النمط هو الشخص المتفاخر في سيارته الفخمة، الذي يصرح عن دخله الشهري ومساحة بيته ويتباهى ببعض ممتلكاته الأخرى دون أي سؤال من أحد والذي يكثر من استخدام عبارات على غرار: «زوجتي...»، و«بيتي...»، و«سيارتي...»، و«يختي...».

النمط الرابع

يعيش إنسان هذا النمط مدفوعاً بدافع الشوق والتوق إلى أمر ما؛ موضوع حياته التفرد والتميز؛ إنه يملك حساً لا يخطئ لكل ما هو جميل وطبيعي وفطري و متميز، لكنه يتألم لأن الكثير من تلك الأمور بعيدة المنال بالنسبة له؛ ردود فعله مليئة بالحساسية وهو عرضة للحزن والكآبة.



نقطة ضعفه الحسد الذي لا يسمح له بأن يرى الجمال عند غيره وأن يستمتع به هكذا ببساطة ودون أن يتمنى امتلاكه، ولعل الصفة السلبية المرافقة للرجبة في التميز والتألق هي إجراء المقارنات على الدوام بين وضعه ووضع الآخرين.

من مواهب إنسان النمط الرابع الإبداع وفن اكتشاف كل ما هو متميز في الآخرين. ولا شك في أننا ندين لأصحاب النمط الرابع فيما حققته البشرية من اكتشافات واختراعات وتطوير في مجال العلم والثقافة والفن، أولئك الأشخاص الذين لا يخشون من تبني الأفكار الغريبة غير المألوفة والمخالفة لما هو متفق عليه.

هدف حياة إنسان النمط الرابع هو الوصول إلى أصول الأمور وجذورها؛ إنه يعبر عن ذلك قائلاً: أريد أن أقدم للمجتمع إنجازاً أصيلاً ومتميزاً.

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو فرنسا، بسعيها إلى التميز عن غيرها من الأمم؛ ففي فرنسا يقاوم الناس، بل يكافحون ضد من يدعو بتفاهل إلى أمركة الثقافة الفرنسية، ولا يقبلون بأوروبا الموحدة ما لم تضمن لهم - وبصدر رحب - الحفاظ على الصفات المميزة لأمتهم الفريدة و"العظيمة"؛ وعلى سبيل المثال يعتبر الفرنسيون مطبخهم مطبخاً رفيع المستوى يمتاز عن سواه وفيه دلالة على العظمة والتميز.

يظهر فيلم «الموت في فينيسيا Tod in Venedig» النهاية المأساوية لفنان مغرم بالماضي، اجتمعت فيه كل السمات المميزة لشخصية النمط الرابع.

ولعل الرسم الكاريكاتوري المعبر عن النمط الرابع هو فنان مولع بكل ما هو فرنسي، يلبس على الدوام ثياباً باللون الأسود وشالاً بنفسجياً، يجلس في غرفة مظلمة مزينة بعناية بالورد الذابل، أمامه كتاب شعر ودفتر مذكراته اليومية.

النمط الخامس

يسعى إنسان النمط الخامس إلى ضمان حيزه الخاص من الحرية الشخصية ويطلب له أن يحمي نفسه من الالتزامات والطلبات التي تفرض عليه من الخارج؛ إنه إنسان يجمع العلم ويحلل ويحاول أن يضع الأمور في سياقها المنهجي، ويركز في عمله ذلك على أن يفصل نفسه تماماً من الناحية الشعورية عما يتعامل معه من حالات وأناس، أي إنه لا ينجرف إلى اتخاذ موقف شخصي من الأمور.



نقطة ضعفه البخل، ليس على الصعيد المالي فحسب،

بل على صعيد المعرفة وكل ما يملكه؛ فهو غير متحمس لأن يقدم إلى الآخرين شيئاً لا من حضوره ولا من وقته ولا من مشاعره ولا من ممتلكاته.

من مواهبه الحكمة والوضوح والموضوعية وكرم الضيافة.

هدف حياة إنسان النمط الرابع هو استكشاف المجالات التي لم يسبقه إليها سواه، إنه يحيا ولسان حاله يقول: «أريد أن أسبر أغوار الأمور وأقف على حقيقتها».

البلد الذي يرمز إلى هذا النمط أكثر من غيره هو إنكلترا، التي جمعت كل كنوز الدنيا على جزيرتها المنعزلة والتميزة في فن الإبحار وعلم الآثار؛ ولقد نجح ملوك إنكلترا عبر التاريخ في الوصول إلى درجة لا تقاس من الغنى، ولكنهم حافظوا رغم ذلك على حياة تمتاز بالتقشف والاقتصاد. ويتجسد البخل لدى الأمة الإنكليزية في تمسكها بأيرلندا، تلك الجزيرة التي احتلها الإنكليز يوماً ولم يتخلوا عنها رغم رغبة شعبها في الانفصال والتحرر.

ومن أشهر من يرمز إلى هذا النمط من الرموز الثقافية شخص إنكليزي أيضاً، ألا وهو البخيل والقاسي القلب إبنترز سكرووغ Ebenezer Scrooge من قصة الكاتب تشارلز ديكنز Charles Dickens بعنوان «قصة عيد الميلاد»، ذلك الشخص الذي كان يتمثل به شخص آخر من النمط الخامس: داغوبرت داك Dagobert Duck.

وأما الرسم الكاريكاتوري لشخصية النمط الخامس فهو صورة عالم ملتصق بلبس نظارات ويجلس في غرفته محاطاً بالكثير من الكتب وبجهاز كمبيوتر، لا صلة له بالعالم الخارجي إلا عبر الإنترنت؛ وإذا ما نزل من برجه العاجي، فليقوم برحلة حاملاً معه جهاز التصوير لكي يلتقط الانطباعات الفنية بالتنوع.

النمط السادس

إن إنسان النمط السادس هو شخص مخلص، جدير بالثقة، قادر على العمل مع الجماعة، يمكن الاعتماد عليه في إنجاز المهمات، لطيف ومحب، ولكنه شديد الحذر أيضاً. وفي حالات الخطر يلجأ إلى شخص ذي سلطة ونفوذ طلباً للحماية

(مع أنه قد يتخذ منه موقفاً معارضاً وناقداً في الحالات العادية): يتمتع بحساسية شديدة للتسلسل الهرمي في السلطة ويجب أن يعرف من يقف فوقه ومن يقف تحته وظيفياً، ولكنه يتعاطف مع مرؤوسيه ومع المستضعفين عموماً.

نقطة ضعفه الخوف؛ فهو غالباً ما يسأل أثناء المناقشات مع الآخرين: «ولكن أليس هناك من خطر في أن نفعل كذا وكذا...؟»؛ إنه يسعى إلى الأمان والضمان وإلى تجنب الخطأ؛ ولعلها من المفاجآت التي أتحننا بها نهج المضلع ذي التسعة



رؤوس أن نكتشف بسهولة أن الخوف لا ينبع من القلب بل من الرأس (إذ إن النمط السادس هو أحد أنماط الرأس!)؛ إن الخوف هو نتيجة التفكير في المستقبل وتصور الأخطار والأخطاء الممكنة الحدوث، وقد تتفاقم الأمور إلى حد بناء تصور عن مؤامرات تحاك ضد الشخص المعني وعن نهاية العالم كله.

موهب إنسان النمط السادس تتمثل في أنه إنسان شجاع وموثوق ويمكن الاعتماد عليه؛ وإذا ما نجح في التغلب على خوفه، فإنه يصبح أكثر الأنماط شجاعة على الإطلاق؛ ولعل التاريخ يظهر أن أعظم الأبطال في الحروب والأزمات والطوارئ كانوا من أصحاب هذا النمط من أنماط الشخصية.

هدف حياة إنسان النمط السادس هو توظيف ما يتمتع به من يقظة وحذر لمصلحة الجماعة والمجتمع: أريد أن أرسخ الضمان والأمن في المجتمع.

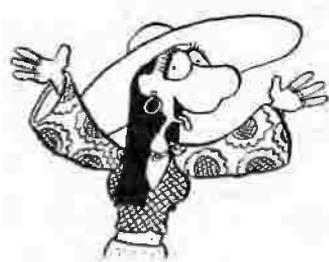
ولعل أكثر البلدان قريباً من شخصية النمط السادس ألمانيا، حيث الجد والاجتهاد والإقدام والشجاعة – إن اقتضت الحاجة – كلها صفات تدل على النمط السادس؛ ومن أكثر ما يستحق الإعجاب والمديح هم أولئك الألمان الذين لا يتكلمون على الحكومة أو على أنظمة الضمان الخاص في ضمان مستقبلهم ومستقبل أسرهم، بل يبادرون إلى شق طرق جديدة والاعتماد على حكمتهم ورؤيتهم ومسؤوليتهم الخاصة في تحقيق ما يصبون إليه من ضمان وأمان.

ومن أفضل من جسد شخصية ومواهب النمط السادس في الأعمال الفنية هو كِفين كوستنر Kevin Costner في فيلم «الحارس الشخصي - The Bodyguard»، حيث كان مبدؤه في الحياة: «ليس من المسموح أبداً أن تشعر بالأمان»، وحيث امتاز بحس مرهف لا يخطئ لاستشعار الخطر وكان على استعداد للتضحية بحياته في سبيل حماية من هو مكلف حمايتهم. كما يؤدي الممثل وودي آلن Woody Allen في معظم أدواره شخصية النمط السادس، ومن أكثرها تميزاً دوره في فيلم «زيلينغ Zelig»، حيث يظهر الفيلم - بشيء من الخبث والنزعة إلى حب الضرر - قدرة شخصية النمط السادس على التأقلم مع أي نظام سياسي تقريباً ولعب دور خفي فيه.

وأما الرسم الكاريكاتوري الأكثر تعبيراً عن شخصية النمط السادس فهو الرجل الحذر والمتحفظ الذي يمشي خلسة ويرتدي لباساً رمادياً أو بلون الصوف الطبيعي ولا يجرؤ على النظر إلى عيون الآخر إلا لأجزاء من الثانية، يجد صعوبة في أن ينهي ما بدأه من حديث، ويطيب له أن يتقمص شخصيتين مختلفتين وأن يظهر بوجه آخر غير وجهه الحقيقي.

النمط السابع

إنسان النمط السابع شخص متفائل، سريع الحركة والتصرف، ينظر إلى المستقبل، ومستعد لإظهار الحماس والحفز في العمل؛ موضوع حياته السعادة؛ لا



ينظر إلى الوجه المؤلم للحقيقة والواقع، بل يركز جل اهتمامه على الإمكانات الإيجابية في الحياة والتي يستشعرها بمهارة وكفاءة عالية؛ إنه مغرم بالعيش المسرف والمبذر ويرى أن الطبيعة قد أغدقت الخير على الإنسان بوفرة وبكرم، فلم لا

يستمتع بذلك؟! إنه يرغب في أن يشعر كل من يعيشون في بيئته المجاورة بالراحة والسعادة، ويستصعب كثيراً رفض طلبات الآخرين ولا يجرؤ على وضع حد لتماديهم في استغلال طبيئته.

نقطة ضعف إنسان النمط السابع هي المبالغة واعتبار أن "الأكثر أفضل"، إنه يشعر بالسعادة في بيئة ملؤها اللهو والمرح والبذخ والإسراف؛ إنه عرضة للمبالغة في التمتع بما هو جيد إلى حد يشكل ضرراً حقيقياً على صحته وعلى مستقبله؛ إنه يببالغ في الأكل وفي العمل وفي إرهاق نفسه وتحميلها فوق طاقتها حتى لم يعد الأمر صحياً أو سليماً.

مواهبه هي روح المرح التي يتمتع بها وطريقته المتكاملة والإبداعية في التفكير وقدرته العملية على وضع الخطط الواقعية وضمان تمويلها وتنفيذها.

هدف حياته هو الاستمتاع بالحياة وتمكين الآخرين أيضاً من استغلال الفرص في إسعاد أنفسهم ونشر الفرح والسعادة في العالم كله؛ أريد أن أساعد في أن يتكاثر الخير والسعادة.

من أشهر الشخصيات التي تمثل هذا النمط شخصية بيتر بان Peter Pan، ذلك الشاب الذي لا يريد أن يصبح عجوزاً والذي يعيش في عالم من الأحلام؛ إنه قادر على الطيران، ذلك الحلم الأزلي للبشرية وحلم شخصية النمط السابع على وجه الخصوص الذي يسعى دائماً إلى حل سهل لجميع المشاكل. كما يجسد غوستاف غانس Guatav Gans بحظه الذي لا يعرف الحدود وجهاً مهماً من أوجه شخصية النمط السابع.

والبلد الذي يرمز إلى هذا النمط هو أيرلندا المشهورة بموسيقاها الفرحية ومبالغتها في استهلاك المشروبات الروحية والمقولة الدارجة بين أبنائها: هناك أسوأ من حالنا؛ ولعل هذه الذهنية هي التي ساعدت الأيرلنديين على تحمل فقر بلدهم والنجاح في خلق تقدم اقتصادي متميز على مستوى أوروبا كلها.

وأما الرسم الكاريكاتوري الذي يعبر عن النمط السابع أصدق تعبير فهو مخلوق لعوب مرح (ذو شعر مجعد كشعر الأطفال في أغلب الأحيان)، يتهرب من التقيد بدور ثابت في الحياة؛ ينظر إلى الحياة كمائدة غنية بأنواع الأكل والشرب يأكل

ويشرب منها ما يحلو له؛ وفي العمل يتهرب أيضاً من ممارسة مهنة واحدة أو إنجاز المهام الموكلة إليه؛ إنه يبحث عن التجديد والإثارة ولا يهدر عدداً كبيراً من الساعات في النوم، فهناك الكثير في انتظاره لكي يكتشفه ويستمتع به في حياته.

النمط الثامن

موضوع حياة إنسان النمط الثامن هو القوة، إنه مفعم بالطاقة والحيوية، مباشر في حديثه، ولا يخشى المواجهة؛ يحترمه الآخرون بسبب ظهوره الواثق الذي يدفع الآخرين إلى التراجع؛ لا يقدر على تقبل الضربات بنفس البراعة التي يوزعها فيها على الآخرين؛ ولعله يخبئ خلف قوته حقيقة أنه عرضة للتجريح والإيذاء من الآخرين.

ويا للعجب فتنقطة ضعفه هي وقاحته؛ فهو لا يتمتع بحس مرهف للحدود التي عليه أن يقف عندها، بل إنه يتخطاها دون مبالاة مسبباً للآخرين الجرح والألم اللذين يخشاها هو نفسه.

من مواهبه قدرته على الاستمرار والتحمل ومهارته في توظيف سلطته على نحو سليم وصحي؛ إنه يدافع عن من هو مسؤول عنهم بشراسة وشجاعة، ويتحمل الإزعاجات والمشاكل التي تقف في طريقه على نحو يستحق الثناء والمدح؛ إنه قادر على أن يكون مدافعاً فذاً عن الحق والعدالة.



هدفه في الحياة القضاء على الاستضعاف والظلم والكسل: أريد أن أجاهد في سبيل الخير.

والبلد الذي يرمز إلى النمط الثامن هو إسبانيا، فهذا النمط يريد أن يرى الدم أثناء مشاهدة صراع الثيران، كما هي الحال أيضاً في طقوس استذكار صلب المسيح؛ وربما يختبئ خلف هذا التباهي الرجولي شعور عميق بانعدام الثقة، ولذلك يسعى أصحاب هذا النمط إلى المبالغة في إظهار الثقة إلى الخارج خوفاً من انكشاف أمرهم وتغطية لترددهم وضعفهم الداخلي.

ولقد خُلد جون وين John Wayne شخصية النمط الثامن في أفلامه: إنه قائد صارم غير مريح، لكنه ينقذ مرؤوسيه ببساطة لافتة ويخرج من المآزق بخفة ساحرة. كما يظهر المحقق شيمانسكي Schimanski باستقامته الفاتنة وجهاً مهماً من أوجه شخصية هذا النمط: إنه يكافح ضد الشر دون مراعاة تسلسل الرتب أو آداب المعاملة ودون أن يعير سلامته الشخصية أي اعتبار.

وأما الرسم الكاريكاتوري الذي يعبر عن هذا النمط فهو رسم لإنسان ذي بنية جسدية قوية جداً برقبته الثخينة وكتفيه العريضتين، يرتدي في الشتاء أيضاً قمصاناً قصار الكم لأنه يتحدى البرد كما يتحدى غيره من الأعداء؛ ومتى التقى شخصاً لأول مرة، فإنه يحاول مباشرة أن يختبر قدرته على التحمل بقوله له بشيء من الجرأة والوقاحة: «إنك تبدو مريضاً جداً»؛ وأما في المرة الثانية فيحييه بالعبارة الجميلة: «يا لها من صدفة غريبة فعلاً أن ألتقيك مجدداً»؛ ولا شك في أنه من الصعب على من لا يعرف نهج المضلع ذي التسعة رؤوس (وخصائص كل نمط من الأنماط التسعة) أن يفهم أن المقصود من هذه العبارة دعوة من القلب للتقرب من الشخص الآخر وتمتين العلاقة معه.

النمط التاسع

إن موضوع حياة إنسان النمط التاسع هو السلام والرضا؛ إنه يقدر التناغم مع الآخرين والتفاهم معهم والفوز براحة البال؛ له عاداته الثابتة، ويميل إلى الراحة والكسل؛ إنه إنسان مسالم ويتفهم أمور الجميع، ولذلك فمن الصعب عليه أن يأخذ موقفاً أو قراراً حاسماً.

ولعل الإهمال يؤدي إلى التقصير الذي يكشف نقطة ضعفه الأساسية، ألا وهي الكسل، ولذلك نجد إنسان النمط التاسع في كثير من الأحيان مختبئاً خلف العذر - الذي هو أقرب من ذنب: «ولكنني لم أفعل شيئاً، فعلاًم تلو مونتي؟».



من مواهبه قدرته على المصالحة وإحقاق السلام بين الناس فضلاً عن قدرته الكامنة الهائلة، فإذا ما خرج من منطقة الكسل التي يطيب له أن يتواجد فيها، فإنه يظهر طاقاته الكامنة وينجز ما يعجز عنه سواه. الكثيرون من أصحاب النمط التاسع يتمتعون بهوايات كثيرة في بحث دائم عن تحديات جديدة هرباً من الملل الذي يحاولون تفاديه والتخلص منه بشتى الوسائل والأساليب.

هدف حياة النمط التاسع هو إيجاد بيئة يسودها السلام والهدوء وتتسع للجميع: أريد أن أصالح المتخاصمين وأصنع السلام بين المتقاتلين.

وأفضل من يجسد فلسفة شخصية النمط التاسع في مجال الفن هو الدب بالو Balu في قصة كتاب الأدغال من شركة ديزني، حيث يعبر عن فلسفته – وبتكرار – بقوله المشهور: «جرب الروية والخمول والكسل ولن تتدم!».

ومن أقرب البلدان إلى رمز شخصية النمط التاسع

هو النمسا، فمن حظ هذا البلد السعيد أنه لم يدخل في حرب مع جيرانه، بل إنه وسع حدوده بالسياسة



ومن خلال اتفاقات «زواج» طوعية؛ كما إن مقاهي مدينة فيينا المشهورة، حيث يجلس المرء طوال النهار يحتسي فنجاناً من القهوة مع الحليب، ترمز بصدق إلى الأمكنة التي يرتاح فيها إنسان النمط التاسع؛ وهناك أيضاً بلد آخر، بل قارة، يمكن أن ترمز إلى شخصية هذا النمط، ألا وهي أفريقيا.

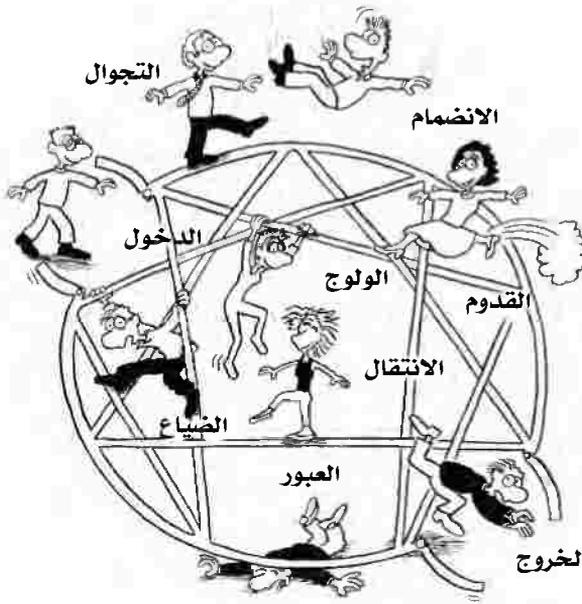
وأما أفضل رسم كاريكاتوري يعبر عن ملامح شخصية النمط التاسع فهو رسم رجل كسول يجلس في كرسيه المريح منذ الصباح يأكل رقائق البطاطا ويوزع اهتمامه بين مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر؛ إنه شخص بدين أكثر مما يجب بقليل، وبطيء أكثر مما يجب بقليل، وبشكل أو بآخر ممل أكثر مما يجب بقليل.

بعض الاعتراضات على اعتماد تصنيف شخصيات الناس في أنماط

كل تصنيف للشخصيات في أنماط هو مجرد وسيلة مساعدة، ولا بد أن يلقي أصواتاً معارضة بعضها مبرر وبعضها غير مبرر؛ نورد فيما يلي أكثر الاعتراضات المثارة في هذا السياق وما يمكن أن يقال في الرد عليها:

«أرى أن في شخصيتي شيء ما من كل نمط من الأنماط التسعة»

هذا ما يقوله الكثيرون بعد أول قراءة سريعة لمواصفات الأنماط التسعة؛ ولا



شك في أن كل نمط من الأنماط التسعة قد يحتوي على ما يتطابق مع بعض ما يلاحظه كل منا في شخصيته، وكلما زاد اهتمامك في فهم شخصيتك ونفسياتك كبرت أيضاً فرصة أن تكتشف فيما تقرأ بعضاً من سمات ذاتك العامة؛ لكنك لن تتمكن من

استكشاف شخصيتك بجميع أبعادها ما لم تكتشف موضوع حياتك الأساسي في أحد الأنماط التسعة دون غيره وتمعن النظر في مميزات ذلك النمط وتعكسها على شخصيتك بنقد لكن بانفتاح.

«أليس هناك أنماط مختلطة؟»

يتطرق نهج المضلع ذي التسعة رؤوس في شكله المفصل إلى ما يسمى «الأجنحة»: وهذا يعني على سبيل المثال أن إنسان النمط السابع يجد نفسه أقرب

إلى مواصفات النمطين السادس والثامن منه إلى مواصفات الأنماط الأخرى؛ ولكن قوة نهج المضلع ذي التسعة رؤوس لا تظهر مفعولها ما لم تجد لنفسك تصنيفاً واضحاً لا لبس فيه وتتطلق منه في فهم وتعميق صفات شخصيتك وتعزيز مكامن قوتك وإيجاد طريقة ناجعة في التعامل مع مواضع ضعفك.

«أرى أن ثلاثة أو أربعة أنماط تطابق شخصيتي في الوقت ذاته»

إلا أن الواقع مغاير تماماً لهذا الانطباع؛ فكما في لعبة الروليت لا بد أن تستقر الكرة في حقل واحد من الحقول، مهما تنقلت وقفزت من حقل إلى آخر؛ وهنا أيضاً ستستقر في نهاية المطاف على نمط معين، وحينئذ يحل الاستقرار مكان الفوضى في داخلك، وتعرف ما هو موضوع حياتك الأساسي وما عليك فعله. وأما إذا أظهرت نتائج الاختبار أن عدة أنماط قد حصلت على عدد النقاط ذاته، وأنك ما زلت لا تعرف أين أنت، فالجأ حينئذ إلى فصل التوجه وفق طريقة المراكز الثلاثة.

«إنني أنتمي إلى النمط «العاشر»»

كل إنسان قادر بعد مدة زمنية كافية من القراءة والملاحظة والتحليل (أي بعد أن تختمر الأمور في ذهنه) على أن يحدد نمط شخصيته تحديداً واضحاً لا لبس فيه؛ وقد ساعد نهج المضلع ذي التسعة رؤوس الملايين من الناس حتى الآن في تحديد أنماط شخصياتهم وفهمها والتعرف على مكامن القوة ومواقع الضعف فيها؛ ومنذ عشرين عاماً يجري تحليل واختبار صحة هذا النهج في جميع أنحاء العالم وبطريقة علمية ومنهجية، وقد أكد الأطباء وعلماء النفس صواب هذا التصنيف وشموله. فبوسعك إذاً أن تثق بهذا النهج وسيلة موثوقة ومجربة للوصول إلى هدف حياتك؛ إننا نعتبرها أفضل الوسائل المعروفة حتى الآن التي يمكن أن يستخدمها الإنسان غير المختص من أجل أن يحلل شخصيته ويقف على خصائصها المميزة.



«لا أريد أن أحدد ذاتي في نمط واحد يضيق آفائي»

لا تنظر إلى تصنيفك في نمط من الأنماط التسعة باعتباره تضيقاً وتحديداً وتقييداً، بل مرشداً يذكرك على الطريق في متاهة من الدروب المختلفة والمتشابكة؛ فشخصيتك متعددة الجوانب ومتنوعة المواهب والقدرات بحيث يصعب عليك دون مساعدة اختصاصية أن تتعرف على مكامن قوتها الحقيقية ومواضع ضعفها؛ ومن جهة أخرى فإن كل نمط من الأنماط التسعة يتسع لكم هائل من الاختلاف والتعدد والتلون لا يمكن أن تشعر معه بأن شخصيتك الفريدة محصورة مع غيرها في حيز ضيق أو بأنها مجبرة على تقليص حريتها بشكل أو بآخر.

ما ينصح به طريق التبسيط للخروج من الوضع الراهن والبدء بالتغيير

لقد أجمع اختصاصيو تحليل الشخصية وخبراء الحفز على أن الإنسان عموماً لا يستوعب استيعاباً عميقاً ولا يطبق على أرض الواقع إلا ما يصوغه كتابةً؛ فلتبدأ إذاً - وفي غضون الاثني والسبعين ساعة المقبلة - عملك الجدي، ولتحدد ما تريد أن تركز عليه في حياتك ولتكتب يومياً ما فعلته في هذا اليوم بهدف تبسيط حياتك وبماذا تشعر وبماذا تفكر وكيف ستحقق أهدافك.



دفتر مذكراتك على طريق التبسيط

من الصعب أن نجد وسيلة لكي نعزز ثقتنا بأنفسنا ولكي نكون أكثر فاعلية في توجيه وصياغة حياتنا الخاصة أفضل من كتابة المذكرات، تلك العادة القديمة التي أثبتت جدواها عبر العصور؛ فما من شخصية مشهورة استطاعت أو تستطيع أن تصل إلى نجاحها وشهرتها دون الاعتماد على كتابة مذكراتها اليومية؛ فلتلجأ أنت أيضاً إلى تلك الوسيلة الرائعة ولتلتزم القواعد البسيطة التالية لكي يكون عملك فعالاً وناجحاً:

- 1- يجب أن يكون دفتر المذكرات جذاباً. اشترِ دفترًا جميلاً متماسك البنية (ولا تلجأ إلى استخدام صفحات متناثرة أو مجموعة في رزمة تشبه الدفتر) وقلماً يطيّب لك أن تكتب به. المهم أن يشدك الدفتر والقلم إلى كتابة مذكراتك وأفكارك وخواطرك.
- 2- يجب أن تحافظ على خصوصية دفتر مذكراتك. ولا تفكر أبداً في أن تترك هذا الدفتر لأولادك وأحفادك أو في أن تنشر محتوياته يوماً ما؛ ويجب أن تكتب فيه خواطرك بثقة تامة بأن ما تكتبه لن يطلع عليه شخص سواك؛
- 3- كما يجب أن تكتب دون مراقب أو مدقق لغوي داخلي. ولتصب في هذا الدفتر أفكارك وخواطرك كما هي ببساطة ودون تعديل أو تمسيق أو تصحيح، ولا تلتفت إلى الأخطاء الإملائية؛ فلست في مسابقة للفوز بأفضل مقال أو قصة؛ ولا تنسَ أن أحداً خلاك لن يقرأ ما تكتب.
- 4- يجب أن تكتب بصدق وصراحة. امتنع عن مراقبة كتاباتك من حيث الفحوى أيضاً؛ هناك استثناء وحيد وهو عندما تكتشف أنك تكتب ما هو غير صحيح؛ فالصدق والتزام الحقيقة هما أهم صفتين يجب أن يتحلى بهما من يكتب مذكراته.
- 5- يجب أن تتحلى بالصبر. لا بد لك من الاستمرار في التزام كتابة مذكراتك فترة محددة دون أي انقطاع مهما وجدت الأمر صعباً وبخاصة في بداية الأمر؛ فمن المعلوم أن الثمار الأساسية لكتابة المذكرات عادة ما تبدأ بالظهور بعد ثلاثة أشهر على الأقل.
- 6- اعتد على الكتابة في فترة ما قبل الظهر. حاول أن تكتب مذكراتك في أبكر وقت ممكن، فلقد أثبتت التجربة فائدة أن يبدأ المرء نهاره بكتابة مذكراته؛ ابحث عن مكان هادئ وحضّر لنفسك فنجاناً من القهوة أو الشاي؛ ولا تنظر إلى كتابة مذكراتك باعتبارها نظرة إلى اليوم الذي انصرم بل حفزاً ودافعاً لبدء يوم جديد.



7- كن حراً في كتابة مذكراتك. لعل أولى إيجابيات كتابة المذكرات والتي قد تظهر بوادرها بعد أسابيع أو أيام تتمثل في ألا تنظر إلى يومك باعتباره أمراً مفروضاً عليك أو متاهة ستضيع فيها، بل صفحة بيضاء تستطيع أن تخط عليها بحرية تامة ما يخطر في بالك وما يحلو لك فعله.

8- ابدأ تجربة كتابة مذكراتك في عطلتك السنوية. اشتر في المكان الذي تقضي فيه عطلتك دفترًا جميلاً وقلماً متميزاً واكتب على صفحات الجهة اليمنى فقط تاركاً صفحات الجهة اليسرى لتلصق عليها الصور والبطاقات الجميلة عن مكان العطلة وبطاقات الدخول إلى المتاحف والمنشآت السياحية والمراكز الثقافية والتاريخية و... إلخ.

لقد وصلت إلى الهدف

من الحلم إلى الواقع

ما إن تخرج في نهاية طريق التبسيط من باب برجك في الطابق السابع وتنتظر إلى هرم حياتك إلى أسفل حتى تشعر بهدوء غريب الأطوار.

فجأة تكتشف أن مداخل الطوابق السبعة قد انتقلت من أماكنها السابقة واصطفت في خط مستقيم من الطابق الأول إلى الطابق السابع على نحو مثير للعجب والإعجاب يصل بينها درج مستقيم واسع من أسفل الهرم إلى قمته. لقد حول طريق التبسيط هرم حياتك إلى صرح فني جميل له هندسته الخاصة وبساطته المتميزة. إنك تلاحظ الآن أن فوضى حياتك كانت تبدو منذ البداية وكأنها تتبع خطة سرية كانت موجودة ولكنك لم تكتشفها حتى الآن؛ والآن بت تستوعب تلك الخطة لأول مرة. وبهدوء تنزل الدرج إلى أسفل بسهولة أكبر مما تصورت، ومن ثم تصعد بضع درجات وتضحك؛ إنك قادر الآن على أن تتحرك

بخفة وانسياب أينما تريد؛ لقد زال الغموض والضباب عن حياتك وأصبحت أبوابها مفتوحة أمامك وأمام ضوء النهار وأمام الهواء النقي؛ وتبدأ الرقص بمهارة على ذلك الدرج الكبير، درج هرم حياتك.

لن تصبح حياتك في نهاية طريق التبسيط مرتبة ومنظمة تنظيمياً تاماً، بل إنك ستعاني كما في السابق من بعض المشاكل المالية وتلك المتعلقة بضغط العمل ووفاد الوقت، وستصاب بالمرض من وقت لآخر، ولن تسير أمورك مع الزملاء والأقرباء وحتى مع شريك حياتك على أتم ما يرام ودون مباحكات وصراعات وإزعاجات - ولكن حياتك لن تعود حينئذ مجرد فوضى تحكمها الصدفة، بل بناء شفافاً تتحرك فيه دون ضياع أو متاهة؛ ولن تتمكن حينئذ بعض الحوادث الفوضوية من أن تخرجك عن خطة حياتك التي رسمتها بنفسك ولا أن تجعلك تشك بمغزى وهدف حياتك كلها. لقد أصبحت الآن (في نهاية طريق التبسيط) تملك ما يكفي من التقنيات والوسائل لإصلاح بعض الأعطال وإزالة بعض العوائق التي تعترض طريق حياتك، كما أصبحت قادراً الآن على اجتياز أوقات التوتر والضغط بروية وهدوء وتماسك أعصاب؛ لأنك قد تعلمت أن حياتك ليست كوماً من الأحجار المرمية على الأرض بصورة فوضوية، بل إن بناء حياتك هرم متين متماسك، إنه هرم حياتك المتميز الذي لا مثيل له.

