

## الفصل الثاني

# مواطن قوة الانطوائيين

### الكنز المخفي

#### صندوق كنز الرجال الأقوياء

هذا الفصل مُعدُّ ليكون شيئاً شبيهاً بصندوق الكنز: ستجد فيه مسجاً للقوى كلها التي غالباً ما يمتلكها الهادئون، وهذا الجزء مهمٌ جداً، وهو مهم لي بصورة خاصة، في عالم تعتمد فيه القيمة الأكبر على التواصل بين الانبساطيين بوصفه أمراً تسعى جاهدين من أجله. من السهل للأشياء التي يمكن للأشخاص الهادئين القيام بها، وتحقيقها، ويتعين عليهم تقديمها، أن تنزلق إلى الخلف، ولكن الأشخاص الهادئين قادرون على توظيف قوتهم من أجل تحقيق ما يهتمون به، وعلى حث الآخرين للقيام بالتواصل والحفاظ عليه لمقاومة الهجمات بثقة، باختصار يمكنهم النجاح في التواصل على وجه الدقة بالدرجة التي يقدر على تحقيقها الانبساطيون وعلى الصُّعد كافة، بطريقتهم الخاصة باستعمال مواردهم الخاصة.

#### يميل الانطوائيون إلى النقد الذاتي

هذه هي المصادر التي سوف أركز عليها في هذا الفصل، وقد جمعتها خلال سنوات عملي مع الأشخاص الهادئين، والأشخاص المعنيون غالباً غير مدركين لقواهم الخاصة، والأشخاص الهادئون يميلون إلى انتقاد أنفسهم

بصورة خاصة، ويعتقدون أنه يتعين عليهم بذل جهدٍ واعٍ لاكتشاف الجوانب الجيدة في شخصيتهم.

من الجيد أن يحكم الانطوائيون على أنفسهم بشدة، وأن يضعوا أسساً لما يريدون أن يكونوا عليه، وما يجب فعله لتحقيق ذلك، ولكن انتقادك لنفسك كثيراً يقلل من احترامك لنفسك؛ - احترام الذات الذي يفتخر ويتحلى به الأشخاص الأقل شدةً مع أنفسهم، ويتباهون بقدرتهم على التحكم فيه، وفي أسوأ الحالات انتقاد النفس قد يعني حتى تدمير الذات.

### القوة الهادئة غالباً مفقودة

إذا أردت ألا يحدث ذلك معك، فعليك أن تنظر إلى قواك الشخصية بنظرة جديدة، وإلى قابليتك لرؤية قيمة هذه القوى. الصفحات القليلة القادمة ستساعدك على امتلاك هذه النظرة ومن ثم تقييم ما لديك، وقد يعني هذا أن تنقب عميقاً؛ فالأشياء المتاحة غالباً تؤخذ على أنها مضمونة، والقضية هي أن مواطن القوة عند الأشخاص الهادئين تكون أيضاً هادئة؛ لذلك من السهل تجاهلها.

مع ذلك، فإن قوى الانطوائيين يمكن أن تكون فاعلة بصورة هائلة في تواصل المرء مع الآخرين. وفي نهاية هذا الفصل سوف تكتشف ميزاتك خطوةً فخطوة - هذا وعد!

أنت تعلم من الفصل الأول أن الأشخاص الهادئين من الناحية العصبية الحيوية يعملون على نحو مختلف عن الأشخاص الانبساطيين؛ فدوائر الدماغ والجهاز العصبي لديهم موجهة نحو التركيز، والتعلم، والتأمل الذاتي والذاكرة، في حين أن أدمغة الانبساطيين موجهة أكثر ليكونوا مبادرين ومحفزاتهم من الخارج، ويمكن العثور على القوى الخاصة لكل من النوعين في هذا التمييز،

هذا لا يعني أن للأشخاص الهادئين جميعهم الصفات العشر القوية كلها، وهذا أيضاً لا يعني أن القوى المذكورة حكرٌ على الانطوائيين؛ إذ يمكن أن يكون لدى الانبساطيين قوى تحليلية وإمكانية كتابة جيدة، غير أن الأشخاص الهادئين غالباً ما يمتلكون هذه الصفات العشر التي ستجدها في هذا الفصل، ذلك بناءً على مشاهداتي وتدويني لنتائج الدراسات عن الانطوائيين. ومن الأفضل في أثناء قراءة تك لهذا الفصل أن تبقي هذا السؤال في عقلك:

هل يمكن أن أرى هذه القوة في نفسي؟

### ملخص للقوى

يمكن أن تقدم إجابتك في ملخص عند نهاية هذا الفصل، وهو ما سيكون بمثابة كنزك الشخصي.

إليك الملخص الأول للقوى، مع قليل من الكلمات المفتاحية لوضع الأمور في نصابها.

### ملخص قوى الانطواء

#### القوة الأولى: الحذر

تقدم بعناية وتحاش المخاطرة والمغامرات، راقب بانتباه، وأظهر الاحترام، فكر قبل أن تتكلم، كن حصيماً وقدم معلومات عنك باعتدال.

#### القوة الثانية: الجوهر

استخلص من أعماق خبرتك الشخصية، أكد الضروريات، انقل الموضوع ذا المغزى العميق وعالي الجودة، شارك في نقاشات ذات معنى.

#### القوة الثالثة: التركيز

ركز طاقتك ووجهها بدقة إلى نشاطٍ داخلي أو خارجي، صمّم على الأمور بعزم وثبات، كن يقظاً.

### القوة الرابعة: الاستماع

تحقق من المعلومات والسلوك والغايات مما يقوله أحدهم لك، اعقد حواراً.

### القوة الخامسة: الهدوء

الهدوء الداخلي بوصفه أساساً للتركيز والاسترخاء والوضوح والمضمون.

### القوة السادسة: التفكير التحليلي

التخطيط والبناء، فكّ القضايا المركبة، واستخلص المعلومات والمواقف والحلول والمقاربات من ذلك منهجياً.

### القوة السابعة: الاستقلالية

كن قادراً على أن تكون بمفردك ومن الاكتفاء ذاتياً. عش ضمن مبادئك الخاصة، متحرراً من آراء الآخرين، كن قادراً على التغلب على ذاتك.

### القوة الثامنة: الإصرار

تابع الأمور بصبر واستمرارية لمدة طويلة من أجل تحقيق هدف.

### القوة التاسعة: الكتابة (بدلاً من التحدث)

تطلع إلى التواصل بسهولة أكبر عن طريق الكتابة على سبيل الأفضلية.

### القوة العاشرة: التعاطف

ضع نفسك مكان الشخص الذي تتحدث إليه، تجنب المواجهة إن أمكن. ضع الاهتمامات والخصائص المشتركة في المقدمة، كن مستعداً للتسوية، تواصل بلباقة.

## القوة الأولى: الحذر

تبادل وجهات النظر بحذر تعبير عن الاحترام

لا يبدو الحذر للوهلة الأولى على أنه قوة خاصة فيما يتعلق بالتواصل، ولكن الانطباع الأول قد يكون مضملاً؛ فالأشخاص الحذرون يأخذون الأمور بلفظ

عند التعامل مع الآخرين بدلاً من التصرف بشدة وعلى نحو حاسم، ويتعاملون مع الآخرين بتفهم ولباقة واحترام، ولا يتخذون موقفاً متصلباً.

كما تعلم، لدى الانطوائيين والانبساطيين أجهزة عصبية حيوية مختلفة؛ فالانبساطيون يميلون للعمل باتجاه المكافآت، في حين أن الانطوائيين يميلون أكثر نحو الاهتمام بالسلامة. الحذر بوصفه قوة، هو نتيجة إيجابية للسعي نحو السلامة والأمان؛ الأشخاص الهادئون يفكرون ملياً قبل الإقدام على المخاطرة، هذا إن قاموا بذلك أصلاً، ولكن الأخطار والمغامرات لا تكون فقط على صورة القفز من المنطاد -مثلاً- أو الاستثمارات، ولكن على صورة التواصل.

الأشخاص الحذرون يفضلون التدبُّر من دون مقارنات خطيرة أو اقتراحات عدائية أو أفكار مفاجئة أو حتى هجوم مباشر؛ إذ يوجد أمران مهمان عند التعامل مع الآخرين:

أولاً: هم يفضلون الإبقاء على مسافة بينهم وبين الآخرين، ولا يعتزمون الحديث عن أنفسهم أكثر من اللازم، ويحتفظون بما يجعلهم متأهين، وبما هو مهم لهم وما يحمسهم لأصدقائهم المفضلين، وبالمقابل فهم يتصرفون باحترام، ويفضلون في البداية الإبقاء على المسافة بينهم وبين الآخرين.

ثانياً: الأشخاص الحذرون لا يقدمون أفكاراً غير ناضجة أو سيئة، ولا يتخذون قرارات سريعة على أساس الشعور الغريزي، ويتوقعون الكثير من أنفسهم، وهم يحبون إنعام التفكير في الأفكار وتفحصها تماماً قبل التعبير عنها بالكلام، ويميلون لرؤية الجمل المسيئة من الآخرين من منظور حسن النية.

### متى يصبح الحذر خوفاً؟

الوجه الآخر للحذرين هو الحرص الشديد الذي يمرر من خلاله الهادئون معلومات عنهم، أو يبدوون بوساطته حماساً لأمر ما، إذا كان على الجانب المتلقي

شخص انبساطي فقد يرى في ذلك فتوراً أو لا مبالاة. أما في الحالات المفرطة في الحذر، فيصبح خوفاً، وهذه العقبة سنناقشها في بداية الفصل القادم.

و لكن الأشخاص المشاركين في النقاش قد يشعرون بالرضا حيال حذر الأشخاص المقابلين لهم؛ الأمر الذي يجعلهم يشعرون أنهم يُحمَلون على محمل الجد، وأنهم لا يخضعون للضغط. إن ما يقوله الهادئون بحذر غير حاسم، ويعبر عن الجوهر، وهذا ينقلنا إلى القوة الثانية.

## القوة الثانية: الجوهر

### تواصل ببعده عميق

يعالج الانطوائيون باستمرار الانطباعات باستمرار؛ إنهم دائماً مهتمون بما يرونه، ويفكرون به ويجربونه، إنهم يتأملون على مدى ساعات عملهم؛ في أنفسهم وفي الآخرين، وفي المعنى والإحساس، وفي ما يجب أن يكون وما هو كائن في الواقع. هذا نشاط مثالي لما يحدث في خلفية دماغ الشخص الانطوائي، وهو من أفضل النتائج ويؤدي إلى تراكم أساسي للجوهر، وهذا يعني أنه عندما يتواصل الأشخاص الهادئون، فإن ما يوصلونه للآخرين غالباً ما يكون عميقاً: ما يقولونه خضع لاختبارات عقلية ومرحلة فرز، وذلك يتضمن التأكد من أهميته ودقته ومدى صلاحيته وخلفيته؛ لهذا فإن ما يقوله الانطوائي غالباً ما يكون مهماً بصورة خاصة، وعميقاً وذات قيمة. هذه هي الدوائر الثلاث التي يتضمنها الجوهر.

### الأفضلية لصداقات عميقة وحقيقية

الجوهر عنصر أساسي في التعامل مع الآخرين: الأشخاص الذين لديهم جوهر يرون أن الأمر أكثر أهمية وإمتاعاً في المناسبات الاجتماعية، عندما ينعقد نقاش حقيقي مع عدد قليل من الأشخاص، وهو أكثر أهمية من التعرف

إلى عدد كبير من الناس تعرفًا سطحيًا. ويكون اهتمامهم أكبر بفحوى الكلام، وهم أقل اهتمامًا بطريقة صياغة الجمل وتقديمها. وفي وسعهم بناء صداقات عميقة وحقيقية تستمر طوال الحياة، ومع أنه قد لا يكون هناك كثير من هذه العلاقات، إلا أنها ستكون مهمة بالنسبة إليهم من دائرة معارف كبيرة وغير ملتزمة.

### انطباع السلبية

توجد عقبة واحدة في الجوهر، فمثل أي شيء جيد، فإنه يأخذ وقتًا لينضج؛ بكلمات أخرى غالبًا ما يكون الأشخاص أصحاب الجوهر بطيئين في اتخاذ المواقف التي تحتاج إلى تواصل سريع؛ لأنهم يحتاجون إلى وقت لتقليب الأمور في عقولهم للوصول إلى العمق المطلوب، هذا يحدث بخاصة عندما يكون من الواجب وزن الأمور أو التعامل معها بجدية، ونتيجة لذلك يظهر الأشخاص ذوو الجوهر كما لو أنهم سلبيون أو تعوزهم الرشاقة؛ لأنه لا يمكننا رؤية النشاط المكثف الذي يحدث في عقولهم؛ لهذا السبب فإن تعزيز المكانة وتبادل الأحاديث القصيرة قليلًا ما تهتم الأشخاص ذوي الجوهر، وهي حتى غريبة بالنسبة إلى بعضهم. هذا السلوك يُعد حسنًا للأشخاص الهادئين في كثير من المواقف؛ مثلًا، في نقاش جيد أو مناظرة جامعية، أو عند قراءة مقالات فلسفية، أو في الاجتماعات حيث يجب حل المشكلات.

### القوة الثالثة: التركيز

#### النمو عن طريق التركيز

لدى كثير من الأشخاص الهادئين نعمة القدرة على التركيز الجيد؛ إذ يمكنهم متابعة الموضوع بانتباه لمدة طويلة من الزمن. من السهل توضيح ذلك: خلافًا للانبساطيين، يحتاج الانطوائيون إلى تغذية راجعة أقل، وإلى قليل من المؤثرات الخارجية، والنتائج المرجوة من التركيز العميق كثيرة ومتنوعة؛

فالأشخاص القادرون على التركيز يقومون بما يجب عليهم القيام به بسهولة أكثر وأفضل من الأشخاص الذين يتشتتون بسهولة. مع الاحتمالات كلها، ما يركزون عليه سوف ينمو، وقد صاغ نيكولاس إنكلمان Nikolaus Enkelmann (مدرّب سابق في التواصل) هذا المبدأ القديم في النمو، بوصفه أحد مبادئه الأربعة عشر من مبادئ التطور: قانون التركيز.

### التركيز يعزز الحضور القوي

يتعامل الأشخاص الذين يركزون على القضية التي أمامهم بكل القوة والانتباه، وهذا يعني أنهم يشعّون قوة تجعل لهم حضوراً قوياً، وتمكنهم من التأثير بعمق في الطرف الآخر من النقاش يمكن رؤية ذلك في المحاضرات -على سبيل المثال- حيث يستعمل الأشخاص الهادئون هدوءهم للاستحواذ على الجمهور؛ لذلك لست مضطراً بوصفك انطوئياً لأن تكون تحت الضوء؛ لست بحاجة إلى أن تكون في مركز الصدارة للتواصل مع الآخرين، ولست بحاجة أيضاً إلى وجود عدد كبير من الناس يستمعون إليك، وهذا له تأثير ساحر في الأشخاص الذين تتحدث إليهم؛ إذ يمكنهم أن ينسجموا معك، وينتبهوا لك بكل اهتمام؛ فالاهتمام عملة مهمة في التواصل الاجتماعي - كل إنسان يحب أن يكون موضع اهتمام، فكيف بذلك لشخص يمكنه التركيز أساساً؟!

في المناسبات الاجتماعية، أي إنسان يُعطي للآخرين فضاءً حقيقياً عند التواصل، سوف يحظى بكثير من النقاشات الجيدة التي ستعززها القوة الثانية؛ الجوهر، وكذلك القوة اللاحقة ستكون عاملاً مساعداً أيضاً.

### القوة الرابعة: الإصغاء

#### أحاديث فردية بدلاً من الحوار الحقيقي

الاستماع من أكثر المهارات التي لا تحظى باهتمام في العلاقات الإنسانية. إذا استمعت إلى نقاشات أو محادثات مثالية، فسوف تلاحظ -على وجه

الخصوص، عندما يتحدث الانبساطيون- أن الحوارَ سلسلةً من الأحاديث الفردية؛ فبينما يتحدث شخص عن شيء ما، ينشغل الآخر في تحديد ما سيقول، بدلاً من الاستماع بدقة، ولكن عند تبادل وجهات النظر، فإن القدرة على الاستماع توفر فرصة حقيقية للدخول في حوار أصيل يعالج فيه الأشخاص المتكلمون ما يقوله كل واحد منهم، ما يعني أن كل واحد قد استمع إلى وجهة نظر الآخر في نهاية النقاش.

### ميزة الانطوائي: الاستماع الحقيقي

يتقن كثير من الأشخاص الهادئين أدب الاستماع أكثر من معظم الناس الآخرين؛ إنهم يستوعبون المعلومات بوصفهم مراقبين ومعالجين للانطباعات المطروحة، فيقومونها في تفكيرهم لاحقاً وكذلك في ردودهم؛ إنهم يعرفون كيف يختارون الأساسيات من كل ما قيل: ما المهم للشخص الآخر؟ أي المعلومات ذات صلة بالموضوع؟ كيف تتناغم كلها معاً؟ لذلك، يُعدُّ الاستماع الحقيقي نشاطاً وعملية مكثفة تعزز القوة الثالثة، التركيز.

قوة الاستماع ذات قيمة عالية للشخص المُستمع إليه: عندما تكون كلك (آذاناً صاغية)، فأنت تمنح المتكلم الاهتمام التام، وهذا يرضي الجميع - ويفعلون العجائب بدءاً من إقامة العلاقات، مروراً بأجواء المفاوضات وصولاً إلى حل النزاعات.

### القوة الخامسة: الهدوء

#### أهمية الهدوء الداخلي والخارجي

للهدوء مظهران: الهدوء الخارجي وهو غياب المثير الخارجي، فيما الهدوء الداخلي حالة عقلية، وكل منهما يساعد الأشخاص الهادئين عند التواصل، ولكن الهدوء الداخلي بالمعنى الدقيق للكلمة يُصنّف على أنه قوّة

ذاتية، وكذلك الهدوء الخارجي مهم جداً للأشخاص الهادئين؛ ولذلك يستحق انتباهاً خاصاً.

### الهدوء الخارجي

الأشخاص الهادئون جميعهم يعلمون أن الهدوء الخارجي يشعرهم بالرضا عندما يرغبون في العمل المكثف، أو عندما يحتاجون إلى مصدر من الطاقة.

### خذ الطاقة بهدوء

اعتزل الناس كلياً من أجل التفكير أو بعد وقت مُتعب، ودع ذلك (الاعتزال) يعمل عمله. في الدول الصديقة للانطوائيين مثل اليابان، يُعد من التهذيب أن تدع مدة من الصمت المشترك تسود، حتى في أثناء النقاش، ويوصي خبراء التواصل بالصمت التام في بعض المواقف، وقد يكون ذلك بالنسبة إلى الانطوائيين -على نحو خاص- مصدرًا بلاغياً قوياً في الأحاديث القصيرة مثلاً (انظر الفصل السادس)، أو عند المفاوضات (انظر الفصل السابع). الأمر الذي يبعث على السرور في الهدوء الخارجي هو غياب الإثارة، ما يجعل معالجة المعلومات ممكنة، ويتولد هدوء داخلي كذلك.

الشخص الهادئ الذي لا يمكنه الحصول على قليل من السكينة في محيطٍ مريح، سرعان ما يلاحظ العواقب: التوتر، والإرهاق والسخط، كلها أعراض نموذجية لذلك.

### الهدوء صحي

السلام الخارجي عامل يسهم إسهاماً مهماً في إسعادنا. أظهرت دراسة فنلندية طويلة الأمد عن أمراض القلب (دراسة فنلندية عن أخطار القلب والأوعية الدموية عند الشباب Cardiovascular Risk in Young Finns Study) أن النساء الحساسات تجاه الضوضاء يتعرّضن للموت باكراً؛ يبدو أن

هناك علاقة بين الإجهاد السَّمعي (الناجم عن الضوضاء) والإجهاد البدني عامةً، على صورة ارتفاع في ضربات القلب وضغط الدم، والتعرض للجلطات والسكتات القلبية.

هذه نتيجة مهمة جداً؛ لأن الانطوائيين غالباً حساسون للضجة، وتأكيد الحصول على أوقات هدوء مكثفة ليس جيداً فقط، ولكن ذلك صحيٌّ أيضاً. وما ليس واضحاً هو إن كانت هذه المزايا مطبّقة بالتساوي على الانطوائيين والانبساطيين.

وقد أشار كارل جوستاف يونغ إلى أنه يظهر أن الانطوائيين يحتاجون إلى قليل من الانطباعات الجديدة خلافاً للانبساطيين، ولهذا السبب يجد الانطوائيون أن الهدوء الخارجي أمر ساحر. وإذا استبعدنا ميزة حصولهم على الطاقة، فإن (حياتهم الداخلية) النشطة تزودهم بمثيرات كافية، وهم ليسوا مشتتّين ذهنياً بسبب العالم حولهم، وهذا يتيح لهم مزيداً من الوقت للتأمل ولمعالجة خبراتهم. هدوء الانطوائيين ذو قيمة بالنسبة إلى الانبساطيين؛ لأن الأشخاص الهادئين يدفعونهم إلى الانتباه لأنفسهم وحاجاتهم، وإلى التفكير قبل الإقدام على التصرف؛ لذلك فإن القدرة على إيجاد الهدوء الخارجي تُعدُّ - بالتأكيد - قوة.

### الهدوء الداخلي

الطريق إلى الوضوح. الهدوء أكثر بكثير من مجرد غياب الإزعاج الخارجي؛ إنه أيضاً - آلاف السنين من التقاليد الروحية تثبت ذلك - الطريق الوحيد نحو الوضوح: مع أنفسنا، ومع الآخرين ومع الحياة، ولكن يُقصد كذلك نوع آخر من الهدوء: الهدوء الداخلي وهو حالة تؤدي إلى تغيُّر في الدماغ قابل للقياس.

### الهدوء الداخلي من خلال التأمل

يمكن رؤية ذلك -على وجه الخصوص- في الأشخاص الذين يتأملون بصورة منتظمة، فقد أثبتت دراسات عصبية (مثل دراسة أندرو نيوبيرغ ويوجين داكويلي Andrew Newberg & Eugene d'Aquili) أن مناطق الدماغ المتعلقة بالسعادة والسلام الداخلي، واعتماد (الأنا) على العالم من حولنا تكون أكثر نشاطاً عند الأشخاص الذين يمارسون التأمل، وفي الوقت نفسه عندما يمارس الناس التأمل تقل الطاقة المتجهة نحو المناطق التي تنشط العدوانية والرغبة في الهروب أو السلوك القهري.

الهدوء الداخلي يعني الوضوح و الصفاء، رؤية إيجابية للعالم والتركيز.

ثمة خبر جيد آخر للأشخاص الهادئين وهو أن التأمل يطور قدرتنا على التمييز بين الالتهياج الشديد والالتهياج القليل، هذا يعني في النهاية أن الدماغ يعمل بفاعلية أكبر؛ لأنه يستطيع إنقاص النشاط الكلي، وبذلك فهو يستعمل طاقة أقل، وفي الوقت نفسه يستطيع التركيز بشدة على المهمات الأكثر أهمية، بتعبير آخر يجب أن يُنظر إلى القوتين 3 و 5 على أنهما متصلتان: هدوء أكبر يعني تركيزاً أفضل.

### النجاح من خلال دمج أفضل للقوى

طاقة أقل وتركيز أكبر- هذا ليس تناقضاً في المصطلحات. في كتابه حول الصمت، قارن جورج بروشنيك George Prochnik, 2010 هذه التناقضات الظاهرية بأفضل رياضي نبض قلبه أقل من شخص يمارس الرياضة بين حين وآخر، ولكنه يحرز نتائج كبيرة في المسابقات؛ لأنه قادرٌ على توحيد قواه عن قصد، ويستطيع توسيع مدخلات الطاقة لديه أو تقليصها بسرعة.

### قوى التركيز والسلام الداخلي مترابطة

يمد السلام الداخلي الناس بالاسترخاء كما يفعل المحيط حولهم. السرعة التي يتحدثون بها، والتوقف لوقت قصير، والتفكير المشترك يضيء الهدوء إلى تعاملهم مع الآخرين، وهذا يعني أنه في الأحاديث العابرة -مثلًا- وفي النقاشات الحادة أو المفاوضات، يمكن للأجواء أن تكون مريحة عمومًا، وبذلك يزول بعض التوتر.

### القوة السادسة: التفكير التحليلي

#### مزيد من المسافة عن العالم الخارجي

التفكير التحليلي ليس حكرًا على الأشخاص الهادئين، ولكن كثيرًا من هؤلاء حققوا إنجازات كبيرة في هذا الإطار. إن التدفق الدائم للعمليات الداخلية يضع الأشخاص الانطوائيين على مسافة بعيدة عن العالم الخارجي أكثر من الانبساطيين؛ إنهم يقومون بالتمحيص والمعالجة دائمًا، ويجيبون بحذر أكثر مما يفعل الانبساطيون؛ بتعبير آخر: بالتركيز والمتابعة (القوتان 3 و 8).

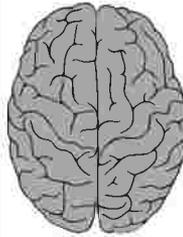
#### سيطرة الدماغ الأيمن أم الدماغ الأيسر

توجد أيضًا مجموعة خاصة من الأشخاص الهادئين الذين يُعدُّون موهوبين بالتحليل على وجه الخصوص، وهذه نقطة جيدة للشروع في عرض تقسيم استعملته لأول مرة مارتي أولسن لني Olsen Laney في كتابها الصادر عام (2002م)؛ من أجل توضيح الفرق بين الأنماط المختلفة من الانطوائيين. والحقيقة هي أن الجزء الأيمن من الدماغ أو الجزء الأيسر من الدماغ أكثر سيطرة من الآخر لدى الانطوائيين والانبساطيين؛ لذلك يوجد أشخاص يمينيو الدماغ وآخرون يساريو الدماغ؛ الجانب الأيمن من قشرة الدماغ مختص بالحدس والتفكير التصويري، في حين أن الجانب الأيسر من قشرة الدماغ

يتعامل مع مهارات معالجة النصوص والأرقام والربط المنطقي. إليك ملخصًا يساعدك على معرفة أي الجانبين هو المهيمن لديك:

### أي جانب من الدماغ هو المهيمن ؟

انطوائيون نموذجيون	انبساطيون نموذجيون
ينسق الجزء الأيمن من الجسم	ينسق الجزء الأيسر من الجسم
يعالج تأثير كل عنصر من المعلومات بمفرده	يربط العناصر كلها المجزأة من المعلومات لتكوين صورة عامة واجمالية
يفك شيفرة اللغة المكتوبة والمنطوقة	يفك شيفرة الانفعالات والأفكار وإشارات لغة الجسد
موقع التفكير المنطقي وحل المشكلات على أساس الحقائق	موقع التفكير الحدسي والتعاطف
يعالج الأعداد والكميات والحسابات	يعالج الصور والأنماط والأشكال والمشهد المكاني
ينجذب وينشغل بالمواضيع العلمية	ينجذب وينشغل بالتعبيرات الفنية؛ مثل المسرح والموسيقى والرسم
يعالج المعلومات بتسلسل	يعالج عناصر المعلومات جميعها في الوقت نفسه وعلى وجه العموم



هذا العرض مبسط قليلاً؛ فالجانب الأيمن والجانب الأيسر من قشرة الدماغ كلاهما يشاركان في معظم الأنشطة، ولكن الملخص يظهر منطقة التركيز لكل نشاط.

### الانطوائيون الذين يستعملون الجزء الأيمن من قشرة الدماغ

الأشخاص الهادئون الذين يهيمن الجانب الأيمن من قشرة الدماغ لديهم، يميلون لمعالجة المعلومات ذاتياً وحدسياً؛ أي بشعور غريزي أكثر، وغالباً ما تكون لديهم مواهب فنية، ويتصرفون عاطفياً أكثر من الأشخاص الذين يسيطر لديهم الجانب الأيسر. وهم يجيدون الارتجال، ويجدون من السهل أكثر من ذوي الجانب الأيسر من الدماغ التعامل مع مواقف تفرض عليهم التعامل مع عدد من التحديات في الوقت نفسه.

### الانطوائيون ذوو الجانب الأيسر من الدماغ

الأشخاص الهادئون الذين يسيطر الجانب الأيسر من الدماغ لديهم -بناءً على مارتي أولسن لني- أقرب إلى الصورة النمطية للانطوائيين؛ فهم يحتاجون إلى قليل من التواصل الاجتماعي، وموجهون نحو النظرية والأشياء، وهذا يمكنهم من النأي بأنفسهم عما يحيط بهم -إلى حد ما- أساس جيد للتفكير التحليلي! الانطوائيون ذوو الجانب الأيسر من الدماغ يمكنهم إبقاء أدمغتهم ومحيطهم منظمين، ويميلون لاتخاذ القرارات بناءً على الأسباب بدلاً من الانسياق وراء عواطفهم، ويرتبون بسرعة عند وجود كثير من المطالب للقيام بها في الوقت عينه، ويتعاملون مع الأمور منهجياً واحداً فواحداً.

إنهم موهوبون بقوة التفكير التحليلي؛ إنها إضافة يمتلكها (يساري الدماغ) من الانطوائيين على وجه الخصوص.

### مميزات التفكير التحليلي

الأشخاص الذين يفكرون بطريقة تحليلية يصلون إلى صميم الأشياء؛ فقوتهم تكمن في البحث والمقارنة والاكتشاف حيث يُفكِّكون الحالات المعقدة

إلى عناصر منفردة؛ لبناء فئات تكون أساساً لتطوير إستراتيجيات لما يجب قوله أو فعله، ويصلون أيضاً إلى نقطة من النقاش توصل إلى الحل أو إلى تدابير يجب اتخاذها معاً بالطريقة نفسها؛ فالمفكرون التحليليون مخططون ممتازون، ويجيدون معالجة المواضيع الكتابية، حتى وإن تضمنت كثيراً من الأعداد.

في المجالات التي تحتاج إلى معلومات دقيقة يُعد التفكير التحليلي ذا قيمة عالية كذلك عند التنظير وتصنيف الرؤى الجديدة؛ مثلاً، في المجالات الأكاديمية، وفي السيطرة على الأمور، وفي المجالات كلها التي تتطلب حلاً للمشكلات؛ مثل: الطب، وتكنولوجيا المعلومات، أو في التعامل مع التكنولوجيا الخطرة.

#### استعمال التحليل الدقيق لتجنب الإثارة المفرطة

التحليل الدقيق مفيد أيضاً لفرض بنية في الحالات المشوشة، وهذا ممكن إلى حد ما - هذا مهم، بخاصة ليساري الدماغ- لدرء الإثارة المفرطة (التي توصف بأنها العقبة الثالثة في الفصل القادم). عندما يثور جدال في اجتماع، يسأل المفكرون التحليليون أنفسهم: ما المعلومات المهمة هنا؟ من الذي يمثل أياً من وجهات النظر؟ أولاً، هذا السلوك يقطع الطريق على انهيار الانفعالات ويضمن الابتعاد الداخلي عن الحالة نفسها. تخفف هاتان الطريقتان كلتاهما كثيراً من شدة العبء، بخاصة للانطوائيين الأكثر حساسية.

#### القوة السابعة: الاستقلالية

يختلف الانطوائيون عن الانبساطيين في نقطة حاسمة: إنهم كما رأينا في الفصل الأول أقل اعتماداً على ردة الفعل من الآخرين وعلى الانطباعات مما يحيط بهم، ما يجعلهم مستقلين على وجه العموم.

#### سعيون بالبقاء وحيدين

يظهر الاستقلال بصورة خاصة في كون الأشخاص الهادئين يجدون أنه من السهل البقاء وحيدين، وفي الحقيقة إنهم يحتاجون إلى الانفراد لتجديد

طاقاتهم: الأشخاص المستقلون أقل اهتماماً بما يفكر به الآخرون، ويجدون من الأسهل أن يقولوا ويفعلوا ما يجدونه صائباً ومهماً (هذا ينطبق على الانطوائيين يميني الدماغ - إلى حد ما - انظر تفسير القوة السادسة- فهم يتفاعلون عاطفياً أكثر مع ما يحيط بهم).

الممثلة البريطانية الانطوائية تيلدا سوينتن Tilda Swinton، مثال جيد على ذلك، فقد تزوجت رسماً وكاتباً أكبر منها سناً ولديها توأم منه، وتقول في المقابلات التي تُجرى معها إن فكرتها عن السعادة هي النوم في سريرها لمدة 6 أشهر؛ لذا الاستقلالية تعني الاكتفاء الذاتي والحرية الداخلية؛ إنها تجلب القدرة على تحمل المسؤولية للشخص نفسه، واتخاذ القرارات من دون البحث الدائم عن التشجيع من الآخرين، وفي الجانب الآخر يمكن لذلك أن ينتقص من التواصل مع الآخرين وإمكانية العيش معهم والعمل الجماعي.

### القدرة على أن تكون غير أناني

لقد احتفظت بما يمكن أن يكون أعلى صيغة من الاستقلالية للنهاية: القدرة على نكران الذات؛ في حالة الشخصية المستقلة والناضجة، لا تصدر الأفعال عن غرور شخصي، أو طموح أو رغبة في الاعتراف. الأمور الأخرى أساسية: المسألة الشاملة كلها، الأمور المهمة والقيمة (القوة الثانية: الجوهر)، أو الأشخاص الآخرون واحتياجاتهم (القوة العاشرة: التعاطف). من المثير أن القدرة على أن تكون إيثاريًا يمكن أن تأتي فقط من الثقة الصحيحة بالنفس.

### القوة الثامنة: الإصرار

#### المثابرة الهادفة

المثابرة هي القدرة على (الثبات) على الحالة أو الفكرة حتى وإن كان النجاح بطيئاً أو يواجه مقاومة.

هذه الصفة مختلفة عن التعلق أو التشبُّث وستمر معك لاحقاً بوصفها عقبة؛ فالتعلق يظهر نقصاً في المرونة، ما يعني أن الشخص المعني لن يغير موقفه/ موقفها عند التواصل، وبالتأكيد القوة المقصودة هنا هي الصبر الهادف.

الأشخاص الهادئون يثابرون على الطريقة التي يعملون بها؛ إنهم أعلى من المتوسط في الشمولية والجاهزية بما على الصعوبات؛ إنهم مواظبون وملتزمون بشدة بما تمليه عليهم ضمائرهم، وليس من السهل تشتيتهم مثل الانبساطيين الذين هم أكثر عرضةً للتشتت عن الأشياء بمثير خارجي.

#### مزيد من الجِدِّ لمزيد من الكفاءة

هذه الصفة تجعل من السهل التخطيط وإدارة الحوارات والمفاوضات المهمة، وهذا يسهل اتخاذ القرار إن كان من المجدي التمسك بالموقف أو المناورة عندما يكون هناك متسع لذلك.

إنها قوة تؤدي إلى نوع من القدرة على التحمل يحلم بها كثير من الانبساطيين، وبذلك تؤدي إلى طرق للأداء الأمثل على الإطلاق بكل ما في الكلمة من معنى: الباحث النفسي أندرز إيريكسون (Anders Ericson) استنتج من هذه الدراسات أنه يلزم (10000) ساعة من التدريب الهادف لأي مجال خاص للوصول إلى الأداء المحترف.

#### ماري كوري (Marie Curie) بوصفها مثالاً يُحتذى

نموذج لامع يحتذى به بوصفه مثالاً، حائزة مرتين جائزة نوبل (بالفيزياء 1903م والكيمياء 1911م)، وقد كرّست نفسها للعلم في عمر باكر على الرغم من كثير من العقبات؛ لم تُقبل في جامعة وارسو، فذهبت إلى فرنسا، وعملت في التعليم في مدرسة بنات لتمويل بحوثها.

أما نجاحها الرائد في مجال النشاط الإشعاعي فكثيراً ما تطلب إجراء تجربة وإعادتها مئات المرات؛ لذلك يبدو أن المثابرة متطلب مهم للإنجازات الرائعة.

## القوة التاسعة: الكتابة (بدلاً من الحديث)

### الوسيلة المفضلة للانطوائيين

كثير من الهادئين يفضلون التواصل عن طريق الكتابة سواء الأنفسهم كانت (مثل مذكرات، مخطط أسبوعي أو مشروع كتاب)، أم للآخرين (مثل إرسال رسائل، بريد إلكتروني، مدونة، إنترنت). في أثناء تقويم أفكارهم وتحويلها إلى كلمات قبل التواصل، يظهر أن الكتابة وسيلة جيدة للتعبير عن ذلك، كذلك الكتابة تتبع الإيقاعات الشخصية؛ فهي تحد من سرعة التواصل، وهذا يعني أنه لا داعي للتفاعل مع سرعة الشخص الذي يتحدثون إليه؛ لذلك عندما يكتب الانطوائيون فيمكنهم المضي قدماً تبعاً لإيقاعهم الخاص. الشبكات الرقمية مثل (تويتر، فيسبوك، المنتديات وغرف الدردشة عبر الإنترنت) تحتاج إلى فصل خاص لها، وكثير من الأشخاص الهادئين يقومون غالباً بهذا النوع من إيجاد المعارف والأصدقاء؛ ولأن التواصل يأخذ صورة الكتابة وبذلك يضمن الحفاظ على مسافة محددة. ستجد مزيداً من المعلومات حول هذا النوع من التواصل في الفصل السادس.

### مميزات التواصل عن طريق الكتابة

توجد مجالات ممكنة ومجدية للأشخاص الذين يفضلون الكتابة على المحادثة، فيمكن صياغة الكلمات وتقويمها تقويماً أدق في البريد الإلكتروني منها في مكالمات هاتفية؛ فكتابة ملخص لمشروع على الإنترنت يعني أن المنخرطين في فريق العمل جميعهم يتابعون الأمور، ويسهمون في التحديث كلما أرادوا ذلك.

وقد يكون إعداد تقرير مختصر عن أهداف محددة مفيداً أكثر من تقرير في اجتماع، ويمكن التخطيط لاجتماعات فريق العمل ونقاشاته بكلمات رئيسة وملخص كتابي موجز، عند ذلك يذهب الأشخاص الهادئون الذين يفضلون الكتابة

إلى لقاء المجموعات بثقة أكبر؛ لأنهم فكروا ملياً بالضروريات وكتبوا الملاحظات ليتذكروها. يوجد شرط واحد فقط يجب تحقيقه؛ وهو أن يكون التواصل عن طريق الكتابة مناسباً للحالة، وليس لتجنب تبادل مباشر لوجهات النظر.

## القوة العاشرة: التعاطف

### قوة البديهة (الحدس)

الأشخاص المتعاطفون متناغمون مع شركائهم في التواصل، وهذا يتم بدهياً بدلاً من استعمال إستراتيجيات محددة. إنهم يجدون من السهل استنباط ما يجعل الناس يضبطون إيقاعهم، وبذلك يقررون ما هو المهم لهم وما يحتاجون إليه. هذه القدرة على أن تفكر بما يجول في ذهن الآخرين هي التقمص العاطفي، والأشخاص يمينيو الدماغ والانطوائيون الحساسون على الأغلب، لديهم هذه القوة التي يتفوقون فيها على يساري الدماغ. هذا الاختلاف في قشرة الدماغ موضح في ملاحظات القوة السادسة.

### الخلايا العصبية المرآتية تجعل التعاطف ممكناً

أوضح علماء أحياء الأعصاب أن ما اصطلح على تسميته (الخلايا العصبية المرآتية) في دماغ الإنسان هي التي تجعل التعاطف ممكناً. بالطبع هذه الخلايا العصبية موجودة لدى كل من الانبساطيين والانطوائيين؛ إذاً، ما الذي يجعل التعاطف لدى الانطوائيين قوة كما في القوة السابعة (الاستقلالية)؟ الإجابة تكمن في نوعية الانطوائي: خلافاً للانبساطيين، إنهم يحتاجون إلى قدر أقل من التأكيد والدعم من الآخرين مقارنة بالانبساطيين، وكذلك لا يعينهم كثيراً المقارنة مع الآخرين من حيث المكانة، وإن كانوا مثيرين للاهتمام وناجحين مثلهم. معظم الأشخاص الهادئين لديهم بدلاً من ذلك حَكَم داخلي يعودون إليه دائماً في الاستشارة، وهذه الاستقلالية عن الآخرين بالاشتراك مع الميل للتحليل والتصنيف، تعطي الانطوائي نطاقاً واسعاً من الاهتمام بالآخرين

بأطرافهم كافة واحتياجاتهم جميعها؛ لذلك يمكنهم التصرف انطلاقاً من هذه الرؤية في التواصل، والنتائج الإيجابية، هي: ما يشعرون به ويقولونه يجعلهم يعاملون نظيرهم الانبساطي بوصفه شخصاً حقيقياً.

### بناء الثقة من خلال التقمص العاطفي (معرفة الآخر)

يدعم التعاطف صفة أخرى لدى الأشخاص الهادئين هي الميل للانتباه لما يحيط بهم ومعالجة الانطباعات التي يخرجون بها جيداً؛ إذ يجد الأشخاص الهادئون أنه سهل عليهم اكتساب ثقة الآخرين. إذا كان لديهم الجوهر (القوة الثانية)، ويستمعون جيداً للآخرين (القوة الرابعة)، ويمكنهم أن يكونوا أصدقاء ومعارف رائعين. كذلك بالنسبة إلى الانبساطيين أيضاً الذين يشعرون بالراحة والقبول؛ فهم لا يمثلون عبئاً عليهم؛ أي شخص يفاوض ببساطة لا يقاوم، إذا ربط التركيز التحليلي (القوة السادسة) بالتعاطف.

كذلك الأشخاص المتعاطفون يطرحون تساويات ممكنة، ويقترحونها بطريقة لبقة؛ لأنهم لا يثبتون بمجموعة اهتمامات منفردة، ولكن ينظرون إليها من الجهات كلها، ويأخذون الجوانب الأخلاقية في الحسبان، ويعلمون أن العالم لا يتمحور حولهم، وهم يتسببون بقليل من المواجهات عندما يتصرفون؛ لأنهم يراعون الآخرين كثيراً، ويبحثون عن الحلول معهم، وهم أقل عدائية أيضاً؛ لأنهم يتفهمون بوضوح ما يسببه السلوك العدائي من توتر، غير أن القدرة على التعاطف تقل عند الخوف أو الإثارة المفرطة.

### أين تكمن نقاط القوة لديك؟

#### تقدير قوتك الخاصة

كما ذكر في بداية هذا الفصل، الأشخاص الهادئون يُعدُّون كثيري الانتقاد لأنفسهم عوضاً عن التفاخر بقواهم. الآن تعرَّفْ عددًا من القوى التي يمتلكها

الانطوائيون. هل يمكنك تحديد قواك الخاصة كذلك؟ إذا لم تكن متأكدًا من ذلك فلا تقلق؛ فهذا ليس أمرًا غير اعتيادي، إليك شيئًا لمساعدتك: أجب عن الأسئلة الثلاثة الآتية التي وضعت بقصد تهدئة صوت الانتقاد في داخلك تدريجيًا، وتمكينك من رؤية نقاط القوة لديك.

### ثلاثة أسئلة لك ٩

1. فكر بقُدوة أنت معجبٌ بها، أي نقاط القوة لديه أنت معجب بها على وجه الخصوص؟
2. فكر بشخص تحبه وتقدره كثيرًا. سألت هذا الشخص أين تكمن نقاط القوة لديك، فماذا سيكون جوابه؟
3. ما القوى التي تمتلكها؟

أضف إجابتي السؤالين 1 و2 إلى القائمة.

القوة الأولى: الحذر

القوة الثانية: الجوهر

القوة الثالثة: التركيز

القوة الرابعة: الاستماع

القوة الخامسة: الهدوء

القوة السادسة: التفكير التحليلي

القوة السابعة: الاستقلالية

القوة الثامنة: المثابرة (الإصرار)

القوة التاسعة: الكتابة

القوة العاشرة: التعاطف

قوة أخرى.....

قوة أخرى.....

قوة أخرى.....

أنا:

□ غالباً يساري الدماغ □ غالباً يميني الدماغ

القوى الثلاث الأعظم لدي هي:

1. ....

2. ....

3. ....

### القدوة بوصفها شخصية بارزة لتحديد الهوية

هل تساءلت: لماذا كان عليك إضافة خصائص القدوة لديك من السؤالين 1 و2 إلى ملف قواك الشخصية؟ السبب هو أن القدوة هو شخصية بارزة لتحديد الهوية. عندما نبحث عن هذه الشخصية فإننا ننظر في اللاوعي إلى الخصائص المهمة والقيِّمة بالنسبة إلينا؛ لذلك الأشخاص الذين يهتمون بالمنصب والنجاح المالي على وجه الخصوص يميلون لاختيار روكفلر بدلاً من الأم تيريزا (التي بالمناسبة تُعد انطوائية) بوصفه مثالاً يُحتذى. ومن لديه شغف بالعلم سيختار آينشتاين (الذي يُعد انطوائياً أيضاً) بدلاً من ليدي غاغا (ليست انطوائية، فيما أعتقد، لكن من يدري...)، ما يعني أنه قد يكون لديك أنت نفسك خصائص هذه القدوة إلى حد ما.

### تعهد نقاط قوتك بالرعاية

انظر إلى نقاط قوتك، وكن فخوراً بها. الخطوة اللاحقة هي الانتباه عن قصد إلى جوانب القوة لديك؛ ففي النهاية هي رأس مالك الأساسي، إنها كنزك الشخصي، وينصحك علم النفس الإيجابي أن تعتمد على نقاط القوة لديك قبل كل شيء عندما تطور شخصيتك، وأن تقيّد منها. اختبارات الشخصية والتقاط نقاط القوة وتجميعها والاستفادة منها أيضاً تبدأ بتحليل جوانب القوة عند الناس، ويمكنك أن تحقق مزيداً من الإنجازات عندما تركز على نقاط قوتك أكثر من تركيز العمل المجهّد على نقاط ضعفك؛ لأنك بذلك تبني على ما يجعلك ما أنت عليه، وما تجيده، سوف تجد ذلك أسهل للنجاح، وسوف يجعلك ذلك أكثر واقعية مما لو كنت تتعقب نقاط القوة لدى الآخرين عن طريق تقوية نقاط الضعف لديك، وهذا يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد في تحقيق نجاح أقل.

### مزيد من الأسئلة لك ٩

#### فكر بأيام المدرسة

1. ما المادة الدراسية التي كانت الأسوأ بالنسبة إليك؟
2. إلى أي مدى كنت قادراً على تحسين أدائك مع مزيد من التحضير وبذل الجهد؟
3. من ناحية أخرى، كم كان في وسعك أن تنجز في وقت التحضير نفسه وببذل الجهد عينه في المادة الدراسية الفضلى لديك؟

#### استعمالك نقاط قوتك بهدف تواصلك على نحو أفضل

كثير مما نتعلمه من المدرسة يبقى معنا مدى الحياة، والأشياء التي لا نجيدها ولا نستمتع بها ستجلب لنا نجاحاً أقل نسبياً؛ لذلك من الأفضل التوسع بالقوى التي حددتها قبل قليل. الخطوة الأولى هنا هي النظر بعناية إلى كيفية



### تعهد كنزك المتمثل بنقاط قوتك بالرعاية

الآن أنت تعرف نفسك أفضل. اعتنِ بكنزك من نقاط القوة لديك: فكر قبل التحدث مع الآخرين، وتذكر أنه يمكنك المشاركة في تواصل ناجح. رتبّ الحالات؛ بحيث يمكنك الاستفادة منها بأكبر قدر ممكن. سوف تتوصل - وهذا وعد- إلى اكتشاف مذهل: تعمّد استعمال قوة الهدوء، وسوف تغير -إن فعلت- طريقة تعامل الآخرين معك، ناهيك عن أنك سوف تعبر عن أهدافك واهتماماتك بنجاح أكبر.

#### ملخص النقاط الرئيسية \*

1. لدى الانطوائيين نقاط قوة نموذجية. هذه تساعدك على التعامل مع نفسك، ومع الآخرين وعندما تتعامل مع مجموعة كاملة ومنوعة من المطالب.
2. القوى هي: الحذر، والجوهر، والتركيز، والاستماع، والهدوء، والتفكير التحليلي (للانطوائيين يساري الدماغ)، والاستقلالية، والمثابرة، والكتابة، والتعاطف.
3. توسيع القوى الشخصية واستعمالها يحسّن التواصل، وفي الوقت نفسه يجعلان العيش ممكناً على النحو الذي ينبغي.