

الجزء الثاني

كيف تعيش حياة خاصة سعيدة،
وتكون ناجحاً مهنيًا؟

obeikandi.com

الفصل الرابع

بيتي هو قلعتي

تشكيل الفضاء الخاص بك

كريستين محللة في شركة عالمية، عمرها 34 عاماً، لها إنجازات كثيرة: دائرة مسؤولياتها واسعة، وتحظى بتقدير من حيث الخبرة، وتُشكر على دقتها، وتُعد ممن لا يمكن الاستغناء عنهم في قسمها.

تكرّس كريستين كل ما لديها من أجل عملها، أما الجانب السلبي لديها فهو أنها عندما تعود إلى المنزل في نهاية النهار، لا تجد سوى قطتها في انتظارها في البيت، وأحياناً تلتقي مع صديقتين لشرب القهوة أو ركوب دراجة هوائية.

تعتقد كريستين أنه من الجميل أن يكون لها شريك، ولكن بوصفها هادئة فإنها تعارض البحث عن شريك حياة؛ فبعد يوم مجهد تحب أن ترتاح، وقل ما تشعر بالنشاط للخروج والمشاركة في أنشطة اجتماعية.

بين الحين والآخر يتقدم للزواج منها أشخاص عديدون، ولكنها في النهاية تظل متشككة؛ فهناك كثير ممن لا يستحقون الثقة بهم، ولديها مشكلة في تخيل أنها قد تجعل نفسها جذابة لشريك محتمل، وكأنها نوع من السلعة، غير أنها

بدأت تفكر كثيراً مؤخراً أن السعادة بالنسبة إليها هي أن تمضي بقية حياتها مع شخص يشاركها اهتماماتها؛ شخص تتزوجه وتكون مهمّة بالنسبة إليه.

الدائرة الاجتماعية الداخلية

الانطوائيون داخل عائلاتهم وأصدقائهم

حتى وإن قَصَرنا أنفسنا على موضوع هذا الكتاب (التواصل)، فإن الحياة الخاصة مساحة أكبر من قدرتنا على تغطيتها. يوجد كثير من الكتب الجيدة عن عيش المرء حياته وحيداً، وعن الحياة مع شريك حياة في الحياة العائلية. هذا الفصل سوف يتناول التفاعل مع العائلة والأصدقاء من منظور شخص انطوائي؛ أولاً: يوجد تفاعل مع الشريك (كما في المجتمعات الغربية)، ويوجد قسم أيضاً مكرس للأشخاص الوحيدين، وقسم يتعامل بالتفصيل مع الحاجات المختلفة للأطفال الانطوائيين والانبساطيين؛ يناقش إستراتيجيات الحب والرعاية لكل منهما. ننصحك بقراءة الفقرة التي تناسب حياتك في هذه اللحظة!

العيش مع / ومن دون شريك

يوجد أشخاص يعيشون مع شريك وأشخاص يعيشون من دونه، وسواء أكان هذا باختيارهم أم لا، فهم يواجهون تحديات مختلفة؛ فلكل من طريقتي الحياة ميزتها وصعوبتها، وحتماً هذه هي حال الأشخاص الهادئين أيضاً، والحياة مع شريك أسهل بطريقةٍ ما، وصعبة أحياناً أخرى. بالتأكيد الحياة جميلة مع شخص يهمله أمرك، ويفهمك، ويجعلك تفعل أموراً جديدة، ومع ذلك وبالدرجة عينها، قد يكون ذلك مرهقاً إن كان لدى شريكك حاجات مختلفة

عن حاجاتك، ونتيجةً لذلك لديك وقت أقل لنفسك. سنتحدث في الصفحات القليلة القادمة عن كل من نوعي الحياة، إلا أننا سنبدأ بمرحلة التردد في البحث عن شريك، وهو الجزء الذي تجده كريستين شاقاً.

العثور على شريك

ما ستحتاجه للاستثمار في هذا: الطاقة

إيجاد شريك بالنسبة إلى كثير من الأشخاص الانطوائيين، يُعد تحدياً كبيراً، كذلك هو بالنسبة إلى كريستين، في النهاية الأمر يعني القيام بالخطوة الأولى، الخروج والبحث عن أشخاص غير مألوفين والتعرف إليهم بصورة أفضل، وهذا يحتاج إلى طاقة، ويتطلب التغلب على مقاوتك للفكرة. على كل حال، إذا قررت أنك تفضل الحياة مع شريك، فسيكون من المجدي القيام بهذه الخطوة للوصول إلى الحياة التي تريدها لنفسك، وإذا كنت في هذه الحال فسادعوك في الأجزاء القليلة القادمة من هذا الكتاب للقيام بعمل، هو على أي حال لن يكون مؤذياً: فكر ملياً بالخيارات المتاحة، ثم ضع خطة؛ خطتك الشخصية جداً!

شريك انطوائي أم انبساطي؟

أنت تبحث عن شخص للعيش معه، إذاً وعلى ضوء ما قرأته للتو، يوجد سؤال مهم للإجابة عنه: بوصفك شخصاً هادئاً، ما نوع الشخص الذي تكون معه أفضل؟ هل هو انطوائي أم انبساطي؟

قد يكون جوابك بالقول هناك كثير من الصفات الشخصية التي تتجاوز مسألة موقعه على متصل الانطواء - الانبساط، وهذا حقيقي؛ نظرياً العلاقة مع أي من النوعين قد تكون ناجحة، ولكن بطرق مختلفة.

تجاذب الأضداد

بوصفهم شركاء، يُعد الانبساطيون جذابين بالنسبة إلى الانطوائيين كما لاحظ كارل غوستاف يونغ (Carl Gustav Jung)، الأضداد تتجاذب، وهذا ينطبق على الانطوائيين والانبساطيين. مثل أفلاطون فهو يؤمن أننا نختار الشركاء المختلفين عنّا، حيث نكمّل شركاءنا وهم يجعلوننا كلّاً متكاملًا؛ شديد الذكورة وشديدة الأنوثة، المتسرع والمتأنّي، الجميل والذكي، النوع المحب للعائلة والوحيد: إذا نظرت حولك، فسوف تجد أمثلة لنوعين مختلفين من الناس يعيشون معًا.

الانطوائيون والانبساطيون يكمل كل منهما الآخر

من السهل فهم احتمال أن يكون الانبساطي جذابًا بالنسبة إلى الانطوائي؛ يؤدي الانبساطيون الأعمال بسهولة تبدو غالبًا بعيدة عن السهولة بالنسبة إلى شخص هادئ، مثل إلقاء كلمة في احتفال عائلي، وأخذ زمام المبادرة في التخطيط لمناسبة اجتماعية أو التعامل مع النزاعات، والاعتراض في المحال التجارية. وقد قدّم المشخصون الذين يستعملون مؤشر مايرز-برجز للأنواع (Myers-Briggs Type Indicator) توصية ذات مرة؛ تقضي بأنه يتعين على الشريكين أن يكونا مختلفين بالمفاهيم الشخصية الممكنة كلها، بما في ذلك من حيث الانطواء والانبساط.

الأشخاص المتشابهون أيضًا متعايشون

لقد حدث تغيير كبير على التصورات؛ فقد أظهرت دراسة حديثة أن التشابه قد يكون جذابًا أيضًا؛ ففي كثير من العلاقات الوظيفية، يكون كلا

الشريكين متشابهين من حيث الذكاء، والناحية الاجتماعية والتعليم والمهنة، ولكن التشابه في العادات من حيث العلاقة مع الآخرين ومن حيث كيفية تفضية وقت الفراغ، يمكن أن تجعل الشريك أكثر جاذبية وأكثر قرباً، ويشعر بالراحة أكثر مع (الأرواح المتشابهة).

هذا يجعل من المفهوم أن يجذب الشخص الهادئ وشديد الانطواء نحو انطوائيين آخرين، أما الأمر الجيد فهو، إن كنت تبحث عن شريك حالياً، فيمكنك التفكير في الأمر بهدوء: ما ردة فعلك تجاه الانبساطيين وتجاه الانطوائيين؟ ما الصفات الجميلة في الشخص؟ وما الذي وجدته غير جذاب؟ ماذا تريد من المتواصلين معك؟

ولكن أولاً، علينا مواجهة الحقائق: عندما نحب، فإن الحب ينطلق من خلال الجانب الأيمن من الدماغ - الجانب الذي يهتم بالعواطف والحدس، ويمكنك التخطيط، والتحليل والتفكير بماذا تريد - هذا جزء من العملية - ولكن في النهاية، من اخترته شريكاً قد يتحول ليكون مختلفاً تماماً عما في ذهنك. وفي النهاية، أليس هذا أمراً جيداً؟

البحث عن شريك: سخر نقاط قوتك

هل تذكر النظرة العامة للقوى النموذجية للأشخاص الانطوائيين في

الفصل الثاني؟

سأدرجها هنا من جديد: نظرة عامة على نقاط القوة جميعها، وكيف

يمكنك الاستفادة منها في المهمة الصعبة... البحث عن شريك.

فائدتها عند البحث عن شريك	القوة
<p>إحدى أفضل الطرق للقاء شخص ما أن تُقدِّمَ إليه عن طريق شخص تعرفه، وتثق في حكمه، في هذه الحالة سوف تعرف على الأقل - أن طرفاً ثالثاً يستحق الثقة يعتقد أن الشخص الذي يتم التعرف إليه لا بأس به.</p> <ul style="list-style-type: none"> • استعمل حاسوباً مجهزاً ببرنامج حماية مضاد للفيروسات. • استعمل برامج تسمح لك بالتسجيل مستعملاً اسم المستخدم (لا اسمك الأول) وعنوان بريد إلكتروني صالحاً. • في البداية، لا تُعْطِ بياناتك لأي شخص (اسمك، عنوانك، رقم هاتفك، عنوانك الإلكتروني، مكان عملك). • خذ المكالمات الهاتفية على خط الهاتف الخليوي، لا على الخط الأرضي. • كن حذراً إذا سأل المتصل عن نفود، أو تحدث عن الزواج بسرعة أو ذكر أي شيء غريب، وإذا حدث ذلك، فاقطع المكالمة حالاً. • إذا قررت أن تقابل شخصاً ما، فليكن ذلك في مكان عام؛ حيث لا تكون بعيداً عن النظر؛ مثلاً في مقهى خلال النهار. أخبر شخصاً واحداً على الأقل أين ستلتقي ومتى، وافعل الشيء نفسه إذا كنت تواعد شخصاً عن طريق الجريدة أو مكتب إعلانات التعارف. في أثناء المحادثة أفصح عن معلومات تخصك بالتدرج؛ فأنت لست في عجلة من أمرك. 	1. الحذر
<p>أولاً، فكر: ما الأنشطة التي تستمتع بها وتجدها جديرة بالاهتمام؟ حالما تعرف ذلك، يمكنك التخطيط لأنشطة تتيح لك الالتقاء بأشخاص يشبهونك في أسلوب التفكير.</p>	2. الجوهر

فائدتها عند البحث عن شريك	القوة
<p>خصّص وقتًا كل يوم للبحث عن شريك؛ مثلًا قد تختار خطة، وتطبّقها فعليًا بنشاط من القائمة التي وضعتها سابقًا.</p>	<p>3. التركيز</p>
<p>1. استمع جيدًا: كيف يتحدث الناس بعضهم مع بعض عندما يجهلون بعضهم بعضًا؟ وما الأجزاء التي تنطبق عليك؟</p> <p>2. اسأل أصدقاءك الانطوائيين الذين هم على علاقة كيف التقوا مع شركائهم، ماذا يمكنك أن تتعلم من قصصهم بما يفيدك؟</p> <p>3. عندما تلتقي بأحد، من الجيد أن تستمع له قليلًا.</p> <p>4. ما الذي يجب أن يتكلم عنه الطرف الآخر؟ هل هو أو هي من الذين يستمعون على النحو الذي ينبغي؟</p>	<p>4. الاستماع</p>
<p>1. استرخِ!</p> <p>توسيع دائرة المعارف يجب أن يكون أولاً وقبل كل شيء مسألة الحصول على خبرة مثيرة - حتى لو كان هدفك مختلفًا، وهنا بالضبط يكون الهدوء مناسبًا.....</p> <p>2. كرر: لا تدع أحدًا يدفعك إلى شيء لا تريده.</p> <p>3. لا تنخرط في كثير من الأنشطة في آن معًا.</p> <p>4. تأكد من أنك تأخذ بعض الوقت المستقطع للراحة والاسترخاء.</p>	<p>5. الهدوء</p>

فائدتها عند البحث عن شريك	القوة
<p>1. حالما تجيب عن السؤال تحت نقطة القوة الثانية، خطط لبعض الأنشطة المناسبة، وقد يتضمن ذلك ركوب دراجة هوائية، أو البحث في المكتبات، أو القيام بعمل تطوعي، أو الذهاب إلى درس في الرسم، أو زيارة المعارض أو ممارسة الرياضة. هذه أنشطة ستبقيك منشغلاً أيضاً، وهكذا تبحث عن شريك بمزيد من الشعور بالارتياح.</p> <p>2. ما الأنشطة المناسبة أكثر لأول لقاء؟</p> <p>3. عليك توظيف قوة التفكير التحليلي لتقويم الأشخاص الذين تقابلهم؛ فهذا يشعرك بالثقة. اسأل نفسك: ما الصفات التي تراها في هذا الشخص؟ وماذا تحب منها؟</p>	<p>6. التفكير التحليلي</p>
<p>من أجل أن تكون شريكاً جيداً، عليك أن تكون جيداً في الخلوة مع نفسك؛ كلما كنت سعيداً بحياتك الحاضرة، كان من الأسهل أن تتعرف إلى الآخرين. الشخص الذي يشع إحساساً بالحاجة، نادراً ما يكون جذاباً لأي شخص يبحث عن شريك ملائم له، وبالتأكيد أنت لا تريد علاقة بشروط كهذه. هل أنت مستقل بهذا المعنى؟ هذا شيء عليك العمل من أجله.</p>	<p>7. الاستقلالية</p>
<p>1. البحث عن شريك يأخذ وقتاً، فكن واعياً لهذا، واتخذ قرارات واعية لاستثمار ذلك الوقت.</p> <p>2. لا ترحب كثيراً بالحلول الوسط. سوف تساعدك القائمة الثانية من القائمتين المدرجتين تحت نقطة القوة التاسعة في ذلك.</p>	<p>8. الصلابة</p>

فائدتها عند البحث عن شريك	القوة
<p>اعمل قائمتين:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قائمة بالصفات الجذابة لك: (لتعزيز ثقتك بنفسك). 2. قائمة بالصفات التي تريدها في الشريك المحتمل (للمساعدة في البحث). الأمثلة تتضمن: الدعابة، الأمانة، الدقة. حدد الصفات التي لا غنى عنها. كذلك فكر في الاختلافات التي يمكنك العيش معها. <p>بالإضافة إلى الإعلانات في الجرائد، استعمل الشبكة العنكبوتية بوصفها منطلقاً للبحث عن شريك؛ فهي تتيح لك وقتاً للتفكير، وهي وسط للكتابة.</p>	<p>9. الكتابة بدلاً من الحديث</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. هذه صفة مفيدة جداً عندما تلتقي بشخص ما في العالم الافتراضي (عن طريق الشبكة العنكبوتية) أو في واقع الحياة؛ إنها تساعدك على تكوين رأي عن الشخص الآخر كما تساعدك على التواصل معه؛ هل يشعر كل منكما بالراحة؟ ما المهم بالنسبة إلى الآخر؟ عليك أن تأخذ كل شعور سلبى يتكون لديك بصورة جدية (هذا يتضمن الإزعاج والخوف والملل وعدم الصبر) يمكنك الحصول على كثير من المعلومات المهمة عن طريق طرح أسئلة غير ضارة - عن الأنشطة الترفيهية للشخص الآخر مثلاً. 2. في النهاية: هل يطرح الشخص الآخر أسئلة؟ هل يحاول هو (أو هي) أن يفهمك؟ هل يمكن له (أو لها) أن يفكر فيما وراء حياته (أو حياتها) الشخصية؟ 3. من أجل اللقاء الأول، ستجد ملاحظات مفيدة للمحادثات القصيرة في الفصل السادس. 	<p>10. التعاطف</p>

حالة كريستين

تستخدم كريستين خطة تقليدية؛ فنظراً إلى عدم ثقتها بالإنترنت، فقد وضعت إعلاناً في جريدة أسبوعية محلية محترمة، أخذت في الحسابان الصفات الأكثر أهمية لها في الشريك، كذلك أجرت اتصالات مع مكتب ترتيبات الزواج، وبدأت بحضور حلقة دراسية لمتابعة شيء ما كان مهماً لها لمدة طويلة: تريد كتابة قصة جريمة، فمن يعلم كيف يمكن لهوايتها الجديدة أن تضعها في تواصل مع... .

العيش مع شريك حياتك

العلاقات بوصفها تحدياً

معظم الناس يريدون إقامة علاقات إنسانية، وبالرغم من ذلك معظم العلاقات تفشل؛ فالدول الصناعية الغربية لديها نسبة طلاق تصل إلى 50%، وهذا يمثل عدد العلاقات المحطمة بين الأشخاص المتزوجين فعلياً، وقد أظهرت نظرية إحصائية أن عدد الزيجات في أوروبا ومعظم العالم في تناقص. هناك كثير من النصائح المتعلقة بتكوين علاقات، ومع ذلك إذا كنا نتحدث عن الأشخاص الانبساطيين والانطوائيين وطرق تواصلهم والحاجات المختلفة، يصبح منطقياً البحث عن تركيبتين محتملتين؛ كيف يمكن أن تنجح علاقة بين شخصين أحدهما انبساطي والآخر انطوائي؟ والعكس بالعكس، ماذا يمكن أن يقدم شخصان انطوائيان أحدهما للآخر؟

سؤال لك

إن كان لك شريك حياة، فهل هو (أو هي) انبساطي أم انطوائي؟
إذا لم تكن متأكداً، استعمل اختبار النظرة العامة في الفصل الأول.

هو أو هي:

صفات واحتياجات خاصة:

علاقات الانطوائيين – الانبساطيين

عندما يتمم الشريكان أحدهما الآخر

في هذه الحالة يعيش الشريكان في عالمين مختلفين، وحالما تنقضي المدة الأولى من الحب، يصبح واضحاً كم يختلف عالماهما؛ كل منهما له قيم مختلفة، وتجارب مختلفة، ومواهب وخصائص شخصية مختلفة. باختصار الأمور التي تشكل التوجه الانطوائي أو الانبساطي، الاختلافات الناتجة من هاتين الحقيقتين مثيرة للاهتمام؛ عالمان يضيف أحدهما للآخر أكثر مما يضيف عالم واحد، وغالباً ما يقوم أحد الشريكين بالأمور التي يجدها الآخر صعبة، وذلك لتسهيل حياة الشريك الآخر؛ الشريك الانبساطي -مثلاً- يجد أن من السهولة التخطيط، والمحافظة على الحياة الاجتماعية للشئائي؛ مثلاً امرأة انبساطية قد تقنع (أو تدفع) شريكها الانطوائي للذهاب إلى الحفلات، وعندما يكون هناك، قد تحرص على ألا يكون لوحده، فتشركه في أنشطتها. بالمقابل، كونه الهادئ بين الاثنين، قد يقدم لها الطرف الآخر من الهدوء، ويوازن شخصيتها، ويقدم لها الجوهر والاستقلال، مثل صخرة في أثناء هبوب العاصفة.

ضريبة الاختلافات

من ناحية أخرى، الاختلافات بين الانبساطيين والانطوائيين قد تكون مرهقة: الاختلافات بالمزاج، والحاجات، والأفكار تؤدي كثيراً إلى اشتباكات تنقضي إلى أوضاع غير ملائمة. في الحالة التي ذكرت تتحمل المرأة بوصفها شريكاً انبساطياً العبء كله من حيث الوقت والطاقة اللازمة للمحافظة على

العلاقات الاجتماعية. وفي الحفلات يتبعها شريكها كأنه ظلها، على الرغم من أنها بوصفها انبساطية، يمكنها الاستمتاع أكثر إذا أمكنها الحديث مع كثير من الأشخاص من دون الحاجة إلى التفكير في إشراك شريكها في المحادثة. من جانبه يجد الزوج أن الحياة مع زوجته الانبساطية تُصعب عليه إيجاد وقت الهدوء والسكينة ببساطة من دون الحاجة إلى القيام بأي شيء بين الحين والآخر.

الاختلافات بين الشركاء الانبساطيين والانطوائيين قد تشكل تهديدًا للعلاقة وقد تغنيها.

الاحتياجات المتضاربة

عندما يعيش انبساطي وانطوائي معًا، يمكن للاختلافات المتضاربة -في أسوأ الحالات- أن تصبح تهديدًا للعلاقة السعيدة، وقد يشعر الطرف الانطوائي أنه مسيطر عليه، مُهمل، مُساء فهمه، أو أنه يعاني ضغطًا، وقد يرى الطرف الانبساطي أن الجانب الآخر من العلاقة ضعيف ممل وكثير الشكوى أو سلبي جدًا، الأمر الذي يؤثر بدوره سلبًا في إحساس الشريك الانطوائي بالثقة بنفسه، إضافةً لذلك قد يريد الانبساطيون مثيرات أكثر وحياة اجتماعية ناشطة أكثر من شركائهم، وقد يشعرون أيضًا أنهم مهملون عاطفيًا؛ لأنهم لا يتلقون العواطف التي يحتاجونها.

والشركاء الانطوائيون من الناحية الثانية يشعرون بالراحة أكثر في علاقة لا يتعيّن عليهم إظهار العواطف فيها باستمرار أو إظهار المبادرات.

وفي ما يتعلق بالتواصل، الشركاء الانبساطيون والانطوائيون لديهم أفكار مختلفة عن السرعة المناسبة وحجم التبادل، ولدى كل من الطرفين سلوك مختلف في التحدي والمواجهة، وما يظهر للزوج الانطوائي على أنه مبالغة،

صاحب جدًّا، وصعب جدًّا، وسريع جدًّا، يكون للزوجة الانبساطية طريقة طبيعية للتفاعل، وبالعكس - من جانبها - قد تكون لديها مشكلة في ردة فعل شريكها الهادئ تجاه اختلاف الآراء المتمثلة في انطوائه، بدلاً من معالجة المشكلة، وقد تكون هناك قضايا حول الخصوصية؛ لأن الانبساطيين أكثر استعداداً لمشاركة المعلومات الشخصية من الانطوائيين.

أساس للاحترام المتبادل

على الرغم من ذلك كله، قد يعيش الانبساطيون والانطوائيون بنجاح، ويستمتعون بعلاقات تشاركية غنية، هذا ممكن شريطة أن يطبقوا ما أسماه العالم النفسي هارتوج هانسن (Hartwig Hanssen 2008) المفتاح لأي علاقة مشاركة: الاحترام في حياة يقضيانها معاً، الاحترام فوق كل شيء، والاعتراف بأمرين: حاجاتك الخاصة وحاجات الشريك.

أمران أساسيان لعلاقة ناجحة

1. الإقرار بحاجاتك الخاصة!

يمكنك فقط تقبل حاجات شريكك إذا كنت تعرف حاجاتك الخاصة وتحترمها.

2. الاعتراف باحتياجات شريكك

سَلِّمْ بأن حاجات شريكك تختلف عن حاجاتك، وأنه قد تكون لديكما رؤيتان مختلفتان للحالة نفسها، وهذا منفصل تماماً عن الشعور أن كلا منكما يشارك الآخر.

مميزات أن يكون لديكما حاجات مختلفة

من الطبيعي أن تدرك تماماً أن لديكما حاجات مختلفة، ففي النهاية كل شخص مختلف عن الآخر، والأهم من ذلك كله هو كيف تقرر التعامل مع اختلافاتكما؛ أنت وشريكك معاً تشكلان فريقاً، وفي أي فريق يستفيد الأعضاء من الصفات والقدرات المختلفة؛ لذلك عليك النظر إلى مميزات اختلاف الحاجات في العلاقة؛ مثلاً، الشريك الانبساطي:

1. لديه كثير من الطاقة والأفكار الجديدة ليقدمها لك وللعلاقة بينكما.
2. لديه القابلية للمبادرة بأنشطة ولقاءات اجتماعية - لك أنت أيضاً - قد تكون متحرراً جداً من القيود التي تحول دون الاستمتاع بالحياة.
3. لديه قوة مرتبطة بالتواصل يمكنك الاستفادة منها عندما تواجه عقبات؛ مثلاً محادثة مرنة (انظر العقبة الثامنة: العناد أو حل بناء للخلافات - انظر العقبة العاشرة: خجل الخلاف).

التواصل المستحسن مع شريك انبساطي

من أجل مصلحة الشركاء الانطوائيين الذين يعقدون شراكات مع أشخاص انبساطيين (في النهاية هذا الكتاب من أجلكم). إليكم قائمة بأهم إستراتيجيات التواصل مع الشريك الانبساطي.

1 إستراتيجيات التواصل للانطوائيين مع شريك انبساطي

1. في المحادثة

- ادخل في الموضوع - عبّر عن نفسك بوضوح واختصار -
- صفات جوهرية (القوة الثانية) وقدرتك على التفكير التحليلي
- (القوة السادسة) ستسهل ذلك عليك.

- عندما تتحدث، تأكد من أن صوتك واضح ومسموع؛ فإذا تحدثت بهدوء شديد أو رتيب قد لا يتمكن شريكك من سماع ما تقوله، أو يقلل من شأن مدى اهتمامك.
- إن كان يزعجك حديث شريكك السريع، اطلب منها أو منه التحدث ببطء، أو إعادة ما قاله أو قالته.
- لديك القدرة على جعل الحديث يدور ببطء. يجب أن تكون مستعداً للقول إنك بحاجة إلى الوقت للتفكير في شيء ما، قبل أخذ قرار مهم قد يؤثر في مستقبلكما معاً، على سبيل المثال.
- أظهر لشريكك أنك متفهم لمخاوفه؛ تفعيل الاستماع (القوة الرابعة) والتفكير التحليلي (القوة السادسة) والتعاطف (القوة العاشرة) ستساعدك على القيام بذلك.
- قبل أي نقاش مهم، دَوِّن أهم الأمور التي تريد مناقشتها أو التوصل إليها (القوة التاسعة).
- تعلم أن تتعرف الرسائل المنقولة إليك من الشخص الآخر (التوتر، الملل، الإحباط، الخوف)، من الجيد أن تتعلم أن تفهم لغة الآخرين، بخاصة إذا كانت لديكما طرق مختلفة في التعبير عن نفسيكما.
- عليك أن تعبّر عن مشاعرك الخاصة، سواء أمريحة كانت أم غير ذلك، وهذا يتضمن إظهار إشارات المودة بانتظام.
- أفصَحْ عن احتياجاتك، ثم اسأل عن احتياجات الآخرين. عند النقاش عليك أن تعامل الأمرين بالقدر نفسه من الأهمية.

• أظهر تفهمك لكون شريكك يجد بعض الأمور صعبة (وبين أنك أيضاً تجد بعض الأمور صعبة)؛ غالباً سوف تضحكان معاً من ذلك ...

2. عند العيش معاً:

• كن مدركاً لاحتياجاتك، وراقب حياتك بناءً عليها؛ عليك أن تتيح مجالاً كافياً لشريكك ليعيش حياته بطريقة تتناسب مع حاجاته.

• خطط لأنشطة تقومون بها معاً - العطلات، مناسبات خاصة، مناسبات عائلية - بحيث تتناسب معكما كل ما كان ذلك ممكناً.

• تأكد من وجود كثير من الفرص للانسحاب، وتعامل مع حاجتك إلى أن تكون وحيداً بين الحين والآخر. من المهم أن تجد أسباباً واضحة لذلك: أنا لا أبتعد عنك، أريد فقط أن أنفرد بنفسي. واطلب من شريكك تفهم ذلك.

• احترم الانطواء والانبساط بوصفهما صفتين فرديتين. على الرغم من كل شيء، نمطا الشخصية كلاهما يجلبان معهما نقاط القوة ونقاط الضعف في آن معاً.

• أظهر التقدير للأمر التي يؤديها الشريك بطريقة أسهل وأفضل مما تفعل أنت؛ اشكره (أو اشكرها) على القيام بالأمر التي يقوم بها من أجلك: شراء هدية أو تسجيل شكوى مثلاً.

مَنْحُ كل منهما الآخر مجالاً رحباً بما يكفي:

في علاقة الانبساطي - الانطوائي الخاصة بي، اكتشفت بأي طريقة يختلف فيها زوجي الانبساطي عني، وما احتياجاته، وبالأهمية نفسها كانت معرفة ما أحججه أنا شخصياً وأن من المقبول أن تكون حاجاتنا مختلفة، ومع مرور الوقت على زواجنا، تعلمنا أن يعطي كل منا الآخر الفضاء الكافي: زوجي يحتاج إلى أمسيات اجتماعية مع الأصدقاء وفي النادي، ومشاريع أكثر، ووقت أكثر للحركة، والسفر عبر العالم، ويحب أيضاً أن يشغل التلفاز أو المذياع حالما يدخل الغرفة. أما أنا فأحتاج إلى مزيد من الهدوء و السكنية، إلى وقت أكثر للبقاء وحيدة، والأهم من ذلك كله، إلى وقت للابتعاد عن الضجة.

بالتدرج اكتشفنا طرقاً للعيش معاً، بصرف النظر عن مناطق الراحة المختلفة لدينا وموقع كل واحد منا على متصل الانطواء - الانبساط. الوقت الذي نمضيه معاً جيد: لدينا روح الفكاهة لنتمكن من الضحك معاً من أنفسنا وكل منا من الآخر.

وبالطبع، توجد دائماً سماعات و سدادات للأذن! أخيراً؛ يوجد تداخل في الأمور التي نستمتع بالقيام بها معاً، أمور تجعلنا سعيدين؛ عشاء جميل مع الأصدقاء أو محادثة جيدة.

أهم شيء هو أن تتذكر أنه إن كان شريكك مختلفاً عنك، فلا يمكنك الجزم أنه/أنها يتذكر احتياجاتك المختلفة؛ فهو/هي ليس شخصاً هادئاً في النهاية، وكذلك يمكن أن تنسى حاجات شريكك الانبساطي، ومن هنا تأتي أهمية أن تعرف حاجاتك الشخصية، وأن تتواصل معها.

علاقات انطوائي_ انطوائي

احتمال أقل للخلاف والتضارب

إذا كنت في علاقة مع شخص انطوائي، إذاً سوف تشعر بالرضا التام؛ في النهاية لديك رفيق يتفهم احتياجاتك، وقد يشترك معك فيها أيضاً؛ ما البداية المثالية للعلاقة؟

إليك الآن سؤالين ٩

في أي المناطق تختلف احتياجاتكما؟

الشريك

.....

.....

.....

.....

أنا

.....

.....

.....

.....

كيف يمكنك التعامل مع هذه الاختلافات لجعلها تثري علاقتك؟

.....

.....

.....

إذا كنت تعيش مع شريك انطوائي، فإن لديك شريكاً:

1. مستمعاً جيداً، صبوراً ومدركاً لاحتياجاتك إلى حد بعيد.
2. يتمتع بحس التعقل، يتفهم حاجتك للهدوء والعزلة.
3. يشاركك كثيراً من الأنشطة.
4. يضيق مجال احتمال الصراع والمواجهات.

خطر الخمول

ولكن، هذه التركيبة تنطوي على عقبات أيضاً، ربما أكبرها هو الخمول: الركود المشترك، هنا الخطر أكبر، بخاصة إذا كان كل من الشريكين يميل إلى السلبية (العقبة الرابعة)، أو تجنب التواصل (العقبة التاسعة)، وهذا قد يؤدي إلى افتقار للأصدقاء وقليل جداً من السعادة، الخبرات المشتركة، وكذلك إلى نقص في تطور الشخصية وعِوِزٍ للمرونة في حل المشكلات والنزاعات والأزمات.

تفهم أحدهما الآخر قد يتحول إلى تعلق مرضي واطكالية متبادلة، وكما قد تكون توقعت، هذا أمر غير صحي.

الرؤية الشاملة المدرجة أدناه تبين كيف يمكنك توجيه تواصلك وحياتك معاً بطريقة تمكنك من الاستمتاع بالميزات لمثل هذه العلاقة المشتركة، وتجنب أي صعوبات فيها.

إستراتيجيات لتواصل الانطوائيين مع شركائهم الانطوائيين ١

1. في المحادثة.

- تحدث عن الأمور التي تجعلك مختلفاً؛ ما الذي تعنيه هذه الأمور بالنسبة إلى علاقتك؟
- تواصل مع احتياجاتك، وقارنها مع احتياجات الآخر. في النقاش تعامل معها بالدرجة نفسها من الأهمية.
- دع الشخص الآخر يعلم سلفاً أنك تريد التحدث عن شيء مهم، ما يعطي الشريك فرصة للاستعداد.
- يمكنك اختيار التواصل عن طريق الكتابة؛ إذا كان كل منكما يحب التعبير عن نفسه عن طريق الكتابة (القوة التاسعة) من خلال البريد الإلكتروني، الرسائل والملاحظات على الورق... لديك كثير من الوسائط للاختيار.

2. العيش معاً

- وفر طقوساً تمكّنك من إضفاء قدر لا بأس به من التنوع لحياتكما، إليك بعض الاقتراحات:
- جرّب هواية جديدة مرّة في العام.
- اخرجاً معاً مرّة كل أسبوعين.
- جرّب ترتيب مفاجأة لشريكك مرّة كل شهرين (تناوبا في تحمل هذه المسؤولية).
- سجل طقوسك في مفكرتك.

- تمرّنا على مناقشات صعبة ومؤتمرات قادمة (الفصل السابع)، أو عروض تقديمية (الفصل الثامن) معاً؛ هذا

يساعد على إكساب كل منكما مِرَانًا.

• كذلك تابع اهتماماتك الشخصية بنفسك، وحافظ على أصدقائك وشبكة علاقاتك.

• في الجزء الخاص بك، تحمّل المسؤولية للعيش بتوازن معاً.

إذا كنت تعيش مع شخص انطوائي، الآن هو الوقت المناسب لتقييم علاقتك.

إليك سؤالين ٩

1. ما المشترك بينك وبين شريكك؟
2. ما العقبات والتحديات التي تراها في حياتكما معاً؟ وماذا يمكنك أن تفعل لتجنب العواقب السلبية؟

كيف تتعامل مع العقبات

العقبات

.....
.....
.....
.....
.....

عيش المرء وحيداً بوصفه انطوائياً:

العيش وحيداً من دون الشعور بالوحدة

العيش وحيداً له حسناته وسيئاته، قد يكون ذلك نمطاً لحياتك باختيارك، أو نتيجة لفقدان شريك؛ كثير من الانطوائيين يجدون أن في وسعهم العيش

هكذا من دون الشعور بالوحدة. يتابعون أنشطتهم التي يمكنهم القيام بها على نحو مناسب من دون رفيق، لدرجة أنهم يرون من المريح أن تكون قادرًا على الاسترخاء بهدوء وسكينة بعد يوم عمل شاق.

خطورة الانفراد

الأخطار مشابهة لما تعلمته سابقًا حول العلاقة بين انطوائي وانطوائي، مع الفرق أنك أنت الوحيد الذي تجد أن من الصعب الشروع بنشاط أو لقاء الناس (وليس أنت وشريكك الانطوائي)، وهذا صحيح تمامًا عندما تكون أنت شخصًا وحيدًا، تميل لأن تكون سلبياً (العقبة الرابعة) أو تتجنب التواصل (العقبة التاسعة). تمامًا مثل الثنائي انطوائي- انطوائي، هذا يؤدي إلى عوز على صعيد التواصل وقليل من الخبرات التي تمدك بمنظور جديد وانطباعات جديدة، قد يؤدي ذلك إلى سرعة في الخمول، وإنقاص القدرة على التعامل مع المشكلات والنزاعات والأزمات.

إليك رؤية شاملة مع نصائح ستساعدك على الاستمتاع بحياتك بوصفك شخصًا وتجنب المشكلات التي ذكرت سابقًا:

نصائح مفيدة للعيش بسعادة بوصفك شخصًا وحيدًا

1. ابتدع طقوسًا شخصية لإثراء حياتك، دوّنّها في مفكرتك بوصفها مهمات أو مواعيد. إليك بعض الاقتراحات:
 - جرّب هواية جديدة مرّة في العام.
 - تعرّف مكانًا جديدًا، مرّتين في العام.
 - زُر متحفًا أو سينما أو مسرحًا أو مضمار أداء رقص كل أسبوعين.
 - شارك في احتفالات أو مناسبات اجتماعية مرّة في الشهر.

• خطط للقيام بنشاط ما مع صديق كلَّ شهرين، وتبادل الأدوار في تحمل تلك المسؤولية.

2. تأكد من الالتقاء بأشخاص مثيرين ومُلهِمين، والتواصل من خلال الهاتف أو الإنترنت جيداً أيضاً، ولكن عليك أن تُرتبَ جدياً لموعد شخصي خارج نطاق حياتك العملية؛ مع الأصدقاء، أو الأقرباء أو الزملاء.

3. تابع اهتماماتك الشخصية التي تجعلك سعيداً.

4. اندمج في مجتمعك: حافظ على علاقاتك وصدقاتك، وإذا كان في وسعك مساعدة الآخرين، فافعل بالقيام ببعض الأمور الصغيرة لأجلهم (سقاية النبات، أو الاستماع، أو تنزيل برامج على الحاسوب، أو مجالسة الأطفال...)، وعلى الدرجة نفسها من الأهمية، عليك أن تطلب المساعدة من الآخرين عندما تحتاج إليها.

5. إذا كانت لديك قضية محددة عزيزة على قلبك، ففكر في القيام بعمل تطوعي خارج نطاق حياتك العملية، هذا سوف يسمح لك بالالتقاء مع أشخاص لهم توجه مماثل، وهو أمر مثير دائماً، وليس فقط إذا كنت تبحث عن شريك.

تحكم في حياتك، واستمتع بها بوصفك وحيداً، وقم بالأعمال التي تثري حياتك وحياة الآخرين؛ كونك شخصاً هادئاً، فأنت مؤهل للقيام بذلك على نحو جيد.

الاهتمام بالأطفال

إذا كنت تعيش مع شريك حياة فإنكم عائلة: بدلاً من العيش وحيداً، فإنك تعيش متشاركاً مع شخص يهمله أمرك. قد يكون الأطفال أو أشخاص آخرون

جزءاً من العائلة، قد يكون على المدى الطويل (والد كبير، حماة أرملة) أو مؤقتاً تبادل الطلبة، عاملة منزل).

لشخص هادئ أكبر عقبة وجدت في الحياة العائلية السعيدة هي تلك التي تحمل الرقم 3:

الإثارة المفرطة! الصوت ووقع نوم الأطفال الصغار – والحياة الاجتماعية للأطفال الأكبر سناً – يمكن أن تكون متعبة ومنهكة جداً، أما احتمال قضاء الوقت منفرداً فغالبا ما يكون محدوداً.

نصائح مفيدة لحياة عائلية سعيدة

المقترحات المتضمنة في القائمة الآتية هدفها مساعدتك بوصفك انطوائياً؛ للعيش بسعادة داخلية وعائلية.

إستراتيجيات للانطوائيين للتعامل مع الحياة العائلية

1. التعايش على قاعدة المساواة.....
في معظم العائلات، يعيش الانبساطيون والانطوائيون معاً. ضمن عائلتك عليك تقديم الجهد لترتيب الأمور بطريقة عادلة للمعنيين بالأمر كافة، وبصرف النظر عن منطقة الراحة على متصل الانطوائي – الانبساطي، عليك الاهتمام بحاجات الطرفين بالدرجة نفسها من الأهمية؛ من المعقول أن ترغب في أن تنام في وقت القيلولة عند الظهيرة تماماً مثل ما تريد زيارة صديق.

2. مجال للانسحاب.....
جد لنفسك مكاناً تشعر فيه بالراحة، ويمكنك الذهاب إليه للبقاء وحيداً لأوقات قصيرة على الأقل، قد تكون غرفة نومك

أو غرفة في الطابق الأسفل أو غرفتك الخاصة أو غرفة في الطابق الأعلى.

غرفة المعيشة - على وجه العموم - هي غرفة لقضاء الوقت معاً، مع ذلك يمكن الإفادة منها للاسترخاء عندما يكون الأشخاص المزعجون خارج المنزل أو نائمين.

3. مستوى الضجة

إذا كنت حساساً للضجة، فاتخذ تدابير فاعلة للحد من مستوى الضجة، حيث سيتكرر ذلك. يوجد شيء واحد مؤكد وهو أنه سيكون هناك دائماً كثير من الضجة! إليك بعض الأمور المحددة التي يمكنك فعلها:

- أكد أن يتحدث المعنيون كلهم بالأمر بصوت مناسب للغرفة؛ أسس القاعدة بحيث يتكلمون جميعاً على مائدة الطعام بمستوى صوت الغرفة. استعمل هذا المصطلح لتذكير أفراد العائلة الذين يميلون لرفع أصواتهم عند التواصل؛ وذلك لتعديلها.

- احمل الناس على الحصول على وقت مستقطع للانفراد. إذا كانت هناك مجادلة أو انتابت أحد نوبة غضب، فيمكنك إزالة التوتر من الموقف بجعل الأشخاص المشاركين يذهبون كل إلى غرفة مختلفة، في النهاية إنه من المستحيل التحدث عن أي شيء عندما يكون الناس غاضبين. يجب مناقشة الموضوع فيما بعد عندما تهدأ الأمور قليلاً.

- استعمل التكنولوجيا؛ في عائلتنا لدينا سماعات أذن للتلفاز؛ بحيث تجلس الأم الانطوائية إلى جانب زوجها وابنها وهما يشاهدان برامج تلفزيونية محددة، وفي الوقت نفسه تقرأ كتابها.

4. جلساء الأطفال

جلساء الأطفال ضرورة حاسمة لحياة الانطوائيين، سواءً أكانوا الجدَّ والجدَّة، أم أبناء الجيران اليافعين أم بنات الإخوة؛ من المهم بين الحين والآخر أن يتم الترتيب لأحد ما ليجالس الأطفال؛ ليخفف من عبء الأمومة والأبوة.

ويمكن أن يكون ذلك مفيداً لا لأنك تريد الذهاب إلى المسرح أو السينما أو أي مناسبة، بل لأنك ببساطة تحتاج إلى الهدوء والسكينة. يمكن للجلوس -مثلاً- أن يأخذ الأطفال إلى السينما، أو المتحف أو ليلعبوا في حديقة عامة لمدة ساعة أو ساعتين. وثمة إضافة واحدة وكبيرة هي أنك ستتمكن من التعرف تماماً إلى مدى حبك لأطفالك عندما تأخذ استراحة صغيرة من أجل الهدوء والسكينة، وسوف تلاحظ بنفسك أنك مرتاح أكثر. إذا كانت إمكاناتك المادية محدودة ففي وسعك الترتيب مع والدين آخرين فيما يتعلق بالمجالسة لأطفالهم بالمقابل، وهذا نوع آخر من بناء العلاقات الناجحة.

5. غذاء للفكر

كونك انطوائياً تحتاج إلى هذا الشيء بوصفه ضرباً من التعويض لمنع الحياة الداخلية من الغرق في التوتر يوماً بعد يوم، بخاصة في مرحلة الحياة العائلية، في مكان عملك أبقِ على تواصل بالفعاليات؛ تأكد من أن يكون لديك عدد من الكتب الجديدة، والأفلام المثيرة، والمدونات الممتعة للقراءة والمحادثات في موضوعات غير أمراض الأطفال واختيار المدارس، يجب أيضاً أن تلتقي بأشخاص لا أطفال لديهم.

6. الرياضة

الرياضة جيدة للناس كلهم، بصرف النظر عن تعيش معهم؛ اختر رياضة مناسبة لك يمكنك متابعتها وحيداً، وهذا له حسنتان: تحافظ على صحتك وتجدد طاقتك. معظم الرياضات الآتية يمكن القيام بها مع أصدقاء أو مع العائلة إذا أردت ذلك: زيارة نادٍ رياضي، الركض، ركوب دراجة هوائية، السباحة، الإبحار، الفوص، المشي، اليوغا، التجوال.

طفل انطوائي أم انبساطي؟

الأطفال لديهم شخصيات مثل الكبار، ومع ذلك يجب القول إن شخصياتهم تتغير وتصبح أكثر وضوحاً كلما نضجوا، حتى الأطفال يتفاعلون مع الآخرين ومع المحيط حولهم بطرق مختلفة بناءً على شخصياتهم؛ (انبساطية أو انطوائية). كذلك لدى الأطفال منطقة راحة واسعة على متصل الانطواء - الانبساط كما سُرح في الفصل الأول، فإن كان لديك طفل أو تعيش مع طفل فمن الأفضل أن تكون قادراً على دعمه وتعزيز تطوره، إذا كنت تعرف حاجات الانطوائيين والانبساطيين من أجل الشعور بالسهولة والنجاح. وبالنسبة إلى الانطوائيين اليافعين بخاصة، فمن التقدير الكبير لقوتهم وأولويتهم أن يتم تفهمهم في عالم يُنظر فيه إلى الانبساطيين في صفوف المدرسة والحضانة على أنهم شخصيات محببة ورائعة، ومن الجيد أيضاً للأطفال الانبساطيين التعلم في مرحلة باكراً ما هي ميزاتهم والصعوبات التي يعانونها.

تقويم طفلك

أنت بحاجة فقط إلى فكرة تقريبية عن نوع شخصية طفلك هنا، ومن أجل ذلك يمكنك اعتماد الرؤية الشاملة (في الفصل الأول)؛ فالتطرف في

الانطواء أو الانبساط أمر نادر - على الأغلب - عند الأطفال كما عند البالغين؛ فمنطقة الراحة لديهم تقع في مكان ما بين ذلك، مع صفات مختلطة وميل نحو أحد نوعي الشخصية. حالما تجد أن لديك شاباً انطوائياً أو انبساطياً، ارجع إلى الجزء المناسب أدناه.

تربية طفل انطوائي

خبرة شخصية لطفل انطوائي

لدي كثير من الخبرات لأطفال انطوائيين وقبل كل شيء في النهاية لدي أنا شخصياً مثل هذه الخبرة، فالسيد ابني (هذا ما أدعوه به على تويتر ومدونتي؛ لذلك سألتزم بذلك هنا) شخص بالتأكيد انطوائي؛ منذ كان صغيراً كان من الملاحظ أنه مختلف عن أقرانه الانبساطيين؛ لم يحب أبداً المجموعات الكبيرة أو الجمهرة، حتى إنه كان في سن باكرة يحتاج إلى كثير من التشجيع للذهاب إلى حفلات أعياد الميلاد، وفي المقابل عندما كان يذهب إلى روضة الأطفال كان يثير إعجابي بحياته الداخلية الغنية - ورؤيته تجاوزت رؤى كثير من البالغين.

عندما كان في السادسة، قال ابني بكل أدب إنه لا يريد الذهاب إلى احتفال إحدى المناسبات الشعبية: الموسيقى سيئة وصاخبة، وهناك كثير من الناس.

عندما كان في الثامنة قرأ أن الشخص النباتي يتقذ حياة (100) حيوان سنوياً، وتوقف عن أكل اللحوم زمناً طويلاً. بعد المدرسة كان يمضي ساعة جيدة ليستريح من الضوضاء في الصف مع أصدقائه. باخ، بيتهوفن، شوبان ورحمانينوف على البيانو. لديه قليل من الأصدقاء، لكنهم رائعون. وأنا فخورة به كثيراً.

نصائح مفيدة للتعامل مع طفل انطوائي

الرؤية الشاملة الآتية هي نتيجة أعوام من البحث، والمناقشات والمشاورات، وبالطبع كثير من الحب. إن كان هناك جزء من هذا الكتاب تم اختياره فهو هذا الجزء.

كيف تقدم الدعم لطفل انطوائي ١

1. تأكد أن طفلك يحصل على الفضاء الذي يحتاجه.

إن الأطفال الهادئين يحتاجون إلى مكان للبقاء وحيدين ولتجديد انتعاشهم، حتى في السنوات الباكرة. يستحسن أن تكون لهم غرفة خاصة بهم، وإن لم يكن ذلك ممكناً - بسبب المنزل أو وجود إخوة وأخوات - فيجب أن يكون هناك مكان على الأقل من دون إزعاجات؛ بحيث يكون لطفلك فقط، لمدة من الوقت الكافي في الحياة اليومية. إذا ذهب طفلك في رحلة - مدرسية، أو عطلة، أو مناسبة خاصة - فيمكنك مناقشة كيف يمكنه أو يمكنها الانسحاب من حين إلى آخر إذا لزم الأمر؛ اترك لطفلك لبعض الوقت لكي يتهياً قبل المشاركة في نشاط جماعي.

(الفضاء) يعني أيضاً الابتعاد عن الآخرين؛ احترم (وقت الوحدة) لدى طفلك، أو اطرق الباب دائماً قبل دخول غرفته أو غرفتها؛ اكتشف مدى القرب الجسدي - مثل الاحتضان والجلوس معاً في السيارة - المريح لطفلك، واحترم منطقة الراحة له أو لها.

2. ابتكر طقوساً لجعل الوقت المستقطع أسهل منالأ.

كلما احتوى جدولك اليومي وقتاً مستقطعاً منتظماً، كان أسهل على طفلك أن يستفيد منه. الطقوس - الأشياء التي تقوم بها دائماً بالطريقة

ذاتها وللسبب عينه- يمكن أن تقدم مساعدة كبيرة هنا؛ إليك بعض الأمثلة:

- طقوس في العطلات: خطط لوقت استراحة يتبع وقت النشاط - بعد العودة من السوق، خطط لقضاء يوم في القراءة، وبعد السباحة في البركة، خصّص وقتًا لتناول الشاي والبسكويت.
- طقوس لمناسبة خارج المنزل: اصطحب طفلك في الوقت المناسب (لا في الدقيقة الأخيرة) والعب معه لعبة ما: هل يمكنك إيجاد مكان مناسب للهروب إليه من الضوضاء والاستراحة لبعض الوقت؟ أشرك مضيفك في هذا إن كان ذلك ضروريًا.
- طقوس للحياة اليومية: عندما يعود طفلك من المدرسة أو روضة الأطفال، اجلس مرتاحًا على الطاولة مع طفلك في أثناء استمتاعه بكوب من المشروب المفضل لديه. من دون وابل من الأسئلة! (وأقول ذلك لكوني مشهورة بطرح الأسئلة...).

3. ساعدوا أطفالكم على اكتشاف حاجاتهم الخاصة.

اكتشف ما يبدو صحيحًا لطفلك في حالة محددة، بخاصة عندما تكون الأفكار الاعتيادية أكثر توجهاً نحو الانبساطيين، حفلة عيد ميلاد -مثلاً- ليس ضروريًا أن تكون حفلة ضخمة وفيها كثير من الأطفال؛ قد يكون يومًا على البحيرة مع صاحب مقرب، أو رحلة مع قالب من الحلوى. إذا كان باديًا على طفلك التوتر في موقف صعب، أو ببساطة يمر بنوبة غضب (ويمكن أن يحدث ذلك مع طفل انبساطي أيضًا) فحاول البقاء هادئًا قدر الإمكان (تنفس وإذا كان ضروريًا ابتعد). حالما يهدأ طفلك، راجع الأحداث، ماذا حدث؟ ماذا يمكن أن تفعل للتأكد من مرورها على نحو أفضل في المرة

القادمة؟ من المفيد الاستماع بدقة (إذا أنت ترى أن مارك لا يريد المشاركة معك؛ ولذلك أنت....)، ثم اسأل أسئلة مفتوحة تحتاج إلى التفسير بدلاً من القرار: كيف يمكنك القيام بذلك بحيث يريد الأطفال جميعهم المشاركة في اللعبة؟ الأطفال الانطوائيون جيدون في معرفة ما يحتاجون وما يحتاجه الآخرون.

بالنسبة إليك شخصياً، احذر أن تطلق أحكاماً متعلقة بحاجات طفلك، قد يكون ذلك صعباً إذا كنت أنت شخصاً هادئاً وتجد أن الموقف متعب، وعليك أن تبين لطفلك في طريقتك بالعيش، كيف يمكنه اكتشاف حاجاته الخاصة عن طريق طرح أسئلة؛ مثل: ماذا يمكنني أن أفعل؟ أو ماذا أحتاج الآن؟ إذا ابتعد طفل هادئ عن محادثة عائلية، فاسأله عن رأيه/رأيها.

إذا كان إخوة طفلك أو أخواته أكثر انبساطاً، فتأكد أن العاطفة والوقت المقضي والقرارات موزعة بالعدل؛ كلما عجلَّ الطفل في تعلم أن الطرق المختلفة في التواصل والطرق المختلفة في العيش قد تكون ناجحة، كان ذلك أفضل.

يمكنك أن تظهر لطفلك أن في وسعه التواصل بطريقته الخاصة، وأفضل طريقة للقيام بذلك هي بالاعتداء: إذا كنت شخصياً متفاعلاً بسهولة وبراحة مع أفراد العائلة، والأصدقاء والمعارف (وعند الضرورة، تتسحب لتنفرد بنفسك بطريقة مريحة) فإن طفلك الهادئ الذي يميل للمراقبة، سيأخذ هذا في حسبانته، وإن كان ضرورياً، ساعد طفلك على إيجاد رفيق في اللعب يمكنه الاستمرار معه.

4. الاعتراف بمواهب طفلك الخاصة.

هذا الجزء من النصيحة يتجاوز ما قيل سابقاً في النقطة الثالثة. (الاعتراف)، في هذه الحالة، يعني بذل جهد واعٍ للتعبير عن نقاط

القوة التي يمتلكها طفلك. انظر إلى قائمة نقاط القوة النموذجية للأشخاص الهادئين، أي منها يمكنك أن ترى أثرها - أو تطورًا متفتحًا لها - في طفلك، بحيث تغدو مهمة على المدى الطويل؟ وإن إدراك أمر من هذا النوع يجب أن يكون محددًا، فبدلاً من القول: «أنت دائماً شديد الحساسية» من الأفضل أن تقول: «أعتقد أنه عظيم أنك تفقدت مدى عمق الماء قبل الغوص فيه». عند فعلك ذلك، أنت تساعد طفلك على تطوير الوعي الشخصي لديه كثيرًا والتغلب على الشكوك؛ فالأطفال الانطوائيون يشككون في أنفسهم أكثر مما يفعل الانبساطيون، ويسارعون في الحكم على أنفسهم بسرعة (أنا خاسر)؛ لذلك عليك أن تحاول - قدر الإمكان - أن تتجنب نقل التوتر الشخصي لديك إلى طفل انطوائي، بنفاد صبرك أو بتشكيلك ضغطًا - بحيث يشعر هو (أو هي) أنه السبب في الفشل، وإذا قبلت طرق قيام طفلك الهادئ بالأمور ودعمته، فهذا سيساعده على المدى الطويل: سوف يساعده على تجنب الموقف الحرج بسبب الصوت الداخلي الناقد.

5. ادعم طفلك في حياته المدرسية.

الأطفال الهادئون يميلون إلى أن يكونوا غير ملحوظين في الصف، وهذا يعني - من جانب - أنهم يسببون قليلاً من الصعوبات للمعلمين، ولكن ذلك يعني أيضاً أن المعلمين يميلون إلى إعطائهم انتباهًا أقل من باقي زملائهم الذين هم أقدر على جعل أنفسهم مسموعين، وقد يشكل هذا مشكلة - مثلاً - في الدرجات التي تعطى للأداء الشفهي الذي هو أقل موضوعية في القياس من الدرجات التي تمنح للأعمال الكتابية. الطفل الهادئ يُنظر إليه بسهولة على أنه سلبي، وكذلك

لا يسهم كثيراً في العمل الجماعي. ويمكن تفادي هذه المشكلات بالتواصل والحوار المستمر مع معلميه. أدمغة الأطفال الانطوائيين قد تحتاج إلى وقت أطول للتعامل مع الأمور، نتيجةً لطول النواقل العصبية (انظر فصل 1). من جانب آخر إنهم غالباً ما يفكرون بالأشياء ملياً أكثر من زملائهم الانبساطيين في الصف، ويميلون إلى التركيز لمدة أطول. ببساطة اجعل الناس على علم بما يحققه طفلك خارج المدرسة: في الرياضة، والموسيقى، والقراءة، واجتماعياً. أخيراً، يجب أن تعطي طفلك كثيراً من الفرص لتعلم أنواع التواصل المطلوبة في المدرسة في وضع آمن كما في البيت. هذا قد يتضمن نقاشاً حول طاولة الطعام، وقد يحتاج إلى مزيد من مصروف الجيب، والمباشرة بمشروع عن الحيوانات المهدة بالانقراض في مجموعات صغيرة ...

هل الانطوائيون متأخرو النمو؟

أخيراً، كلمة للطمأننة. في الدراسات المهمة بالأشخاص الهادئين، ذكر كثير من علماء النفس الهادئين أنهم يميلون إلى أن يكونوا متأخرين في النضج على نحو غير متناسب. معظم حياة المدرسة، مع وضع الصفوف وضغط المجموعات، تشكل ضغطاً على الأطفال الهادئين، بحيث لا يدركون الطاقة الكامنة لديهم. الخبر الجيد هو حالما يتمكن اليافعون من التعبير عن حاجاتهم وميولهم (من حيث الإقامة، وموضوع الدراسة، ومجال العمل أو الحياة الاجتماعية) فإنهم كثيراً ما يحظون بدفع حقيقي، فيصبحون سعداء وناجحين في أنشطتهم المختارة.

تنشئة طفل انبساطي

إذا كنت شخصًا هادئًا، فإن تنشئة طفل انبساطي يُعد تحدّيًا؛ لأن هذا الكتاب معدٌّ بالمقام الأول للأشخاص الهادئين، الرؤية الشاملة اللاحقة العامة تركز على القضايا التي قد تسبب احتكاكًا.

كيف ترعى طفلاً انبساطياً

1. تأكد من وجود أشخاص يتحدث معهم طفلك.
الأطفال الانبساطيون يتباهون عندما يتمكنون من نقل أفكارهم وانطباعاتهم إلى الآخرين: من هنا يستمدون طاقتهم! صديقة لي انطوائية أخبرتني مؤخرًا عن ابنها: «أنا أحبه، لكن عندما أكون معه أشعر أنني مع مذياع يبث كل الوقت؛ إنه يقول أي شيء يخطر في باله، وهذا يجعلني أحيانًا غاضبة!». إذا كنت أنت نفسك انطوائيًا، فالهدف من العنصر الأول هذا هو تخفيف بعض الضغط عنك شخصيًا، وبوصفك ولي أمر فيجب أن تكون دائمًا بجانب ابنك ليتحدث إليك، ولكن من الأفضل لابنك ولك ألا تكون أنت الوحيد المتاح لابنك التحدث إليه.

الأشخاص الانبساطيون يجدون أن من الأسهل لهم تطوير أفكارهم إذا أمكنهم التكلم بوضوح عنها؛ ولذلك فإنك ستساعد طفلك ونفسك إذا شجعتهم على بناء صداقات واتصالات مع عدد من شركاء التواصل: مكن طفلك من دعوة أصدقائه إلى المنزل، ومكّنه من قضاء ليلة مع أصدقاء وأقارب، وخذه إلى أي مناسبة خاصة تناسب الأطفال.

لا تتفاجأ إذا دخل طفلك الانبساطي في مراحل يغدو فيها ميالاً إلى الانكفاء على الذات؛ هذا جزء اعتيادي من تطور الطفولة، وهو لا يعني أن طفلك تحول من انبساطي إلى انطوائي.

2. شجع طفلك على تقويم الخبرات والانطباعات.

بسبب (قصر النواقل) في الدماغ (انظر الفصل الثاني)، يميل الأشخاص الانبساطيون إلى التصرف بسرعة وتلقائية، فمن ناحية يمكنهم التحول بسرعة من أداء نشاط ما إلى أداء نشاط آخر، ومن ناحية ثانية، هم يتشتتون بسهولة أكثر؛ لذا استعمل نقاط قوتك في مساعدة طفلك على كبح جماحه بين الحين والآخر وفي التأمل: ما الذي يحدث بالضبط؟ من يريد ماذا؟ ما إمكانيات حل المشكلة؟ كيف يمكن تحسين الوضع؟

كذلك عليك الاستمرار بهذه الطريقة إذا أزعجك شيء ما قام به طفل انبساطي. ما الخطأ من وجهة نظرك؟ (استمرار طفلك بإصدار الأوامر لأحد أصدقائه المدعويين للعب) ماذا على طفلك أن يفعل؟ (الاعتذار والتخطيط للعبة منصفة للطرفين في المرة القادمة) سوف يتعلم طفلك تدريجياً جمع مزيد من المعلومات عن أفعاله/أفعالها، تعديل سلوكه أو سلوكها واكتشاف حريته أو حريتها في اتخاذ القرار.

3. أتح مجالاً للاختلاف.

إذا كنت شخصاً هادئاً تعيش مع طفل انبساطي، فقد يكون ذلك مجهداً أو حتى محبطاً؛ فاحتياجاتك - من حيث الأنشطة المفضلة، والألفة، والحاجة للحديث، وتنظيم اليوم - قد تكون مختلفة، هذا يجعل من المهم تعلم كيفية التعامل مع الاختلافات، وعلى طفلك تعلم ذلك أيضاً.

والتواصل الجيد مهم في هذا الجزء. اشرح لطفلك أنك وأي فرد انطوائي آخر في العائلة بحاجة إلى فضاء هادئ بين الحين والآخر، وأنت سعيد بوجود أطفال بالمنزل طالما أنهم قليلون ولا يحضرون كثيراً، وبالعكس أيضاً يجب عليك الإقرار بحاجات طفلك وطباعه الشخصية. إليك أمثلة عن حالة يومية:

- خطة زيارة: قرر أيام الزيارة وأيام الهدوء والسكينة. إن كان لدى طفلك كثير من الأصدقاء، رتب الأمر مع أولياء أمور آخرين، للتناوب أو حتى الترتيب معاً للقيام بمجالسه لليوم كاملاً؛ بحيث تستطيع الذهاب إلى المكتبة أو قضاء اليوم في حالة من الاسترخاء.
- التحفيز: الطفل الانبساطي يجب أن يكون لديه كثير من الأشياء المادية للقيام بها، إنه يتغذى على المديح والانتباه؛ ببساطة عليك أن تعطي طفلك كثيراً من المحفزات؛ مثل مشروع أو مهمة تتماشى مع اهتمامه؛ قد يكون ذلك مسرحية لدمى السيرك، أو سلسلة من المقابلات، أو معرضاً فنياً منزلياً.
- الفضاة: رتب وقتاً للسكينة عندما يكون طفلك مشغولاً بالعمل بهدوء، ومتى يمكنك اقتطاع وقت خاص بك، وإذا أراد طفلك حفلة عيد ميلاد كبيرة وكثيراً من الأصدقاء، فليس بالضرورة أن تكون في بيتك! كذلك عليك وضع حدود لمشاركتك الشخصية في الحديث والأنشطة؛ مثلاً لا يمكنك أن تبقى طوال الليل لتجيب عن أسئلة مشروع المدرسة، وبدلاً من ذلك حدد موعداً يستمر لساعة. إذا كان طفلك الانبساطي يجب أن يترك التلفاز مُداراً لإحداث ضوضاء خلفية في أثناء القيام بالواجبات المدرسية، فأغلقه.

4. تعرّف مواهب طفلك الخاصة وقدرّها.

هذا الجزء من النصيحة لكل من الأطفال الانبساطيين والانطوائيين على حدٍ سواء. التعرف في هذه الحالة يعني بذل مجهود واع للتعبير بالكلمات عن القوى التي يمتلكها طفلك. ما القوى التي يمتلكها طفلك؟ اجعلها مرئية؛ فالتعرف الدقيق -على وجه الخصوص- مهم للأطفال الانبساطيين. لا تقل: «أنت رائع» في أثناء الحديث أمام الناس، بل قل: «لقد سمعت تفسيرك لأصدقائك كيف تتم اللعبة،

يمكن لكل من سمعك أن يلعب اللعبة من فوره؛ لأن كلامك كان واضحاً جداً، ولأنك أحضرت أمثلة جيدة». تذكر أن الانبساطيين يحتاجون إلى الاعتراف من الآخرين. بالنسبة إلى طفل انبساطي من المهم -بخاصة- أن تركز على الإيجابيات؛ مدى جودة أدائه (أو أدائها) للواجب المنزلي، مدى جمال هدية عيد الأم التي أحضرها، مدى أهمية إجراء مكالمة هاتفية مع صديق...

5. شجع على إطالة مدى الاهتمام.

عندما يتعلق الأمر بالمدرسة، الأطفال الانبساطيون -على وجه العموم- يعانون قليلاً المشكلات مع العمل الشفهي أو الجماعي في الصف. ما يجدونه تحدياً هو التركيز لمدة طويلة حول الموضوع، في أثناء جلسة هادئة، أو مشروع في الصف، كذلك عندما يؤدون الواجبات المنزلية؛ من الممكن تدريب الأطفال لتركيز أفضل. بين لطفك كيف يجزئ المهمات الكبيرة إلى خطوات صغيرة، أثن عليه عند استكمال مهمة شاملة وطويلة.

دع لطفك يتنقل بين الأنشطة، ولكن بعد أن يقضي وقتاً محدداً في نشاط ما، حيث عليك محاولة إطالة ذلك تدريجياً. وبالتناوب، حول ذلك إلى نوع من التنافس الرياضي: كم مسألة رياضيات يمكن لطفلك أن يحل في 20 دقيقة؟ هذا النوع من التحدي جيد بصورة خاصة لتحفيز الأطفال الانبساطيين.

العيش مع كليهما: نقاط القوة والعقبات

كلما بَكَر طفلك في تعلم تعرف قواه والعقبات لديه يشعر أنه مقبول من قبل الآخرين ومحبوب كما هو، وسيكون ذلك أفضل لحياته المستقبلية؛ أن يكبر في عائلة حيث تأخذ صفات الأفراد في العائلة كثيراً من الحيز والاحترام، هو تحضير جيد لحياة البالغين - للتفاعل المجتمعي وللعيش مع الذات.

نقاط مهمة بإيجاز *

1. مشاركة الحياة مع آخرين تثري حياة كل من الانبساطيين والانبساطيين، على الرغم من أن الانطوائيين يجدون القيم في أمور حياتهم منفردين أسهل من الانبساطيين.
2. الشخص الهادئ يمكنه أن يوظف نقاط قوة الشخص الانطوائي للبحث عن شريك، ويمكن أن تكون العلاقة ناجحة مع شريك انبساطي أو انطوائي، ومع ذلك في كل حالة توجد أمور مختلفة يجب أن تؤخذ في الحسبان، وينبغي التغلب على العقبات المختلفة.
3. من الضروري أن يعترف كل من الطرفين بحاجات الطرف الآخر ويحترمها، وعندما يرى الثنائي نفسيهما بوصفهما فريقاً، يصبح من السهل رؤية الاختلافات على أنها إثراء متبادل.
4. الأشخاص الهادئون الذين يعيشون وحيداً قد يكونون سعداء بطريقة حياتهم، ولكنهم يغامرون بتعرضهم لخطر أن يبقوا منعزلين، وجامدين في ما يتعلق بالتطور الشخصي لهم؛ اختيار الأنشطة والطقوس الصحيحة المناسبة قد يكون طريقة جيدة لإبعاد ذلك.
5. مثل علاقة أي زوجين، العيش مع عائلة فيها أطفال يكون أفضل عندما يكون لكل فرد في العائلة الفضاء الكافي لتلبية حاجاته ومسايرة طباعه، وهذا يستدعي التفكير والرغبة في الوصول إلى حل وسط، ولكنه أيضاً يُعلِّمُ الناس كيف يفهم كل منهم الآخر.
6. الأطفال الانبساطيون والانبساطيون لهم حاجاتهم الخاصة فيما يتعلق بالتواصل والتطور الشخصي، ومن الجيد لأولياء الأمور في تربية الأطفال تعرّف الصفات الشخصية والاحتياجات للأطفال، وأن يكونوا قادرين على تزويد أطفالهم بالدعم المناسب.