

دور تطوير النمط

تأمل للحظة قصة (عزّاف أوز)⁽³²⁾ على أنها قصة معاصرة عن تطور النمط. والقصة تدور حول فتاة اسمها (دوروثي) انقطعت بها الحيلة في بلد غريب على الطرف الآخر من قوس قزح. وتُمنح لدى وصولها خُفّاً من الياقوت من قِبل ساحرة صالحة لأنها كانت قد سحقت ساحرة شريرة.

وإذا نظرنا إلى القصة على أنها تدور حول تطور النمط (وأرجو أن تتحمّلنا أيها القارئ)، فإن (دوروثي) قد انتزعت من إطار مرجعيتها وأُرسلت لتستقر على درب الاكتشاف (وهو أسلوب استشعاري). هناك تلتقي بفزّاعة الحقول التي يَغوِزها المخ (وظيفة تفكيرية)، وبرجُلٍ دقيق الجسم ينقصه قلبٌ (وظيفة الإحساس) وبأسدٍ يحتاج إلى الشجاعة لمواجهة المستقبل

(32) (عزّاف أوز) لفلمنغ، المخرج، هوليوود، أفلام (مترو غولدين ماير)، 1939، المبنية على قصة لـ (إل. فرانك بوم) واسمها (عالم أوز الرائع) في سنة 1900.

(الوظيفة الحدسية). وهذا يقتضي من (دوروثي) أن تذهب إلى (أوز) لتجمع هذه المصادر الفريدة لكل هذه الشخصيات: فقد كان في (أوز) عَرَّاف أو ساحر ذو معرفة شاملة ويُفترض أنه قادر على إعادتها إلى وطنها وعلى منح مساعدتها طلباتهم أيضاً. ولكن العَرَّاف لن يساعدهم إلى أن يواجهوا مخاوفهم ويناضلوا ضد قوى الظلام التي تهدد بتدميرهم. وعندما يفعلون ذلك يتبين أن العَرَّاف لا يمتلك أي سحر؛ ومع ذلك فقد كان حكيماً ومهتماً مما مكنهم من تحقيق رغبات رفاق (دوروثي). وكانت رغبة (دوروثي) الخاصة بها رغبة أكبر من غيرها، كانت تريد أن تعود إلى موطنها، وهذا يقتضي أن تخلف أصدقاءها وراءها للإبحار عائدين في (بالون) فوق قوس قزح وهي خطة بسيطة يُفسدها حادث. وتعود في نهاية المطاف إلى وطنها وذلك بالاستسلام إلى قوة الخف الياقوتي الذي كانت قد تلقتة في بداية الرحلة. أتريد أن تعرف المغزى الأخلاقي للقصة؟ إنه: ليس هناك ما يعدل الوطن، والقدرة على الوصول إلى هناك ترافقك طوال الوقت.

طريق الآجر الأصفر الخاص بنا

وهذه محاكاة رائعة لحياتنا الخاصة بنا. ومسار (دوروثي) وهو طريق الآجر الأصفر يشبه طريقنا فهو في الغالب طريق متكسر ونادراً ما يكون مستقيماً وليس هنا من نهاية للشخصيات (أو الأشخاص) الذين نلتقيهم على الدرب في طريقنا إلى

مقصداً المبتغى. والقصة بالنسبة إلينا مثيرة للمشاعر لأنها كناية عن الحاجة إلى أن نصادق وظائفنا الفكرية واحدةً واحدةً ثم أن نجتمعها مع بعضها حتى نكمل بشكل ناجح مسيرة حياتنا وننجز أهدافنا. وتستطيع هذه الوظائف التي تشبه الأصدقاء الجدد الذين تقابلهم (دوروثي) أن تردف بعضها البعض وتقودنا إلى حكمة أكبر مما تستطيع فعله كل واحدةٍ منها لوحدها. وتستطيع مع بعضها أن تغلب على العقبات التي لم تتمكن من قهرها في السابق. وبينما يدور نمطنا النفسي حول تفهم عاداتنا في الإدراك وإصدار الأحكام فإنه كذلك نموذج تطوري. والتطور يعني النماء والحركة والتطور الشكلي. وعلى هذا فإن النمط يرى أن هناك قوى داخلية تدفع بنا نحو نضج أكبر ومقدرة متزايدة بغية التعامل مع تحديات الحياة. وأخيراً فإن مجمل التطور يتمحور حول الاعتدال والتأقلم مع التغيير مع الثقة بمواهبنا الطبيعية والتي يمكن التعويل عليها.

ويتوجّه الأفراد العاديون والأسوياء في كل يوم باتجاه فعاليات تضمن لهم البقاء. وسواء كنا واعين لنفسياتنا الفردية أم لا فإن كيفية سماحها لنا أن نتكيف أو نعتدل أمرٌ مهم: فحقيقة كوننا أحياءً يتطلب تجاوباً مع الشدائد والاختيارات التي تصادفنا في دربنا. فإذا لم نتأقلم فإننا قد نعاني من نتائج جسمانية أو نفسية خطيرة. ويتضمن التطور طاقة تتحسن باستمرار في الاعتدال والتأقلم مع المتطلبات البيئية. والأسئلة التي يثيرها

علماء النفس في الغالب ترتبط بكيفية حدوث هذا التطور وبشكل متواصل ضمن الأشخاص. فأنت تستطيع أن تحيا حياة سعيدة تماماً دون أن تعلم شيئاً عن النماذج النفسية بما فيها النمط النفسي؛ بل ويمكنك أن تندمج بالحياة وأنت تطور قدراتك دون أن تعرف أنك تقوم بذلك، ولا تتطلب آليات التعديل والتغيير والتكيف الشخصي أن نعطيهما أسماء كي تقوم بوظائفها، ومع ذلك فإنها تُتم عملها حتى النهاية.

النماذج التي تقود إلى نفاذ البصيرة

إن من جمال معرفة النماذج البشرية أننا نستطيع أن نكتسب نفاذ بصيرة إلى طريقتنا في رؤية الأمور والتجاوب مع الحياة حلوها ومُرها. ونحن نستطيع أن نفهم تطورنا النفسي الجماعي والفردى لأننا نملك طاقة للاستكشاف والتعلم. وربما يُمكننا فهمنا من أن نعيش حياة مليئة وأكثر غنى. ومعرفة طريقة عمل عقولنا لا يخلصنا بالضرورة من ضغوطات معينة، ولكنها تجعل منها أمراً يمكن تحمّله بل وضبطه.

وتزودنا المعرفة حول النمط النفسي كإطار لعمل عادات العقل باختيارات لم نكن لنفوز بها بصورة عادية - مما يعني حرية أكبر - فأى زيادة في الاختيار هي زيادة في الفرصة. ونستطيع مثلاً أن نتوصل إلى فهم أنه ولو كنا في أفضل حال في مواجهة أوضاع تستدعي النقد والتحليل فإننا لا نزال نستطيع أن

نتعلم أن نكون مُصِرِّين ومتكيفين . فإذا ما فعلنا ذلك فإننا نكون قد أحرزنا تقدماً شخصياً . وعندما تنتقل نحو الرف الآخر من طريق الأجر الأصفر الخاص بنا عندها يكون استمتاعنا بالرحلة أكبر، ذلك لأن مدى خياراتنا يتزايد . وربما لا نتمكن من الوصول إلى (أوز) بعد ذلك بسرعة ولكن القدرة على القيام باختيارات واعية ستضمن كوننا أكثر نضجاً وأقل سذاجة عندما نصل إلى هناك، وأن أماننا الكثير من المتعة على طول الطريق .

عوامل تطويرية أخرى

وكما أن نموذج أعمال العقل من مثل النمط النفسي أمر مفيد فإن تفهّم القوى التطويرية التي في داخلنا قد تكون أمراً عملياً أيضاً . فمثلاً إذا علمت أنك ستصبح أقل مقدرة جسمية مع تقدّمك في السن فقد تقرّر أن تنتقل إلى منزل ذي غرف أقل في التنظيف حيث لا يوجد مرج وحشيش يحتاج إلى التهذيب ولا درج تصعد عليه . وهذا ينطبق تماماً على التغيرات النفسية : إننا إذا علمنا أنها ستحدث فيمكننا أن نستعد لها . وأحد وجوه الاستعداد هو فهم الافتراضات الثلاثة للتطور في النمط النفسي : (1) فالنمط جزء من تنظيمنا الذاتي الفكري (2) إننا نخصّص الوظائف الفكرية ثم نضمها إلينا (3) يبدأ التطور من الداخل كجزء من عملية تكيفنا مع العالم في الخارج .

النمط كمنظم ذاتي

إن أحد الجوانب التطورية للنمط هو أن عقولنا تحافظ على أساليب للتنظيم الذاتي تمكّنا من التأقلم مع التغيرات في بيئتنا والتكيف معها. والتنظيم الذاتي يعني أنه بدون أي جهد أو بدون إدراك ووعي بتشكيلتنا النفسية فإنها تقيم توازناً بين أن نكون نشيطين وتأمليين أن يكون لدينا تركيز داخلي وبين أن يكون لدينا تركيز خارجي عريض. وطبقاً لاصطلاحات النمط فإن عقولنا تنفتح وتنغلق وتدرّك وتحكم حسب الحاجة وذلك كي تحافظ على أسلوبنا وحسنا العام بالرفاه والسعادة.

وللتنظيم الذاتي علاقة بالحفاظ على التوازنات الداخلية بين الإدراك واتخاذ القرارات وعلى المحافظة على توزيع الطاقة بين الانفتاح والانغلاق.

ويجب أن تكون هناك مصادر للطاقة وللوظائف الفكرية التي تكون بحاجة إلى التوجيه والاستخدام حتى تسمح لهذا التنظيم بالظهور. ومع نمو الأطفال فإنهم يبدأون بمحاولة توجيه وظائفهم الفكرية المختلفة وتظهر ميولهم إلى السطح في وقت مبكر جداً. ويعتقد بعض الباحثين مثلاً أن الميل للانفتاح أو الانغلاق يظهر في غضون الستة أشهر الأولى من العمر⁽³³⁾.

(33) لقد أنهى عمل متوسع حول هذا الجانب من تطور الطفل من قبل (جيروم كيغان) دكتوراه في الفلسفة، جامعة هارفرد، مدرّس الفلسفة. راجع أي صحيفة أبحاث حول تطور الطفل لمتابعة هذا العمل.

ولكن يجب على الأطفال كما يجب على البقية منا أن ينظموا بشكل داخلي هذه الميول؛ وإلا فإن الشخص الذي يمارس ويميل إلى الانفتاح مثلاً لن تكون لديه وظائف منغلقة يمارسها، وبذلك فإنه سيبحث وبلا هوادة عن الخبرات دون أن يأبه بما كان يختبره ويجريه. ومن حسن الحظ أننا مجهزون من أجل التبادل الطبيعي بين هذين الأسلوبين. وينطبق هذا التنظيم على مجمل الإدراك وصنع القرارات. فكما كان الحال مع (دوروثي) في (أوز) عندما كانت تتزايد طاقاتها عندما تكتسب شخصيات داعمة فكذلك الأمر بالنسبة إلى النمط السيكلولوجي حيث يزيد الانتفاع المناسب بالوظائف الفكرية من قدرتنا على التكيف والاعتدال.

وباستعمال الاصطلاحات الواقعية فإن ذلك يعني وبكل بساطة أننا ننتقل من خبرة إلى خبرة ولنقل مثلاً من الإنكليزية 101 إلى الرياضيات 110 (وهي أسماء كتب)، أو من غرفة الإدارة إلى غرفة العائلة، فنحن نستخدم إدراكات مختلفة واستراتيجيات في صنع القرارات حتى نتعامل مع كل ما قد يظهر أمامنا؛ وقد تتطلب اللغة الإنكليزية منا أن نستدعي الجانب الحدسي المجازي من خيالنا، بينما تتطلب الرياضيات استشعاراً أكثر تحديداً في الانتباه وعمليات التحليل الفكري. وقد تكون غرفة الإدارة مكاناً للعمل التوجيهي والمخطط والحاسم، بينما تتطلب غرفة العائلة نمطاً عفويّاً سلساً مجاملاً في التعامل.

ونحن نتغير بدون قصد إذا ما عرفنا الأمر الذي يبدو أنه أكثر احتمالاً في إحداث النتيجة المرجوة. وبكلام آخر نقول إننا ننظم أعمالنا واستجاباتنا وإدراكاتنا بشكل عفوي.

انتقال النمط من التخصيص إلى التكامل

والوجه التطوري الثاني للنمط هو أننا نطور وظائف فكرية متخصصة قبل ضمّ وتوحيد طاقات فكرية أخرى. وأياً كان نمطنا فإننا يجب أن نكون واضحين وثابتين في الإفصاح عنه قبل أن نكتسب الوضوح حول الجوانب الأخرى لشخصيتنا. وكلما كنا أكثر وضوحاً بخصوص ميلنا نحو الانفتاح مثلاً كلما ازداد احتمال أن نكون واضحين عندما نستخدم الانغلاق أيضاً. والنمط INFP وفيه يكون الإحساس المغلق هو الأسلوب الرئيسي يدعمه الحدس المنفتح. هذا النمط يُحتمل بصورة كبيرة أنه يعرف وهو يمارس التفكير المنفتح إن كان واضحاً بخصوص نمطه هو أم لا. وإذا كنا نعرف عاداتنا فمن الواضح جداً ما هي العادات التي لا نمتلكها. وهذا جانب دقيق في تطور النمط. فنحن نعرف نمطنا ونحن واضعون حول نمطنا، بعدها نفهم أبعاد النمط الأخرى التي يمكننا أن نستخدمها. ولكن وقبل أن نعرف كيف نستخدم هذه الوظائف بطريقة واعية يجب علينا أن ندرك إدراكاً تاماً طبيعة ديناميكيات نمطنا الخاص بنا، أي أن نعرف كيف نلبس ونستعمل خُفنا الياقوتي النفسي.

ولدى الخف الياقوتي القدرة على تحويل إطار المرجعية ونوعية الحياة حالما يُعترف بها كقيمة طبيعية. إنه لأكثر احتمالاً من منظور النمط النفسي أن نتحول بحياتنا عندما نتقبل أفضلياتنا (وميولنا) ونواصل عملية التعرّف على الاستخدام المناسب للوظائف الفكرية الأقل تفضيلاً. فإذا كنت واضحاً مثلاً في ميلك لاستخدام الاستشعار المنفتح لتدبير وتحدياتك اليومية فإنك تستطيع أن تستخدمه للبحث عن طرق تستكشف بها الجوانب الأخرى من قابلياتك، وربما يقودك استشعارك المنفتح إلى حلقة دراسية حرّة تعلّم الناس كيف يكونون على اتصال مع الحدس. ومثل هذه الحلقة تناسب الحاجات وتخطب القوة الطبيعية وتقدم لك باباً نحو التطور المستقبلي.

إننا نمضي قدماً لا بأس به من حياتنا الأولى ونحن نطوّر ميولنا الطبيعية، ونمضي القسم الثاني من حياتنا ونحن نتعرّف إلى ميولٍ أخرى ونستخدمها، ميولٍ لا تصل إلى وغيّنا بهذه السهولة. وتشير بعض الكتب عن التغيّر والتحوّل في منتصف العمر أننا بعد أن نمضي عشرين سنة أو نحو ذلك نتعلّم ونطوّر ونتكيف مع عملنا ومع شركاء حياتنا، نبدأ في الإدراك أكثر فأكثر أن الوقت ينفد، لذلك فإننا نبحث عن تحديات جديدة⁽³⁴⁾. ونصرّ على الخبرات الجديدة لأننا لا نريد أن نعيد

(34) (كورلت. إي) و(ميلنر. إن) في (الإبحار في منتصف العمر) بالو ألتو، كاليفورنيا، مطبعة علماء النفس الاستشاريون، 1993.

النظر فيما بعد فشعرَ بالندم على عدم الاستقصاء أو التغير عندما سنحت لنا الفرصة. ويرى النمط أن نفس الأساليب تكون في حالة عمل لدى استخدام الوظائف الفكرية. فلو أننا أمضينا الجزء الأول من حياتنا في تطوير الإحساس المنفتح، فقد نتبع ونلتزم بفعاليات التفكير المنغلق في الجزء الثاني وهذا أقرب ما يكون إلى تناول السمك لمدة عشرين سنة ثم ننمي لدينا تلهفاً قوياً نحو لحم البقر.

النمط والتكيف مع التحديات

كما بينا أعلاه فإن نظرية النمط تقول إن علينا أن نتخصص في نموذج محدد في استخدام الإدراك والحكم قبل أن نتمكن من استكشاف نواح أخرى من الأساليب الفكرية بشكل ناجح. وبمعنى آخر فإن قوة خُفْنَا الياقوتي النفسي تكمن في نمطنا وفي أساس بيتنا وفي إطار عملنا الشخصي. إن فهمك لنمطك يمنحك عوناً في رحلة التطور، نظراً لأن المبتغى هو أن تتعلم متى وكيف تستخدم تلك الجوانب من نفسك بالشكل اللائق بعد أن احتفظت بها على الرف الفكري. سواء عرف الناس نمطهم النفسي أم لا فإن أولئك الذين لا يستطيعون أن يطوروا استخداماً واضحاً ومناسباً لأنماطهم - أولئك الذين لم يختبروا معنى التقدير والتقييم لمنظورهم الذي يقدمونه - هؤلاء لن يستطيعوا أن يتفهموا بشكل كامل قدراتهم الكامنة ولا أن يدركوها. وأوضح مكانين يمكن أن يُمنع فيهما الفرد من تطوير تعابير

الطبيعية هما العائلة والمدرسة . بينما كان أحد الأصدقاء يُجري مشاورات حول مهنة المستقبل مع سيدة شابة مثلاً، ساعدها هذا الصديق على تفسير مؤشر جرد الشخصية (إم . بي . تي . آي) . وعندما وصف صديقنا هذا عملية الحدس لزبونته وعندما أكدت أن ذلك كان أسلوبها المفضل في الإدراك بدأت الشابة تبكي . قالت المرأة فيما بعد «أتعرف أن هذه هي المرة الأولى في حياتي التي أشعر فيها أن هناك من يفهمني . كانت عائلتي وكل المدرسين يخبرونني أنني مجنونة، وكنت على وشك أن أصدق ذلك . وكنت أحاول وأحاول أن أرى الأمور على طريقتهم، ولكنهم لم يفكروا مرة واحدة أن ينظروا إلى الأمور بمنظاري أنا، معتقدين أن ذلك غير جدير بذلك . والآن أرى أنني لست مجنونة . يا له من فرج» . ويمنحنا النمط استقراراً في التوجه نحو تدبّر أمر رياح التغيير، وأن نسعى وراء قدرات أخرى قد نتجاهلها لولا ذلك . والغاية من هذا التطور هو تمكيننا من مخاطبة مطالب الحياة اليومية بحكمة أكبر . ويا لها من مأساة إذا ما أخذت منا المجاديف والدقة عندما نبدأ رحلتنا الطويلة .

وسيكون النمط النفسي ذا قيمة قليلة إن لم ينهض بأعباء حاجتنا في أن نتماشى مع التغيرات والتحديات في الحياة . فإذا كنا طلاباً صالحين فإننا عندئذ سنتعلّم من خبراتنا السابقة وسنستعمل هذه الدروس في التخاطب مع الأوضاع المشابهة . ويزكّرنا النمط بالاهتمام الذي نوليه للحالات وبالاستنتاجات

التي يمكننا أن نتصرف من خلالها. وينبئنا النمط أن الأمور التي كانت تخيفنا في سن العشرين يمكن أن تُستخدم لفائدتنا في سن الأربعين. إذا كنت مثلاً تخشى أن تقوم بعروض منظمة ومنطقية (وهو أسلوب التفكير المنفتح) في أول حياتك المهنية فالفرص المتاحة هي أنك قد تعلمت ذلك على كل حال وهي سبيلك للتقدم. ويتعلم الأفراد الأسوياء كيف يستخدمون تلك الجوانب التي تزيد من احتمالات إحراز النجاح.

ورأى (يونغ) أننا عندما نتقدم في السن فإن الآليات النفسية الداخلية تطلب التحدي والفرص. وكما هو الحال مع برعم الخزامى (التوليب) الذي يعرف متى ينمو ومتى يفتح، كذلك فإن أساليبنا النفسية الداخلية تحفز على التغيير طوعاً وبتوقيتها هي. فالأشخاص الذين يميلون إلى الحذر قد يجدون لديهم حماساً واندفاعاً نحو هواية مرتبطة بالشعور وهم في الثلاثينيات وذلك لأنها تعبر عن إدراك غير مفضل دونما تهديد للميول الأساسية.

نماذج تطورية أخرى

من أجل فهم مغزى النمط كنموذج تطوري يجب أن نعترف أن النمط مختلف عن المنظورات التطورية الأخرى. وتفترض النماذج الأخرى أن التطور البشري يجري بأسلوب تسلسلي نوعاً ما منتقلاً من السلوكات البسيطة إلى السلوكات

المعقّدة. وفوق ذلك فإن التطور في مرحلة لاحقة يتطلب الكفاءة في مرحلة سابقة. فأنت تتعلّم أن تمشي مثلاً بعد أن تكون قد تعلمت كيف تحبو.

وبالمقابل فالنمط لا يفترض من التطور التتابعي. فالنمط كالنسخ الداخلي للشجرة: مؤثر وجوهري لنموها ولكنه يسمح بالنمو أن يحدث في أي اتجاه كاستجابة للمحيط. وفوق ذلك ومع أن النمط لا يفترض تطوراً هرمياً تسلسلياً للميول فإنه يفترض بأن السلوك الإنساني معقّد تماماً وأنه يخدم أغراضاً كثيرة.

ما الذي تعلمناه؟

باستخدام المصطلحات العملية إلى حد ما، فإن تطور النمط يدور حول ما تعلمنا فعله وما تجنبنا تعلّم فعله. فالذين يمتلكون ميلاً طبيعياً نحو التفكير المنفتح مثلاً وتعلموا اتخاذ القرارات بهذه الطريقة وبشكل جيد هم ممن لا يحتم (إلا قليلاً) أن يكونوا قد استخدموا الإحساس المنفتح أو طوروه. ونظراً لكونهم حلالين للمشاكل بشكل منهجي وتحليلي وكتابي فإنهم يتصرّفون بهذا الشكل بصورة أكبر من ذي قبل فيكتسبون تعزيزاً لها أكثر من ذي قبل، وأكثر من تعبيرهم عن أنفسهم بطرق أخرى. وهكذا فقد يميلون إلى أن يتجاهلوا وبساطة الإحساس المنفتح طيلة حياتهم.

بل إن تطوّر النمط هو عملية تنشيط للوظائف السابقة غير

المعترف بها ولمعرفة إمكانياتها ولا استخدامها بطرق مناسبة. لذا فإذا كنت قد أمضيت النصف الأول من حياتك لرفع سوية نماذج الإدراك والحكم الطبيعية لديك فإنك ستطور تطوراً أكثر كمالاً عندما تعمل بموجب النماذج الأقل استخداماً. إن معرفة كيفية استخدامك اللائق لوظائفك الفكرية غير المرغوب فيها هو الهدف. وهو نفس ما ينطبق على دواليب الطب لدى الهنود الحمر في السهول الأمريكية والمذكورة في الفصل الأول. ومشوار الحياة هو مشوار الوعي المتنامي والتقدير والمهارة في استخدام تعابير بعيداً عن وجهة نظرك الطبيعية. وعندما تكتسب هذه القدرة فإنك ستنال ميزة وضع حجر جديد في دولابك (راجع دولاب الطب/ الفصل الأول). وسيعرف من يقابلونك ويلحظون تفهمك لوجهات النظر المتعددة أنك عاقل فعلاً.

ويتركز غالب الأعمال الأدبية حول تطور البالغين على الواجبات المهمة لمن يكبر، وعلى انتقاء مهنة ورفيق يكون مبدعاً في عمله وعلى القيام بالاختيارات المتعلقة بالمساهمات التي يجب القيام بها في وقت لاحق من العمر.

وتتركز مادة التطور الإضافي لدى البالغين على التغيرات الفكرية والجسمية. وليس بوسعنا إلا أن نفعل القليل بخصوص العمل النفسي الداخلي الشخصي الذي يجب القيام به بنجاح كبير عبر حياتنا. وتمنحنا نظرية النمط النفسي ومن عدة وجوه أوسع مجال للنمو الفكري لأي نموذج حالي.

التعلّم من الخبرات

تظهر بعض أمتع الأعمال حول تطور البالغين وتدور حول البحث المتعلّق الدروس التي يستقيها الناس من خبرات حياتهم المختلفة⁽³⁵⁾. والافتراضات الرائدة لهذا العمل هي أننا ننجذب لتلك الأمور التي تؤدّيها بشكل جيد وأننا نتجنّب تلك الأمور التي نظن أننا لا نؤدّيها بشكل جيد. ونحن ننتقي خلال حياتنا الراشدة الخبرات والتحديات التي نحسّ أننا قادرون على إنجازها بشكل معقول. ومع تقدّم العمر يصبح من الواضح بشكل متزايد أن الخبرات التي كنا نتجنبها في وقت مبكر من عمرنا كان يمكن أن تعلّمنا دروساً ثمينة وأن هذه الدروس يُمكن أن تكون مفيدة لنا الآن. وهكذا نكافح كي نتفوّق في نقاط قوتنا ولكننا نجتنب مواجهة نقاط ضعفنا حتى يصبح ذلك ضرورياً جداً بغية الاستمرار في إحراز مستويات أعلى من الرضا.

إذا تخرّجت من الجامعة مثلاً بدرجة علمية في الهندسة الصناعية فالفرص المتاحة لك هي السعي وراء عمل مع شركة تحتاج إلى مهندس صناعي حديث التخرّج. ولنفترض أنك إنسان قدير بصورة عامة وطموح أيضاً، عندها ستنهال عليك الترقيات وستتفوق في عملك الذي أنشطته الشركة بك. وفي يوم من الأيام تترقى إلى رتبة المشرف. وفي غضون بضعة شهور

(35) (ماكول. إم) في (دروس الخبرة) نيويورك، ماكملان، 1998.

ستمنى لو أنك كنت قد تخصصت في دورات العلاقات العامة التي كنت تسخر منها في الجامعة أو حلقات الدراسة الحرة حول التنمية المهنية والتي كنت تتجنبها في باكورة عملك لأن أصبحت الآن تحتاج إلى وجهات نظر تتعلق بالمهارات التحفيزية والريادية. وبعدها اجتنبت هذه المواضيع السهلة بقصد كسب الخبرة في الهندسة فأنت الآن غير مهياً أبداً لمعالجة مهام الإشراف، والمزيد من النجاح قد يعتمد على تعلمك أموراً كان يمكنك أن تتعلمها في وقت سابق. ولكنك سرعان ما تبدأ بدراسة هذه الأمور والمهارات، وتُقسم أنك لن تتورط في وضع كهذا مرة أخرى. ولنفترض أنك تعلمت فعلاً المهارات الضرورية للإشراف وأنت تؤدي عملك أداء جيداً، وها أنت قد رُفعت إلى رتبة مدير وحدة. وفي حين كانت دروس قيادة مَنْ هم أقل منك خبرة ومهارة والإشراف عليهم أمراً صعباً للغاية فأنت الآن بحاجة إلى القدرة على إقناع أُنْدَأك في العمل وعلى إقامة عروض وتقديمات عامة إلى الإدارة وإلى عملاء الشركة. إنك إن لم تنتهياً لمثل هذا اليوم فإنك ستمنى مرة أخرى لو أنك كنت قد درست في وقت أبكر المهارات المطلوبة الآن لهذا التحدي الجديد.

أصدقاء تطور الأنماط

إن لهذه الدروس التي تعلمناها وتلك التي تجنبناها ما يوازيها وبشكل قوي جداً في تطور الأنماط. تقول نظرية

الأنماط إن ميل النمط هو جزء من السبب الذي يشدنا نحو اهتمامات معينة ونشاطات معينة وأن ذلك يتعزّز بوجود شعور بالإنجاز. ويتوجب علينا في وقت لاحق أن نتعلّم أموراً تتعلّق بأنفسنا كنا قد أهملناها بقصد الحفاظ على نظرة صحية نحو العالم. ومع ازدياد عدد الباحثين الذين يدرسون أساليب تطور البالغين ويتجاوزون مجرد النظر إلى مهام التطور، فإننا نظن أن هذه المبادئ الأساسية للنمط سيتواصل تأييدها. وبعد عقدين من طرح الأسئلة المتعلقة بتطور الأنماط على آلاف المشاركين في البرنامج، أصبح لدينا ما يكفي من الدلائل التي توحى أن تطوّر الأنماط قوة حقيقية وذات سلطان في عملية نمو البالغين. وإذا ما فهم النمط كما يجب فإن من الواضح لنا أنه يستطيع أن يُعين البالغين طيلة حياتهم على القيام باختيارات أكثر وعياً وعلى تجنّب المناطق السوداء التي ابتُلينا بها.

ونحن في عمر البالغين نكافح بشكل مستمر لبلوغ الفعالية المؤثرة، نكافح للوصول إلى إمكانية إحداث نتائج. فنحن نريد أن نكون فعالين كشركاء وكآباء وكمساعدين ومديرين وفي كل دورٍ يمكن تصوّره. ونريد أن نُفهم حاجاتنا وأن تُشبع من خلال انغماسنا في العلاقات أو العمل أو الأبوة وفي كل الأدوار الأخرى التي نختارها. فإذا قرّرنا أن نكون آباءً فإننا وبصورة عامة نريد لصغارنا أن يكبروا في أحضان السعادة كأفراد ناجحين وأصحاء. وإذا حدث ذلك فإننا نعتبر أنفسنا فعالين. وعندما

نهى لعرض ما في العمل فإننا نبذل قصارى جهدنا كي نصممه بشكل فعال. ويريد عمال الكهرباء أن يُدخلوا التمديدات السلكية والمفاتيح الكهربائية والمآخذ الكهربائية بشكل يسمح للطاقة الكهربائية بالتوزع بشكل آمن ضمن هيكل معين، وهم إن فعلوا ذلك فإنهم يعتبرون أنفسهم فعالين.

تطوير الفعالية والقدرة على التأثير

نحن نكون فعالين ونشيطين في الغالب لأننا نكون قد فتشنا عن خبرات تعطينا القدرات على القيام بالعمل، أو لأننا اتخذنا مثلاً لنا وقدوة أشخاص قاموا بالعمل بشكل جيد (فالآباء مثلاً لا يذهبون إلى مدرسة الأبوة ولكنهم يعولون على ملاحظاتهم المأخوذة عن آباء آخرين لا سيما آبائهم). ما نريده حقاً هو أكثر من مجرد الفعالية: نحن نريد القدرة على التأثير. والقدرة على التأثير هي إدراك لمهاراتنا ولاستخدامها، ولمعرفتنا ولحدود قدراتنا. وهي الإيمان بأنه مهما ظهر من أمور على دربنا فإننا نستطيع أن نتكيف ونتأقلم ونطور استراتيجية للاستجابة. لهذا فإن الهدف الأسمى لتطور الأنماط (مثل استخدام دوروثي لخفها الياقوتي) هو القدرة على التأثير بشكل واسع باستخدام طاقاتنا كي توصلنا إلى حيث نريد أن نذهب.

وكي ندرس تطور الأنماط الستة عشر فإن الجدول (12) يزودنا بوصفين لكل نمط. الأول هو وصف لصفات الأشخاص

الواضحين من حيث نمطهم والذين لوحظ أنهم فعّالون في استخدام السلوكات الناجمة عن نمطهم. والثاني هو وصف الصفات المطلوبة للحصول على قدرة أكبر على التأثير. وإذا كنت تريد أن تزيد من قدرتك على التأثير فإنك تستطيع أن تسأل الآخرين الذين يعرفونك جيداً عما يمكن أن تفعله من أمور تعلمك تصرفات جديدة وتعطيك استجابات مختلفة، وعليك أن تنهمك وتنغمس في أساليب جديدة للقيام بالأعمال وإنهائها. والغاية من وضع قائمة لبعض النشاطات والأفكار من أجل التأمل في الجدول (12) هو مجرد إعطائك تلميحات وتوجيهات. وهي بكل تأكيد وصفية أو شاملة.

الأنماط المتطورة

تعطيك الأوصاف التالية أفضل معالجة لنا للأساس البيئي، الخف الياقوتي النفسي الطبيعي. ويتبعها الصفات التي يحتاجها النمط ليتطور بغية إنجاز القدرة على التأثير في الحياة اللاحقة. تذكر أن هذه هي الكلمات التي يستعملها الأفراد فعلاً في وصف نمطهم الخاص بهم وفي وصف ملاحظاتهم عن الأنماط الأخرى.

وعندما نتحرك من خلال أعمالنا اليومية المعتادة فإننا نتخذ قرارات أن نعترف بالطرق التي تعزز هويتنا والتي تساند الأمور التي نشعر تجاهها بالإيجابية. ونحن نمتلك نظاماً لملاحظة نقاط

العلّام في حياتنا - كدخول الجامعة والتخرّج والعمل الأول والزواج وهكذا... - ولكننا نادراً ما نلاحظ التغيرات التي تطرأ على عقولنا بشكل هادئ. والتعديلات التي نُجريها والدروس التي نتعلمها والتصرّفات التي نقوم بها اليوم والتي ما كان لنا أن نقوم بها أو نفعلها في وقت سابق، كلّها دلائل ومؤشرات على أحداث داخلية ذات مغزى. وبنفس الطريقة تماماً نجد أن نمط الفرد النفسي يعاني من تغييرات وتحولات.

يتكشف النمط ويتطور من نفسه وبدون إكراه: وهو ينمو ويتبرعم في الأوضاع المساندة فيُسهّم في تقدير الذات ويشارك في دروب الحياة الطويلة التي نتبعها. ونحن نشبه (دوروثي) في (أوز): نحن نمشي نحو الطرف الآخر من درب الحياة، وإذا كان لدينا الاهتمام بالدروس المستقاة من الخبرة فإننا نبعث النشاط في طاقاتنا ومواهبنا كي نتمكّن من مواجهة التحديات الصعبة والتجاوب معها تجاوباً مناسباً. ونحن نأتي إلى الحياة في الظروف العادية مجهّزين كي نتدبر الحياة ونعتدل بما يماشي متطلباتها اليومية. ولكننا قلما نشعر بالارتياح في الإقامة لمجرد استيضاح إمكانياتنا في هذه اللحظة: فنحن نريد أن نكون أكثر من ذلك وأن نتفوّق على تطلعاتنا الآتية. والدافع نحو متابعة التحرك والبحث عن تحديات جديدة واعتصار أكبر ما يمكن من الحياة؛ هذا كله يأتي من داخلنا. تقول لنا نظرية الأنماط إن الرحلة نحو الطرف الآخر من الحياة يمكن أن تجري بذكاء

وبوعي لما نحن عليه ولما نريد أن نُصبح عليه. وفي خضمّ تعلّمنا لدروس جديدة وتطوير إمكانيات جديدة لا نهمل نقاط قوتنا الطبيعية؛ وقد نرفع من قيمتها في الواقع من خلال تقبلنا للفرص الجديدة.

وتطور الأنماط هو بشكل من الأشكال عملية دفع لولب من الإدراك الدائم التنامي نحو الأعلى، والقدرة على استخدام أساليبنا الفكرية في الإدراك وإصدار الأحكام. فنحن ندور حلزونياً حول الجزء المركزي عند صعودنا هذا اللولب، وإذا كنا متناغمين مع نمونا فإن ذلك سيؤكد ما ذهب إليه الكاتب تي. إس. إليوت حينما قال (شعراً):

الزمن الماضي والزمن المستقبل

ما يمكن أن يكون قد كان، وما قد كان

(كله) يشير إلى هدف واحد دائم الوجود

ولن نتوقف عن استكشافنا

وستكون نهاية كل استكشافنا هو الوصول

إلى حيث بدأنا

ومعرفة المكان للوهلة الأولى⁽³⁶⁾.

(36) (إليوت. تي. إس) في كتاب (دوحة صغيرة)، كامل قصائده ومسرحياته. نيويورك، هاركورت وبريس والعالم، 1971، الصفحات 138 - 145.

الجدول (12) نماذج الأنماط في تطور البالغين

ISTJ

الاستشعار المنغلق مع التفكير المفتوح

عندما يتطور: ذرائعي، ملتزم بالتفاصيل، ثابت الفكر، يعتمد على الخبرات السابقة، موجز، مترکز، جدي، نظامي، منهجي، عملي، حاسم القرار، متحفّظ، يمكن التنبؤ بما سيفعل، منتظم، واقعي، لا يتسرع في المعرفة، يثق بالوقائع، يسعى وراء الهيكلية ويصنفها، وجداني، هادئ، يخصص وقتاً للانفراد بنفسه، يصعب إقناعه حينما يأخذ قراراً، لديه شعور بالمسؤولية، تنشّطه المعلومات.

من أجل القدرة على التأثير: تعلّم بأن تثق بالصوت داخلك وبحدس الآخرين، أوجد فرصاً من أجل التحرّر التام من النهايات، تعلّم طرق اتخاذ القرارات المتعددة، أشغل شخصين أو ثلاثة بحل المشاكل، أي أكثر مما تفعل عادةً.

ISFJ

الاستشعار المنغلق مع الإحساس المفتوح

عندما يتطور: منظم، متواصل (مع الآخرين) بليغ، يريد فهماً دقيقاً للحقائق قبل التصرف، ملتزم بالخدمة، يتمتع بمساعدة الآخرين، حريص، واقعي، موجز ودقيق.

من أجل القدرة على التأثير: إبحث عن فرص لتنتقل، انهمك في نشاطات مختلفة كدروس الفن والنقاشات في الفلسفة لدى جامعة محلية، ادخل في برامج تهتم بعلم النفس، إلتهق بناي للكتاب.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

INTJ

الحِـدس المنغلق مع التفكير المنفتح

عندما يتطور: يُرهق نفسه بأحاديث داخل رأسه، يحب التغييرات المخطط لها، يحب التحديات الجديدة، تأملي، مستقل، يرى الصورة الكبيرة، ملتزم ومتكيف مع المستقبل، عنده التصميم والعزيمة، ذو مقاصد، واسع الحيلة، يسأل عن الأسباب، مندفع صارم، لا يرحم بهدف الدقة، يستخدم المبادئ من أجل صنع القرارات.

من أجل القدرة على التأثير: إلزم التزاماً منتظماً بتنظيم تطوير للمساعدة الاجتماعية، ابحث عن الآخرين ممن يمتلكون ويشاركون معك في كثير من صفاتك ولكنهم أحرزوا نجاحاً بطرق تختلف عن طُرقك، أشغل نفسك ببرامج تدريب جماعية ذات المقومات الجسدية مثل ركوب العوامات حتى تركز اهتمامك على اللحظة الراهنة.

INFJ

الحِـدس المنغلق مع الإحساس المنفتح

عندما يتطور: حلال هادئ للمشاكل، منظور عالمي، يتجنب النزاعات، يميل إلى وجهات نظر مختلفة، يستمتع بتوليد الآراء، يتعامل مع مشاكل الناس المعقدة، يقيم صداقات وطيدة، حاسم القرار، يهتم بالأشخاص الآخرين.

من أجل القدرة على التأثير: تعرّف إلى النشاطات الجسمية والاجتماعية التي تتحدى نظرتك العالمية وتتطلب منك أن تعيش وبشكل واضح في اللحظة الراهنة، احضر برامج للتدريب حول إعطاء أو تلقي رد الفعل ونفذ التدريب على الفور، طور وقتاً منتظماً لنشاطات منتقاة.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

ISTP

التفكير المنغلق مع الاستشعار المنفتح

عندما يتطور: منطقي، يعتمد الحقائق، يركّز على ما هو مرتبط بالمكان هنا وبالزمن الحاضر، متواصل التحليل، يُنظر إليه على أنه مستقل، دقيق وشامل، حلال للمشاكل بعقلية عملية، يقدر الاستقلال تقديراً عالياً.

من أجل القدرة على التأثير: فتش عن فرص تتطلب براعة وجنوناً وإدارة للمشاريع طويلة الأمد مع الآخرين، أشغل نفسك بانتظام بالتخطيط الشخصي المتعلق بالأهداف للعشر سنوات المقبلة، إحضر حلقات بحث حول التوجهات في المستقبل، إسع وراء الزواج، أو وراء حلقات بحث حول إغناء العلاقات والمجموعات والخبرات المماثلة قصيرة المدى.

INTP

التفكير المنغلق مع الحدس المنفتح

عندما يتطور: يعشق حل المشاكل والعقد والأفكار الجديدة، تحليلي، يقيم نماذج فكرية، يحب ضم الأفكار إلى بعضها، يناضل من أجل الموضوعية، يحب حل المشاكل كنوع من الدراسة والاستقصاء، يتجنب الحديث القصير، يريد رد فعل مباشر ومحدد، جامع لا يهدأ للمعلومات، لا شخصي، متسامح، يُنظر إليه على أنه نقاد.

من أجل القدرة على التأثير: إحضر حلقات بحث حول تطوير العلاقات كالزواج أو حلقات دراسية حرة حول إغناء العلاقات، أوجد فرصاً لردود الفعل من جماعتك الذين تعمل معهم، انغمس في المجتمع أو في المشاريع الاجتماعية، أتمم برنامجاً للحياة الجماعية في منطقة جرداء أو في البرية.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

ISFP

الإحساس المنغلق مع الاستشعار المنفتح

عندما يتطور: اعتزاز بضبط النفس، يبحث عن الانضمام إلى الجمعيات، يستخدم طرقاً منظمة لاحتضان الآخرين، حريص عند الحقائق، تأملي بالنسبة للحالات الراهنة، يُنظر إليه على أنه هادئ واستبطاني، يعبر عن الالتزام والتقدير بتعابير محددة.

من أجل القدرة على التأثير: تطوّر لقيادة مجموعة مساعدة اجتماعية، أوجد اتصالات مع مهن مختلفة عن مهنتك، فتش عن رد الفعل حول أسلوب حل المشاكل، احضر حلقات بحث حول إدارة المشاريع وحل المشاكل، فتش عن هوايات لا علاقة لها بالعمل.

INFP

عندما يتطور: متحفّظ، انفعالي، عاطفي تجاه القيم، يحب تسهيل النقاش، يبحث عن الانسجام، لا يحب أن يرى فاقد الأعصاب أو السيطرة، يستمتع بالاستقلالية، مخلص بقلبه للقيم، يساير التيار، ينظر خلصة إلى المجازفين، هو الضمير الحي في مجموعته غالباً، توجهه داخلي، مثالي، ملتزم بالمسببات، باحث بلا هوادة عما له مغزى، يأسره التعقيد، يفضل أن يكون فائزاً دوماً.

من أجل القدرة على التأثير: ابحث عن حلقات بحث في التنبؤ وفي تحليل التوجهات، خذ دروساً في مخاطبة الناس ونقاشهم، جرّب أدواراً مسرحية في مجتمعك، احضر المنابر المخصصة للتجارة والعمل المحليين، طوّر وفي كل سنة خطة خمسية، تعلّم عدة أساليب لإدارة النزاعات.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

ESTP

الإحساس المنفتح مع التفكير المغلق

عندما يتطور: نشيط، باحث عن الخبرات، يتعلّق باللحظة الراهنة، يحافظ على التواصل، موجز، يقرّر حسب الحديث، منفتح، يصل إلى خط النهاية في الوقت المناسب، يُنظر إليه على أنه قوي وقابل للتهيج.

من أجل القدرة على التأثير: خصّص وقتاً من أجل فترات منتظمة من الهدوء والتأمل وفيها تتجنب قاصداً الوصف مع التفاصيل لكل ما حدث في حالات مختلفة ولكن اعمل قوائم عامة بمعانيها وبمغازيها الممكنة، استلم قيادة مشروع يستغرق من 6 - 8 أشهر، إسع وراء فرص في الرياضة الروحية في مختلف البيئات الطبيعية.

ESFP

الاستشعار المنفتح مع الإحساس المغلق

عندما يتطور: يستمتع بالتسلية واللعب الجسدي، فعال، واسع الحيلة في التعامل مع الناس، يركّز على ما هو فوري ومباشر، يجد الطريقة السهلة للقيام بالأمر الصعبة، حاجته للإنهاء ضعيفة، يحب حل المشاكل كوسيط، فضولي بالنسبة إلى التعاملات الاجتماعية، يحب الطبيعة، يعطي الحقائق حول الوضع عادةً.

من أجل القدرة على التأثير: خذ حلقات بحث أو دورات في إدارة الصراعات، ابحث عن الفرص كي تعمل مع الناس أعلى منك تقنياً حول مواضيع متقاة، اكتب في إحدى الصحف عن ردود الفعل الشخصية تجاه الناس والأوضاع، طور هوايات ونشاطات مع أناس لهم هوايات ونشاطات تختلف عن اهتماماتك الطبيعية.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

ENFP

الحُدس المنفتح مع الإحساس المنغلق

عندما يتطور: مشغول بأعمال كثيرة مختلفة، يعمل من خلال طفرات قصيرة وكثيفة من الطاقة، لديه فضول لا يرتوي، يعشق تفتيق الأفكار، يثق بالآخرين من التقييم الوجهي (حسب الوجوه)، ديبلوماسي، يحسم المصاعب، يثق بالهواجس والأحاسيس، مفعم بالحياة، عفوي، سريع التكيف، يتحدي الأنظمة والقواعد، يعتز بتأقلمه مع الأوضاع، يمتلك نفاذ بصيرة بالنسبة للناس وحاجاتهم، متهاون، دافئ، يعمل بشكل جيد في حالات الضغط، متفائل، يجيد قراءة ما بين السطور.

من أجل القدرة على التأثير: ابحث عن مشاريع قصيرة الأمد تتطلب الرعاية والاهتمام بأعمال الخدمة وأعمال المال وأعمال التشغيل، ابحث عن هوايات للأداء الفردي تتم مع مجموعة (مثل صفوف الرسم المائي الألوان)، أوجد فرصاً للتركيز على خبرات محددة كحل المشاكل الجماعية حول أمور تاريخية بارزة.

ENTP

الحُدس المنفتح مع التفكير المنغلق

عندما يتطور: يقدر التغيير، يحب التعلم، يتجنب الرتابة، يجازف، عينه على المستقبل، بطيء في ثقته بالآخرين، كثير النقد بالكلام، يفكر وهو يتحدث، انتقائي، يقوم بالتغييرات في الغالب، تفكيره سريع (سريع البديهة)، يعشق الأفكار والتحديات الفكرية، بارع ومبدع، مغامر، يحب الأسئلة، عنده التحدي، يفوض أمره للتفاصيل، يحب الخطوة الحثيثة.

من أجل القدرة على التأثير: أشغل نفسك بأمر رتبة جسمانية مع التركيز الواعي على ماذا ولماذا ومتى وكيف وأين ومن، التزم لمدة سنة مع وكالة تطوعية للخدمة الاجتماعية، خذ دورات في إدارة المشاريع ذات الطابع الهندسي، أقم شبكات تواصل في الأعمال ذات الصيغة الخدمية في الشركات.

(تابع الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطوّر البالغين

ESTJ

التفكير المنفتح مع الاستشعار المنغلق

عندما يتطور: تنافسي، يحب إتمام العمل بشكل صحيح، منظم، مباشر، صريح، يمتلك شعوراً بالاستعجال، ذو طاقة عالية، يبحث عن القرارات ويتخذها، موثوق، فصيح، يتكيف مع الوقائع، يطور مهارات عملية، عينة على النتائج، معبر عن التحليل النقدي.

من أجل القدرة على التأثير: إحضر تدريباً في التعاون، أوجد فرصاً لتطوير مهاراتك الكتابية الأخلاقية (كالتأكيد مثلاً والتحفيز والرؤيا والأنظمة العالمية)، اطلب مشروعاً يتطلب طرقة تحليلية دقيقة ومعتدلة، احرص على الانهماك في محيطك كالوكالات والبرامج التي تتطلب حل المشاكل الفردية وليس الجماعية.

ENTJ

التفكير المنفتح مع الحدس المنغلق

عندما يتطور: متعقل، منطقي، فضولي، منصف تجاه التطلعات الكبيرة، يحب الضبط والسيطرة، متركز على المستقبل، منظم، يتخذ الإجراءات بشكل منطقي، يسعى وراء التنوع، نشيط وحيوي تجاه مواضيع واهتمامات كثيرة، يحب التخطيط المباشر والفوري، صامد الرأي، يسعى وراء الخواتيم، يريد أن يكون هناك عدل في العلاقات، تحفزه التحديات.

من أجل القدرة على التأثير: ضع نفسك على رأس قوى العمل التي تعالج مواضيع لا تمس عملك الرئيسي إلا مساً خفيفاً، طور العلاقات مع من يبدو تفوقهم في التخاطب مع الحاجات الفردية لا مع من يعمل في مشاكل النظم، تعرّف إلى أكبر قدر ممكن من حصيلة الناس والعلاقات على أنها حائل مادية أو إنجازية وذلك بالعمل في مشاريع أو مهام أو أعمال منتقاة.

(تابع) الجدول (12)
نماذج الأنماط في تطور البالغين

ENFJ

الإحساس المنفتح مع الحُدس المنغلق

عندما يتطور: دافئ، ودود، تأكيد، حيوي، عامل مقدّر وبيده الزمام، مرّن، يريد أن يكون موضع ثقة، يحب المرح، حسّاس تجاه النقد، يتمتع بالعمل التجديدي وبالعَمَل بأفكار جديدة، يريد أن يشعر الآخرون بالارتياح، يبني جسور الصداقة مع الناس، يحاول أن يُشعر الآخرين بأهميتهم.

من أجل القدرة على التأثير: تطوّر وساعد في تنظيم وإيصال الخدمات في مجال الخدمة الاجتماعية الصحية، إحضر حلقات بحث حول التفكير الانتقادي وطُرق حل المشاكل والمسائل العلمية، طوّر لديك هوايات تعتمد على التجاوب العفوي، إسع وراء مناقشات منتظمة مع أشخاص نجحوا في حل النزاعات وذلك بغية أن تراجع الاستراتيجيات التي يستخدمونها.

ESFJ

الإحساس المنفتح مع الاستشعار المنغلق

عندما يتطور: ملتزم ومتفاني تجاه الآخرين، محترم، محتضن للآخرين، مستمع فعال، يستمتع بنوعيات مختلفة من الناس، منظم، يولي اهتماماً للتفاصيل المتعلقة بالناس، ثرثار، متعاطف، لطيف المعشر، واقعي، يتوقّد بالعطف، يحفّزه التقدير، مرتّب في الأمور الصغيرة، يُنظر إليه على أنّه محب للجماعة.

من أجل القدرة على التأثير: احضر حلقات بحث تجريدية ونظرية وغنية فكرياً حول الأمور المادية، شارك في نادي حوار محلي، تعرّف إلى أفراد مرتبطين بمواضيع نظرية أو بمحاولات خيالية وأقم علاقات عمل معهم (والمواضيع مثل الموسيقى والمسرح إلخ...)، ابحث عن ثلاث أو أربع فرص أسبوعياً كي تتأقّل وتتبخر فيها.