

الجزء الأول

- من أنت؟
- ماذا يمكنك أن تفعل؟
- ما الذي تحتاج إليه؟

الفصل الأول

لماذا الهدوء؟

يدرس وليد تكنولوجيا المعلومات في كلية متخصصة ذات سمعة طيبة. له صديقان يحب أن يلتقي بهما، للذهاب إلى الاستراحة -مثلاً- أو ممارسة الرياضة أحياناً، ويستعمل وليد وسائل التواصل الاجتماعي مثل التغريدات أو فيسبوك؛ ليبقى على تواصل مع أصدقاء المدرسة أو من التقى بهم في أوقات التدريب، ويعمل حالياً في أحد أكبر مصانع السيارات المعروفة في ألمانيا، لكنه أقل نجاحاً في ما يتعلق بالحب والعاطفة، فهو يعاني من فراغ عاطفي، وقلّ ما يشارك في الحفلات والأمسيات الثقافية؛ فهو يجد أن الصوت العالي وتزاحم الناس أمران مجهدان، غير أنه يفكر حالياً في الزواج وبيحث عن الفتاة المناسبة.

يتقدم وليد تقدماً جيداً في دراسته، وينجح في امتحاناته، ويحضر جيداً مادة المقال، لكنه لا يجب عرض عمله في الندوات الكبيرة، وهو يهاب الامتحانات الشفهية، أما هوايته فهي رياضة الجري التي يمارسها في وقت الفراغ، وفي أثناء الجري يفكر في هوايته الثانية؛ وهي تصوير المناظر التي تظهر التناغم بين الطبيعة والتكنولوجيا؛ للخروج بمنظر جديد، مثل الجسور والمباني الصناعية.

ولكن، ماذا تعني الشخصية الهادئة؟

الانطوائي والانبساطي

يمكن تقسيم الأشخاص إلى انطوائيين وانبساطيين، ويمكن لأي شخص أن يفهم هذه المفاهيم، ويربط خصائص معينة بها. عند التقصي الدقيق من واقع الحياة أو في الأدب، تصبح الحدود بين الانطواء والانبساط غير واضحة المعالم إلى حد ما، وفي الحقيقة أنه يوجد كثير من المرونة في تعريف الانطواء والانبساط ومظاهرها.

عامل الشخصية

أولاً: عامل الشخصية سمة مرتبطة بالشخصية؛ حيث يولد الناس ولديهم ميل لأن يكونوا إما انطوائيين أو انبساطيين. وبالنتيجة مع سمات شخصية محددة وحاجات تساعد على تشكيل شخصياتنا.

يمكننا ملاحظة أنواع من الانطواء والانبساط حتى عند الأطفال، ومن السهل فهم مصطلحي (الانطواء أو الانبساط) إذا لم ننظر لهما على أنهما متضادان وإنما هما نقطتان متباعدتان على طرفي متصل، فلدى كل واحد منا سمات من الانطواء والانبساط. يولد الناس ولديهم قدر محدد من الليونة ونوع من منطقة الراحة على متصل الانطواء والانبساط الذي يناسبهم. إن معظم الناس يجدون أنفسهم في منطقة متوسطة بين الانطواء والانبساط ولكن مع الميل أكثر لأحد الطرفين، والوجود بين هاتين النهايتين يكون صحياً - الوجود في موقع متطرف هو فقط الذي يؤدي إلى حدوث المشكلات. هذا يؤثر في الأشخاص الذين يكونون عند أي من هاتين النقطتين المتطرفتين، بصرف النظر عما إذا كانت نهاية انبساطية أو انطوائية، أضف إلى أنه من غير

الصحي البقاء خارج منطقة الراحة الشخصية طوال الوقت كله فإذا عرض شخص انطوائي، مثل جون، نفسه باستمرار إلى مستوى عالٍ من الضجيج، فإن هذا يستنزف الكثير من طاقته، ومن المستبعد في الوقت ذاته توليد طاقة جديدة لتعويضها، فإذا أُجبر على بيع السيارات طوال الوقت، بدلاً من وضعه في القسم الإداري في الشركة، فإنه يصبح غير سعيد ومستنفداً على المدى البعيد.

وفي الحالات المتطرفة قد يؤدي البقاء خارج منطقة الراحة لمدة طويلة من الزمن، إلى الإصابة بالمرض.

ثانياً: الانطواء والانبساط يعتمدان على الحالة. بتعبير آخر، مثل اتجاه سكة الحديد حيث يكون للناس كلهم حرية الحركة عبره جيئةً وذهاباً بما يتناسب مع الوضع، والإنسان بطبيعته قابل للتكيف بصورة رائعة؛ فإحدى أهم ميزاتنا بوصفنا بشراً قدرتنا على تكيف أفكارنا وأفعالنا بمرونة لتناسب وضعاً معيناً، ونحن، في أي مرحلة من مراحل حياتنا، نستطيع أن نتصرف بهذه الطريقة أو تلك. وهذا ليس له علاقة بالانطواء أو الانبساط بل بالذكاء وربما بالانضباط؛ مثلاً عندما تقرر متأنياً اعتماد نهج ما، فإن ذلك يكون مختلفاً عن تصرفك المحتمل عندما تكون متسرعاً، والجزء الذي نمارسه في وضع معين هو ما يشكل قراراتنا حول كيفية التواصل مع الآخرين، ثم إن أسئلة مختلفة تماماً قد تؤثر في سلوكنا: هل نحن أقوياء أم ضعفاء في علاقاتنا مقارنة مع الآخرين؟ ما المتوقع منا؟ كيف نريد تقديم أنفسنا للآخرين؟

لهذا السبب، في عيد ميلاد والدته سوف يتحدث وليد بمرح إلى أبناء خالاته الأصغر منه سنّاً حديث القدوة والمثال الذي يُحتذى، وسوف يتحلى بالصبر مع خالاته، ويجب عن أسئلتهن كلها بأدب.

في صالة عرض الشركة التي يعمل فيها وليد، يميل لأن يكون قليل الكلام ومتحفظاً مع الأشخاص الذين لا يعرفهم، لكنه يبذل جهداً كبيراً للقيام بكل ما يلزم من أجل ذلك؛ فهذا دوره المهني، وحتى أكثر الشخصيات انبساطاً لا بد أن تكون لديها لحظات تكون فيها عاجزاً عن الكلام أو متأنية فيه، وكثير من الأشخاص الانبساطيين الذين أعرفهم يستمتعون بلحظات الهدوء، وأحياناً يحتاجون إليها في الأوقات المضطربة، وفي النهاية تُعد هذه المرونة هبة: والحقيقة هي أن الخط المتصل بين الانطواء والانبساط يفسح لنا في المجال، ويمكننا من المناورة، ويوفر الطرق المختلفة لذلك.

ثالثاً: ثقافة المجتمع حولنا؛ فهي تتطلب قليلاً أو مزيداً من القدرة على التكيف وإدارة الانطواء أو الانبساط؛ ففي دولة مثل اليابان ترى أن الهدوء، والوحدة، والتفكير بعمق أمور مهمة، وأن الصمت المشترك يُعد جزءاً من النقاش بين المتحدثين، ويرى الانطوائيون من دول أخرى أن هذه خبرة ممتعة، في حين يُنظر من خلال ثقافة الانبساط في أمريكا - مثلاً - إلى الحالة التي يسود فيها الصمت بين المتحدثين، على أنها محرجة وغير ممتعة. ويُعد قضاء المرء معظم الوقت في مجموعات خاصة أو مهنية أمراً طبيعياً، وهكذا الأمر في أوروبا؛ حيث يتعين على الانطوائيين بذل مزيد من الجهد للتكيف مع محيطهم، بالتصرف على نحو انبساطي أكثر مما لو كانوا في اليابان حيث ثقافة المجتمع مؤاتية للانطواء.

عامل الوقت

رابعاً وأخيراً: يحدث التحول مع الوقت؛ فكلما تقدم الناس في العمر يغدون أكثر ميلاً للتحرك نحو منتصف الخط بين الانطواء والانبساط، فيصبحون أكثر اعتدالاً في انطوائيتهم أو انبساطهم، ما يجعل الانطوائيين أكثر انبساطاً في

النصف الثاني من حياتهم، وذلك أمر مهم على وجه الخصوص؛ فهو يساعدهم على التفكير ملياً في أنفسهم وحياتهم الخاصة وفي القيم والمغزى.

ولكن على الرغم من حقيقة اعتمادهما على الطرف، والثقافة، والعمر، إلا أن الانطوائية والانبساطية سمات شخصية ثابتة نسبياً وتتمثل في صفات وميول معيّنة، ومع ذلك كله تبقى الإجابة عن سؤال أساسي مصيرية: السؤال الرئيس عن الانطواء والانبساط:

من أين تأتي هذه الطاقة؟

بتعبير آخر، كيف يتصرف الناس عندما يكونون متوترين و/ أو منهكين، ويتعين عليهم إعادة تجديد طاقاتهم؟

مصادر الطاقة بالنسبة إلى الانطوائيين و الانبساطيين

في الواقع هناك إجابتان عن هذا السؤال؛ إحداها أنهم يستمدون طاقتهم من التواصل مع الآخرين. وزوجي من هذا النوع؛ فهو يجدد طاقته عندما يخرج مع أصدقائه بعد يوم مجهد، ويلعب كرة القدم مع فريقه، أو يشغل نفسه بأنشطة النادي، وهذا بالضرورة سلوك إنسان انبساطي. أناس آخرون ينغلقون على أنفسهم، ويعيدون تجديد طاقتهم بأنفسهم إن أمكن، وبأدنى حد من الإثارة والحديث. أنا من هؤلاء.

بعد قضاء يوم في حلقة دراسية، أجد متعة في الجلوس في غرفتي بالفندق أطلع وحيدة، من دون التحدث مع أي شخص، أو ألتقي بصديقة جيدة، وأستمد طاقتي من حديث مريح بيننا، وبعد ثلاثة أيام من الندوات أحتاج إلى نصف نهار لنفسي؛ كي أعيد تجديد طاقتي بالكامل. ستبدأ بإدراك أن: أي إنسان يستعيد نشاطه بهذه الطريقة على الأرجح يميل للانطواء.

الإثارة الكثيرة جداً تستهلك طاقة الانطوائيين؛ ففي حالة العمل قد يعني هذا عملاً يتطلب كثيراً من المهمات التي يجب التعامل معها في وقت واحد. وفي الحياة الخاصة قد يكون ثمة حفل فيه كثير من الناس الذين لا أعرفهم وموسيقى عالية الصوت؛ موقف حتى شاب انطوائي على ذاته مثل جون يجده مجهداً. بالنسبة إلى الانطوائيين، الإفراط في الإثارة يعني أنهم بحاجة إلى الانسحاب (من ذلك الموقف)، لكن الانبساطيين يحبون الإثارة لأنها تنشطهم؛ لذلك هم غالباً ما يبحثون عن التنوع عندما يعودون إلى مواقعهم الأصلية، ويحصلون على القليل من الانطباعات الجديدة؛ لذلك تجدهم في المكتبات، أو المستشفيات أو الشركات التي فيها مكاتب خاصة يبحثون عن أماكن يمكنهم فيها التواصل اجتماعياً؛ مثل: المقصف، أو المطبخ، أو منطقة الجلوس، أو أي مكان يسهل فيه إجراء المكالمات الهاتفية والتواصل إلكترونياً. وفي المكاتب الخاصة يمثل الهاتف والحاسوب شريان الحياة للانبساطيين المتطرفين، لأنهم ببساطة يضمنون التواصل مع العالم الخارجي.

الحاجة إلى السكينة والهدوء

هذا لا يعني أن الانبساطيين لا يحتاجون إلى وقت وبعض لحظات الهدوء لأنفسهم، لكن الانفراد بالنسبة إلى الانطوائيين ضروري لوجودهم؛ لإعادة تجديد طاقتهم بعد الإجهاد والتواصل الاجتماعي، فإن لم يحصل الانبساطيون على الهدوء والسكينة يصبحوا سريع الغضب ومنهكين، كذلك يحتاج الانطوائيون -على وجه العموم- إلى وقت أطول من الهدوء ليتمكنوا من العودة إلى صخب الحياة اليومية، فثلاثة أسابيع وحيداً في غابة في السويد تُعد عطلة أحلام بالنسبة إلى الانطوائيين، غير أنها ليست كذلك بالنسبة إلى الانبساطيين.

سؤال لك ٩

سوف تتمكن قريباً من اختبار نفسك لترى إن كنت انبساطياً أم انطوائياً على نفسك. كيف ترى نفسك في هذه اللحظة؟

- أنا أميل أكثر للانطواء.
- أنا أميل أكثر للانبساط.
- أنا نصفٌ من هذا ونصفٌ من ذلك تقريباً.

ليس أيُّ من هذين النوعين أفضل أو أسوأ؛ إنهما ببساطة يصفان أين تقع حاجاتنا وميولنا؛ فكلما عرفت احتياجاتك بصورة أفضل، استطعت العيش كما هو متوقع، والقيام بعمل ما يهكم من الأمور، ويوجد شيء ضروري؛ موازنة وقتك مع نفسك، ووقتك مع الآخرين، بحيث تحصل على المدة الصحيحة من الوقت لكل منهما. وتعلم أن تسأل نفسك: ما الذي أحثاه بالضبط؟ قريباً ستدرك أنك تعرف الإجابة دائماً تقريباً سؤال العيش كما هو متوقع:

ما الذي أحثاه بالضبط؟

مولدات الرياح وبطارياتها

إن المقارنة من مجال آخر لتوليد الطاقة، تظهر الفرق بصورة أوضح: الانبساطي يولد طاقته مثل مولدات الطاقة بفعل الرياح؛ يحتاج أولاً إلى مدخل خارجي لتوليد الطاقة، وثانياً عليه الانخراط بنفسه بفاعلية في هذه العملية وعليه أن يتحرك بحيوية، في حين أن الانطوائيين مثل البطاريات: يعيدون تجديد طاقتهم بالاسترخاء من دون رياح (مدخل خارجي)، ويفضلون عدم إقحام أنفسهم في أي نشاط في هذه المرحلة؛ لذلك الانطوائيون مثل (البطاريات)، يحتاجون إلى وقت أطول لاسترجاع الطاقة التي استهلكوها.

العقول الانبساطية والعقول الانطوائية

يمكن لعلماء الأعصاب الآن أن يبينوا أن النشاط العقلي للانطوائي يستهلك طاقة أكثر مما يفعل الانبساطيون.

وبالمقارنة، عقول الانطوائيين تظهر مستوى أعلى من النشاط الكهربائي، وهذا ينطبق كل الوقت، وليس فقط عند مواجهة تحدٍّ عقلي غير اعتيادي، وإضافةً إلى ذلك يمكن رؤية هذا المستوى العالي من الطاقة في القشرة الأمامية الجبهية حيث تُعالج الأحداث الداخلية. هذا الجزء من الدماغ يتعامل مع التعلم، واتخاذ القرارات، والذاكرة، وحل المشكلات. إذا الانطوائيون يستهلكون طاقة أكثر لمعالجة الانطباعات والانفعالات؛ لهذا فهم يستنزفون طاقتهم بوتيرة أسرع من الانبساطيين الذين يشبهون مولدات الطاقة من الرياح، حيث يمكنهم إعادة التجديد في أثناء استهلاكهم للطاقة في أمر ما؛ لذلك من المهم بالنسبة إلى الانطوائيين على نحو خاص الاقتصاد في استهلاك مواردهم الداخلية.

أدمغة الانطوائيين قابلة للإثارة المفرطة

أدمغة الانطوائيين أيضاً تستجيب للمثيرات الخارجية أكثر مما تفعل أدمغة الانبساطيين، وردة فعلهم أكثر حساسية للمحفزات من حولهم، وأسهل إفراطاً في الاستثارة، ويحتاجون كثيراً إلى طاقة أكثر في معالجة الانطباعات والانفعالات، هذا يعني -مثلاً- أنه بالنسبة إلى شخص انطوائي مثل جون، حتى مستوى صوت منخفض يمكن أن يكون ضاراً بأنشطته العقلية مثل التعلم، ولكن زملاءه من الانبساطيين يمكنهم التعلم بسهولة أكثر إن كان مستوى الصوت (مذياع مثلاً) معتدلاً، بدلاً من الصمت التام.

هذا لا يعني أن الانبساطيين أكثر حيويةً من الانطوائيين، على العكس، إذ إنَّ الانطوائيين لم يُخلقوا ليكونوا أهدأ من الانبساطيين، وحتى صفة الخجل ليس لها علاقة بالانطوائيين؛ فالخجولون يكونون قلقين، لا سيما حيال التواصل الاجتماعي، وهم غالباً لا يشعرون بضرورة مقابلة أشخاص آخرين، ولا علاقة للخوف بمتصل الانطوائيين - الانبساطيين؛ فقد يداهم كلا النوعين.

الانطواء يعني شيئاً مختلفاً تماماً عن الخجل وفرط الحساسية؛ ففرط الحساسية يعني أن الجهاز العصبي حساس بصورة غير اعتيادية للمؤثرات الخارجية، ما يؤدي إلى حساسية زائدة وسريعة بصورة خاصة، لكنه قد يؤدي إلى درجة عالية من التفهم للآخرين، ومع ذلك فإن كثيراً من الأشخاص الذين يعانون فرط حساسية هم من الانطوائيين، الحقيقة أن 30% منهم من الانبساطيين، كما أظهرت ذلك خبيرة علم النفس إيلين آرون Elaine Aron.

ستجدون عنوان موقع إيلين الإلكتروني في نهاية هذا الكتاب؛ إذ إن لديها اختباراً يساعدك على تقويم نفسك.

الانبساطيون والانطوائيون: اكتشافهم ورؤى جديدة

فرويد و يونغ

طوّر سيجموند فرويد Sigmund Freud (انبساطي) التحليل النفسي الحديث قبل (100) عام؛ إنه يرى أن الرغبة الجنسية هي القوة المحركة لمنطقة اللاوعي عند الإنسان.

زميله الأصغر وشريكه في المجال كارل جوستاف يونغ Carl Gustav Jung (انطوائي) كان نزاعاً إلى انتقاد نظرية فرويد، فخرج بنموذج أكثر شموليةً عن اللاوعي يتضمن عناصر أخرى غير الجنس.

لم يكن لهذه الفرضيات المبدئية تأثير مثمر في العلاقة بين هذين العالمين؛ فقد بدأ كل منهما عمله بمفرده، وتابع كل منهما بحوثه مستقلاً عن الآخر.

وفي سنة (1921م)، عرّف يونغ في مقالته الأنماط النفسانية الانبساط والانطواء Psychological Types – Psychologische Typen – لأول مرة. وعرّف على أنهما خصائص مميزة تسهم بصورة خاصة في تكوين الشخصية، وعرّف أربعة أنشطة (الإدراك، والتفكير، والشعور، والحدس) تؤثر في شخصيات الانطوائيين والانبساطيين على حد سواء، ويمكن العثور على الفرق بين الانطوائيين والانبساطيين في نماذج الشخصيات كلها لدى يونغ، ومؤشر أنواع مايرز- بريجز في أمريكا على وجه الخصوص The Myers–Briggs Type Indicator–MBTI واختبارات Insights Tests الاستبصارات أو الرؤى بقيت قريبة من التصنيف الأصلي؛ لأنها أخذت الوظائف الأربع التي حددها يونغ في الحساب، ولكن طرقاً مثل (اختبار جوانب الشخصية الخمسة الكبرى)، و(ملف ريس)، و(ألفا بلس) Big Five Test، the Reiss Profile, the Alpha Plus وتحليل ستراتوغرام Structogram تستعمل الانطواء والانبساط على أنهما سمات مميزة، ولكنها لم تعرّف تعريفاً موحداً، ولم تستعمل المصطلحات نفسها بالضبط، ومن المثير للاهتمام أن اختبارات الخمس الكبرى تضع الانبساطي والانطوائي بوصفهما عنوانين فرعيين يندرجان تحت عنوان عام (الانبساط)، ما جعلهما يبدوان مثل استعمال (المرأة) عنواناً عاماً لعنوانين فرعيين (المرأة) و (الرجل).

وفي كتابها ميزة الانطواء، أشارت مارتي أولسن Marti Olsen إلى أن فرويد بعد جداله مع يونغ، قدم مفهوم الانطواء في كتاباته تقديماً سلبياً بوصفه أنانية، في حين رأى أن الانبساط إيجابي وصحي أكثر، فهل يمكن أن ترجع تلك الصورة السلبية التي مازالت ملتصقة بالانطواء حتى الآن (وهذا موجود بوضوح في كثير من الاختبارات التي ذكرت سابقاً) إلى المواجهة بين أكاديمي انبساطي وزميل انطوائي؟

حدد وولفيونغ روث Wolfgang Roth, 2003 روابط مختلفة؛ فهو يشعر أن يونغ عندما صنف الصفات الشخصية، حاول تفسير عدم اتفائه مع فرويد، وهو أمر أقلق يونغ وأثار اهتمامه ردحاً طويلاً من الزمن.

ولكن يوجد أمر مهم: إن يونغ لا يقوم الناس من حيث درجات الانطواء أو الانبساط، بل يرى أن النوعين مهمان ولكل منهما قيمته، ومن وجهة نظره أن الانطوائيين والانبساطيين يكملون بعضهم، ويمكن أن يساعدوا بعضهم على توسيع آفاقهم، من خلال استعمال منظور جديد؛ مثلاً يمكن بسهولة ترتيب مساعدة إضافية من قبل زميل انبساطي ضمن الشركة، بينما يتأكد الزميل الانطوائي أن أي تغيير في الاتجاه قد خضع إلى دراسة شاملة، والأب الانطوائي يضع حدوداً بالتدرج لابتته الانبساطية في أثناء تقدمها بالعمر؛ لتفادي ما قد ينشأ من مواجهات على صعيد التواصل بين الانطوائيين والانبساطيين.

أهمية علم النفس العصبي

أحدثت البحوث في هذه الأثناء تقدماً؛ وثمة مجال واحد مثير على نحو خاص في حقل الانطواء - الانبساط: علم سيكولوجية الدماغ. لا نتحدث عن الطب هنا - وإنما في آفاق المجال العلمي هناك قصة مثيرة بحد ذاتها، وقد بيّنت دراسات بدأت منذ تسعينيات القرن الماضي فصاعداً أن تصل الانطوائي - الانبساطي في مناطق متعددة من الجهاز العصبي المركزي ليس افتراضاً نفسياً فحسب، ولكنه أيضاً حقيقة بيولوجية؛ بمعنى: إن أفعالنا وشخصياتنا محكومة بالتفاصيل النفسية في الدماغ، لكن لا يمكننا الاستنتاج من ذلك أن علينا التواصل أو التصرف بطريقة معينة؛ فالصفات النفسية تؤدي إلى استنتاجات عن قوانا وميولنا. هنا ملخص مقتضب لأهم الرؤى:

أدمغة الانطوائيين والانبساطيين مختلفة

1. يمكن بيان أن هناك نشاطًا كهربائيًا في القشرة الأمامية للانطوائيين أكبر منه لدى الانبساطيين؛ حيث نتعامل مع العمليات الداخلية مثل، التعلم، واتخاذ القرارات، والتذكر، وحل المشكلات Roming 2011.
2. عام (1999م)، بيّنت الطبيبة الأمريكية ديبرا جونسون Debra Johnson أن الانطواء مرتبط بارتفاع تدفق الدم في المنطقة الأمامية ذاتها، وبيّنت أيضًا الفروقات الناتجة من ذلك بين الانطوائيين والانبساطيين، حيث دماؤهم تتبع مسالك مختلفة في الدماغ، ومثيرات الانطوائيين تذهب عميقًا في الدماغ على طول المسالك العصبية أكثر مما هي عليه لدى الانبساطيين؛ لذلك يحتاج الأشخاص الهادئون إلى وقت أطول للتعلق أو الاستجابة.
3. تسيطر نواقل عصبية مختلفة في دماغ الانطوائيين أكثر منها لدى الانبساطيين؛ إنها ناقلات الرسائل التي تؤثر في أنشطة قشرة الدماغ، وتنقل رسائل تحمل الاطمئنان والرضا. Roth, 2007. تتشكل المسارات التي تسلكها النواقل العصبية عن طريق تكرار الأفعال، وتجعل ما نفعه كله مسألة عادة (طبع). ولكل فرد جيناته الخاصة المحددة المستوى للنواقل العصبية المختلفة، ويظهر الانبساطيون نشاطًا أكبر في مجرى الناقل العصبي للدوبامين، في حين أن الانطوائيين لديهم مركب الأسيتيل كولين أكثر Olsen Laney 2002.
4. هذان الناقلان العصبيان لهما تأثيرات مختلفة: الدوبامين يتعامل مع النشاط الحركي، وحب الاستطلاع، والبحث عن

المكافآت، في حين أن أسيتيل كولين مهم للتركيز، والذاكرة، والتعلم Roth 2007، وقد لخصت سوزان كين Susan Cain تبعات هذا الاختلاف العصبي البيولوجي: عرّفت الانبساطيين بأنهم موجهون نحو المكافأة، والانطوائيين بأنهم موجهون نحو التهديد Cain 2011، وهذا له تبعاته فيما يتعلق بالتواصل: المؤهلات البيولوجية لدى الانبساطيين تجعلهم أكثر مرحًا، وحماسًا، واندفاعًا وبهجةً، في حين أن الانبساطيين غالبًا ما يحبون المخاطرة؛ فمثلًا لديهم مواقف معارضة أكثر، ويميلون لأخذ الفرص التي فيها مخاطرة عند التفاوض، وغالبًا ما يشعرون براحة أكثر بوجود جمهور كبير. والانطوائيون لا يشعرون بالبهجة كثيرًا، ويشعرون بها بدرجة أقل، لكنهم يحدقون النظر ويستمعون جيدًا قبل أن يقدموا على الفعل، ويفضلون تحاشي المواجهات، ونادرًا ما يكونون عدائيين. توجد دراسات تشير إلى أن الانطوائيين لديهم إيمان أكثر من الانبساطيين.

5. يجب وضع النواقل العصبية في سياق أوسع؛ يوجد خصمان في نظامنا العصبي اللاإرادي (في المنطقة التي يحدث فيها كل شيء تلقائيًا). الجهاز الودي (Sympathetic System) يتأكد أن الجسم قادر على القيام بوظائفه بصورة جيدة، يحضره للهجوم أو الفرار أو لجهد كبير في العلاقة مع العالم الخارجي، هذا العصب يستعمل ناقل الدوبامين الانبساطي لأغراض النقل. النظام السمبتاوي (Parasympathetic System) يتعامل مع النقيض تمامًا؛ فهو يعمل على التأكد من الهدوء، والاسترخاء، والحفظ، ويقلل من معدل ضربات القلب، ويحفز الهضم، مستعملًا أسيتيل كولين (الناقل العصبي للانطوائيين).

6. مارتي أولسون ليني أوضحت نتيجةً لهذه الروابط و(بعض الدراسات الأخرى) أن الانطوائيين والانبساطيين بادئ ذي بدء مختلفون بيولوجيًا؛ لأن الجهاز العصبي اللاإرادي لديهم مختلف التكوين: نشاط الجهاز الودي لدى الانبساطيين مُسيطر عليه، وعند الانطوائيين الجهاز السمبتاوي هو المسيطر عليه، وبالإضافة إلى ذلك، يبدو أن الانبساطيين (بناءً على ديبرا جونسون في بحثها المذكور سابقًا 1999م) يحتاجون إلى محفزات خارجية أكثر من الانطوائيين؛ لأنهم لا يستطيعون تحفيز أنفسهم داخليًا بمستوى الشدة نفسه؛ لذلك يُعدُّ الهدوء الخارجي والطمأنينة تحديًا للانبساطيين، ويبنُّ الباحثان دين وبيتر كوبلاند Dean & Peter Copeland أن نقص المحفزات الخارجية (أي الأنشطة الاعتيادية الرتيبة، ونقص عدد الأشخاص النشطين، والطقوس الجامدة) بالنسبة إلى الانبساطيين، يسبب نقصًا في التحفيز لديهم. Hamer/ Copeland 1998 إذا الانبساطيون يصبحون قلقين وضجرين بوتيرة أسرع إن استمر النقص في التحفيز مدة طويلة: تظهر لديهم أعراض نقص الدوبامين.

7. هذا يوضح لماذا يستمد الانبساطيون طاقتهم من سلوك فاعل موجه نحو الخارج، في حين أن الانطوائيين يجدون قوتهم في الهدوء والسكينة؛ حيث ترتبط طريقتنا إيجاد الطاقة بحالة اختلاف أنظمة استعداد الجهاز العصبي اللاإرادي.

منطقة الراحة بوصفها مؤثلاً طبيعيًا حيويًا

ما قلناه حتى الآن يكفي لبناء القاعدة الأكاديمية لقرارنا، فمن السهل استنادًا إلى هذه الخلفية أن نفهم لماذا يُعدُّ صحياً أكثر الانتقال عبر تصل

الانطوائي - الانبساطي ضمن منطقة الراحة الخاصة بنا كلما أمكن ذلك؛ إنه الشيء الأقرب إلى طبيعتنا البيولوجية، الشيء المناسب لنا، ويمكننا فيه تنظيم حياتنا بسهولة أكثر وسعادة أكبر.

هل هناك انطوائيون أكثر أم انبساطيون أكثر؟

حتى الآن لا يمكن إيجاد إجابات علمية محددة للأسئلة كلها حول الانطوائيين والانبساطيين، ويمكننا أن نرى ذلك في الإجابة عن سؤال مثير، وأن الإجابة عنه تختلف بحسب وجهة النظر: هل الانطوائيون أقلية مقارنةً مع الانبساطيين؟

الانطوائيون غالباً أقل ظهوراً، لكنهم موجودون في كل مكان.

يتواصل الانبساطيون بنشاط من خلال الأذن والعين، وغالباً ما يظهرون كأنهم الأغلبية في المجموعات، فيما الانطوائيون ممثلون بأعداد أقل. وفي كتاباتها مارتي أولسن ليني تستشهد بكتّاب مثل كروجر وثيرون Kroeger&Thuesen اللذين يعملان على قاعدة أن 75% من الناس هم من الانبساطيين، في حين أن تقديرات سوزان كين كانت 30% - 70% هم من الانبساطيين، ولكن دراسات لوري هيلجو Laurie Helgoe, 2008 وديفورا زاك Devora Zack, 2012 حول الانطوائيين تعمل على قاعدة التوازن 50%: 50% انبساطيون: انطوائيون كذلك في مؤلفات مؤشر النوع مايرز - بريجز Myers-Briggs Type Indicator.

يبدو أن من المستحيل تأكيد نسبة محددة، ولكن شيئاً واحداً مؤكد: هنالك كثير من الانطوائيين.

الجزء الثاني يشير إلى سؤال أكثر أهمية للفكرة المركزية لهذا الكتاب من أي مجموعة من الأرقام. كيف يُبقي الانطوائيون على علاقتهم بالآخرين عندما يرتبط الأمر بالتواصل؟

الخليط المناسب من الناس

هل الانطوائيون ليسوا اجتماعيين؟

الأشخاص الهادئون قليلو الكلام في الأوساط الاجتماعية يطلق عليهم اسم (لا اجتماعي)، وهذا غير منصف؛ فالانطواء وصفات مثل الصداقة أو الاهتمام بإنسان آخر هي سمات شخصية مختلفة تمامًا. بالطبع لدينا الإنسان كثير الدراسة غريب الأطوار الذي يبقي تواصلاته الاجتماعية الرئيسة عن طريق الإنترنت.

لكن لدينا الخبيرة في تواصل الانطواء (مثل ناديا التي ستتعرفون إليها في الفصل السادس)، والتي لديها الكثير لتقوم به مع أنواع متعددة من الناس، وهي تستمتع به، كذلك توجد شخصيات مختلفة بين الانبساطيين: ليس كل انبساطي شخصًا مسليًا، إضافة إلى أن كثيرًا من الانبساطيين سخيون وحمقى اجتماعيًا، والنساء والرجال كلهم مخلوقات اجتماعية، ويحتاج بعضهم إلى بعض.

لكن الحاجة مصطلح واسع؛ مثلًا الطفل يحتاج إلى الآخرين من أجل البقاء، ونحن بوصفنا أشخاصًا بالغين نحتاج إلى الشراكة مع الآخرين، ومنظمة حقوق الإنسان ترى أن الحبس الانفرادي نوع من التعذيب. يحتاج كل إنسان إلى أن ينظر إلى الآخرين من أجل بناء معايير السلوك. والقدرة على بناء تواصل شخصي مع الآخرين تحتاج إلى مجموعة من الصفات، وتتضمن الاهتمام بالآخرين، والتعاطف، والاحترام، والشفقة - حتى القدرة على الاعتراف بالذنب. هذه صفات لدى الناس بصرف النظر عن كونهم انبساطيين أو انطوائيين.

الأشخاص الهادئون يحتاجون إلى الطاقة من أجل التفاعل الاجتماعي، في حين أن الانبساطيين يستمدون طاقتهم من هذا التفاعل.

الاستثمار مقابل المكافأة

يحتاج كل من الانبساطيين والانطوائيين إلى زملائهم الآخرين من النوع ذاته، حالهم حال الآخرين جميعهم من الأنواع كافة؛ فبالنسبة إلى الانبساطيين الالتقاء بالآخرين دائماً يمثل استثماراً؛ فكما رأيت سابقاً في الكتاب أن التواصل مع الآخرين، وقبل كل شيء في مجموعات كبيرة يستفد كثيراً من طاقة الانطوائي، ولكن بالنسبة إلى الانبساطيين فهم يستفيدون من اللقاء، وهذه مكافأة من النواقل العصبية، وقبل ذلك كله يكتسبون الشيء القيم ألا وهو الطاقة. وسوف نتذكر أيضاً أن الانبساطيين يحتاجون إلى الرياح كما تحتاجها المولدات، بمعنى أنهم يحتاجون إلى التفاعل مع الآخرين بإلحاح يحاكي إلحاح احتياج الانطوائيين - مثل البطاريات- إلى وقت خاص بهم (الانفراد) لتجديد طاقاتهم، كذلك الانبساطيون عادةً ما يشعرون بالراحة في مرافقة الآخرين ومشاركتهم، ويمكنهم التركيز على المنظور الخارجي.

كذلك يشعر الانطوائيون براحةٍ مع أشخاص آخرين، ولكن توجد اختلافات؛ فالانطوائيون يحتاجون إلى مشيرات أقل، ويحدث كثير من الأمور في عقولهم من دون إثارة خارجية خلافاً لعقول الانبساطيين؛ لذلك غالباً ما يجد الهادئون المناسبات الاجتماعية متعبة، فينزفون: يقومون بقليل من الترتيبات المشددة، أو يتخذون موقفاً سلبياً بدلاً من الاقتراب من الناس. ويفضل الانطوائيون أنماطاً أخرى من التواصل؛ يحبون التحدث إلى شخص أو اثنين بدلاً من المجموعات الكبيرة، ويحبون إلقاء المحاضرات في غرف صغيرة بدلاً من القاعات الكبيرة والمكتظة بالناس، ومهما كانت المحادثة ملهمة، فإن الطاقة المبذولة فيها يمكن استبدالها فقط عند معالجة المثير في وقت الراحة على انفراد.

حياة داخلية مجهدة

لهذا السبب يميل الهادئون إلى الانغلاق على أنفسهم من العالم الخارجي إذا كان لديهم كثير من الانفعالات لمعالجتها، وهذا يمكن أن يعطي الانبساطيين انطباعاً كاذباً مثل أن يقولوا لأنفسهم: (لا يمكن معاملة الناس هكذا). في أسوأ الحالات يرون الانطوائيين أنانيين، غير مهتمين بالتعامل مع الآخرين، مثل النسك. أعزائي القراء الانبساطيين، هذا غير صحيح! ولكن بالمقارنة معكم فقط، الانطوائيون ببساطة يحتاجون إلى العمل بجهد على حياتهم الداخلية المجهدة: الانفعالات الخارجية تكون في صراع دائم مع الخبرات، والسلوك، أو الافتراضات الشخصية، وهذا يعني أنه من المنطقي أن تكون (الذاكرة العاملة) أقرب لأن تكون محملةً فوق طاقتها من هذه الأنشطة. بوصفك انطوائياً، تأكد من حصولك على وقت مستقطع كافٍ لنفسك.

الوقت اللازم لتجديد النشاط!

من الجيد للانطوائيين البقاء منفردين بين حين وآخر: لأجل الاستيعاب والتجدد، وبهذه الطريقة يمكن تجنب الإثارة المفرطة، والإرهاك، والرغبة في التوقف التام في أثناء إجراء محادثة، وعلى كل حال الحاجة إلى الانفراد لا تعني أنك غير اجتماعي مطلقاً، بل على العكس الهادئون يريدون فهم ما يحدث حولهم بصورة مناسبة؛ ولهذا هم بحاجة إلى استيعاب ذلك بدقة. باختصار: ما يحدث لهم أكثر مما يحدث للانبساطيين، لكن ذلك غير مرئي.

ويشعر الانبساطيون أنهم مستبعدون قليلاً، ضجرون، أو حتى مرفوضون عندما يكونون بصحبة أشخاص هادئين.

بالتأكيد لا: هذا انطباعٌ غير صحيح؛ لذا وبسبب تنظيم أدمغتهم بطريقة محددة، يستفيد الانطوائيون إذا اهتموا بتناوب وقتهم مع الآخرين ووقتهم بمفردهم بطريقة ملائمة.

والتناوب الصحيح يعتمد على موقع منطقة الراحة الخاصة بهم على تصل الانطوائى - الانبساطى، (انظر ولكن، من هو الشخص الهادئ؟ في بداية الفصل).

هناك بعض الأشخاص الانطوائيين المنكفيين الذين يحتاجون إلى كثير من الهدوء والسكينة (عند نهاية تصل الانطواء)، بخاصة بعد المناسبات الاجتماعية، في حين أن الانطوائيين الذين يميلون نحو وسط المتصل يحتاجون إلى وقت مستقطع أقل؛ هم يحبون الناس، وبينون تواصلاتهم بطريقة تسهل تصنيفهم بوصفهم انبساطيين، وقد أطلق هيلجو على هذه النوعية من الناس مصطلح «الانطوائيين الانبساطيين اجتماعياً». أما أنا فأسمي هذه الفئة من الأشخاص الهادئين الذين يمكنهم الانبساط بسهولة «انطوائيين - مرنين». هؤلاء الانطوائيون يصعب تمييزهم عن الانبساطيين من النظرة الأولى؛ فكثير من الناس من هذا النوع يحبون أن يكونوا مع الناس، وغالباً ما يكونون جيدين في بدء التواصل، فقط عندما يتعلق الأمر بإدارة الطاقة يصبحون مختلفين تماماً بصورة واضحة وحاسمة: يحتاجون إلى الابتعاد وإلى وقت من الهدوء؛ كي يتمكنوا من تكريس أنفسهم كلياً للآخرين من جديد.

الاعتراف بالحاجة إلى الوقت المستقطع

نظراً إلى أن هذا النوع من الأشخاص الهادئين يظهرون أن من السهل الوصول إليهم، يصبح الانطواء مشكلة: كثيراً لا يدرك الأشخاص الآخرون أن هؤلاء قد يكونون بحاجة إلى الانفراد، وحتى الانطوائيون الانبساطيون اجتماعياً يعوزهم وقت أطول كي يدركوا أنهم بحاجة إلى هذا النوع من الهدوء والسكينة والانفراد بأنفسهم: في النهاية هم يستمتعون بصحبة الآخرين! لكن موهبتهم التي تمكنهم من إحراز النجاح بالتواصل مع الآخرين لا شأن لها بحاجتهم إلى الهدوء والسكينة. الانطوائيون المرنون ينهكون أنفسهم بسهولة بخاصة لأنهم

بليئون في إدراك هذه الحاجة، ويستمتعون بمصاحبة الآخرين، ومن المفيد لهم التخطيط الدقيق لأوقات راحة منتظمة.

مما لاشك فيه أن الانطوائيين اجتماعيون تمامًا مثل الانبساطيين، إنهم يقدرون عاليًا شبكةً من المعارف يسهل التحكم فيها وموثوقة. قَوْمٌ أولوياتك الآن. السؤالان اللاحقان سوف يساعدانك على ذلك:

سؤالان أطرحهما عليك ٩

1. أي نوع من الناس تشعر بالراحة معهم بصورة خاصة؟
2. أي حالة تناسبك أكثر؟

هل أنت شخص هادئ؟

تقويم احتياجاتك الخاصة

إن كنت شخصًا هادئًا، فإن هذا السؤال على الأغلب أهم سؤال في الكتاب: الآن - بعد أن عرفت أهم صفات الأشخاص الهادئين - يجب أن تحدد موقعك: أين أنت على تصل الانطواء - الانبساط؟ حالما تجد موقعك، سوف تتمكن من الدخول إلى مناطق القوة ومناطق العقبات في تعاملك مع نفسك ومع الآخرين، وستوفر كثيرًا من الطاقة؛ كتلك الطاقة المستثمرة في العيش بوصفك إنسانًا هو ليس أنت في الحقيقة (كما فعلت أنا). وإن لم يكن أي شيء آخر، فهذه المعرفة بحد ذاتها سوف تساعدك على إجراء تقويم واعٍ لما تحتاجه تمامًا في مواقف خاصة.

الاختبار الآتي سوف يساعدك على تحديد موقعك. حضر شرابك المفضل، اقتطع لنفسك ربع ساعة من الهدوء، أحضر قلمًا، واكتشف إن كنت شخصًا هادئًا.

5 أين موقعك على المتصل

أشر إلى العبارة الصحيحة بالنسبة إليك.

1. ينفذ صبري بسرعة عندما أتحدث لشخص ويتأخر طويلاً في الإجابة.
2. أفضل التحدث لشخص واحد بدلاً من التحدث إلى عدد من الأشخاص.
3. يمكنني فهم ما أفكر به بسهولة أكثر عندما أتحدث عنه إلى أشخاص آخرين.
4. أحب أن يكون كل ما يحيط بي مرتباً ونظيفاً.
5. أحب أن أتصرف بسرعة (بشعورٍ غريزي) بدلاً من إطالة التفكير في الأشياء.
6. أنا في الحقيقة أشعر بالتعب، وأفضل البقاء منفرداً.
7. يتعبني الأشخاص الذين يتحدثون بسرعة.
8. ذوقي الشخصي مميز.
9. أتحاشى الحشود الكبيرة من الناس إن أمكن ذلك.
10. أجد الأحاديث القصيرة أسهل حتى مع أشخاص لا أعرفهم.
11. أشعر بالتعب والانفعال عندما أمضي وقتاً طويلاً مع الناس.
12. يولي الآخرون حديثي اهتماماً عندما أتحدث.
13. إذا كان لدي ضيوف ممن يمكنون طويلاً، أتوقع منهم مساعدتي.

14. أفضل تجزئة العمل على مشروع، إلى أجزاء صغيرة بدلاً من قضاء وقت طويل في العمل عليه دفعة واحدة. □
15. أشعر بتعب شديد بعد إجراء قدر كبير من المحادثات، أو من المحادثات التي تتعقد بأصوات مرتفعة. □
16. لا أحتاج إلى كثير من الأصدقاء. □
17. لا أمضي وقتاً طويلاً في التفكير في ما يدور في عقول الآخرين. □
18. من المهم بالنسبة إليّ الحصول على قسط وافر من النوم. □
19. أجد إثارة في الأماكن الجديدة وما يحيط بي. □
20. أتوتر عندما يحصل إزعاج مفاجئ أو موقف غير متوقع. □
21. أعتقد أن الناس غالباً ما يظنون أنني شخص هادئ جداً، ممل، غير ودود وخجول. □
22. أحب المراقبة عن قرب ولي عين ترصد التفاصيل. □
23. أحب التحدث بدلاً من الكتابة. □
24. أراجع نفسي كثيراً قبل اتخاذ القرار في شأن ما. □
25. غالباً ما أكون بطيئاً في رصد التوتر بين الأشخاص. □
26. أتميز بحساسية للجمال. □
27. أجد أحياناً أسباباً لعدم الذهاب إلى حفلة أو أي مناسبة اجتماعية. □
28. أنا سريع الثقة بالآخرين نسبياً. □

29. أحب التفكير في الأمور مرارًا والوصول إلى العمق فيها..... □
30. أتحاشى الحديث إلى جمهور كبير إن أمكن ذلك. □
31. الإصغاء ليس من نقاط القوة لدي. □
32. غالبًا ما تضعني توقعات الناس تحت ضغط شديد. □
33. في وسعي أن ألتقى عادة الهجوم الذي يستهدفني شخصياً برضا
وعن طيب خاطر..... □
34. أشعر بالملل سريعاً. □
35. أسعد بالاحتفالات الكبرى إن كان هناك شيء خاص للاحتفال
به: حفلة أو وجبة طعام بحضور كثير من الأشخاص..... □
36. الآن قَوْمُ الجمل الخبرية التي أشرت إليها. □
- جمل الانطوائيين: 2، 6، 7، 9، 11، 15، 16، 21، 22، 24، 27، 29، 30، 32.
- جمل الانبساطيين: 1، 3، 5، 10، 12، 14، 17، 19، 23، 25، 28، 31، 33.
- 34، 35.

الجمل: 4، 8، 13، 18، 26. لا علاقه لها بالانطواء أو الانبساط، هي فقط لتجنب الوقوع في رتابة الإجابة. كيف بدت لك نتيجتك؟

أنت انطوائي وأشرت على الأقل إلى ثلاث جمل انطواء زيادة عن جمل الانبساط: كلما زاد اختيارك من جمل الانطواء، يعني ذلك أنك انطوائي بصورة واضحة. هذا الكتاب سوف يخبرك كيف تحدد احتياجاتك وتعمل على تعزيز نقاط قوتك؛ لذا تأكد من بقائه معك. إذا اخترت العدد نفسه من كل من جمل الانطواء والانبساط؛ أي

ليس أكثر من جملتين مختلفتين: أنت في المنطقة المتوسطة بين الانطواء والانبساط، كما يقال (متوازن)، ويمكنك الاستمرار جيداً بكلا النوعين من الشخصيات؛ فسلوكك مرن (قابل للتكيف). هذا الكتاب سوف يبين لك بادئ ذي بدء مخزون الجانب الانطوائي لديك - بمعنى آخر ربما الجانب الأقل وضوحاً لك.

أنت انبساطي، واخترت على الأقل ثلاث جمل انبساط زيادة عن جمل الانطواء: كلما زادت جمل الانبساط التي أشرت إليها، هذا يعني أنك انبساطي بصورة واضحة، وكلما واصلت القراءة سوف تكتشف ما الذي يجعل الانطوائيين يختارون، وسوف ترى كذلك كيف تختلف عنهم بوصفك انبساطياً؛ سوف تتفهم كثيراً من الأشخاص حولك على نحو أفضل، وكذلك يمكنك الاستمرار معهم بصورة أفضل.

نحن أقوى عندما نعرف أنفسنا

الآن قوّمت نفسك، واخترت النقاط التي تتفق مع نظرتك لنفسك، النتيجة ليست مفاجئة لك، ولكن هذا التحليل البسيط يمكنه القيام بشيئين من أجلك: أولاً: يمكنك مقارنة نتائجك مع نتائج الآخرين، هذا يؤدي إلى فهم أفضل للطرفين؛ مثلاً أنت وشريكك.

ثانياً: الجمل تزودك بإشارات حول كيفية معالجة نقاط قوتك واحتياجاتك في الحياة بوصفك انطوائياً أو انبساطياً، وهذا بالضبط ما يؤدي إلى تغيير جوهرى.

نكون أكثر قوة عندما نعرف أنفسنا، نعترف بصفاتنا، ونتحمل مسؤولية قوتنا واحتياجاتنا.

جدول الانطواء _ الانبساط

انبساطي نموذجي، انطوائي نموذجي

للذين يفضلون مسحاً ممنهجاً، سوف يحصلون على مقارنة أخرى هنا: ما الذي يجعل انطوائياً نموذجياً أو انبساطياً نموذجياً، يختار؟

الكلمة الرئيسية هي نموذجي: كما قيل سابقاً، من النادر أن تكون الشخصيات انطوائية أو منبسطة على نحو ملحوظ.

سؤال من أجلك

قوم نفسك مجدداً مستعيناً بالقوائم الآتية: ما خصائص الانطوائي وخصائص الانبساطي التي لديك؟

- على وجه العموم خصائص الانطوائيين أكثر.
- على وجه العموم خصائص الانبساطيين أكثر.
- كل منها بالدرجة نفسها.

انبساطيون نموذجيون	انطوائيون نموذجيون
يجددون طاقتهم من خلال التواصل مع الآخرين (مولدات الطاقة من الرياح)	يجددون طاقتهم من خلال الهدوء والسكينة والانفراد
يستمدون طاقتهم من الأنشطة والتواصل	يحتاجون إلى الانفراد بعد الأنشطة والتواصل
غالباً يتحدثون ويتصرفون بعفوية، ومن دون تفكير - يرتبون أفكارهم في أثناء الحديث	يفكرون قبل الحديث أو التصرف - يفكرون ملياً بالأمر قبل القيام بها
يفضلون التصرف على المراقبة والمتابعة لوقت طويل	يراقبون كثيراً، ويتصرفون بالطريقة المناسبة

انبساطيون نموذجيون	انطوائيون نموذجيون
يتحركون بفعل ضغط الوقت والمواعيد النهائية، ويحبون الحلول السريعة	يجدون ضيق الوقت مجهداً، ويحبون الحصول على زيادة في الوقت للتفكير أو قبل اتخاذ قرار
يفضلون القيام بمشاريع عدة في آن معاً	يفضلون العمل بدقة وفي مجال واحد من عملهم
يحتاجون إلى مساحة شخصية صغيرة	يحتاجون إلى المساحة الشخصية (مثلاً، غرفة نوم خاصة بهم، مسافة من الآخرين ضمن المجموعة)
يعتقدون أن لديهم كثيراً من الأصدقاء	يعتقدون أنهم قرييون من عدد قليل من الأشخاص الذين يسمونهم أصدقاء
يجدون أن المحادثة القصيرة منشطة ومسلية، ويؤسسون تواصلات جديدة مع كثير من الأشخاص	يجدون المحادثات القصيرة عملاً مجهداً وسطحياً، ويفضلون النقاش العميق مع شخص واحد أو مجموعة صغيرة. يسعدون في انتظار أن يبادر الآخرون إلى أن يقتربوا
يضعرون بسرعة	يحتاجون إلى قليل من المحفزات الخارجية
يحبون العمل مع الآخرين بوصفهم فريقاً	يحبون العمل منفردين أو مع شخص واحد آخر
يتشتت انتباههم بسهولة	يماطلون بسهولة
يحتاجون إلى المثيرات من الأشخاص، والأماكن، والأنشطة	يحبون التفكير بأفكارهم الخاصة

انطوائيون نموذجيون	انبساطيون نموذجيون
يحبون الشعور بالقبول الشخصي، وهذا يشعرهم بالأمان، ويقلل من شكهم في أنفسهم	يسعدون بالقبول والتعليق الإيجابي على ما يفعلونه، وينجحون به
يفضلون الاستماع بدلاً من التحدث، لكنهم يحبون الحديث كثيراً عن الأمور التي تهمهم بخاصة في مجموعات صغيرة	يفضلون التحدث بدلاً من الاستماع
حريصون كثيراً عندما يتحدثون عن أفكارهم ومشاعرهم الشخصية. يتحدثون قليلاً عن القضايا الخاصة ونقاط الخلاف، إلا لقلّة من الأصدقاء المقربين	يبادرون بسرعة للحديث عن أفكارهم ومشاعرهم الشخصية
غالباً يظهرون هادئين وشاردي الذهن ومنعزلين ومتعجرفين	غالباً يظهرون قلقين، حساسين، غير صبورين، مفرطين في النشاط
يشعرون أنهم غير مرتاحين في المجموعات الكبيرة، وفي الظروف غير المتوقعة، أو تحت الضغط، وفي الحالات الشديدة قد يفقدون الوعي، ويفضلون التحدث شخصياً لشخص واحد أو مع عدد قليل من الأشخاص.	يشعرون أنهم في المكان الطبيعي عندما يكونون ضمن مجموعات كبيرة، في ظروف غير متوقعة أو تحت ضغط، ويحبون التواصل مع مجموعات كبيرة
أحياناً يظهرون بعبيدين (منعزلين)	غالباً يبدون عدوانيين
يهتمون بعدد قليل من الأشياء، ويعرفون أشياء كثيرة عنها	يهتمون بأشياء كثيرة، ويعرفون شيئاً قليلاً عن كل منها
يهتمون بالتفاصيل	يحبون المعلومات غير المعقدة التي في متناول الجميع

انبساطيون نموذجيون	انطوائيون نموذجيون
لا ينظرون إلى الأمور على أنها تستهدفهم شخصياً بسهولة، ويتعاملون جيداً مع الخلافات	ينظرون سريعاً إلى الأمور على أنها تستهدفهم، وترهقهم الخلافات
يجدون الأمر يتطلب بذل جهد شاق للحفاظ على الأشياء عندما تحدث تطورات معقدة، أو تتخذ قرارات صعبة	يحافظون على الأشياء بعناد وتركيز حتى وإن أخذت التطورات والقرارات وقتاً أطول لحلها
غالباً ما يتحدثون بصوت مرتفع، وسريع، على نحو لافت للنظر	غالباً ما يتحدثون بهدوء ومن دون نبرة مشددة

إذاً، هل أنت انطوائي أم انبساطي؟ الظروف المحيطة بكل منهما تساعد كلاً منهما على النجاح، علاوة على أن هناك ظروفًا تجعل العيش طبقاً للنوع الواحد أمراً صعباً. الفصول القادمة سوف تتعامل مع حالات من هذا النوع.

العالم بحاجة إلى الانطوائيين والانبساطيين

شيء واحد يجب قوله: مهما كانت النتيجة فالعالم يحتاج إلى كل من الانبساطيين والانطوائيين. الجنس البشري (والمملكة الحيوانية والنباتية) تستفيد من التناقضات التكميلية، والجنس البشري بحاجة إلى الرجال والنساء، المثقفين منهم والعاطفيين، المستقرين والرحّل الانطوائيين والانبساطيين. الانبساطيون يقدمون للانطوائيين شيئاً لا يملكونه؛ موجة من الطاقة، تصرفاً تلقائياً، دافعية. والعكس صحيح، الانطوائيون يظهرون لمن معهم من الانبساطيين بعض الأشياء التي تقصمهم؛ كالحفاظ بالهدوء عند اللزوم، والعلاقات العميقة، والأذن الصاغية؛ هذه نقاط قوة يتقاسمها الهادئون، وتشكل مركز اهتمام الفصل القادم.

* النقاط الرئيسية في سطور

1. يختلف الانبساطيون والانطوائيون بعضهم عن بعض قبل كل شيء في طريقة الحصول على الطاقة؛ الانطوائيون يحتاجون إلى الهدوء والسكينة، والانبساطيون يستمدون طاقتهم من التواصل مع الآخرين ومن الأنشطة.
2. الانطوائيون والانبساطيون قطبان على متصل ولكل إنسان موقعه الخاص على هذا الخط؛ حيث يشعر أنه أفضل، ومن ناحية مثالية يمكنهم قضاء معظم الوقت في ذلك المكان، ولا يصبح الوضع ضاراً. التقلبات والتحويلات بين الانبساط والانبساط شيء طبيعي، ويرجع ذلك إلى الثقافة العامة السائدة، حالة محددة، والدور الذي يقوم به المرء، والعمر وحتى المزاج.
3. الانطواء، والخجل، والحساسية المفرطة ثلاث خصائص مختلفة، وليست بالضرورة متصلة، ونحن مدينون للتمييز بين شخصية الانطوائي والانبساطي إلى (كارل جوستاف يونغ). قدمت الخصائص الشخصية للانبساطيين في الأدب أحياناً على أنها أفضل من الخصائص الشخصية للانطوائيين؛ حيث لا يمكن الدفاع عنها كما لدى الطرف الآخر.
4. الانطوائيون والانبساطيون يختلفون في طريقة تنظيم أدمغتهم وفي أنشطتهم العقلية، وكلما كان الانطوائيون والانبساطيون أفضل تآلفاً، بعضهم مع احتياجات بعض وبعضهم مع ميول بعض، كان أسهل عليهم وأكثر إمتاعاً المضي قدماً وتحقيق النجاح، سواء أكان ذلك بصورة مستقلة أم مع الآخرين؛ فالعالم بحاجة إلى المزايا التي يبيدها نموذج الشخصية ككلاهما.