

INTERNATIONALLY BESTSELLING AUTHOR

INTROVERT SURVIVAL TACTICS

باتريك كينغ



Telegram:@mbooks90

تذكرة نجاه للانطوائيين

كيف تصنع صداقات قوية، وتحافظ على خصوصيتك النفسية وتصبح أكثر راحة في أي موقف؟

دار دُون

ترجمة: مایسة عبد الرحمن

مقدمة

لا أريد أن أكون وحيداً، أريد أن أترك وحدي

أودري هيبورن (1)

لابد وأنت قد مررت بهذا الشعور من قبل! هل تذكر يوم وصفك الجميع بمفسد الحفلات عندما أردت مغادرة الحفلة في الثالثة صباحاً لتخلد إلى النوم، بينما أراد الجميع الاستمرار في الاحتفال؟! أو عندما فضّلت توجيه دعوة لمجموعة صغيرة فقط من الأصدقاء آملاً بأن يبقوا لساعة أو اثنتين على الأكثر، وربما تكون قد شعرت بالندم لمجرد دعوتهم للزيارة من الأساس؟! أو عندما رفضت العديد من الدعوات لمناسبات اجتماعية مختلفة لمجرد عدم شعورك بالرغبة في الحضور؟!!

لقد كانت ميولي وتصرفاتي تلك محيرة جداً بالنسبة لي، فلطالما اعتبرت نفسي شخصاً اجتماعياً بالرغم من كوني خجولاً بعض الشيء، لكنني سبق أن طورت قدراتي الاجتماعية لتحسين قدرتي على التواصل مع الآخرين. لقد وقعت في الفخ الذي يقع فيه الكثيرون باعتبار أنفسهم اجتماعيين لمجرد قدرتهم على التواصل مع الآخرين بنجاح. وكان علي أن أتوقف وأسأل نفسي: «هل هذا ما أريد أكون عليه حقاً؟».

كان الأمر أشبه بشخص يلعب كرة السلة ببراعة لمجرد أن طوله ٧ أقدام (2)، حتى أدرك عدم رغبته في أن يكون لاعب كرة سلة، وأنه يفضل أن يكون محاسباً في واقع الأمر. كل هذا جعلني أتساءل إن كانت رغبتني في البقاء وحدي،

واختلافي عن النموذج المثالي للشخص الاجتماعي، قد يجعلني أبدو شاذًا عن القاعدة.

لكني لم أكن الشخص الوحيد الخارج عن تلك القاعدة، فقد اتضح أن القليلين من أصدقائي يرغبون في الشيء نفسه ويشعرون بما أشعر به من أعباء اجتماعية. وعندما سألتهم اتضح أن الكثير من أصدقائهم أيضًا يشاركوننا نفس الميول. وقد كان إدراكنا لمفهوم «البطارية الاجتماعية» وكيف تؤثر في طبيعتنا، هو الحلقة المفقودة في عملية تصنيف البعض لاجتماعيين والآخرين لانطوائيين.

فـ«البطارية الاجتماعية» هي مقدار الطاقة الاجتماعية التي نملكها، وبالرغم من أن هذه البطارية تنفذ في كل الأحوال، فإن هناك من يمتلكون بطاريات اجتماعية أكبر حجمًا وأطول أمدًا من غيرهم.

ويكمن الاختلاف الأساسي بين الشخص الاجتماعي والشخص الانطوائي فيما يحدث، عندما تنفذ بطارية كل منهما.

فالشخص الاجتماعي يقوم بإعادة شحن بطاريته الاجتماعية بالتواجد مع الآخرين، حيث يتغذى على طاقتهم، ويذكر نفسه بأن مستوى طاقة من حوله هو مستوى الطاقة الذي يرغب في الوصول إليه. ولأن الاجتماعي يشحن طاقته من الآخرين، فتواجده وحده يمكن أن يستنزف طاقته ويجعله مرهقًا وغير متحمس لأي شيء.

وعلى العكس من ذلك نجد الشخص الانطوائي يعيد شحن طاقته بالبقاء وحده؛ فبقاؤه حول الآخرين يستنزف بطاريته الاجتماعية، ولذلك فهو يحتاج

قضاء بعض الوقت وحده في هدوء لإعادة شحن بطاريته الاجتماعية، والبدء في التواصل مع الآخرين من جديد. ولهذا السبب، فقد كنت أحتاج إلى الابتعاد عن كل شيء حولي والاسترخاء أمام التلفاز بعد يوم طويل من المناسبات والأحداث الاجتماعية.

هذه هي حقيقة الأمر فيما يتعلق بتصنيف الانطوائيين؛ فالمسألة لا تتعلق بقدرتك على التواصل الاجتماعي ولا حتى بمقدار استمتاعك بالمناسبات الاجتماعية، وإنما بمدى تحملك لكل هذه الأعباء. فعلى الرغم من قدرتك على المزاح والجدال والاختلاط بالآخرين، فإنك دائماً ترغب في الانتهاء من كل هذا في أسرع وقت. وكلما ازداد إحساسك بأن هناك أمراً خاطئاً في شخصيتك لمجرد أنك لا تفضل الحفلات الصاخبة دائماً ولا تشبه الأشخاص الاجتماعيين، كلما حاولت أن تتغير لتصبح واحداً منهم. وكلما تكررت المحاولة كلما باءت بالفشل، وهكذا تستمر دائرة المحاولات والفشل، حتى يصبح من المستحيل تجنب اهتزاز ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك.

تخيل أنك كشخص انطوائي تشبه شخصاً أعسر، وأن كل الأدوات التي يوفرها العالم من حولك لا تلائم سوى الأشخاص الذين يستخدمون أيديهم اليمنى، بالطبع ستشعر بأن هناك نقصاً أو عيباً بك. وكذلك كان الأمر بالنسبة لي، ولكنني عندما عرفت أكثر عن طبيعة الأشخاص الانطوائيين، أصبحت أكثر تقبلاً لطبيعتي، ولم أعد أشعر بأنه يتوجب علي أن أحاول أن أكون شخصاً آخر مطابقاً لمعايير أخرى مستحيلة بالنسبة لي. وحينها أصبحت أستمتع بميولي الانطوائية دون أن يطاردني الشعور بالذنب أو الشعور بالفشل.

بالإضافة إلى ذلك، استطعت أن أتعلم استراتيجيات تمكيني من الاستمتاع

بكوني انطوائي، وأن أقوم بتحقيق الكثير دون الشعور بأنني مُستنزَف ومجهد. أصبحت أكثر إشراقًا وإقبالًا على الحياة الاجتماعية ولفترات أطول دون أن أؤثر سلبيًا على طبيعتي كشخص انطوائي. ومن هنا جاء اسم الكتاب: تذكرة نِجاة للانطوائيين.

عندما أخبر الناس بتصنيفي كشخص انطوائي الآن يشعر الكثيرون منهم بالصدمة، ولكن النجاح في التعامل مع طبيعتك الانطوائية يكمن في تصميم حياتك بشكل ملائم لهذه الطبيعة. فهناك من يرى أن ٩٠% من الصراع النفسي الذي يمر به الانطوائي يتمركز حول دفع نفسه ليتواجد رفقة آخرين، وأن ٩٠% من نجاحه يتحقق بقدرته على التحكم في ميوله المزاجية وطبائعه.

الفصل الأول

من هو الانطوائي؟

كما سبق وقرأت في المقدمة، هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول الانطوائية. ولذلك سأخصص هذا الفصل لتصحيح تلك المفاهيم، ولإلقاء الضوء على حقيقة شخصيتك كانطوائي، والتي تختلف عن القالب الذي يحاول الآخرون وضعك فيه.

مفاهيم خاطئة

بالرغم من أن الانطوائيين يمثلون الأغلبية وأن أعدادهم في ازدياد، إلا أن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة المنتشرة عنهم. فالبعض يفترض بأن الانطوائي شخص خجول، ولا يحب التعامل مع الآخرين، وبأنه مصدر إحراج اجتماعي. وقد يراه البعض شخصًا يفتقر إلى التهذيب الاجتماعي، أو أنه من الصعب الوصول إليه والتعامل معه.

ويمكننا تفهم تلك الصورة النمطية الشائعة؛ حيث أنه لا يمكن إنكار أن الكثير من المنطويين يشتركون في بعض من هذه الصفات. ولكن ليس حقيقياً أن كل الانطوائيين يشعرون بالتوتر والعجز الاجتماعي، أو أنهم أشخاص صموتين وخجولين؛ فالتوتر والخجل قد يرتبطان بالانطوائية، ولكنهما لا يمثلانها.

ما يفرق الانطوائيين عن غيرهم هو مرحلة الإجهاد التي يمرون بها بعد انخفاض طاقتهم الاجتماعية، فإنك إن رأيت شخصاً انطوائياً وآخرًا اجتماعياً في قمة طاقتهم الاجتماعية، لن تستطيع التفرقة بينهما. ولكن إذا وجدت الانطوائي

يبدو عليه الخجل ولا يفضل التواصل الاجتماعي؛ فهذا لأنه يكون قد وصل لمرحلة أصبحت طاقته الاجتماعية فيها مستنزفة.

إن أنشطة الشخص وحدها لا تعتبر معيارًا دقيقًا لطبيعته دائمًا؛ فالمهووس بالحفلات ليس شخصًا اجتماعيًا بالضرورة ، وإنما قد يكون شخصًا انطوائيًا يحاول أن يعيش بطريقة مختلفة عن طبيعته. والشخص الوحيد ليس انطوائيًا بالضرورة أيضًا، فقد يكون شخصًا اجتماعيًا أجبرته ظروف حياته على البقاء في عزلة.

الإنسان كائن متأقلم، ولكن هذا التأقلم في النهاية قد يصنع منك شخصًا انطوائيًا يحاول ارتداء عباءة الشخصية الاجتماعية لسنوات وسنوات. ومن ثم تبدأ في الشعور بأنك شخص غريب الأطوار، ولست كغيرك من أصدقائك الذين يستمتعون بالخروج كثيرًا، وكل هذا لأنك مختلف عنهم، لكنك لا تدرك ذلك بعد.

هناك الكثير ممن يشيرون إلى الانطوائية على أنها وصف سلبي يُوصم به الشخص الانطوائي، وكأنه معيوب لمجرد أنه لا يرغب في الاحتفال والسهر طوال الليل يوميًا، أو لأنه لا يحتاج إلى التواصل الاجتماعي بشكل زائد. وعلى الرغم من عدم وجود خط فاصل بين الأبيض والأسود، إلا أن هناك الكثير من المفاهيم الرمادية الخاطئة تمامًا عن الانطوائيين للعديد من الأسباب؛ فالشخص الانطوائي ببساطة يتمتع بطاقة اجتماعية محدودة والتي يطلق عليها «البطارية الاجتماعية» كما ذكرنا سابقًا. تخيل وجود مؤشر طاقة فوق رأس الشخص الانطوائي، وأن هذا المؤشر يقل تدريجيًا كلما تحدث الانطوائي مع شخص آخر أو أجاب على سؤال ما، فعندما يصل هذا المؤشر إلى «صفر» يشعر الشخص الانطوائي بالإجهاد، وحينها يحتاج إلى شحن طاقته من جديد من خلال البقاء

وحده، وتجنب المزيد من التواصل الاجتماعي. وقد يستغرق الأمر ساعات أو أيام أو أسابيع ليعيد الشخص الانطوائي شحن بطاريته الاجتماعية.

على الجانب الآخر، فإن تصرفات الشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو القلق أو الخجل لا ترتبط بالبطارية الاجتماعية لهذا الشخص، وإنما هي مؤشر على إحساسه بالانزعاج وعدم الراحة سواء كان وحده أو برفقة آخرين. فهذا الشخص يفتقر إلى الثقة بالنفس، ويشعر دائمًا بأن هناك من يحاول إطلاق الأحكام عليه، بل وقد يرتبط الآخرون في ذهنه بتجارب الألم والتعاسة. ولذلك، وللحفاظ على سلامته النفسية، فهو يحاول تجنب التواصل الاجتماعي لأنه يمثل بالنسبة له شرارة البداية لسلسلة من المشاعر السلبية.

إن الشخص الذي يتسم بالرهاب الاجتماعي أو الذي لا يحب التواجد برفقة آخرين، هو نموذج آخر من الأشخاص الذين لا تدل تصرفاتهم على طبيعة بطاريته الاجتماعية. هذا الشخص يفعل ما يحلو له دون الاكتراث لأحكام الآخرين، فهو يحتقرهم ولا يَكُن لهم أي احترام. وقد يتواصل اجتماعيًا معهم ولكن للحصول على مراده، الذي ما إن يصل إليه ينبذك. وبالتالي، فإن هذا النوع من التصرف لا يمت بصلة لمقدار طاقة الشخص الاجتماعية، وإنما لعدم قدرته على التعاطف مع الآخرين.

فكما ذكرت سابقًا، إن الشخص الانطوائي ليس بالضرورة شخص يمكننا الحكم عليه بناءً على تصرفات بعينها، ولكن يمكن أن تظهر عليه بعض العلامات في حال فرغت بطاريته الاجتماعية وكان يحاول أن يستريح ليعيد شحن طاقته، الأمر الذي قد يستمر من ساعات إلى أسابيع حتى يعيد شحن بطاريته من جديد. ففي هذه الحالة قد يظهر الانطوائي بمظهر المتعجرف غير الراغب في التواصل

مع الآخرين، ولكنه في حقيقة الأمر مجرد شخص متقوقع على نفسه، لا يبادر بالتواصل الاجتماعي الدافئ الذي تتطلبه بعض العلاقات الاجتماعية. كما قد تبدو على لغة جسده علامات الفتور، وقد يتوقف عن الابتسام بشكل مستمر، أو يعجز عن التواصل بصريًا مع الآخرين، ولكن هذا لا يقتصر على الانطوائي فقط، فقد تظهر العلامات نفسها ببساطة على شخص يشعر بالنعاس.

ولأن الانطوائي والخجول والشخص الغريب اجتماعيًا قد يشتركون ظاهريًا في بعض الصفات، فعليك أن تنظر لما وراء المظاهر حتى تكتشف الفرق بين كل منهم. فالانطوائي والاجتماعي يختلفان بشكل أساسي في آلية تعاملهما مع محيطهما. فإن كنت انطوائيًا ومررت بأسبوع عمل مزدحم بالحوارات والأحاديث الاجتماعية، قد تقرر أن تختلي بنفسك في عطلة نهاية الأسبوع كاملة لتستعيد طاقتك، حتى أنك قد تحاول تجنب التعامل مع بائع أو نادل في مقهى لتستمتع أكثر بخلوتك.

فهل من المنطقي أن تطلب من شخص قد أنهى لتوه سباقًا للركض أن يذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لممارسة الرياضة؟ هذا ما يحدث تمامًا عندما تطلب من شخص انطوائي الاستمرار في البقاء في حفلة مليئة بالناس بعد أن تكون طاquته قد استنزفت وبطاريته الاجتماعية فرغت، حتى وإن كان مستمتعًا بالحفلة.

ظاهريًا قد يبدو الشخص الانطوائي خجولًا، متحفظًا وغير مرتاح اجتماعيًا، ولكن هذا لا يعني أن تلك هي طبيعته، ولكنه في هذه اللحظة يشعر بالإجهاد نتيجة فراغ بطاريته الاجتماعية. ولذلك فقد لا تحظى منه بأكثر من ابتسامة أو إيماءة من رأسه.

أما الاجتماعي، فهو أشبه بسيارة في جراج؛ إن لم تتحرك على الأقل مرة في الأسبوع، فسوف تزداد لزوجة السائل بداخلها ويتسبب في انسداد أنابيبها؛ فالاجتماعيون لا يحبون البقاء وحدهم وإنما يصبحون أكثر نشاطًا وحيوية في وجود الآخرين. كما أنهم مصادر الطاقة المستمرة للمجتمع الذي لا يكتفي أبدًا من الاحتفال. هم أول من يحضر للاحتفال وآخر من يرحل منه، كما أن بقاءهم وحدهم يصيبهم بالملل. ولا يعني هذا أنهم أشخاص ضعفاء أو اعتماديون، ولكنهم يشعرون بالتحفيز في وجود آخرين فحسب.

ولحسن حظ هؤلاء، فإن معظم المجتمعات الغربية تُعظم من شأن طبيعتهم الاجتماعية مقارنة بطبيعة الانطوائيين، حتى أصبحت طبيعة الاجتماعيين هي «النموذج المثالي» الذي يطمح الجميع إلى الوصول إليه، وتم الترويج لهذا النموذج المثالي من قِبَل الإعلام واسع الانتشار. الأمر الذي انخدع به الكثيرون بما فيهم أنا في محاولاتٍ المستمرة للتغيير من أجل الوصول إلى صفات الشخصية الاجتماعية. فنجد أن الجميع يحب الأطفال الثرثاريين، وأن الجنس الآخر يجد الشخص الصاخب الأرعن أكثر جاذبية. حتى في لقاءات العمل، يجب أن تصف نفسك بأنك شخص اجتماعي وعضو رائع في أي فريق. وعلى الرغم من أن طبيعتنا كانطوائيين تختلف عن ذلك، فإننا ما نلبث إلا أن نقوم بمحاكاة النموذج الاجتماعي المثالي بطريقة أو بأخرى. ولكن السر في نجاحك كانطوائي يكمن في معرفتك بحدود قدراتك ورسم توقعاتك بناءً على ذلك. وعليك أن تتذكر أنك تقوم بتحوّل كبير من كونك شخص يسعى لتقليد النموذج المثالي للشخص الاجتماعي، إلى شخص يبحث عن إيقاعه الخاص كانطوائي. وفي رحلة التحوّل تلك، عليك أن تتوقع التالي:

* توقع أنك لن تستطيع حضور جميع المناسبات الاجتماعية.

* توقع أن جدولك قد يبدو مزدحمًا بشكل ضاغط أحيانًا.

* توقع أنك سترغب في أن تتلقى الدعوات للمناسبات الاجتماعية، حتى وإن لم ترغب حقًا في الحضور.

* توقع أنك قد تحتاج من ساعات إلى أسابيع لتعيد شحن طاقتك الاجتماعية من جديد بشكل كامل.

* توقع أن الآخرين لن يتفهموا تصرفاتك دائمًا وسيطالبونك بتفسيرها.

* توقع أن علاقاتك قد تتغير أو تتأثر نتيجة لاحتياجك لقضاء وقت وحدك.

* توقع أن مفهومك عن المتعة سيتغير.

* توقع أن النموذج الاجتماعي المثالي سيبقى مفروضًا عليك.

* توقع أن تشعر بالغربة حيال إصرارك على البقاء وحدك وإعطائك لهذا الأمر الأولوية على حساب الآخرين.

ولتوضيح سوء التصنيف الاجتماعي، دعنا ننظر إلى بعض النماذج الناجحة للشخصيات الانطوائية، ومنهم: بيل جيتس (3)، وإبراهيم لينكولن (4)، وألبرت أينشتاين (5)، وغاندي (6)، وأودري هيبورن، وستيف جوبز (7)، ووارن بافيت (8). ولكن هل تستطيع أن تتخيل الأمر إذا احتاج بيل جيتس إلى الحد من التواصل مع الآخرين لمدة ثلاثة أيام حتى يعيد شحن طاقته؟ فنجاح هؤلاء الباهر يدل على أنهم لم يستطيعوا الاستجابة إلى احتياجاتهم كإنطوائيين كلما

رغبوا في ذلك.

وإنما سر نجاحهم، كان في قدرتهم على إيجاد ظرق ذكية وفعالة للتعامل مع بطارياتهم الاجتماعية بشكل يمكنهم من تحقيق أهدافهم. بمعنى آخر، فقد استطاعوا رفع كفاءة أدائهم الاجتماعي للدرجة القصوى عندما شعروا بالإجهاد، وبأنهم يحتاجون إلى شحن طاقتهم، وهذا ما سيُركّز عليه هذا الكتاب.

من هو الشخص الانطوائي؟

الانطوائية هي واحدة من أبرز سمات الشخصية التي تناولتها الكثير من نظريات علم النفس. وقد تم استخدام مصطلح انطوائي مع مصطلح اجتماعي لأول مرة عام ١٩٢٠، عندما نشر عالم النفس السويسري الشهير كارل يونج كتابه "الأنماط النفسية".

فبالنسبة إلى يونج، الانطوائية هي حالة نفسية يعتبر فيها الفرد أن حقيقته الداخلية شيء في غاية الأهمية؛ مما يعني أن الانطوائي يصب تركيزه بشكل أكبر على عالمه الداخلي، وأنه غالبًا ما يبتعد عن العالم الخارجي ليستطيع التركيز على طاقته الداخلية. كما أنه يميل أكثر إلى التركيز على أفكاره الداخلية ومشاعره، ولا يهتم في البحث عن محفزات خارجية من البيئة المحيطة به، فيحتفظ بالأشياء لنفسه ولا يستجيب لمتطلبات العالم الخارجي. ويتميز أيضًا بأنه شخص متأمل، وحذر كالقطة التي ترغب أحيانًا في اللعب، ولكن في أحيان أخرى لا تستطيع إخراجها من مخبئها إن لم ترغب هي في ذلك.

كيف نتعرف إذن على الشخص الانطوائي؟

هناك صفات نستطيع أن نميز بها الشخصية الانطوائية:

إحدى هذه الصفات هي أن الانطوائي لا يمانع البقاء وحده، بل وقد يحبذ هذا معظم الوقت. فالانطوائيون يشعرون بالراحة حيال قضاء الوقت وحدهم، ويعتبرون تلك فرصة للتنفيس عن ما أثقلتهم به ضوضاء العالم الخارجي. فهم يستطيعون وبسهولة شديدة الاستمتاع بوقتهم في قراء كتاب أو مشاهدة فيلم أو ممارسة لعبة فردية. فإن كان الانطوائي قطعة تحب الاختباء، فالاجتماعي قطعة تحب اللعب مع الآخرين طوال الوقت.

كما يجد الانطوائيون الأحاديث القصيرة مضيعة للوقت، فهي تستنزف بطارياتهم الاجتماعية بسرعة أكبر مما تستهلكه الأنشطة الأخرى. ولهذا فغالبًا ما يشارك الانطوائيون في محادثات عميقة وهادئة. فإن كان من اللازم استهلاك طاقتهم الاجتماعية في شيء فمن الأفضل أن يكون شيئاً ذا أهمية أو عزيز على القلب، تحت مبدأ أنه لا يوجد شيء مهم بدون مقابل.

بالرغم من أن الانطوائي يحب فكرة الحفلات والمناسبات العائلية والخروجات الليلية مع الأصدقاء، فإنه يعتبر هذه المناسبات مهامًا روتينية وقد يتوجس خيفة منها أحيانًا. فعلى الرغم من أن التواجد في إحدى هذه المناسبات قد يكون ممتعًا، إلا أن الاندماج فيها يكون أكثر إرهاقًا بالنسبة للانطوائي، وبدلاً من الخروج إلى أحد المقاهي أو الأندية، فإن الانطوائيين قد يفضلون تحضير العشاء لمجموعة صغيرة من الأصدقاء أو البقاء في المنزل لمشاهدة مباراة على التلفاز؛ وذلك لأنهم في معظم الأحيان يفضلون تقوية بعض اللقاءات الاجتماعية على مواجهة حالة الإجهاد التي يسببها التواصل الاجتماعي لهم.

قد يكون فهم الانطوائيين أمرًا مُخَيَّرًا. على سبيل المثال، يجد الأشخاص المنفتحون الذين يحبون الانطلاق والخروج المستمر صعوبة في فهم الانطوائيين، حيث يتساءلون كيف تُحب شخصًا ولا ترغب في قضاء الكثير من الوقت معه؟! ولذلك، فمن المهم أن يستوعب أصدقاء الشخص الانطوائي طبيعته الانطوائية ويتفهموها، وحتى إذا قوبلت محاولاتهم للتواصل الاجتماعي بالرفض من صديقهم الانطوائي يجب ألا يأخذون الأمر على محمل شخصي، ويكونون على دراية بأن تصرفات الشخص الانطوائي لا تتعلق بهم، بل بطبيعة هذا الشخص التي تدفعه لمحاولة الحفاظ على طاقته، وتجنب الشعور بعدم الارتياح معظم الوقت.

ولذلك عليك أن تأخذ الآتي بعين الاعتبار إن كنت صديقًا لشخص انطوائي:

- * احترم احتياجاته لقضاء بعض الوقت وحده ولا تأخذ الأمر بشكل شخصي.
- * امنحه بعض الوقت ليتكيف مع الأوضاع الجديدة لأنها دائمًا غير مريحة بالنسبة له.
- * لا تتجه للفتور أو تحمل الضغينة لصديقك لأن الانطوائية أمر يحتاج فقط لفرصة للتوضيح.
- نحن نقابل انطوائيين كل يوم، ونتعلم كيف نخلق علاقات أكثر تناغمًا معهم. ولكن معرفتك بطبيعتك كانطوائي ستساعدك على التواصل والتعايش مع الآخرين بشكل أفضل، واعترافك بحقيقة اختلافنا جميعًا عن بعضنا البعض ستساعدك في خلق توازن داخلي في شخصيتك، وستحررك من التوقعات غير العادلة التي قد يفرضها عليك المجتمع.

لكل منا طريقته الخاصة للمضي قدماً في الحياة، ومن الخطأ أن نحكم على شخص ما بشكل سلبي لمجرد أنه يحمل مشاعر قد تختلف عنّا. فإذا كنت تحب الشيكولاتة، فهل يمكنك الحكم بشكل سلبي على شخص ما لأنه يحب الفانيлия؟

الاختلافات البيولوجية

لأن هذا الكتاب يقدم في الأساس استراتيجيات عملية للانطوائيين، فقد لا يكون الاهتمام ذاته لمعرفة الفروق الكيميائية في دماغ الانطوائيين والاجتماعيين، ولكن دعني أتطرق معك لواحد من الاختلافات الأساسية وهو الـ "النقطة الرئيسية لإثارة المشاعر".

لقد أشار العديد من الباحثين ومنهم هانز إيزينك أن: عقل الانطوائي يتميز بمستوى أعلى من النقطة الرئيسية لإثارة المشاعر؛ مما يجعله في حالة تيقظ وانشغال مستمرة لا تنتهي. فلنتصور أن العقل عبارة عن مولد طاقة، ولنفترض أن هذا المولد يعمل على مستوى ٥٠٠ واط في وضع البداية، وآخر يعمل على مستوى ٥٠ واط في وضع البداية كذلك، وأن كلا المولدين يتوقفان عن العمل عند مستوى ١٠٠٠ واط؛ ستجد أن عقل الانطوائي يشبه مولد الطاقة الذي يعمل على مستوى ٥٠٠ واط في الخلفية، ولذلك فهو دائماً نشط ويقظ ولا يتوقف عن التحليل. ولكن عقل الانطوائي في نفس الوقت قريب جداً من حدود الـ ١٠٠٠ واط، مما يعني أنه يمكن أن يشعر بوقوعه بعمق تحت وطأة ما حوله، وبأنه على شفا الامتلاء والتوقف عن العمل. ولذلك، فعليه أن يحترس لكم المحفزات التي يتعرض لها وإلا سيصبح مثقل بما حوله ويتوقف عن العمل. هذا التحميل الزائد بالنسبة للانطوائي، قد يتمثل في تواصل اجتماعي أو محادثات أزيد مما يحتمل،

أو حتى وجود الناس حوله بشكل عام.

على الجانب الآخر، تجد الشخص الاجتماعي قادر على تحمل الضوضاء والتواجد حول الآخرين، وذلك لأنه يبدأ عند مستوى ٥٠ واط، فهو لا يحتاج إلى نزع قابسه الكهربائي وإعادة شحن طاقته بعد التواصل الاجتماعي؛ حيث إن الاجتماعيين لا يتأثرون بالمتغيرات الاجتماعية من حولهم إلا بقدر ضئيل جدًا، ولذلك فهم يسعون دائمًا وراء البيئة الاجتماعية المليئة بالمحفزات ليرفعوا مستويات النقطة الرئيسية لإثارة المشاعر لديهم.

نستطيع أيضًا تشبيه الاجتماعيين بحوائط فولاذية مصنوعة من الحديد، والانطوائيين بنوافذ زجاجية. وبالتالي، يكون من السهل إحداث شرخ في النافذة الزجاجية بسبب عوامل خارجية. ولذلك نجد الشخص الانطوائي شخصًا حساسًا بسبب طبيعته. فنحن أحيانًا لا نستطيع أن نخالف طبيعتنا. ويتضح لنا أنه من الضروري أن يحافظ الانطوائيون على وتيرتهم الهادئة، وعلى متوسط استهلاك طاقة منخفض؛ حيث أن نقطة بدايتهم تكون عند مستوى طاقة أعلى من نقطة بداية الاجتماعيين، وبالتالي تكون طاقتهم عُرضة للاستنزاف بشكل أسرع.

الفصل الثاني

مواطن قوتك الاستثنائية

من السهل أن تجلس وتلاحظ مندهشًا كيف يشحن الاجتماعيون طاقتهم في الصباح الباكر كمن لديهم قوى خارقة، وكأنهم مصاصو دماء يمتصون طاقة الآخرين، ويصبحون أكثر قوة كلما خارت قوة من حولهم، كمن يتغذى على وجود الآخرين. كيف يفعلون ذلك؟

عليك أن تتذكر أنهم يمتلكون حرفيًا كيمياء دماغية مختلفة تحركهم، فلا تشعر بالأسى حيال عدم قدرتك على مواكبة وتيرتهم الحياتية، ورغم أنك ربما استطعت فعلها من قبل، لكن الأمر بالنسبة لك استثناء وليس قاعدة مثلهم.

دعنا نتخيل للحظة حفلة لم يحضرها سوى الانطوائيين، حفلة كهذه ستبدأ باكراً، وسيتفرق الحاضرون في مجموعات صغيرة منهمكة في مناقشة مسائل مهمة. ثم ستبدأ بطارية كل منهم في النفاد، وسيتسرب إليهم الشعور بالضيق من وجود الآخرين، وسيبدأون في التحول إلى السخرية اللاذعة، حينها سيغادر الجميع الحفلة مبكراً، وسيتوجهون إلى بيوتهم لمشاهدة برنامجهم التليفزيوني المفضل.

الآن رُج بعض الاجتماعيين في هذه الحفلة وستحصل على مشهد مختلف تمامًا، وعلي أن أقول أنه سيكون أفضل من المشهد السابق. فالاجتماعيون رائعون على كثير من الأصعدة. ولكن الأمر ليس بهذا القدر من الإشراق دائماً؛ فبينما يستطيع الانطوائي فعل الأشياء نفسها التي يستطيع الاجتماعي فعلها ولكن ليس بنفس القدر من الاستمرارية، فقد لا يستطيع الاجتماعي فعل بعض

من الأشياء التي يستطيع الانطوائي فعلها والتي سنتطرق إليها في هذا الفصل.

معاونة الشخص الاجتماعي

إذن، فالنموذج الاجتماعي المثالي شيء له وجود حقًا، تمامًا كشعورنا الفطري بأن الحياة ستكون أكثر سهولة لو أننا لبينا نداءات المشاركة في المناسبات الاجتماعية التي تتم دعوتنا إليها. ولكن بقدر ما تبدو هذه الفكرة جذابة، إلا أنها غير حقيقية، لأن حياة الشخص الاجتماعي ليست سهلة بسبب احتياجه المستمر للتواجد حول الآخرين.

في الحقيقة، هذا في حد ذاته فخ، فالحياة علمتنا أن الاعتماد على أي شيء إذا كان خارج نطاقك، ولا تستطيع توفيره لنفسك بنفسك، قد يكون أمر به مجازفة كبيرة. فالشخص الاجتماعي قد يشعر بالوحدة والعزلة إذا ترك وحده، وهو مؤشر غير جيد عن مستوى استقلالية الشخص الاجتماعي واكتفائه الذاتي. ولذلك، فقد نرى هذا الصديق أو شريك الحياة الاجتماعي كشخص غير مستقل، ومتعلق وذي احتياج زائد للاهتمام والرعاية بشكل مستمر، خاصة وإن كان المحيط الاجتماعي لهذا الشخص ثابت وغير متغير.

فقد يكون الشخص الاجتماعي شخص مُرهق ومستنزف، غير أنه لا يعرف ذلك. تخيل أنك حظيت فجأة بأجازة ولكن كل أصدقائك لن يتمكنوا من مشاركتك إياها بسبب ظروف عملهم، هل ستذهب وتستمع بأجازتك وحدك؟ أم أنها ستكون أجازة مملة وتفتقر إلى المرح بدون ضجة الآخرين؟

كما أن الاجتماعيين يعانون من العبء الذي تسببه توقعات الآخرين؛ حيث يعتبرهم الآخرون مصدر طاقة لا ينتهي، ويستطيع الجميع أن ينهل منه طوال

الوقت. وقد تكون هذه المنفعة تبادلية أحيانًا، ولكن ماذا لو كان الشخص الاجتماعي لا يرغب في بذل هذا القدر من الطاقة أو يشعر بالإجهاد؟

إن توقعات المحيطين بالشخص الاجتماعي بأنه دائمًا مملوء بالحيوية، ويستطيع دائمًا خوض المناقشات والأحاديث، لهو أمر ضاغط، ويجعل الشخص الاجتماعي يشعر بعبء أن يكون مطالبًا بغدق حيويته ونشاطه على من حوله دائمًا.

قد يكون من الجيد البقاء تحت الأضواء، ولكن الأضواء قد تحرقك. وأن تكون نجم الحفلة قد يعني أن تحمل عبئًا ثقيلًا؛ لأنك يجب أن تُبقي تلك الحفلة مستمرة. وهذه مسؤولية كبيرة، وقد تسحق الكثيرين بمن فيهم هؤلاء الذين يمارسون هذا الدور بشكل تلقائي. فما بالك بمن لا يتمتع بالشخصية اللازمة لهذا الدور. فأن يكون المرء اجتماعيًا، يعني أن يكون نجمًا ذاتي التوهج لا تنطفئ شعلته ويرسل أشعته ودفئه على الآخرين. وهو ما يستهلك الكثير من الطاقة بالتالي ليحصل على بعض المكاسب في المقابل.

كما يعاني الشخص الاجتماعي من الضغط بسبب توقعاته هو نفسه. فمن المفترض أن يحبه الآخرون، وأن يتمتع الشخص الاجتماعي بالقدرة على مواكبة ومصاحبة الآخرين أفرادًا كانوا أو مجموعات، كما أنهم يتوقعون منه أن يجيد فن التواصل الاجتماعي.

حسنًا.. ولكن ماذا لو لم يحبك الآخرون؟!

قد تكون الشخص الذي لا يعرفه أحد، ولكنه يتحدث ويتحدث بدون وعي لأنك تستهلك مصدر طاقتك بشكل مستمر وهذا أمر مخيف. قد تكون مركز

الاهتمام، ولكن للأسباب الخاطئة. فهل ستستمر في رغبتك في الاستحواذ على اهتمام الآخرين؟ حتى وإن لم يكونوا معجبين بك أو يكتئون لك الاحترام؟ ما البدائل التي ستفكر فيها في هذه الحالة؟

قد تكون هذه إشكالية، خاصة وإن أخذنا بعين الاعتبار ميل الاجتماعي للاختلاط بالآخرين، الأمر الذي قد ينتج عنه أحياناً تخطي الحدود الخاصة بهم. ورغم أنه قد يكون تشبيهاً غير مناسباً، ولكن تخيل معي أنك ظللت لفترة من الوقت تلعب مع جروٍ يشعر بالسعادة لرؤيتك، فقد يصبح الأمر مبالغاً لدرجة تشعرك بالانزعاج أو تجعل الكلب يتسبب في اتساخ سجادتك، وعلى ذلك يتضح لنا أن حقيقة أن يكون المرء منطوياً ليست بالأمر السيئ.

فالانطوائيون لا يواجهون مشكلة في أن يكونوا مستقلين عن الآخرين، ونادراً ما سيتحولون إلى الشخص الثرثار المجهول؛ وذلك لأنهم ببساطة لن يتواجدوا حول الآخرين بالقدر الذي قد يسبب لهم هذا الانزعاج؛ وذلك لأن الحديث الذي قد يكون مجرد أمر ممل للشخص الاجتماعي، يكون بمثابة العذاب الأليم للشخص الانطوائي؛ حيث سيختلط مع الآخرين بالقدر الذي يناسبه ثم ينسحب. ولو أنهم قد يفضلون عدم مخالطة الآخرين من البداية إن كان الأمر متروك لهم. وبناءً عليه، فلن تجد الانطوائي واحد من هؤلاء الذين يقتحمون خصوصية الآخرين كما قد يفعل الشخص الاجتماعي.

بالطبع قد يكون للأمر جانب سلبي، فهم أشخاص غير متطلبين اجتماعياً. فإذا قام الانطوائي بمكالمة هاتفية على سبيل المثال، ستكون كالآتي: "فهمت؟ حسناً. مع السلامة".

ولهذا لن يتوقع الناس منك أن تحضر حفلة، وتأسر انتباههم، أو أن تصبح قردًا راقصًا يساهم في الترفيه عنهم. وإنما سيستضيف الآخرون الشخص الانطوائي لأنهم يستمتعون بصحبته لا لأنه يضيف أجواءً مريحة على الآخرين ويقوم بتسليتهم. ولأن الشخص الانطوائي يتحمس دائمًا لمغادرة المناسبات الاجتماعية، فلن يتوقع منه الآخرون نوعًا معينًا من التواصل الاجتماعي الذي قد يثقل كاهله.

في النهاية إن الانطوائي يكون محدد جدًا في اختيار دائرته الاجتماعية، فهو يختلط بعدد قليل من الناس بشكل عام، ويفضل قضاء وقت ذي قيمة عالية مع من حوله حتى وإن كان وقتًا قليلًا. كما يعرف الانطوائي مع من يحب قضاء وقته، ويعرف من هؤلاء الذين يريد أن يبقهم قريبين منه، ومن يريد أن يبقهم في منطقة المعارف البعيدة، فهو يحرص على الحفاظ على حالة من التوازن في علاقاته ما بين قريب وبعيد.

الحصانة من الشعور بالملل

كما ذكر سابقًا، يستمد الشخص الانطوائي طاقته من الوقت الذي يقضيه وحده، وقد لا يستمتع كثيرًا بالتواجد حول الآخرين، الأمر الذي يجعله مستقلًا ويستمتع بالنشاطات الفردية التي يستطيع القيام بها وحده. ولذلك يميل الانطوائي للترفيه عن نفسه بنفسه حيث يجعله ذلك سعيدًا دائمًا. بينما يحتاج الشخص الاجتماعي إلى أشخاص ومناسبات لتحفيزه على الاستمتاع بوقته، يستمتع الانطوائي بأي وضع خاصة عندما يكون وحده. فالأول يعتمد على من حوله، والثاني يتمتع بالاكتماء الذاتي.

إذن ما هو تعريف المرح عند الاجتماعي والانطوائي؟ حسنًا، المرح بالنسبة

للاجتماعي يتضمن وجود الآخرين في الحدث، على عكس المرح عند الانطوائي لأنه لا يحتاج الآخرين بالضرورة ليستمتع بوقته، مما يجعل لدى الانطوائي حصانة من الملل.

فالانطوائي دائماً ما يفعل شيئاً، أو يفكر في شيء يجعله مستمتع دون الاعتماد على الآخرين ليمدوه بالمرح أو الطاقة، أو ليشاركوه ممارسة النشاطات المختلفة. وعندما يشعر الانطوائي بالإجهاد، ينسحب ويعيد شحن طاقته مما يزيد اكتفاؤه وانسجامة الداخلي. فعلى كل حال، تجنب الناس أسهل من قضاء الوقت معهم، أليس كذلك؟ فإن قارنت مصادر الطاقة عند الاثنين، تجد طاقة الانطوائي لا نهائية وسهلة المنال، أما طاقة الاجتماعي فأقل كثيراً.

فالصديق الانطوائي صديق غير متطلب تماماً، خاصة إن لم تمنع تغيبه أحياناً لإشباع احتياجاته. ولكن قد يبلغ الاكتفاء الذاتي عند الانطوائي مبلغ الضرر، إذا أدى إلى حالة من العزلة والانغلاق على النفس أحياناً. وبشكل عام فمن الجيد أن تدرك أنك كشخص انطوائي لن تشعر بالملل أبداً، عدا من وجود بعض أشخاص بعينهم.

التأمل والملاحظة

يميل الانطوائي إلى أن يكون بداخل عقله بشكل متكرر، وهذا ليس بالضرورة علامة على ذكاء أو على قوة عقلية خارقة، وإنما هو دليل على أن الانطوائي يعير الأشياء الصغيرة التي تحتاج ملاحظة انتباه أكثر مما يهتم بالمشاركة بشكل فعال في بيئته المحيطة. السبب الرئيسي في ذلك، هو أنك عندما تستمع بدلاً من أن تتكلم، فإنك تصبح في موقف جيد لتجميع المعلومات لا نشرها.

وبالرغم من أن الصوت الداخلي عند الانطوائي هو مركز قوته، إلا أن بعض الانطوائيين يتمنون لو يستطيعون إخماد هذا الصوت. فالانطوائي يميل إلى التفكير المفرط والتحليل، ولذلك فهو يتأقلم مع المواقف بشكل أفضل من الشخص الاجتماعي، لأن الانطوائي يميل إلى معالجة المواقف والتعامل معها أكثر مما يهتم بالتعبير عنها.

ولعل هذا هو السبب في قلة حديث الشخص الانطوائي، فهو يفكر في كل كلمة سيقولها ويحسب نتائجها قبل أن يتلفظ بها. فالشخص الانطوائي يأخذ بعين الاعتبار العناصر المختلفة في رسائله بما في ذلك تعبيرات وجهه، ونبرة صوته، ولغة جسده، وأية تلميحات أو افتراضات أخرى قد يحملها كلامه؛ الأمر الذي قد يفيد في حل المشكلات وفي تحليل المخاطر. كما أن قدرة الانطوائي على مراعاة شعور الآخرين تمكنه من حل المشكلات بسهولة. وإذا ما أخطأ الانطوائي، فإنه يحلل الموقف ويحدد أسباب الخطأ مما يجنبه حدوثه في المستقبل.

والانطوائي أيضًا شخص حذر بطبيعته، ألا ترون أن الرغبة في تفادي الازعاج الاجتماعي هي محركه الأساسي؟ فالانطوائي يميل إلى التفكير في نفسه وبيئته وأي شيء آخر بعيدًا عن المحادثة الدائرة بينه وبين شخص آخر. ولكن كما ذكرنا سابقًا، كل هذا ليس دليلًا على مدى دقة الانطوائي أو على مدى قوة بصيرته، وإنما هو مؤشر على الاهتمام الذي يوليه للتفاصيل.

فالتأمل الذاتي والنظرة الثاقبة للأمور، هما أهم نقاط قوى الشخص الانطوائي. الأمر الذي يعني أن الانطوائي قد يكون سريع التأثر بالمحفزات والأنماط والتصرفات التي تصدر عن الآخرين، مما يجعله عظيمًا في قراءة وفهم الناس بل

العمل بدقة

إن كان الانطوائي يتمتع بالقدرة على الملاحظة والتحليل، فسيكون بالتالي لديه القدرة على القيام بأعمال تحتاج إلى التعقق وعدم المقاطعة. حيث يميل هذا الشخص إلى البقاء وحيداً بل ومنعزلاً أحياناً، وهذه بيئة صالحة لإنجاز الأعمال التي تتطلب إنتاجية ضخمة.

كما أن الانطوائي لا يتهاون مع مسببات التششت الناتجة عن الآخرين. وقد يحاول تجنبها كمن يتجنب وباء ما. وإن فكرت في الأمر، فستجد أن البيئة التي يشعر فيها الانطوائي بالراحة الكاملة قد تتكون من حجرة فارغة ومهمة، تحتاج إلى الإنجاز وتبقي الانطوائي منشغلاً.

كشخص انطوائي، فإنك غالباً تتمتع بقدرة كبيرة على التركيز وعلى استيعاب قدر كبير من المعلومات، مما يعني أنك قادر على تحضير الأفكار بشكل أفضل من الآخرين، وبأنك تكون على دراية وعلم أكبر بالأشياء، وتستطيع إيجاد روابط خلاقة بين الأفكار. ولكونك قادر على التركيز بشكل أفضل من الآخرين، فإنك تتمتع بالقدرة على ملاحظة التفاصيل التي لا يستطيع غيرك رؤيتها. هذا الأمر يجعل رأيك أكثر تأثيراً، ويعطيك القدرة على تقليل السلبيات الناتجة عن المجازفات بشكل كبير.

أما العمل الجماعي، وبالرغم من أنه قد يكون أكثر إنتاجية وفاعلية، إلا أنه مصدر للقلق والإجهاد بالنسبة للانطوائي. يدفع حب العزلة الشخص الانطوائي إلى الانغماس في العمل، والذي يستخدمه كحجة للتسويق والابتعاد عن

التواصل مع الآخرين. فهو لا يسعى للبقاء تحت الأضواء، بل يسعد بالعمل في الكواليس دون أن يشغته شيء، وذلك لأنه لا يحتاج لوجود آخرين من حوله ليشعر بالإشباع العاطفي، بل يسعد بالبقاء وحده، فيستمر في العمل دون كلل ولا ملل.

ولأن الشخص الانطوائي لا يهتم بإقامة علاقات اجتماعية في العمل، فقد يؤدي الإفراط في تركيزه على العمل إلى أن يسبب الضرر لنفسه. وبالرغم من أن الاعتدال دائمًا مطلوب، فإن قدرة الانطوائي على إنجاز المهام بشكل ضخم لا يمكن أن يؤخذ بمحمل سلبي.

إن التطور التكنولوجي يميل إلى تفضيل الطبيعة الانطوائية في العمل؛ فالاتجاه إلى خلق بيئة عمل تشجع على الانعزالية أصبح في تزايد، بل وأصبح إنجاز الكثير من الأعمال يتم عن بعد لا داخل مقر العمل، وأصبح من الرائج عدم وجود زملاء عمل في نفس المكان أو الحيز المادي.

روابط قوية

قد تكون سمعت عن العبارة الشهيرة: بأن الشخص الانطوائي مستمع عظيم. هذه العبارة صحيحة جدًا؛ وذلك لأن الاستماع أقل استهلاكًا للطاقة الاجتماعية للشخص الانطوائي عن الكلام والانهماك في التواصل الاجتماعي. فمن السهل المشاركة في حديث كمستمع لفترات طويلة، حيث تسأل وتترك الطرف الآخر يجيب بدلًا من أن تضطر إلى سرد قصص عن نفسك.

فالانطوائي ليس مستمع جيد لأنه يهتم أكثر، ولكن لأنه يتحدث أقل. وعلى الرغم من ذلك، فإن مهارة الاستماع إلى الآخرين هذه تعني أن الانطوائي يستمع

جيدًا، و بكل جوارحه لما يقال حقًا سواء فعل ذلك بوعي أو بدون وعي.

وكلما أعطى الانطوائي للشخص الذي أمامه فرصة الحديث كلما ازداد اهتمامه بهذا الشخص. فما قد يرويه أحدهم لك وتعتبره تفاصيل مملة لما حدث في عطلة نهاية الأسبوع، يرى فيه الانطوائي تفاصيل كثيرة مهمة عن حياة هذا الشخص، كأن يعرف كيف تسبب هذا الشخص في كسر ساقه في عطلة نهاية الأسبوع.

وهكذا تستمر الدائرة بلا نهاية، فكلما أعطيت لشخص الفرصة ليتحدث عن نفسه، كلما ازداد الأمر إثارة، وكلما حدث ذلك كلما ازداد اهتمام الانطوائي بهذا الشخص وأراد أن يتحدث أكثر. فالانطوائي يصبح فضوليًا كلما تحدث الآخرون ويرغب في معرفة المزيد عنهم، وهو يشعر بالرضا التام أن التركيز ليس على حياته بل على حياة الشخص الآخر.

بالإضافة إلى ذلك، يميل الانطوائي إلى التواصل مع شخص واحد أو عدد قليل من الناس في المناسبة الواحدة. فالحفلات الكبيرة تستنزف طاقته، بينما تكون التجمعات الصغيرة محببة ومجدية أكثر بالنسبة له؛ لأنها تتيح للأفراد التعرف على بعض بشكل أعمق وشخصي أكثر. ويعزو البعض اتجاه الشخص الانطوائي لإقامة علاقات اجتماعية عميقة إلى تجنبه الأحاديث القصيرة والسطحية؛ وذلك لأنها تستهلك طاقته دون جدوى أو هدف ملموس، مما يجعلها غير مربحة له.

يرغب الانطوائي في أن يكون طرفًا في محادثات ذات معنى، وأن يناقش موضوعات حقيقية بتعقيداتها العاطفية. وبالرغم من أن هذه الأحاديث قد

تستهلك جزءًا كبيرًا من طاقته، إلا أنه يشعر بأنها تستحق المشاركة لما لها من مردود حقيقي.

وإن كان الانطوائي يركز على المجموعات الصغيرة من الناس وعلى المحادثات العميقة، فإن تكوين الروابط العميقة يصبح النتيجة الطبيعية لهذا التواصل، والذي يستطيع الانطوائي القيام به بسهولة. هذا لا يعني أن الشخص الاجتماعي غير قادر على القيام بنفس الشيء، غير أن الاجتماعي يميل أكثر إلى ملء الصمت بضوضاء لا معنى لها من الأحاديث غير المهمة.

استحضار الشخصية الاجتماعية الداخلية

رغم أن لكل منا طبيعته الشخصية الفطرية، فإن هذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نلقي بقيود طبيعتنا الانطوائية بعيدًا، وأن نقوم بتفعيل طبيعتنا الاجتماعية إن احتجنا ذلك. فكلنا حظينا بأوقات شعرنا فيها بأننا نجوم الحفلة، وبأننا نستطيع الاستمتاع والمزاح مع الآخرين بلا نهاية.

ولكن الأمر لا يقتصر على رغبتنا في أن نخالف طبيعتنا. إن الناس من شتى المجالات تخور عزائمهم ويتملكهم الخوف، إذا حاولوا أن يكونوا أشخاصًا آخرين غير أنفسهم. هذا هو الحال مع بطارية كل منا الاجتماعية، فإن حاول الشخص الاجتماعي أن يلعب دور الانطوائي يصاب بالوحدة والبلادة، وإن حاول الشخص الانطوائي أن يلبس عباءة الشخص الاجتماعي أصابه الإجهاد والإحباط.

إذن فما الذي يستدعي رغبتنا في تبني هذا التغيير؟

هناك سببان يدفعان الشخص الانطوائي لاستحضار الشخصية الاجتماعية

بداخله.

أولهما محاولة أن يصبح أقل مراقبة لصورته أمام الناس:

إذ قد تكون مراقبة صورة الإنسان عن نفسه هي أول طريق التدمير الذاتي له؛ فعندما لا يستطيع الشخص التوقف عن التفكير في طبيعة رؤية الآخرين له، يصبح من المستحيل عليه أن يتمكن من التعبير عن أفكاره بوضوح. وكي نفهم التأثير السلبي لما سبق علينا أن نتذكر الفرق البيولوجي بينه وبين الاجتماعي فيما يخص النقطة الرئيسية لإثارة المشاعر.

يلعب الانطوائي دائماً دور المقيم والمراقب لكل ما يفعل أو يقول أو يستمع إليه أو يتفاعل معه، فهو دائماً على استعداد لمراقبة وتقييم الحديث والموقف بأكمله. وهذا واحد من أسباب الإجهاد بالنسبة له. فالانطوائي يعيش داخل عقله ويتمحور الكون من حوله، مما يجعل عقله في حالة مستمرة من معالجة البيانات والمعلومات حتى وإن كانت في الخلفية لا في الحدث الأساسي، الأمر الذي ينهك بطاريته الاجتماعية.

ليس ذلك فقط، بل يقوم الانطوائي بمراقبة بطاريته الاجتماعية باستمرار، فهو يعلم أن حياة بطاريته الاجتماعية قصيرة، ولهذا يشعر بالقلق في المناسبات والمواقف الاجتماعية، ليس لأن من حوله يسببون له هذا الشعور وليس لخوفه من التواصل الاجتماعي، ولكن لعلمه بما سوف يحدث إذا ما نفذت بطاريته الاجتماعية.

وكلما ازداد تركيز الانطوائي على صورته الذاتية، كلما راقب نفسه وتصرفاته أكثر وكلما وقع في الخطأ بشكل أسوأ. كمن تلقى أمراً بعدم التفكير في "الفيل"،

ما الذي تظن أنه سيحتل تفكيره؟ بالطبع الفيل.

وعلى الرغم من أن الأقوال أسهل من الأفعال، إلا أنه لا بأس من المحاولة. عليك كشخص انطوائي أن تحاول أن تصفي ذهنك وأن تتوقف عن التفكير في التفاصيل الموجودة في خلفية الموقف لتستدعي جانبك الاجتماعي. ولتبدأ بالتوقف عن التركيز على ذاتك الداخلية، وركز على الشخص الذي أمامك بأن تكون حاضراً ومشاركاً في الحديث. عليك أن تتغافل عن ذاتك الداخلية بالانشغال بالقصص والأحاديث والحضور والتفاعل الاجتماعي.

كما أن مراقبة الذات لا تمكن الانطوائي من أن يصبح فضولياً بخصوص العالم من حوله، فتركيزه كله مُنصب على خوفه من نفاذ بطاريته الاجتماعية، ولكن الفضول الحقيقي هو واحد من أسهل الطرق للتغلب على مراقبة الذات؛ لأنه يساعد على إلهائك وينسيك مراقبتك لذاتك.

هل تذكر كيف كنت تشعر حيال هوسك الشهري الجديد أيّما ما كان عندما كنت طفلاً؟ بالنسبة لي فقد كان هوسي هو الديناصورات، وما كان أحد يستطيع أن يجعلني أتوقف عن التحدث عنهم، حتى أنني كنت أغرق بأسئلي أي شخص أعتقد أنه يعرف أي شيء عن الديناصورات، إلى أن يجبرني والداي على الخلود إلى النوم.

تماماً كمن يذهب إلى صالة التدريب ليحافظ على لياقته البدنية ومن يذهب ليستمتع ببذل مجهود بدني، فعندما تنسى نفسك وتندمج في اللحظة الحاضرة وأنت تجري وتقفز تستمتع بالنشاط الذي تمارسه، لأن تنسى عامل اللياقة البدنية وتركز على متعة ممارسة الرياضة والتي تشعر بها في هذه اللحظة. كذلك هو

الأمر مع مراقبة الذات؛ فكلما استمتعت بوقتك، كلما قلت مراقبتك لنفسك، وكلما طال عمر بطاريتك الاجتماعية.

السبب الثاني لاستدعاء الانطوائي للشخصية الاجتماعية بداخله هو محاولة أن يتوقف عن إطلاق الأحكام على الآخرين:

إن كنت أمنيًا مع نفسك كأنطوائي، ستري أن كل العلامات تشير إلى أن الشخص الانطوائي يستمتع بإطلاق الأحكام على الآخرين، فهو بطبيعة الحال يتمتع بشخصية تحليلية ويركز على دخائل الأمور، كما أنه يسأم الآخرين ويرهقه وجودهم، وقد يشعر أنهم لا يستحقون بذل طاقته عليهم.

وسواء أعجبنا هذا أم لم يعجبنا، فالانطوائي لديه ميل طبيعي لأن يطلق حكمًا على غيره، وأن يكون مدققًا وانتقائيًا، ولا يعتبر المتهم بريء حتى تثبت إدانته. وهو أمر سلبي حتى وإن كان الانطوائي معظم الوقت على حق أو لا. فهو يصدر الأحكام على الآخرين بناءً على معلومات قليلة أو حتى منعدمة؛ وذلك لأن أحكامه نابعة من افتراضات ومعلومات غير مكتملة. مثل كتاب حكم عليه من عنوانه، حتى وإن كان هذا العنوان ليس له أي دلالة حقيقية على قيمة ومحتوى الكتاب.

هكذا يتضح لنا أنه عندما يصدر الأحكام على الآخرين، فغالبًا ما يرى الأسوأ فيهم، بغض النظر عن الظروف المحيطة والأسباب التي قد تؤدي لما رآه الانطوائي فيهم من سوء. ولكن أي أثر سيكون لهذه الأفكار التي يكونها الانطوائي عن الآخرين على الشخص الانطوائي نفسه؟

لأن الانطوائي قد زجّ بمن حوله في صناديق محددة مسبقًا، يصبح سقف

توقعاته فيما يخص الآخرين منخفضًا بشكل كبير؛ وهذا نتاج بقاء الانطوائي داخل رأسه مع أفكاره وملاحظاته بدلًا من الخروج إلى المحيط الخارجي والتعامل معه، فينسحب أكثر وأكثر عن المحيط الاجتماعي؛ لأن لا أحد يصبح جيدًا بالقدر الكافي بالنسبة له.

إن كنت شخصًا انطوائيًا، فهل تعتقد حقًا أن الآخرين ليسوا جيدين بالقدر الكافي بالنسبة لك؟ هل تراهم غير ممتعين وأذكياء ومشوقين بالنسبة لك؟ ألا يستحقون وقتك؟

كل هذا يقلل رغبتك في استحضار الجانب الاجتماعي منك، وذلك لأنك لا تكثر ببساطة لأن تكون برفقة أحد. وكتبوءة تحقق نفسها يحكم فيها الانطوائي على الآخرين بالملل، فيعاملهم على أنهم مملون ويسألهم أسئلة مملة فلا يجد منهم سوى الإجابات المملة. فإن استطعت أن تحبم رغبتك في مراقبة نفسك وفي الحكم على الآخرين، ستدرك نقاط القوة الفريدة وغير المتوقعة التي تتمتع بها. وحينها ستري أنك ربما تستمتع بنهج مختلف للمواقف الاجتماعية.

الفصل الثالث

كيف تطيل عمر بطاريتك الاجتماعية؟

إن نظرنا عن كثب، سنجد أنه لا يوجد فروقات كبيرة بين الانطوائي وغيره سوى فيما يخص كيفية نفاذ بطارياتهم الاجتماعية.

وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا العامل الصغير يصنع فرقًا كبيرًا في كيفية رؤية الناس للمواقف التي يمرون بها. قد تكون الأمور مصدرًا للحماس أو للقلق، وقد تكون مثيرة أو لا تستحق العناء، وقد تكون ممتعة أو مجهدة، فليس من المبالغة أن نقول بأن بطارية الانطوائي الاجتماعية لها تأثير كبير على أفعاله، تمامًا كما تؤثر شوكة على تصرفات أسد ضخم.

نادرًا ما يكون من المناسب للانطوائي أن يحبس نفسه في غرفته ليعيد شحن طاقته، فهو كغيره لديه عدد لا يحصى من الالتزامات والواجبات اليومية. ماذا يفعل الانطوائي إذن عندما يصل إلى هذا الحد الحرج من الإرهاق الاجتماعي؟ معظم الوقت ينتهي الحال به راسقًا على وجهه ابتسامة عريضة زائفة كمختل نفسي يتفحص فريسته، وهنا تأتي اللحظة التي يبدأ أصدقاؤه في سؤاله عن شعوره بالحنق دون سبب واضح.

لذلك لا يركز هذا الفصل على كيفية إطالة مدة بطاريتك الاجتماعية فحسب، بل أيضًا على كيفية الحفاظ عليها، ووضع نفسك في مواقف لا تضطر فيها إلى الاعتماد عليها كثيرًا.

فكر في بطاريتك على أنها بطارية إضافية تحملها لثبقي شحن بطاريتك

الاجتماعية على ٥٠٪؛ لأن بمجرد أن تنخفض بطاريتك إلى ١٠٪ ستكون قد وصلت إلى نقطة اللارجوع، إلا إذا قمت بالانعزال لتعيد شحنها من جديد. من المعلوم أنك قادر على مواصلة الحديث بأفضل ما يمكن، ولكن قد لا تتاح لك الفرصة لعرض مهاراتك لأنك تشعر دائماً بالإجهاد الشديد.

ردود الفعل الصامتة

سيؤدي استخدام ردود الأفعال الصامتة إلى تحويل التركيز من قدراتك العقلية إلى عضلات وجهك، مما قد يساعد في تقليل العبء على بطاريتك الاجتماعية.

عندما نتحدث إلى الناس، تكون ردود الأفعال جزءًا كبيرًا من المحادثة ربما حتى أكبر بكثير مما نعتقد. فعندما نتكلم نكون طرفًا نشطًا في عملية التواصل، ولكن علينا كذلك أن نكون طرفًا نشطًا عندما نستمع، وهذا من خلال إصدار ردود أفعال تدل على التفاعل مع كلمات الآخرين، فالاستماع ليس نوعًا من المشاركة السلبية. فحينما نتحدث مع شخص ما لا يتفاعل معك ولا يصدر ردود أفعال، تكون كمن يتحدث إلى حائط؛ إذ أنه لا يوجد أي دليل على أن كلماتك قد وصلت لأذنه أو تركت أي أثر عليه.

إن ردود الأفعال هي بداية وقبل كل شيء، إقرارًا منك بأنك استمعت لما يقوله الطرف الآخر واستوعبته؛ حيث يصدر معظم الناس ردود أفعال لفظية ويطرحون أسئلة أحيانًا كرد فعل، وهذا أمر مرهق وشاق على بطاريتك الاجتماعية.

عليك أن تعتد إعطاء ردود أفعال صامتة، كأن تجيب بإشارة جسدية أو تعبر

بملامح وجهك أو تصدر صوتًا ليس بكلمة. تظاهر بأنك أبكم ولا تستطيع التعبير إلا بشكل غير لفظي، وهذا سيعطيك فكرة عن كيفية البدء في إصدار هذا النوع من ردود الأفعال. وسواء كان رد الفعل بصمت أو غير ذلك؛ فالهدف هو الإقرار بوجود الآخرين، وجعلهم يشعرون بأنك تسمعهم وتصدق على كلامهم. يمكنك القيام بذلك بأكثر الطرق فاعلية، من خلال محاولة تجاهل الانطباعات الأولية التي يحاول الشخص الآخر نقلها وإظهار تلك المحاولة له. فمثلاً إذا كان لدى أحدهم قصة عن تحطم سيارته، تستطيع أن تظهر له بشكل غير لفظي مشاعر الحزن والتأثر، وإذا كان لدى آخر قصة عن تعرضه للتوبيخ على يد مهرج فستظهر له استمتاعك بالقصة وتشكك في صحتها.

في الواقع، عندما يحكي لنا شخص قصة أو يشارك معنا شيئاً عن نفسه لا يكون هناك الكثير من المشاعر لنصدر حيالها رد فعل، إذ أن الأمر غالباً ما يكون مزيجاً من المفاجأة أو الصدمة أو الفكاهة أو الحزن أو التسلية أو الاندهاش.

ينجح الأمر بشكل جميل، فأن ترفع حاجبيك قليلاً أو تلّوح بيديك، لهو أمر أسهل قليلاً من صياغة ردود على ما يقوله الآخرون. استخدام لغة الجسد وتعبيرات الوجه لا يحتاج إلى شرح حتى وإن كانت هذه التعبيرات مصطنعة، فهي لا تزال الاختيار الأقل إرهاقاً. ولكن ماذا عن الأصوات غير اللفظية كـ "مم" أو "همم" سواء نطقها بطرق مختلفة أو بنغمة صوت مسطحة أو عالية أو منخفضة؟

يمكن لهذه الأصوات أن تحل محل عبارات بأكملها، فهي قد تعبّر عن تساؤل أو بيان أو رأي. وإذا استخدمت هذه التعبيرات الصوتية لتستبدل بها جملاً كاملة أو أسئلة، سيكون لديك نفس القدرة على التعبير كمن يستخدم كلمات وعبارات.

فمثلاً إذا سألتك: "هل تحب المانجو؟".

قد ترد بطرق مختلفة، فإن قلت "مم" بلهجة رافضة ستعني "لا"، وإن قلت "مم" بنغمة صوت طويلة فقد تعني "نعم، أحياناً.."، وإن قلت "مم؟" فقد تعني "ما الذي تتحدث عنه؟"، وإن قلت "مم" بنبرة غنائية فقد تعني "نعم، أنا لا أستطيع العيش بدون المانجو!".

ففيما يخص بذل الطاقة، تستهلك هذه الردود طاقة أقل لأنها مجرد تمتمة بنبرة صوت محددة، وربما تقتصر بها نظرة تستطيع أن تستبدل بها عالم من العبارات. حينها ستشكر بطايرتك الاجتماعية.

سيد الأسئلة

كما أشرت سابقاً، إن الجزء الذي يستنزف طاقتك في عملية التواصل الاجتماعي، هو الردود التي تعطيها والأمور التي تسردها، كأن تسرد تفاصيل أو قصة عن يومك. ولكن أن تسأل أنت الأسئلة، فذلك أقل استهلاكاً لطاقتك بشكل كبير فهي مشاركة غير نشطة، مقارنة بالمشاركة النشطة التي قد تقدمها في عملية التواصل إذا كنت أنت من يجيب عن الأسئلة.

بمعنى آخر، تحوّل إلى الطرف الذي يطرح الأسئلة في المناقشة لتجعلها أقل إجهاداً. فالناس يستمتعون بالحديث عن أنفسهم وعن اهتماماتهم، لذلك يمكنك أن تطرح أسئلة تدل على اهتمامك بهم، وتعطي نفسك بعض الوقت لتلتقط أنفاسك.

متى كانت آخر مرة سألت فيها شخص ما خمسة أسئلة بشكل متتالي؟ هل

يجعلك هذا تشعر بالغرابة أو عدم الراحة؟ إن كانت إجابتك بنعم، فأنت بدرجة كبيرة لا تطرح الكثير من الأسئلة، بل تلعب دور المجيب عن الأسئلة في النقاش.

وإليك اقتراحي لتمديد عمر بطايرتك الاجتماعية: عليك أن تسأل الشخص الطرف الآخر أربعة أسئلة بغض النظر عن كيفية رد هذا الشخص. حينها سيكون هناك احتمالية أربعة لواحد أن يدور الحديث حول الشخص الآخر لا حولك. حتى إن كنت تعرف أنه يتوجب عليك طرح المزيد من الأسئلة، فقد يكون من الصعب أحيانًا التفكير فيما يجب طرحه، مما يؤدي إلى إجهادك وإفساد الأمر برمته. لذلك بدلًا من الدخول في هذه المعاناة، إليك نموذجًا فعالًا لطرح أسئلة أكثر فاعلية:

١. طرح سؤال محدد.

٢. طرح سؤال محدد.

٣. طرح سؤال عام.

٤. طرح سؤال عام.

تدور الأسئلة المحددة حول تفاصيل معينة وحول نقاط خاصة بالموضوع. إن كان الموضوع عن منضدة، فالأسئلة المحددة قد تكون عن مكان شراء المنضدة، وسعر المنضدة، والخامة المصنوعة منها، وسبب شراء هذه المنضدة تحديدًا أو من دفع ثمن المنضدة. أنت في هذه الحالة تسأل عن معلومات وحقائق بعينها.

أما الأسئلة العامة، فهي ما تتساءل عنه عندما تحاول رؤية الأمور بمنظور شامل، وتحاول فهم السياق المحيط بها. إذا كنت تتحدث عن منضدة، فستدور

الأسئلة العامة حول الدوافع لشراء منضدة جديدة، أو الديكور المنزلي، أو عملية التفكير التي أدت لهذا القرار، أو لماذا لم تكن المنضدة القديمة مناسبة. فالأسئلة العامة تستهدف الأفكار والأسباب بخلاف المعلومات والحقائق التي تركز عليها الأسئلة المحددة.

تذكر أنك لست مضطراً لاستخدام هذا النموذج تحديداً في طرح الأسئلة، ولكن عليك طرح المزيد من الأسئلة وممارسة المزيد من الضغط أحياناً في الحوارات التي تديرها مع الآخرين.

الحديث على دفعات قصيرة

أحب أن أطلق على هذه الاستراتيجية نهج الحرب الخاطفة.

في الحقيقة، إذا كنت مضطراً للتفاعل مع شخص ما لفترة غير محددة من الوقت، فقد يكون ذلك أمراً شاقاً مثل النظر إلى قمة جبل إيفرست، وهذا هو السبب في أن الدردشة القصيرة في المصعد أو في طابور البقالة القصير ليست سيئة للغاية؛ لأننا نستطيع رؤية نقطة محددة يمكننا بعدها الهروب.

فمن يدري ما إذا كنت ستهتم بهذا الشخص أو إذا كان هو نفسه متحدثاً جيداً، ومن يدري مقدار الإرهاق الذي قد يسببه لك تواصلك مع هذا الشخص؟! إنه استهلاك لطاقتك وسيؤدي بالتأكيد إلى استنزاف بطاريتك الاجتماعية.

ولذلك وبدلاً من بذل جهد فاطر لمدة ٦٠ دقيقة، عليك أن تركز على إعطاء دفعة قصيرة من التفاعل المكثف والاهتمام بالشخص الآخر لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اعتذر واستخدم بقية الـ ٢٠ دقيقة في المكوث في عزلة لإعادة شحن طاقتك.

سوف تستنزف هذه الدقائق العشرين المكثفة بطايرتك الاجتماعية، تقريبًا بنفس المقدار الذي قد تحتاجه للابتسام المستمر والتظاهر بالاهتمام بالشخص الآخر لمدة ساعة، لذلك عليك استخدام هذه الطاقة المستهلكة خلال هذه الـ ٢٠ دقيقة في شيء جيد. وفي أسوأ الأحوال، ستوفر على نفسك ٤٠ دقيقة وستنتهي من المحادثة دون تأجيل. أما في أفضلها قد تجد أنك تستمتع بالفعل بالحديث مع الشخص الآخر، وسيخلق هذا التواصل المكثف قدرًا كبيرًا من الألفة والترابط.

إذا وجدت أنه لا يمكنك اختصار الحديث في ٢٠ دقيقة، فيمكنك جدولة الأنشطة بشكل استراتيجي لمقاطعة الحديث، مثل مشاهدة مقطع فيديو أو الخروج للتمشية، وبهذا فلن تكون على الأقل مضطرًا إلى الاستمرار في إدارة محادثة لمدة ٦٠ دقيقة متتالية.

التعامل مع الدردشة القصيرة

هناك علاقة حب وكراهية بين الغالبية العظمى من الانطوائيين وبين الدردشة، وإن كانت الكراهية هي الإحساس الغالب.

نحن ندرك على مضض أن الدردشة القصيرة غالبًا ما تكون الطريق إلى العلاقات الحقيقية. فالطريقة التي قد تبدأ بها في التحدث والتواصل مع من قد يصبح أفضل صديق لك في المستقبل، ستكون على الأرجح مزيجًا من الدردشة القصيرة والحظ. بغض النظر عمّن نلتقي به، عادة ما يكون مفتاح أي تعارف جديد هو الدردشة القصيرة، والتي يتعين علينا المرور بها أولًا لنستطيع التواصل مع الآخرين على مستوى أعمق.

الغرض الرئيسي من الدردشة هو استهداف القاسم المشترك الأقرب والأسهل

في الوصول إليه بين الناس، فعلى الدردشة القصيرة أن تستهدف شيئاً يمكن أن يكون جزءاً من حياة الجميع ويمكن للجميع الحديث عنه، ولهذا السبب هناك الكثير من المعلومات التي يتم تناقلها ومناقشتها، فيما يتعلق بالطقس وحركة المرور وأحدث مقاطع الفيديو واسعة الانتشار والمناسبات الخاصة بالثقافة الشعبية.

ومع ذلك، فإن المؤلفة لوري هيلجوي عبرت عن الأمر بشكل أفضل حيث تقول: «نحن نكره الدردشة القصيرة لأننا نكره الحاجز الذي تخلقه بين الناس». فالمحادثات القصيرة تتيح لنا إجراء محادثات كاملة يتحدث خلالها الناس كثيراً دون أن يقولوا أي شيء حقاً. بمعنى آخر، إن الدردشة تعمل فقط على ملء الفراغ الذي يخلقه الصمت، وتساعد على قضاء الوقت عندما نحتاج إلى تقديم المجاملات الاجتماعية.

ولكن عندما تمارس الدردشة بدون قيود وحدود، عادة ما تنقلص إلى ثرثرة فارغة، كما يحدث عندما يثرثر الناس بلا معنى عن الطقس. حينها يصبح الحديث ثرثرة قصيرة وسطحية وزائفة وإهداراً للبطارية الاجتماعية الثمينة.

بالطبع، لا يجب أن يكون الأمر كذلك. فبدلاً من التنقل من موضوع سطحي إلى موضوع سطحي آخر كما تعودت، عليك فقط تخطي الدردشة الفارغة والتوجه مباشرة إلى ما هو مهم أو مثير للاهتمام بالنسبة لك. وأفضل طريقة للتعامل مع هذه الأحاديث القصيرة، هو ببساطة الانسحاب والهروب منها ومحاولة بناء علاقة حقيقية مع الآخرين بدلاً من ذلك.

فبدلاً من السؤال عن الطقس، اسأل عن شعور الشخص حيال وضعه

الاجتماعي الراهن. بدلاً من السؤال عن حركة المرور، اسأل عن وجهة النظر العامة للشخص فيما يتعلق بمهنته. بدلاً من سؤال شخص ما كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع بالنسبة له، اسأله عن أكثر اللحظات إحراجاً بالنسبة له. هذه الأسئلة لا تكسر الحاجز الموجود بين الغرباء، بل تتخطى ذلك الجزء من المحادثة؛ لأنه ليس من الضروري أن يكون موجوداً. فلا داعي لأن تكون هناك أسئلة من باب المجاملة حول خلفية شخص ما قبل الغوص في الحديث عما يفكر فيه ويشعر به بالفعل.

للتعامل بشكل أفضل مع الدردشة القصيرة، تجنبها تمامًا واتجه بعمق نحو الموضوعات والأسئلة ذات المغزى. إذا كنت مهذبًا ويبدو أن لديك رغبة حقيقية في معرفة المزيد عن الآخر وكنت لا تستمتع بالحكم على الآخرين، فلن يكون مثل هذا الحديث ذو المغزى نوعًا من التعدي على خصوصية الشخص الآخر.

لتستمر على هذا المنوال، عليك أن تجعل التعقق هو هدفك. إذ تكمن مشكلة الأحاديث التي تناقش موضوعات عامة في أنها سطحية. ومن الناحية العملية، يعني التركيز على الدردشة قصيرة الاستمرار في التطرق إلي عدد محدود من الموضوعات والتعمق فيها. ولذلك عليك أن تقلل من عدد استفساراتك وتهدف إلى جعلها عميقة لا كثيرة.

وإليك بعض العبارات الأساسية التي قد تفيدك في هذا الغرض:

١- لماذا؟

٢- أخبرني أكثر عن ذلك.

٣- ما كان السبب، الدافع، النية وراء هذا؟

٤- هذا يذكرني بما حدث لي ذات مرة...

٥- كيف أثر ذلك في حياتك؟

٦- هل يمكنك أن تستفيض أكثر؟

٧- أخبرني عن أصل هذه القصة!

٨- كيف شعرت حيال هذا؟

أرأيت كيف أنك خرجت من حيز السؤال بمن وماذا ومتى وأين ولماذا إلى
براح التعمق فيما يخص المشاعر التي يختبرها الآخرون كنتيجة للأحداث في
حياتهم؟!

يمكنك أيضًا أن تسعى جاهدًا للتعمق أكثر، من خلال دفع الحديث بوعي إلى
المناطق شديدة الخصوصية. عندما تكون أكثر انفتاحًا فيما تناقشه مع الناس،
وعندما لا تشعر بالقلق حيال مناقشة ما قد يكون شديد الخصوصية، فسوف
يشعر الناس بالدفء تجاهك على الفور لأنك عاملتهم بألفة بدلًا من معاملتهم
كغرباء.

ما هي الموضوعات التي تتحدث مع أصدقائك عنها؟ فكر في المحادثات
القليلة الماضية التي أجريتها مع صديق مقرب، ثم قارن ذلك الآن بالمحادثة التي
قد تجربها مع شخص غريب تقابله في مناسبة ما. ربما شعرت بالحاجة إلى البقاء
حياديًا وآمنًا لتجنب إصدار الأحكام أو الإساءة إلى هذا الشخص الغريب. ولكن
أيهما كان أكثر تشويقًا وإمتاعًا؟ إنها بالطبع المحادثات العميقة، والتي قد يسميها

البعض غير لائقة لتخطيها حدود الخصوصية المسموح بها.

شئت انتباهك

يمكننا صياغة هذا الفصل بطريقة مختلفة، طريقة أخرى، وهي أن تعامل نفسك كطفل. ماذا تفعل عندما تضطر إلى إعطاء طفل حقنة بإبرة ضخمة؟ تشئت انتباهه بمهرج أو كلب صغير.

من حيث الجوهر، فإن إحدى الطرق الجيدة لإطالة عمر بطاريتك الاجتماعية هي تشيئت انتباهك بهدف. على سبيل المثال: أنا أحب الذهاب إلى الشاطئ أحيانًا، لكنني لا أحب البقاء هناك لفترات طويلة، والاستلقاء بلا جِراك تحت الشمس، فهذا ليس مفهومي عن اليوم المثالي.

أنا أحب الشمس والماء، لكن الجزء الذي لا أحبه في الشاطئ هو أنه يبدو بلا هدف. يذهب الناس إلى الشاطئ لمجرد أنه الشاطئ. ولكنني من جهة أخرى مولع بالذهاب إلى الشاطئ بهدف لعب الكرة الطائرة أو مشاهدة غروب الشمس المذهل؛ لأنني حينها سيكون لدي سبب واضح لوجودي هناك؛ مما سيجعل هذه التجربة أكثر إرضاءً بالنسبة لي، وسيجعلني ذلك متحمسًا، ليس كمن يعد الدقائق حتى يغادر.

ينظر معظم الانطوائيين إلى التواصل الاجتماعي والاختلاط بالآخرين نظرتي للشاطئ. في كثير من الأحيان، لا يوجد هدف محدد لهذا التواصل الاجتماعي، وهذا يجعله أمرًا نريد تجنبه. فنحن لا نهتم بالتواصل الاجتماعي من أجل التواصل الاجتماعي؛ لأننا نعلم أنه سيؤدي إلى استنزافنا وربما يضعنا في وضع غير مريح. بالرغم من إحساسنا بالإرهاق بعد لعب الكرة الطائرة، فإنه لا يعكّر

يومنا ولا نلاحظ أننا مجهدين إلا بعد فترة.

لذا قم بتشتيت انتباهك وإلهاء نفسك بالتركيز على هدف اجتماعي. إذا كان لديك هدف أو غرض رئيسي يدفعك للاستمرار في التواصل الاجتماعي، فمن شأن ذلك أن يعمل كحافز لتجاوز مشكلة بطاريك الاجتماعية المحدودة.

دعني أقدم لك مثالاً آخر، افترض أن بطاريك الاجتماعية قد استنفدت لأنك عقدت اجتماعات يومية لمدة أسبوع وقد امتد كل منها لأربع ساعات. أنت الآن مستنزف ولا تريد سوى العودة إلى المنزل والاختباء تحت أغطية الفراش لمدة ٢٠ ساعة. ولكن سيارتك تتعطل في طريق العودة، والطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الهروب من موقفك هي إيقاف سيارة أخرى وإقناع من فيها بالسماح لك باستخدام هواتفهم وكوريك (9) سيارتهم. لن يتطلب الأمر سوى قدرًا ضئيلاً من الدردشة القصيرة والتفاعل الاجتماعي، خاصةً إذا قاموا بإيصالك إلى أقرب محطة وقود.

هل سيمثل التفاعل الاجتماعي مشكلة في هذا الموقف؟ لا، لأن لديك هدفًا رئيسيًا يجعل كل شيء آخر غير مهم. لقد طغى هدفك المتمثل في إصلاح سيارتك على مسألة استنزاف بطاريك الاجتماعية. كان لديك هدف تحتاج إلى تحقيقه، وكنت قادرًا على المضي قدمًا بغض النظر عن مدى تعبك.

هذه هي قوة الهدف الاجتماعي

إذا كنت تخشى مناسبات التعارف على أشخاص جدد (وكلنا نشعر بالمثل على مستويات مختلفة)، فما هو الهدف الاجتماعي الذي يمكنك استخدامه لإنجاز شيء ما بدلاً من مجرد القيام ببعض أنشطة التواصل الاجتماعي غير

المقننة؟ إن أهداف مناسبات التعارف واضحة، لأنك تتطلع إما إلى إفادة حياتك المهنية الشخصية أو إفادة شركتك. فإذا كانت شركتك تعاني بالفعل من ضائقة مالية أو إن كنت في احتياج شديد للعثور على وظيفة جديدة، فإن هذا الهدف الاجتماعي يمكن أن يساعدك على المضي قدماً في حالة الإرهاق الاجتماعي، وسيدفعك هدفك إلى مقابلة عدد قليل من الأشخاص أكثر مما كنت ستفعله في الظروف العادية.

تشغل الأهداف الاجتماعية تفكيرك عن طاقتك المبذولة، وتمنحك شيئاً أكثر أهمية في هذه اللحظة. فبدلاً من أن تصبح المحادثات مجرد ممارسات اجتماعية بلا غرض محدد، يصبح لديك فكرة واضحة عن نوع الأهداف التي تريد تحقيقها من خلال هذه المحادثات، وتستطيع حينها تركيز كل جهودك نحو تلك الأهداف. إنها أيضاً مسألة تحفيز، يمكن أن تكون رغبتك وسعيك لتحقيق هذا الهدف النهائي هي الحافز الأكبر للبقاء والاستمرار في هذا التواصل، بدلاً من الانسحاب دون تحقيق أي هدف كمن يجر جر أذيال الخيبة.

نحن، بالرغم من كل شيء، مخلوقات تدور حول فلك المتعة. نميل إلى الهروب من الألم ونسعى دائماً نحو المتعة. من خلال عملية تحديد الأهداف المسبقة والتي ستركز جهودك الاجتماعية نحو هدف معين، قد لا تتمكن من زيادة المتعة التي تحصل عليها من التفاعل الاجتماعي الطويل، ولكنك ستكون قادراً على تقليل الألم المصاحب له، وهو أمر قوي.

نافس الآخرين أو نافس نفسك، فماذا لو حددت هدفاً لنفسك لجمع أكبر عدد ممكن من بطاقات العمل أو لمعرفة الأسماء الوسطى لأربعة من الحضور في المناسبة الاجتماعية التي تشارك فيها، بدلاً من التجول بين الحضور في بلادة؟

من الأمثلة الأخرى للأهداف التي قد تضعها لنفسك: معرفة الاسم الأول ومكان الولادة لجميع الحاضرين، أو المناورة لإخبار قصة واحدة لك لشخصين مختلفين على الأقل، أو الحصول على بعض الهواء النقي في الخارج مع شخصين منفصلين، أو تبادل حسابات وسائل التواصل الاجتماعي مع ثلاثة أشخاص، أو تعلم أربع قصص محرّجة عن أربعة أشخاص في تلك المناسبة.

سيستخدم شارلوك هولمز، المخبر الشهير في الروايات، مهاراته القوية في الاستنتاج من خلال طرح الأسئلة وإبداء الملاحظات؛ حيث يمكنك أن تجعل هدفك هو معرفة كل ما يمكن معرفته عن الأشخاص الآخرين، وإبداء الملاحظات عنهم، واستنتاج بعض الافتراضات حولهم.

اطرح أكبر عدد ممكن من الأسئلة، واسأل عن ملاحظتك واختبر افتراضاتك بسؤالهم عنها. استخدم إحساسك بالفضول وحاول العثور على الأشياء المثيرة للاهتمام في الأشخاص الذين تقابلهم.

يمكن للأهداف أن تجعلك مستمتعًا بدافع خفي، وتقودك نحو الاهتمام بالآخرين بشكل عام. وهذا هو الغرض الأساسي لتحديد أهداف اجتماعية حقًا؛ حيث الاهتمام بالآخرين أكثر من اهتمامك بإحساسك بالإجهاد.

استخدم العزلة بشكل فعال

أن تجد وقت هادئ وعزلة لنفسك، لهو بالطبع الطريقة الأفضل للحفاظ على بطاريتك الاجتماعية. معظم التقنيات الأخرى تجعل بطاريتك تنفذ ببطء أقل فحسب. ولذلك عليك أن:

١- تقضي بعض الوقت وحدك.

٢- استغل هذا الوقت بطريقة تُمكنك حقًا من شحن طاقتك.

الخطوة الأولى: هي التخطيط لقضاء هذا الوقت يوميًا. قد تتفاجأ من مدى شعورك بالتحسن في اليوم التالي من قضائك بعض الوقت في عزلة. والتي ربما يحتاجها البعض أسبوعيًا فقط، وقد يحتاجها آخرون وقت الغذاء وقبل النوم، ليتمكنوا من قضاء اليوم كما يحب بعضنا تناول ست وجبات صغيرة في اليوم، ولا يتناول البعض الآخر سوى عشاء كبير ولا شيء آخر لبقية اليوم. فإذا كنت متقلب المزاج أو سريع الانفعال باستمرار، فحاول تخصيص وقت للعزلة يوميًا في جدولك. ضع حدود صارمة للآخرين للالتزام بهذا الجدول، وهكذا تجبر نفسك والآخرين على وضع خططهم بعيدًا عن هذه الأوقات المخصصة لتقضيها وحدك في عزلة وجعلها من الأولويات. وتعامل مع الأمر بصرامة كتلك التي تتعامل بها مع موعد لاجتماع عمل أو جلسة في صالة الألعاب الرياضية.

نحن الآن نعلم أننا بحاجة إلى العزلة، ولكن ما هي العزلة الحقيقية؟ هل نحتاج فقط إلى الجلوس في غرفة مع إطفاء الأنوار ووضع الآيس كريم في أفواهنا؟

عليك أن تفعل ما يشعرك بالاسترخاء، ولا تفعل ما يوجب عليك الآخرون فعله لتسترخي (بمن فيهم أنا). فلكل شخص فكرة مختلفة عما يتطلعون إليه عند عودتهم إلى المنزل بعد يوم طويل مليء بالثرثرة. قد لا يرغب البعض حتى في العودة إلى المنزل، فربما يرغبون في الذهاب إلى نادي لموسيقى الجاز وتناول مشروب.

كيف تُفضّل تحفيز جميع حواسك الخمسة؟ هل يساهمون في إحساسك

بالعزلة وفي إعادة شحن طاقتك؟ هل تفضل أن تقوم بعمل يدوي لتشعر بالإنتاجية؟ هل يتسبب الإرهاق الذهني في إرهاقك جسديًا أم أن جلسة في الصالة الرياضية ستنشطك؟ هل يهدئك النشاط البدني ويخلصك من التوتر؟ هل وسائل التواصل الاجتماعي مفيدة أم ضارة فيما يخص شعورك بالعزلة والاسترخاء؟ هل يستنزفك التحدث إلى الأشخاص عبر الإنترنت أو على هاتفك أم يشعرك بالراحة؟ هل يجب عليك التخلص من هاتفك وفصله لإعادة شحن نفسك؟

كل منا يختلف عن الآخر، ولكن القاعدة العامة هي أن العزلة شيء يجب تبنيه. العزلة ليست كالراحة التي يمكن أن نصل إليها بالعديد من الطرق السلبية. فلا تشعر بالذنب حيال أخذ استراحة أو كونك غير منتج. إنها مرحلة التعافي، وهو أمر يقوم به الرياضيون بين مرحلة التدريبات ومرحلة المنافسات. إن هذا الوقت المستقطع من حياتك لهو شيء تحتاج إليه ويحق لك الحصول عليه، فلا ينبغي أن تشعر بالخجل حيال ذلك.

تمديد عمر بطاريتك الاجتماعية

ربما أن تملك بطارية اجتماعية طويلة الأمد هي الطريقة الأكثر فعالية في التعامل مع المواقف الاجتماعية المرهقة. قم بزيادة عمر بطاريتك الاجتماعية بنفسك وقد لا تجد أبدًا أن مؤشرها يصل إلى ما يقرب من ١٠ بالمائة.

لتزيد من عمر بطاريتك الاجتماعية، يجب أن تتدرب على الأمر. ولتتدرب على زيادة عمر بطاريتك الاجتماعية، يجب عليك أن تتجاوز حدودك إلى ما وراء ما تألفه ويشعرك بالأمان. نعم، إنه أمر مزعج ومحبط، ولكن البطارية الاجتماعية،

بالإضافة إلى عملها مثل البطارية، تعمل أيضًا مثل العضلات. كلما استخدمتها، كلما أصبحت أقوى وأكثر مرونة، وإذا لم تستخدمها ذبلت وضمرت.

تبدأ مغادرة منطقة الأمان الاجتماعية الخاصة بك بعدم الاختباء في حمامك مثل القطة كلما كان هناك وجود محتمل للتواصل مع الآخرين. ابدأ في قول نعم أكثر، أو حتى في تبني سياسة «لا تقل لا» فيما يخص المناسبات الاجتماعية. يمكنك أيضًا تجربة بعض من النقاط التالية:

- تحدث مع أحدهم في طابور البقالة.

- اخرج من بيتك كل يوم (بعيدًا عن خروجك إلى العمل) لمدة ساعة على الأقل.

- كن أول من يصل إلى الحفلة.

- كن آخر من يغادر الحفلة.

- اسأل الجرسون أو الكاشير أربعة أسئلة على الأقل.

- خطط لقضاء وقت مع أصدقائك على الأقل مرة واحدة كل أسبوع.

يبدو الأمر كما لو كنت تعيش حياة شخص آخر، أليس كذلك؟ ولكن البطارية الاجتماعية المرنة ضرورية لتتمكن من أن تعيش حياتك بشكل أفضل، لذا ربما قد حان الوقت لإدخال القليل من التغيير على حياتك ولو لمرة واحدة.

الفصل الرابع

تصميم حياة الانطوائيين

واحد من أكبر كوابيس الانطوائيين، هو التواصل الاجتماعي الإلزامي.

ويمكن لهذا التواصل الإجباري أن يأخذ أشكالاً عديدة. الأكثر شيوعاً على الأرجح هو المناسبات الاجتماعية المخيفة المتعلقة بسوق العمل. فربما يُطلب منك قضاء وقت مع مديرك، ولابد أنك ستواجه ضغوطاً من زملائك في العمل لتذهب، أو ربما تشعر بأنك مجبر على الأمر لأنه «سيكون مفيداً لمسيرتك المهنية».

وفي النهاية تذهب بالفعل لقضاء وقت مع مديرك بعد يوم عمل شاق. وفي هذه المناسبة الاجتماعية قد تلتقي بأشخاص يشعرون بعدم الاكتراث لما يحدث مثلك تمامًا، وبآخرين يلتصقون بك رغم كل ما تبديه من علامات الضجر والتعب.

وتظهر معظم صور التواصل الاجتماعي الإجباري في العطلات والمناسبات: كأعياد الميلاد، والهالوين، وعيد القديس باتريك (10)، وعيد الشكر، وأعياد الميلاد، ورأس السنة الجديدة. في هذه المناسبات يُتَوَقَّع منك التواصل مع مجموعات كبيرة من الناس، معظمهم من الغرباء. حتى وإن كنت لا تُفَضِّل هذه المناسبات، فهي الأوقات التي يُتَوَقَّع منك فيها أن تكون اجتماعيًا بحق.

تخلق هذه المناسبات أسباباً للاحتفال، ولكن الانطوائيين يفضلون اختيار حفلاتهم بشكل انتقائي. نحن نعلم أننا لا نريد الانخراط في مواقف صاخبة مع الغرباء حيث لا نهاية تبدو لنا في الأفق، ولكن كيف يمكن للانطوائيين التواصل

الاجتماعي دون الخوف من الشعور بالإرهاق أو الانزعاج؟

كيف يمكننا تصميم حياتنا ووضع أنفسنا باستمرار في مواقف يمكننا من خلالها الشعور بالراحة والازدهار بدلاً من العيش في الخوف والقلق؟ إذا كنت مرتاحاً في محيطك، فستشعر أنك أقرب إلى نسختك الاجتماعية المثالية. أما إذا كنت تفكر باستمرار في خطة الهروب الخاصة بك بدلاً من التركيز على الشخص الذي أمامك، فمن الواضح أن هذا سيؤثر على أدائك الاجتماعي.

إذن دعنا نلقي نظرة على ما يجب عليك وضعه في عين الاعتبار وأنت تختار ساحة المعركة الاجتماعية الخاصة بك.

تصنيف عوامل التحفيز

في تصميم تفاعلنا مع الآخرين، يجب عليك أن تفهم أولاً الأنواع المختلفة من التفاعل الاجتماعي وكيف قد تؤثر على بطايرتك الاجتماعية. بعض أنواع التفاعل الاجتماعي تبدو على الفور مُثْقرة وأقرب للكابوس بالنسبة لك، بينما قد يكون بعضها أخاذ، ويجعلك تشعر بأنك تستطيع التواصل في هذه الصورة بشكل متكرر. إذن، من الواضح أن الهدف هو توجيه حياتك نحو المزيد من هذا النوع المحفّز من التفاعل الاجتماعي.

لأسباب خاصة بنا، أريد أن أصنف أنواع التفاعل الاجتماعي إلى أربع فئات رئيسية، من أكثر الأنواع إخافة إلى أكثر الأنواع المحببة.

أولاً: الكثير من الغرباء.

هذا بالتحديد هو ما نكرهه لوجود الكثير من التشكك والحيرة والكثير من

الضوضاء الثانوية في الخلفية، وهذا يجعل من الصعب التركيز على شخص واحد. بالطبع، نجد هذا النوع من التفاعل الاجتماعي في المناسبات الاجتماعية، والحفلات الضخمة، والمهرجانات الموسيقية التي تكون غير مكترث بمحتواها الموسيقي. باختصار ووضوح، هذه هي الكوابيس الاجتماعية التي تحاول تجنبها كل مرة، ولكنك تفشل في الفرار منها أحيانًا. فهذه المناسبات ترهقك وقد تسبب لك حالة من الانسحاب من الحياة الاجتماعية لأيام، وقد تعجز عن التواجد في مثل هذه المناسبات حتى نهايتها، فتؤثر الرحيل في منتصفها. التحقّل: ٢ - ٤ ساعات.

ثانيًا: الكثير من الوجوه المألوفة.

تختلف هذه الفئة عن سابقتها، في أنه وإن كان هناك الكثير من الحضور فأنت تعرف أو تستطيع على الأقل التعرف على معظمهم. مما يجعلها مرهقة كذلك، ولكن لأنك غير مضطر لبدء تعارف جديد مع كل من تقابله، فيصبح هذا النوع من التفاعل الاجتماعي أقل إجهادًا من النوع الأول. كما أن وبالرغم من وجود بعض الأشخاص المزعجين والمرهقين بالنسبة لك في هذه المناسبات، يوجد كذلك أشخاص يمثلون لك مصدرًا للراحة وتجد في صحبتهم ملجأ من الضجيج من حولك. بغض النظر سواء كان من حولك أصدقاء أم لا، ستشعر بالإرهاق في النهاية بسبب المحفزات الكثيرة التي تكون قد تعرضت لها. قد يكون هذا هو نوع التفاعل الاجتماعي الذي تحظى به في عيد ميلادك أو في رحلة للتزلج في نهاية الأسبوع؛ حيث تكون اخترت كل شخص من الحضور. التحقّل: ٣ - ٥ ساعات.

ثالثًا: الحياة اليومية.

هذا نوع متغير من التفاعل الاجتماعي ويمكن أن يصل إلى جميع الأنواع الأربعة. ولكن في معظم الأحيان، يمثل هذا النوع ببساطة مقدار التفاعل الذي تحصل عليه في العمل، والمدرسة، وأثناء التبرع، والدراسة المتقطعة، والاجتماع مع الأصدقاء. إذا توقفت لإجراء محادثة مع الجارسون والكاشير عدة مرات في اليوم، فقد تشعر بالتعب أكثر من المعتاد، ولكن سيتعين عليك بالرغم من ذلك حضور حصة دراسية وحضور اجتماع العمل والدراسة مع أستاذك. في بعض الأحيان ستكون قادرًا على الالتزام بروتين لا يستنزفك. فكل هذه الأشياء التي تبدو صغيرة، تستهلك أجزاء صغيرة من بطاريتك الاجتماعية. كما تؤثر حالتك الذهنية ومدى إرهاقك والحالة العامة لطاقتك على كيفية تأثير الحياة اليومية عليك. على أي حال، ستستمر في وضع الاستنزاف البطيء. التحقّل: ٨ - ١٢ ساعة.

رابعًا: أصحاب الحصانة أو المناعة.

لكل منا أشخاص يمثلون دائرة الأمان، حيث لا نشعر معهم بأننا مُستنزفون ونشعر معهم بالأمان المطلق. بالنسبة للبعض، سيلعب شريك الحياة أو الحبيب هذا الدور. بالنسبة للآخرين، ستتكون هذه الدائرة من مجموعة صغيرة من أفراد العائلة أو الأصدقاء. وبالنسبة للبعض قد تحوي هذه الدائرة على شخص واحد فقط! ما يجعل هؤلاء الناس من ذوي الحصانة؛ هو تمتعهم بدرجة معينة من القدرة على بث الراحة في نفوسنا، وذلك لأننا نشعر أنهم يتقبلون ميولنا الانطوائية، وأنهم يفهموننا ويفهمون طبيعتنا ولا يطالبوننا بأن نكون مختلفين عن هذه الطبيعة الانطوائية. سواء أكانوا هم السبب في هذا الشعور بالراحة أم كنا نحن السبب، فهم لا يستنزفوننا. التحقّل: تقريبًا لانهائي.

لذا فقد حان الوقت لتسأل نفسك عن الأشخاص في حياتك من كل فئة من هذه الفئات الأربع، وتسأل نفسك عن المناسبات التي كنت تشترك فيها كل هذا الوقت. خذ لحظة لتحلل حياتك، وتضع الناس في أماكنهم الصحيحة بحسب فئاتهم من أجل سلامتك العقلية. متي عرفت عدد الأشخاص والأحداث التي تتعامل معها، يمكنك تصميم حياتك بشكل أفضل يمكنك من الحفاظ على طاقتك، ولا يزيد من مقدار الأحداث والأشخاص الذين يسببون إزعاجاً للانطوائيين.

القدرة على التوقع

ربما لم تكن قد أدركت ذلك، ولكن أحد جوانب التواصل الاجتماعي العشوائية أو الإلزامية والتي يكرهها الانطوائيون، هي عدم القدرة على توقع كل شيء.

سواء كانت أحداث أو أنشطة غير محددة أو أمر ليس لديك علم به، كل هذه الأشياء تخيفك لعدم قدرتك على التنبؤ بتفاصيلها، ولعدم معرفتك كم من الوقت ستدوم بطايرتك، ومتى ستكون قادراً على إعادة شحنها؟

على سبيل المثال، يحب الاجتماعيون زيارة عدد من المقاهي في نفس الليلة؛ لأنه كلما زاد عددها، كلما زاد عدد الأشخاص المختلفين الذين يمكنهم التعرف عليهم. هناك إثارة وحركة تبعث فيهم النشاط.

مشكلة التواصل الاجتماعي بهذه الطريقة للانطوائيين، هي أن الاختلاط بالناس والبيئات المختلفة في ظروف غير مألوفة يتطلب قدرًا كبيرًا من الجهد الاجتماعي، وإعارة الكثير من الاهتمام للتفاصيل. وكأنك بحاجة إلى أن تكون في حالة تأهب قصوى لاستيعاب وفهم كل ما يجري حولك.

عندما تذهب إلى هذه الأماكن، فأنت لا تعرف من سيكون هناك. ولا تعرف ما إذا كانت هناك أجندة. وحتى إذا كانت هناك أجندة، فأنت لا تعرف كيف يمكن أن تنحرف وتتحول إلى شيء أنت غير مستعد له كليًا. لذلك، فإن أحد مفاتيح تصميم حياتك هي التركيز على القدرة على التوقع. فكر في مَنْ وماذا ومتى وأين ولماذا. أصرّ على معرفة هذه الأشياء قبل الخروج لأية مناسبة، وكن على دراية وثيقة بهذه الأشياء عندما تخطط لمناسبات اجتماعية لنفسك. لا ضرر من وجود اختلافات بسيطة، ولكن على الأقل تأكد من أنها اختلافات محسوبة! تذكر أنك لا تسيطر على المواقف؛ أنت ببساطة تقوم بتصفية وفهم ما تواجهه.

أين:

ركز على الأماكن التي تعرف أنك ستكون مرتاحًا فيها، والتي سيكون فيها القليل من المفاجآت. ينطبق هذا على الأماكن والمطاعم التي تعرفها بالفعل أو التي تتمتع بالهدوء على عكس الأماكن الصاخبة والحيوية. هل ستكون قادرًا على إجراء محادثة جيدة، أم أن المكان مناسب فقط لرقص السالسا؟

من:

تعرف على الأشخاص الذين ستقضي الوقت معه، وحاول اقتصار الأمر على الأشخاص في دائرتك المقربة؛ حتى لا تشعر بالضغط الشديد جزاء التحدث إلى مجموعات كبيرة من الناس. لا تتواصل مع أكثر من واحد أو اثنين من الغرباء وإلا سيكون الأمر مُرهقًا بالنسبة لك. هل سثقابل مجموعة من محبي الثرثرة؟ وكم سيكون عددهم؟ هل سيكون من بين الحضور من يتفهم طبيعتك ويمكنه الاستمتاع بوجوده حولك؟ حاول أن تتجنب الأشخاص الذين سيرغبون في

متى:

هذه ليست نقطة حول الالتزام بالمواعيد؛ إنها نقطة تتعلق بتحديد وقت لبداية المناسبة وآخر لنهايتها. يضع هذا حدًا لاستهلاك بطايرتك الاجتماعية. أهم جزء في الأمر، أن تعرف لكم من الوقت سيكون عليك التفاعل مع الآخرين وأن تمنح نفسك وقتًا كافيًا للمغادرة. قد لا تكون قادرًا على مغادرة المناسبة في وقت معين إذا ما قررت ذلك، ولكن إذا انتهت المناسبة فستتمكن من المغادرة، ولذلك فعليك أن تجعل رحيلك بعد انتهاء المناسبة أمر غير قابل للتفاوض، لمصلحتك الشخصية.

ماذا:

قد يرتبط هذا بأسباب التحفيز التي تمت مناقشتها سابقًا. ما هو الغرض من المناسبة؟ ما هو السلوك الطبيعي المناسب لهذا المناسبة وكيف سيكون من المتوقع منك أن تتصرف؟ هل الفائدة التي ستعود عليك من هذه المناسبة تستحق الطاقة التي ستستهلكها؟

كما ذكرنا، نحن كإنطوائيين لا نمانع من التحدث أثناء الانتظار في طابور بقالة أو في المصعد، لأننا نعلم أن هذه الأحداث لها نقطة نهاية يمكننا حينها الهروب. ضع في اعتبارك الشيء نفسه بالنسبة للمناسبات الاجتماعية الخاصة بك، وحاول معرفة متى ستبدأ المناسبة تحديدًا ومتى ستستطيع مغادرتها. من المستحيل أن تفهم جميع السيناريوهات المحتملة، ولكن إن استطعت أن تكون جاهزًا ومستعدًا بخيارات بديلة سينخفض توترك؛ لأنك لن تشعر بأنك محاصر، وليس لديك خيار

سوى أن تستمر في وضع غير مريح بشدة بالنسبة لك.

عندما تستمر في السعي لتوقع المستقبل، ستتأكد من أنك مستعد لما هو قادم ولديك التوقعات المناسبة حول مناسبة أو خروجة ما قبل حتى أن تصل إليها. يمكنك القيام بذلك عن طريق طرح العديد من الأسئلة المفضلة، والتي يهدف معظمها إلى مساعدتك على قياس مدى الإرهاق الذي قد تسببه لك هذه المناسبة.

فإن سألت «عشرين سؤالاً» قبل أن توافق على أي حدث أو مناسبة اجتماعية ستكون أكثر سعادة.

على سبيل المثال، إذا دعاني صديق إلى «حفل صغير»، فربما أكتشف عندما أحضر الحفل أن صديقي كان يعني بـ«صغير» وجود ٤٠ شخص في الحفل، وبأنه ليس لدي أي سابق معرفة بأي من الحضور. حينها سأشعر بالضيق من نفسي لأنني لم أحصل على معلومات كافية قبل الذهاب للحفل، وسأحاول أن أحدد ما إذا كانت الفائدة الاجتماعية من الحدث تستحق طاقتي المبذولة. فقدّر الحيلة التي تبذلها قبل الذهاب لأية مناسبة اجتماعية هو أمر متروك لك. عليك أن تحصل على أكبر قدر من المعلومات لتستطيع أن تحدد بدقة ما إذا كان الأمر مناسب لك وممتع بالنسبة لك أم لا.

ومن أمثلة الأسئلة التي تستطيع طرحها:

متي تبدأ المناسبة ومتي تنتهي؟

من هم الحضور؟

كم شخصاً سيكون هناك؟

هل أعرف أيًا من الحضور؟

ما هي المناسبة؟

أين سثقام؟

كيف سأصل إلى هناك؟

هل سيكون هناك موسيقى صاخبة؟

سثمكّنك معرفة الإجابات على الأسئلة من تنظيم نفسك للمناسبة أو من اتخاذ قرارًا بالاعتذار عن الحضور.

التخطيط حول الاهتمامات

ما هي أنشطتك المفضلة، سواء كنت تقوم بها وحدك أو مع آخرين؟

ربما تكون مرتاحًا أكثر إذا ذهبت إلى مقهى أو إلى حديقة، أو إذا ذهبت للتمشية لمسافات طويلة. وقد تكون أنشطتك المفضلة هي ركوب الدراجة أو التنزه على الأقدام أو التخييم مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء. وربما تستمتع بمشاهدة فيلم وأنت جالس على الأريكة في بيتك. ربما تقضي معظم وقت فراغك في صالة الألعاب الرياضية أو في المشاركة بسباق للجري.

هذه هي اهتماماتك، فقم إذن بالتخطيط حولها. قم بدعوة الآخرين إلى عالمك، واجعلهم يشاركونك الأمور التي تشعرك بالراحة والسعادة. بدلًا من أن تحاول التأقلم على طريقة حياة الآخرين اجعلهم ينضمون إليك. فالتخطيط حول اهتماماتك يجعلك على درجة من الراحة وأنت تستضيف الآخرين

ليشاركوك هذه الاهتمامات.

هذه ليست طريقة خبيثة أو مُتَطَلِّبة، ولكنها فقط تعني أن الشخص الانطوائي يجب أن يخطط وينشئ المناسبات الاجتماعية التي سيشارك بها؛ ليتمتع بقدر من التحكم في مجريات الأمور على النحو الذي يريحه. ولهذا فعليك أن تصبح شخصاً أكثر فاعلية في محيط أصدقائك وتتولى أمر التخطيط.

فإن كنت تشعر براحة أكبر، ستشعر بقدر أكبر من الاسترخاء، وهذا سيحمي بطاريتك الاجتماعية من الاستنزاف. عندما تقوم بأشياء في محيط اهتماماتك، لا تستهلك الكثير من طاقتك؛ لأنك لا تضطر للتعامل مع أي شيء جديد، ولأنك تتمكن من التركيز على المهمة التي تعمل عليها. وحاول أن تبقي شعور الراحة هذا في ذهنك عندما تكون في مواقف جديدة وغير مريحة.

التخطيط حول الطاقة المبذولة

إن كنت مثل معظم الناس، فإنك ستضع جدولاً وخطط مناسبة لأوقات فراغك والتي تكون متاحاً فيها. فمثلاً، إن لم يكن لديك ارتباطات أو التزامات يوم السبت في فترة الظهر والمساء، فربما ستملاً هذين الوقتين بنوعين من الأنشطة؛ وذلك لأنك لم تفكر في أي شيء سوى عدد الساعات المتاحة في وقت فراغك، وهذا خطأ فادح لتقع فيه إن كنت شخصاً انطوائياً.

فعلى الشخص الانطوائي أن يخطط لكيفية استهلاك طاقته لا أن يخطط لأوقات الفراغ في جدول. إذا افترضنا أنك كانطوائي تتمتع بـ ١٠٠ وحدة من الطاقة يوميًا. كيف تستطيع استغلالهم بأفضل طريقة؟ افترض أن الأنشطة التي يمكن القيام بها في وقت الظهر يوم السبت ستستهلك ٦٠ وحدة طاقة، وأن

مخططاتك لأمسية السبت ستستهلك ٧٠ وحدة طاقة، فإنك لن تستطيع القيام بالاثنتين أو على الأقل لن يكون من الحكمة أن تقوم بالأمرين معًا.

إذن فماذا عليك أن تفعل في هذه الحالة؟ عليك أن تكتفي بالتركيز على أحد الأمرين، فيمكنك القيام بأحد النشاطين والقيام بجزء من النشاط الآخر، أو يمكنك إلغاء النشاطين واستبدالهما بشيء آخر أقل استهلاكًا لوحدات طاقتك.

فالتخطيط حول المقدار الذي يمكنك استهلاكه من طاقتك بدلًا من التخطيط حول الوقت المتاح، سيساعدك على استغلال طاقتك بشكل أفضل، ولن تشعر بأنك مثقل بالكثير لأنك ستكون قد استطعت إدارة نفسك بشكل أفضل بدلًا من أن تضع نفسك في مواقف تفوق طاقتك على التحمل. عليك أن تعرف حدودك وأن تكون واعيًا لما تفعله بنفسك.

إن كنت تعاني من الإجهاد الاجتماعي باستمرار، ربما ذلك بسبب تخطيطاتك غير المحسوبة، لمجرد أن لديك وقت فراغ لا يعني أنك متاحًا!

حاول أن تقوم بتقدير عدد وحدات الطاقة التي يستهلكها كل نشاط بشكل تقريبي. إن كنت لا تملك سوى ١٠٠ وحدة طاقة يوميًا، فسيكون عليك أن تبدأ في التخطيط لكيفية استخدامهم بشكل أكثر فاعلية خلال يومك. يمكنك أن تعتبر وحدات طاقتك كالمكعبات التي يجب تجميعها وتنظيمها في لعبة Tetris(11).

ربما يمكنك أيضًا أن تقرر لنفسك وقتًا محدودًا للأنشطة الاجتماعية أسبوعيًا وفي عطلات نهاية الأسبوع. عليك أن تفهم حدودك وأن تحترمها.

إن كنت تجد نفسك مشغولاً بالتزامات بقدر أكثر من الوقت المتاح لديك، فقد يفيدك أن تقوم بتجميع بعض المعاملات معاً. فبدلاً من القيام بنشاط واحد يوم الخميس والجمعة والسبت، حاول أن تقوم بتجميع من ستشاركهم هذا النشاط على مدار الثلاثة أيام، قم بتجميعهم كلهم يوم السبت، واجتمع بهم في أنشطة متتالية في نفس اليوم، واحداً تلو الآخر.

ربما لن يتاح لك الوقت للاستراحة بين كل نشاط وآخر، ولكن سيكون لديك وقتاً كافياً قبل وبعد مجموعة الأنشطة هذه لت شحن وتعيد شحن طاقتك. بمعنى أنك تستثمر في الزخم بأن تهتم بكل شيء في الوقت نفسه، مما يسمح لك بالحصول على فترات راحة أكبر، وعلى القيام بعدد أقل من الأنشطة المتماثلة. فالقيام بنشاط واحد بشكل مستمر، قد يكون أكثر إجهاداً من الإرهاق الذي قد تشعر به لمدة يوم واحد به مجموعة من الأنشطة المُجمَّعة. فبتجميعك الأنشطة معاً، تستطيع توفير بعض الراحة لنفسك. وهذا يأخذنا للنقطة الأخيرة في هذا الفصل.

مساند هادئة للكتب

مسند الكتاب هو قطعة من الخشب أو المعدن تضعها على رف الكتب لتبقي الكتب في وضع مستقيم. وتأتي مساند الكتب في مجموعات زوجية: فيحيط كل طرف من المجموعة الزوجية الكتاب من جهة كما تحيط قطعتي الخبز اللحم في الشطيرة.

إذا كنت تعرف أنك ستخضع لتواصل اجتماعي على نطاق واسع، عليك أن تضع خطة حكيمة ليومك. قم بتخصيص بعض الوقت للعزلة قبل وبعد هذه

المناسبة الاجتماعية، وخاصة بعد المناسبة الاجتماعية لتتعافى من آثار الإرهاق الاجتماعي.

إن كنت تعرف أنك ستمارس نشاطًا اجتماعيًا في وقت محدد، تأكد من حصولك على وقت لشحن طاقتك قبل وبعد هذا الحدث الاجتماعي. بهذه الطريقة ستشارك في المواقف والمناسبات الاجتماعية وأنت غير مستنزف الطاقة، وسيكون من السهل عليك إعادة شحن طاقتك بعد المناسبة مباشرة. حينها ستتمكن من السطوع كنجم في هذه المناسبة الاجتماعية. بالنسبة للبعض، قد لا يقتصر وقت شحن وإعادة شحن طاقتهم الاجتماعية إلى عدد من الساعات قبل وبعد المناسبة الاجتماعية، بل قد يمتد إلى يوم أو يومين قبل وبعد المناسبة. ولكن إن استطعت اقتطاع ١٠ دقائق فقط في عزلة تامة قبل وبعد المناسبة الاجتماعية، فقد يساعد ذلك بشكل كبير.

على سبيل المثال، إذا كان لديك مناسبة كبيرة يوم السبت، ربما تقوم بالحصول على بعض العزلة يومي الخميس والجمعة ويومي الأحد والاثنين. قم بوضع علامة حمراء كبيرة حول هذه الأيام على جدولك حتى لا تغفل عنهم. لا تقوم بترتيب أعمال شاقة مجهدة ذهنيًا في الأيام التي تقوم فيها بالتواصل الاجتماعي المكثف.

تذكر أن العزلة ليست فقط مسألة كم وإنما هي كذلك مسألة كيف. فكلما كانت عزلتك عميقة وغير متقطعة، كلما كان تأثيرها على بطاريتك الاجتماعية أعلى.

يتوقف تصميم حياة الشخص الانطوائي، على قدرته كشخص يتمتع بقدر قليل من التحمل الاجتماعي على الحفاظ على التوازن بين الإفراط والتفريط.

فبالرغم من أن تحقيق هذا التوازن قد يكون صعباً، إلا أنه كما ذكرنا، في الغالب مجرد مسألة فطنة واستبصار.

الفصل الخامس

المواقف اليومية

بالرغم من أن غريزتنا الأولى كانطوائيين قد تكون عدم مغادرة المنزل أبدًا، فإنه يجب أن نعترف بأننا غالبًا ما نستمتع بأوقاتنا عندما نضطر للخروج من المنزل. إنه فقط الجزء الأخير من التواجد بالخارج، هو الذي يسبب لنا الضيق عندما تستنزف طاقتنا، لكننا حقًا نستمتع بالاحتمالات التي قد نقابلها مع الآخرين أثناء الأنشطة الممتعة.

وهذا أفضل لنا؛ لأن التواجد في فقاعة شخصية بلاستيكية تعزلنا عن الآخرين، ليست بالشيء المقبول اجتماعيًا في أي مكان.

شخصيًا، أنا محظوظ لقدرتي على تصميم حياتي بطرق مختلفة لا أضطر فيها للتواصل مع الآخرين، وذلك لأنني كاتب وباحث، فأستطيع البقاء وحدي في صمت معظم الوقت. ولكن لا يحظى الجميع بهذه القدرة على التحكم في مجريات حياته.

قد لا تكون لديك القدرة على تصميم حياتك اليومية على نحو مثالي يناسبك كانطوائي، ولكن لا يزال هناك طرق تستطيع من خلالها ممارسة حياتك اليومية بشكل أقل إجهادًا وأكثر متعة. سنتطرق في هذا الفصل إلى استراتيجيات تغدك للتحديات التي قد تواجهها بسبب بطاريك الاجتماعية.

أنا على ما يرام، هكذا يبدو وجهي.

أتذكر هذه المناسبة الاجتماعية من حياتي السابقة كمحامي.

استمرت هذه المناسبة لمدة ثلاث ساعات، وكنت قد قمت بتجميع عشر بطاقات عمل بالفعل من محامين آخرين في الحضور، وكان مصير هذه البطاقات عندما أعود إلى البيت هو سلة القمامة على الأرجح. كنت قد سألت وأجبت عن السؤال: «ما هو مجال تخصصك؟» حوالي ١٨ مليون مرة بالفعل، كنت محترقًا اجتماعيًا وكان هذا الإرهاق الشديد يظهر على وجهي.

تقدم إلي أحد القائمين على خدمة الحضور في المكان وسألني: «هل أنت بخير؟ هل تحتاج إلى بعض الماء؟»، رغم أنني لم أكن مرهقًا بدنيًا، إلا أن الإرهاق الذهني الذي كنت أشعر به كان يظهر بوضوح على وجهي مما دفع الآخرين لمعاملي بشكل مختلف.

إن كنت شخصًا انطوائيًا فقد تكون على الأرجح قد سمعت هذا السؤال أو سؤال مشابه في حياتك: «ما الخطب؟ هل تشعر بالتعب؟» لا. أنا بخير. هكذا يبدو وجهي عندما لا أكون متفاعلاً مع الآخرين بشكل نشط.

عندما يتوقف الانطوائي عن التحدث إلى شخص، فهو يميل في الحال إلى أن يكون كجهاز كهربائي تم إيقاف تشغيله، فنحن لا نبحث بشغف عن شخص آخر لتواصل معه. وسيظهر هذا على وجوهنا ولغة أجسادنا والطريقة التي نقدم بها أنفسنا للآخرين. وهذا هو ثاني أفضل شيء بعد الذهاب إلى المنزل. ولكن عندما نكون في هذه الحالة نبدو كشخص عديم المواهب يفتقر للثقة في نفسه. عندما تترك حالتك الذهنية تسيطر على حالتك البدنية، لا تبدو على الأرجح في أفضل حالاتك. فإذا كنت تفعل هذا عن عمد لتخيف الآخرين وتدفعهم للابتعاد عنك فلا بأس من ذلك. ولكن معظمنا لا يكن واعٍ لمظهره عندما نكون في الحالة الذهنية

الخاصة بالانطوائيين. كما أن معظمنا سيفضل نشر المزيد من الانفتاح والإيجابية بغض النظر عن حالة بطاريتنا الاجتماعية.

ولذلك فمن المهم للانطوائيين، سواء كانوا بكامل طاقتهم أو مجهدين اجتماعيًا، أن يتخطوا اختبار المرأة، والذي يتلخص في: «أنا أحتضر من الداخل ولكن على الأقل وجهي لا يظهر ذلك».

إذن ما الذي يعنيه ذلك؟

إنه يعني أنه يجب أن تقوم بمراقبة وتحسين تواصلنا غير اللفظي لنبدو أكثر حيوية في مرآة عيون الآخرين، حتى وإن كنا مجهدين. دعنا ننظر إلى الأمر من هذه الناحية: الشخص المرهق يجلس على الطاولة، مسند رأسه على راحة يديه في تراخ. فإن فعلت ذلك، فأنت ترسل رسالة غير لفظية مفادها أنك تشعر بالملل وعدم الاكتراث.

بمعنى آخر، أنت تحتاج على الأقل إلى أن تبدو أكثر انفتاحًا وجاذبية عندما تكون مجهّدًا اجتماعيًا، وإلا ستبدو متغطرًا ولا يمكن التواصل معك. فكر في الأمر، فالشخص الذي قد تقوم بتصنيفه على أنه شخص متعجرف يبدو تمامًا مثل الشخص الانطوائي وهو في طور الإجهاد.

بقدر ما نعلم جميعًا أن ما يحدث بداخلنا هو الأمر الأكثر أهمية، إلا أن ما يظهر علينا مهم كذلك. هذا هو فقط العالم الذي نعيش فيه. تُقدّر الدراسات أن التواصل غير اللفظي يمثل نسبة ٥٥ - ٩٣ في سياقات مختلفة. أيًا ما كانت الحالة، من الواضح أن التواصل غير اللفظي أهم كثيرًا من التواصل اللفظي. والتواصل غير اللفظي لا يقتصر على الوجه فقط، بل يمتد لنبرة الصوت، والتغيير في مقامات

الصوت، ولغة الجسد، والإيماءات، ووضع الجسم، ووضع القدمين، ووضع اليدين، وحركة الحاجبين. ضع كل هذه العلامات المختلفة معًا، ويمكنك إرسال رسالة ربما تكون مختلفة تمامًا عما ترغب في التعبير عنه.

إذن كيف يعمل اختبار المرأة؟

اجلس أمام المرأة، واحك قصة أول نظرة إعجاب متبادلة في حياتك.

يجب أن تشير هذه قصة مشاعر قوية سواء كانت إيجابية أم سلبية. احك القصة كما حدث بالفعل وكيف كنت تشعر حينها وبعدها. إن لم يكن لهذه القصة أي تأثير عاطفي عليك يمكنك أن تستبدلها بقصة أخرى قد تحكيها إذا أردت أن تفتح قلبك لشخص ما.

الآن قم بالتركيز على تعبيرات وجهك ولغة جسدك التي ظهرت عليهم في المرأة وأنت تحكي هذه القصة.

هل كنت تشع بالطاقة أم كانت عيناك مطفأة؟ هل كان صوتك رتيب؟ هل كانت وضعيتك متراخية؟ أيا ما كان ما أثارت القصة فيك، هل كنت قادرًا على توصيله والتعبير عنه؟ على سبيل المثال، إن كان هناك من يستطيع أن يسمعك، هل كان يستطيع أن يقوم بتسمية المشاعر التي كنت تحاول أن تقوم بتوصيلها من خلال قصتك؟

كم من الجهد ستحتاج لتقوم بتوضيح ١٠٠٪ من مشاعرك للآخرين؟ هكذا تجتاز اختبار المرأة. بغض النظر عما تشعر به في داخلك، عليك أن تبذل مجهودًا على المستوى الخارجي لستطيع الآخرون فهمك معظم الوقت. فالعالم لا يهتم

بميلوك الانطوائية، بل بما يستطيع أن يراه منك، وهذه نقطة يجب أن يستوعبها الانطوائيون جيدًا.

يركز الكثير من الانطوائيين على النص الذي يقولونه كثيرًا بدلًا من التركيز على سياق كلماتهم. هم يعتقدون أنه بمجرد بذلهم لأقل مجهود ممكن لقول الكلمات الصحيحة، يكون دورهم قد انتهى وأنهم سيستحقون حينها أن يفهمهم الآخرون بشكل جيد. ولكن هذا غير صحيح، فالنص والسياق لا ينفصلان، وإلا سترسل إشارات ورسائل مختلطة ومربكة للآخرين. حينها قد تثير رد فعل مختلف تمامًا عن الذي توقعته من الآخرين.

يعمل اختبار المرأة على التأكد من أنك - وإن كانت بطايرتك الاجتماعية مستنزفة - مازلت قادرًا على التواصل، ومازلت متحدًا جيدًا بسبب الرسائل والإشارات التي ترسلها لمن حولك. اختبار آخر مرتبط بشكل وثيق باختبار المرأة، هو اختبار الميكروفون. أنا متأكد من أنك تستطيع تخمين المقصود بهذا الاختبار.

اختبار الميكروفون يتلخص في أن تحكي القصة ولكن بدلًا من التركيز على مظهرك ستقوم بالتركيز على صوتك. إن نبرة صوتك والتغيير في مقامات صوتك، عاملان مهمان سيؤثران في كيفية حكم الآخرين عليك. سواء كنت نشيطًا أو مجهدًا هل يعبر صوتك عما تريد؟ هل تعبر عن نفسك بشكل إيجابي؟ وهل مشاعرك واضحة؟

سيساعدك اجتياز هذين الاختبارين على التعامل مع صعوبات الحياة اليومية بشكل أفضل كثيرًا.

حدد أولوياتك

إن تحديد الأولويات يحقق أيضًا شيئًا مهمًا للغاية، فهو يمنحك الشعور بالرضا عما تفعله وما لا تفعله.

الناس، وخاصة الانطوائيين، الذين لا يتمتعون بقدرة كبيرة على تحديد أولوياتهم، يعلقون في مهام يكرهونها أو في مهام غير مهمة على الإطلاق. وغالبًا ما يقرن ذلك بالشعور بعدم الثقة في النفس وعدم تقدير الذات. في حين أن هذه الموضوعات قد تتناولها كتب أخرى، يمكن أن تكون النصائح الواردة في هذا الفصل مفيدة.

لتقوم بترتيب أولوياتك وتتعامل مع الحياة اليومية بشكل أفضل، عليك صنع نوعين من القوائم: «قائمة الممنوعات» وهي تحتوي على الأشياء التي يجب أن تمتنع عنها، و«قائمة الرغبات» وبها بالأمور التي يجب أن تقوم بها.

على سبيل المثال، يجب أن أتوقف عن حضور الحفلات التي لا أعرف فيها أحدًا من المدعوين، أو لا بأس من تجاهل بعض الطلبات التي يطلبها بعض من معارفي الذين لا تربطني بهم صلة وطيدة. يجب أن تكون «قائمة الممنوعات» عن الأمور التي تريد التوقف عن فعلها بشدة، وتشعر أنك ملزم لفعلها لأنها واجب أو التزام مفروض عليك. في عالم مثالي، يمكنك تجنب هذه الأشياء لأنها لا تجعلك سعيدًا، أو لأنها تجعلك تعيشًا. مثلًا، يجب عليك أن تتوقف عن الشعور بالخزي أو عن بحثك عن أن تكون مقبولًا من الآخرين عندما ترفض فعل شيء ما. يجب أن تتوقف عن فعل ذلك.

من ناحية أخرى، يجب أن تحتوي «قائمة الرغبات» على الأشياء التي تريد فعلها أكثر بغض النظر عن رأي الآخرين. في عالم مثالي، ربما كنت ستتبع كلتا

القائمتين، ولكن ربما كنت ستشعر بأنك مرتبط بمسؤوليات وواجبات كذلك. الأمور التي على قائمة الرغبات تجعلك تشعر بالسعادة. على سبيل المثال، أرغب في هذه الأمور ولا بأس من فعلها: لا بأس من عدم الذهاب إلى بعض المناسبات، لا بأس من أن أكون مضيف غير مثالي، لا بأس من أن أدم كل حفلة ينظمها صديقي. لا بأس من فعل هذه الأشياء، ويجب أن أتبع قائمة رغباتي هذه أكثر.

هل تستطيع أن ترى كيف أن هذه الكلمات البسيطة قوية ومؤثرة؟ فهي تعمل على مستويين. على المستوى الأول والأكثر وضوحًا: تمنحك هذه الكلمات القدرة على تحليل واختبار ما تريد أن تفعل في حياتك، وتجعلك لا شعوريًا تسأل أسئلة مثل:

* ما الذي أريد فعله حقًا؟

* ما الذي يهم حقًا؟

* لماذا أفعل شيئًا بعينه؟

* ما الذي يمكنني تجنبه؟

* من الذي سيسبب له هذا الشيء السعادة؟ هل سأكون أنا سعيد بذلك؟

* ما هي الأولويات الحقيقية؟

* ما الذي يحفزني؟

من الجيد أن تدرك أنك في الواقع تكره فعل شيئًا ما وتفعله فقط لإرضاء والديك. كذلك قد تدرك أن تحب شيئًا وتمتنع عنه فقط؛ لأنك تعتقد أن أصدقاءك

سوف يسخرون منك إن فعلته. وهكذا تطرح سؤال مهم لنفسك: حياة من تلك التي تعيشها؟

على المستوى الثاني: وهو يخص الانطوائيين بشكل أكبر، فإن فهم أولوياتك يجعلك تحافظ على بطاريتك الاجتماعية بشكل كبير؛ وذلك لأن الالتزام بما يفوق قدرتك والمشاركة الاجتماعية في أمور لا تحتاجها ولا تريدها، لهو أمر مرهق. هذا يتيح لك أن تحدد هذه الأشياء وتتجنبها. فأنت لا تستطيع القيام بكل شيء يطالبك به المجتمع، أو أن تتجنب كل شيء يدفعك المجتمع بعيدًا عنه. إذا أخبرت نفسك بأنه لا بأس من أن تكون على طبيعتك كشخص انطوائي وأن تبقى في المنزل يوم السبت، فستشعر بأنك مرتاح أكثر وذو قيمة أكبر. وعندما تقول لنفسك أنه يجب أن تتوقف عن الذهاب إلى الحفلات لمجرد أن أحدهم قام بدعوتك، ستتمكن من قضاء وقتك بالطريقة التي تفضلها.

عندما يتعلق الأمر بترتيب أولوياتك، ستقوم هاتان القائمتان بمساعدتك في إعطاء الأولوية لك ولاحتياجاتك على أولويات واحتياجات الآخرين. فقط سوبرمان يستطيع تلبية احتياجاته، واحتياجات شريكه حياته، واحتياجات أبويه، واحتياجات كل أصدقائه. أما بالنسبة لبقيتنا، فنحن نحتاج إلى القيام بالاختيار ويجب أن نعتاد اختيار أنفسنا.

عندما تستطيع رؤية حالتك الذهنية كأهم أولوياتك، ربما تبدأ قائمتك في التغير. حينها تتحول الاقتراحات إلى وصايا ملزمة لك وللآخرين. وبدلاً من أن تقول: "من الأفضل أن لا أفعل ذلك"، ستقول: "لن أفعل ذلك قطعاً"، وبدلاً من أن تقول: "من الجيد فعل ذلك"، ستقول: "لن أسمح لأي شخص بمنعي من فعل ذلك!".

الحدود والتعليمات

نستطيع أن ندير حياتنا اليومية بوضع الحدود وتحديد التعليمات. يمكنك اعتبار الحدود كخطوط ترسمها على الرمال للآخرين، بينما تكون التعليمات بمثابة خطوط ترسمها لنفسك. كلاهما يعطيك درجة من التحكم في الظروف الفوضوية التي قد تجد نفسك فيها؛ وذلك لأن لك دور في وضع القواعد التي تعيش بها حياتك.

فالحدود هي الطريقة التي تجعل بها نفسك غير متاح للآخرين، كأن تخبر زملاءك في العمل بطريقة لطيفة أنك لن تستطيع ببساطة أن تشارك في محادثات غير مخطط لها مسبقًا قبل العاشرة صباحًا وبعد الثالثة عصرًا. أو أن تخبر شريكة حياتك بأنها يجب أن تترك وحدك لمدة ساعة من فور وصولك إلى المنزل لتستطيع أن تجمع شتات نفسك كل يوم. أو أن تخبر أصدقاءك بأنك لن تقوم بالرد على أي رسائل بعد الثامنة مساءً في عطلة نهاية الأسبوع.

فالحدود خطوات بسيطة تستطيع أخذها لتمنك من الحفاظ على وقتك والحفاظ على طاقتك في مستوى عالٍ. ولكن هناك ملاحظة صغيرة فيما يخص الحدود: عندما تخبر بها الآخرين، فاستعمل كلمة "لن أقوم بفعل ذلك"، بدلًا من "لن أستطيع فعل ذلك"؛ لكي لا تترك مجالًا للشك في نواياك وقراراتك.

التعليمات لك أنت، فهي تعطيك قواعد لحياتك الاجتماعية. مثلًا، إن كنت ستخرج ليلتين متتاليتين، فلن تخرج الليلة الثالثة، أو لن تخرج أكثر من أربع مرات أسبوعيًا، أو لن تسهر خارج المنزل لما بعد منتصف الليل، أو لن تدعو أكثر من خمسة أفراد لأية نزهة تخطط لها. هذه هي كيفية وضع التعليمات التي

ستساعدك على الحفاظ على صفاتك الذهني، وستجنبك الانجراف وراء مواقف ستكرها على الأرجح.

بعد تفكير، ربما تجد الأمر غريبًا قليلًا أن تضطر إلى استخدام كل هذه الطرق لتخدع نفسك وتدفعها للعمل في مصلحتها لا مصلحة الآخرين. ولكن هكذا ينجح الأمر مع البشر.

الإعداد

العامل الأخير في تحسين حياتك الاجتماعية اليومية، هو التحضير المسبق قدر المستطاع. قد يبدو الأمر بسيط، ولكن هناك عدد كبير من الأمور التي تتطلب الإعداد لها.

السبب الذي يجعل الإعداد المسبق مهمًا للشخص الانطوائي، هو الإرهاق الذي يسببه له التواصل الاجتماعي. خاصة، وأن الإجهاد يكون أكبر عندما تكون مضطرًا لارتجال كل شيء. إن سألك أحدهم عن طفولتك، على سبيل المثال، قد يكون من الصعب أن تعود بذاكرتك للماضي وتقرر ما الذي ستقوم بفلترته، وما ستقوم بحذفه، وما ستقوم بمناقشته، وما ستقوم بالتركيز عليه، ولكن إن كنت قد أعددت إجابة مسبقة لهذا النوع من الأسئلة، تستطيع أن تستحضرها على الفور وكأنك تدرت عليها.

أيهما أكثر إرهاقًا: أن تستحضر خطابًا أم أن تبتكر شيئًا من العدم؟

إن محاولة التكيف والتأقلم في اللحظة لهو أمر مجهد جدًا. فلتعش حياتك بطريقة أسهل بالإعداد مسبقًا لكل ما يمكنك. يمكنك أن تقوم بالتحضير للآتي:

* إجابات وقصص للرد على الأسئلة المعتادة والتي قد تتعرض لها في الدردشات القصيرة.

* إجابات وقصص عن خلفيتك وأسرتك وتعليمك.

* إجابات وقصص قصيرة عن عطلة نهاية الأسبوع السابقة وعن خططك المستقبلية.

* إجابات وقصص عن عملك، وهواياتك واهتماماتك.

* إجابات وقصص عن المستجدات.

لقد تحدثنا عن تصميم حياتك لتكون ملائمة أكثر لطبيعتك الانطوائية، وكذلك إنشاء بعض التعليمات والقواعد للغرض نفسه، وكلها تتناول الحياة اليومية. فيما يلي، سنناقش وسائل أكثر لاستغلال المواقف الاجتماعية بأفضل شكل ممكن.

الفصل السادس

ديناميكيات العلاقات الشخصية: الصداقة، وزمالة العمل، والأحباء

يمكنك الآن تخمين حقيقة أن الانطوائيين ينتقون بعناية من يشاركونهم وقتهم. وهذا أمر معقد؛ لأن الانطوائيين يميلون إلى خلق ديناميكيات مميزة بسبب طريقة تفكيرهم، وبسبب ما يفضلونه عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع الآخرين.

على سبيل المثال، قد يضطر الانطوائي للابتعاد عن صديق مقرب حتى وإن لم يرتكب هذا الصديق أي خطأ. وهذه ليست طريقة تفكير شائعة ليستطيع الآخرون تفهمها، فالأمر يشبه الرغبة الإرادية في تناول الكعك لمجرد حبك الشديد له.

هذا يدفعنا لفهم أول ديناميكية للعلاقات الشخصية في حياة الانطوائي.

إظهار العبات والاستمرارية

قد يكون الأمر جلياً ولكنه يحتاج بالرغم من ذلك لأن تتم صياغته في كلمات. لن يستطيع كل أصدقائك أن يفهموك أو يفكروا بنفس طريقة تفكيرك، خاصة عندما ترغب في أن تكون وحدك. وستسأم الآخرون من وقت لآخر. ولكن لا بأس بذلك، فهذه فقط طبيعتك.

عندما ترغب في الانسحاب والاختفاء، سيتحتم عليك بذل جهد ملموس لئلا تجرح شعور الآخرين، ولتجعلهم يتفهمون أن الأمر ليس شخصياً ولا يتعلق بهم، بل في الحقيقة يتعلق بك أنت. عليك أن تؤكد لهم أن مشاعرك نحوهم ثابتة كما

هي ومستمرة، وأنت لا تشعر بالغضب تجاههم، وأن مشاعرك لم تتغير نحوهم.

ولذلك عليك أن تخلق حالة من استمرار وثبات المشاعر وعدم تقلبها في صداقاتك، عليك أن تساعد أصدقاءك على فهم احتياجاتك للانسحاب أحيانًا، ثم عليك أن تدرك أنك غالبًا ما سترفض عدد دعوات أكبر من تلك التي ستقبلها؛ وعليه فيجب أن تقوم بفعل ذلك بطريقة لطيفة، وألا تتسبب في خلق حالة من النفور بينك وبين الآخرين عندما ترغب في الهروب إلى عزلتك. فعندما ترغب في الاستمتاع ببعض العزلة، يكون هناك طريقة رقيقة وطريقة غير مهذبة لفعل ذلك.

مثال على الطريقة غير المهذبة قد يكون كالآتي:

"اسمع، سأذهب الآن، فقد سئمت التسكع معك. أراك لاحقًا."

هذه الكلمات وقع هزلي ووقح، ولكن عندما تكون مرهقًا اجتماعيًا، فأنا أؤكد لك أنك لن تستطيع أن تنسحب من الموقف بشكل لائق ومهذب. وهذا لا يدمر أي نمط ثابت ومستمر في صداقاتك فقط، بل إنه يسمم هذه الصداقات ويخلق حالة من التوتر. فأصدقاؤك اعتقدوا أنك تحبهم، ولكن فجأة تصدمهم بكلمات كالتي ذكرناها بالأعلى. فكيف من المفترض أن يفكروا في الأمر؟ سيشعرون بالارتباك والإحباط.

أما الطريقة المهذبة الرقيقة، قد تكون كالتالي:

"اسمع، أنا آسف. أعرف أننا خططنا لأن نقوم بهذا لوقت أطول قليلًا، ولكنني مرهق للغاية. هل لديك مانع من أن أكمل هذا الأمر قريبًا جدًا؟ فلقد كان قضاء

الوقت سويًا أمرًا رائعًا، آسف."

هذه الأنواع من الردود يمكن أن تستخدم للاعتذار عن قبول الدعوات، أو الرحيل عن مناسبة اجتماعية، أو عندما تريد أن تنغمس في ميولك الانطوائية في أي وقت، هناك فرق كبير بين الطريقتين. فستكون علاقاتك أفضل لو أنك قمت بتذكير الآخرين كم تهتم لأمرهم، وأنت تحبهم قبل رحيلك بدلًا من أن تختفي في صمت.

عليك أن تحافظ على الثبات والاستمرارية في رسائلك للآخرين عن مشاعرك نحوهم، لا تفترض أنهم سيفكرون مثلك ويفهمونك دون أن تتكلم. يميل الانطوائيون إلى إبقاء أفكارهم بداخلهم بدلًا من التعبير عنها. أيًا ما كان ما تفكر به، قد لا يعرف عنه الآخرون شيئًا، حتى وإن كان هذا يحدث بشكل غير مقصود. وعندما يشعر الانطوائي بالإرهاق، لا يتحدث عن الكثير بما في ذلك أسباب رحيله أو ابتعاده.

على نفس المنوال، إن كنت تحب أصدقائك، عليك أن تظهر مشاعرك لهم في صورة مادية ملموسة؛ لا تجعل الأمر يمر دون أن تعبر عنه. فما تشعر به في داخلك ربما لا ينعكس على مظهرك الخارجي أو أفعالك. بدليل أن الآخرين يطلبون منك أن "تبتهج" أو "تبتسم أكثر" عندما تكون في حالتك الطبيعية لا في حالة من الحزن أو الضيق، وذلك لأن خارجك لا يعكس داخلك.

غالبًا ما يوصف الانطوائيون بأنه لا يمكن الوصول إليهم والتحدث معهم؛ وذلك لأنهم لا يظهرون الكثير من الود والحفاوة بالآخرين. وليس عليك أن تخالف طبيعتك، ولكن عليك أن تظهر لأصدقائك مشاعرك نحوهم.

ديناميكيات العمل

بالنسبة للشخص الانطوائي، قد يكون مكان العمل بمثابة حقل ألغام من الناس والمواقف التي يرغب الانطوائي في تجنبها.

إن مكان العمل هو عنوان التواصل والتفاعل الاجتماعي القسري، خاصة وإن كنت رهن سياسة المكتب المفتوح المقيتة، والتي تتلخص في وجود غرفة واحدة كبيرة مليئة بالمكاتب، مكتب لكل موظف. فغرفة واحدة مخصصة لـ ٥٠ شخص ومكاتبهم دون حتى حواجز فاصلة بينهم، قد يبدو كأسوأ كوابيس الشخص الانطوائي.

قد يكون مكان العمل أمر شائك؛ لأنك قد تكون عرضة للتشتت المستمر من الآخرين. أشياء بسيطة كتناول الغداء قد يتحول إلى مهمة لأنك ترغب في الأكل وحدك والاسترخاء، ولكن من المستحيل أن تهرب ممن حولك. سواء كنت تعمل على تمديد طاقة بطاريتك الاجتماعية في العمل بشكل واعٍ أو غير واعٍ، فهناك بعض الديناميكيات التي قد تساعدك في مسعاك.

الديناميكية الأولى: هي أن تتجنب إقامة الحديث بنفسك وتحدث من خلال ممثل لك. تخيل أنك تقف مع شخص اسمه "تيم" وشخص اسمه "كوني".

أنت: "كيف حالك؟"

ينظر تيم إلى كوني نظرة تنم على سابق معرفة.

كوني: "لقد ذهب للتو إلى جزيرة جوام (12)!" أليس ذلك رائعاً؟"

يومي تيم برأسه بقوة.

في هذا السيناريو قامت كوني بدور الممثل عن تيم، وقد ينطبق هذا المثال على مواقف أخرى في العمل. بالرغم من أن تيم كان حاضراً، إلا أنه لم يضطر إلى تمديد بطاريته الاجتماعية؛ لأن كوني قامت بالتحدث نيابة عنه. وهكذا فقد أنقذت كوني - تيم من استهلاك طاقته ومن الإرهاق الاجتماعي، وكانت تستمر في فعل ذلك إن حثها تيم بنظرة منه على الإجابة بدلاً منه كممثلة عنه.

تكمن الخدعة في جعل الآخرين ممثلين ومتحدثين عنك. تستطيع فعل ذلك بشكل رسمي ومباشر بإعطاء الآخرين مسبقاً ملخص عن أهم النقاط التي تريد التطرق إليها. بالنسبة للمواقف الاجتماعية، فهو أمر بسيط، كل ما عليك فعله هو أن تخبر شخص واحد عما فعلته في عطلة نهاية الأسبوع، ثم تجعله يخبر الجميع عنك وعما فعلت. أخبر شخص واحد واجعله البوق الخاص بك.

فيما يخص سياق العمل، فالأمر أكثر صعوبة، ولكنك تستطيع أن تجعل من الآخرين ممثلين لك، بأن تعطيهم المصداقية والثقة. على سبيل المثال: "كوني تعرف الإجابة عن ذلك أفضل مني".

كما هو الحال مع كل الاستراتيجيات الخاصة بالانطوائيين، ستقل هذه الاستراتيجية من حجم تواصلك مع الآخرين، وهو ما تحتاج إليه خاصة إن كانت بطاريتك الاجتماعية مستنزفة. فهذا سيسمح لك بتجنب سوء التفاهم أو إظهار الإجهاد.

هناك ديناميكية أخرى تصلح لبيئة العمل يمكنك تبنيها، وهي استبدال الكلام بالكتابة قدر المستطاع. أحياناً نرغب فقط في الوصول إلى مكاتبنا والالتصاق بها

وبأجهزة الكمبيوتر عليها، دون أن ننطق بكلمة. حسنًا، في هذه الحالة حاول أن
تجيد التواصل من خلال الكتابة، وحينها ستستطيع البقاء في العمل دون النطق
بكلمة.

الكلام والتفاعل مع الآخرين قد يسببان لك الإرهاق، ولكن التواصل من خلال
الكتابة لا يستنزفك بنفس القدر الذي يفعله التواصل المباشر وجهًا لوجه. يمكنك
الكتابة كذلك من أن تكون أكثر مراعاة لشعور الآخرين، وأن تختار كلماتك بعناية
ودقة. تستطيع أن تصنع مجموعة من الملاحظات الورقية لتتمكن من تتبع كل
شيء، وهذا يبقيك منظمًا وهو أمر رائع لبيئة العمل. يمكن لهذه الاستراتيجية
أيضًا أن تساعد على حمايتك.

بمعنى آخر، حاول أن تؤسس لسياسة تواصل مع الآخرين عن طريق استخدام
البريد الإلكتروني، أو إرسال الرسائل القصيرة، أو إرسال الخطابات إذا أمكن.
ثم حاول أن تجعل الآخرين على دراية بسياستك في التواصل، وافعل ذلك على
نطاق واسع. ويمكنك فعل ذلك بطريقة بسيطة، كأن تقول:

* "هل يمكنك أن ترسل لي بريدًا إلكترونيًا بهذا الخصوص حتى لا أنسى؟".

* "علي الرحيل الآن، ولكن إن أرسلت لي بريدًا إلكترونيًا، أعدك بأن أطلع على
الأمر في أسرع وقت".

* "دعني أرسل لك الرد عن طريق البريد الإلكتروني لأعطيك إجابة أفضل".

تستطيع أيضًا أن تضع حدود وقيود للمواعيد التي يستطيع الآخرون التحدث
إليك فيها. وإن كان الأمر مقبولًا، تستطيع أن تصيغ سياسة لاستخدام سماعات

الأذن عن طريق وضع علامة صغيرة على مكتبك مكتوب عليها: "إذا كنت أضع سماعات الأذن، ارسل لي بريداً إلكترونياً أولاً!"، ستكون سماعات الأذن واحدة من أفضل الحواجز التي تستطيع استخدامها؛ لأنها دائماً ما تدل على أنك تريد التركيز على شيء ولا ترغب في أن يشتتك شيء. تأكد من أن تكون سماعات الأذن التي تستخدمها في موضع ظاهر يمكن رؤيته لمن حولك، سواء كان ذلك وهي على مكتبك أو عندما تضعها.

وأينما أمكنك، حاول أن تقتصر في معاملتك على الرسائل القصيرة والبريد الإلكتروني والخطابات.

كذلك، يمكنك أن تصنع جدول للأوقات التي تكون متاحاً فيها. قد تعتقد أنك تعقد الأمور بتقديم فرص محددة للتواصل مع الآخرين، ولكنك في الواقع تقوم بتجميع كل مناسبات التواصل معاً، وبذلك تكتسب وقت فراغ لك لا تضطر فيه للتواصل الاجتماعي لبقية اليوم أو حتى بقية الأسبوع.

قد لا تكون المدير، ولكن لا يزال يمكنك أن تستبق أفعال هؤلاء ممن يحاولون مقاطعتك في العمل، بأن تتبادل المستجدات مع من تريد مرتين يومياً: مرة في أول اليوم، ومرة في وقت ما بعد الظهر. يمكنك أيضاً أن تقول للآخرين بشكل مباشر كيف تقوم بتنظيم جدولك ليكونوا على علم بما تقوم به.

حينها سيتترك الكثيرون لمهام عملك معظم اليوم؛ لأن معظم استفساراتهم ومخاوفهم ستكون قد تم التعامل معها في الصباح، أو سيتم التعامل معها بعد الظهر. استغلال بطايرتك الاجتماعية مرتين فقط في اليوم، وإتاحة الفرصة لها لتعيد شحنها من جديد باقي الوقت؛ لهو أفضل كثيراً من أن تترك الآخرين

يستنزفون طاقتك رويدًا رويدًا طوال اليوم دون أن يتركوا لك لحظة وحدك.

آخر ديناميكية عمل يمكنك استغلالها هي أن تبدأ باكراً. لماذا؟ لأن هذا ليس بالشيء المحبب لدى الجميع، وبالتالي سيمكنك تجنب الآخرين في الصباح. هذا وقت قيم جدًا لتقضيه بمفردك وتجنب الإجهاد الاجتماعي والتشتت.

إن استطعت أن تتمكن من هذه الديناميكية، يمكنك أن تحتفظ بالأعمال والمهام الصعبة والمكثفة لتنجزها في هذا التوقيت. كأن تقوم بإنجاز الأعمال التي لا ترغب في أن يقاطعك أحد أثناء القيام بها، والتي تحتاج إلى مقدار من الاستمرارية السلسة لاستكمالها على الوجه الأمثل. ويمكنك أن تترك المهام الصغيرة والتي تحتاج إلى قدر قليل من التركيز إلى الأوقات التي لا تكون فيها وحدك في العمل.

استراتيجيات المواعدة للانطوائيين- بقلم سارة جونز(13)، مؤسسة الموقع الإكتروني: "الألفا الانطوائي"

سواء كنت اجتماعيًا أو انطوائيًا، فإن المواعدة تبدأ بك وبقيمك. كثير منا يسعى وراء ما وصفه الآخرون بأنه مرغوب، ويجب أن نرغبه كذلك دون أن نسأل إن كان هذا هو حقًا ما نريده كأفراد مختلفين ومميزين. تستطيع غالبًا أن تتذكر أمثلة كثيرة من حياتك تلائم هذا النمط من الأفكار.

عندما نتحدث عن قيمنا، فإننا نتحدث عن قيم نقدمها للآخرين، وقيم يقدمها لنا الآخرون.

أحد أهم خطط العمل التي أوصي بها، هو أن يقوم الشخص بكتابة قائمة قيم

كبيرة، ثم يختصرها لخمس قيم مُرتَّبة من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية. ويمكن الوصول إلى العديد من هذه القوائم عن طريق البحث على جوجل.

تأكد من أنك قد اخترت ما هو مهم بالنسبة لك، لا ما سيخبرك أصدقاؤك أو معارفك بأنه مهم. سيكون هذا صعبًا، ولكن الفكرة تتلخص في أن تحدد أولوياتك فيما يخص شريكة حياتك المستقبلية وعلاقتك بها.

الخطوة التالية، هي التفكير فيما تستطيع تقديمه للآخرين. فالانطوائيون يتمتعون بصفات قد لا يمتلكها الاجتماعيون، كالغموض والتأمل والبراعة في الاستماع للآخرين، وسيكون من المخزي عدم استغلال هذه المميزات.

بجانب هذه الصفات العامة للانطوائيين، نجدهم جذابين بشكل متفرد. بدليل المجاملات التي يتلقونها من الآخرين.

تذكر المجاملات التي تلقيتها فيما يخص الأمور الثلاثة التالية: (١) مظهرك الخارجي وكيف تبدو، (٢) مهاراتك الشخصية وبماذا يشعر الآخرون وهم حولك، (٣) مواهبك أو الأشياء الأخرى التي تحبها في نفسك. اكتب على الأقل بضع مجاملات في كل فئة، واختر خمسة مجاملات تجعلك تشعر بالسعادة والفخر.

في هذه المرحلة، تكون قد وصلت لمعرفة نفسك ومعرفة مواصفات من تبحث عنه. الخطوة التالية: ستكون التفكير فيما لا ترغب فيه على الإطلاق، وفي صفات شريك الحياة التي قد تستنزفك بدلاً من أن تمدك بالطاقة. الصدق مع ذاتك هو المفتاح لتحديد قيم وصفات شريك الحياة، سواء هذه التي لا يمكن أن تتنازل عنها أو تلك التي لا يمكن أن تقيم علاقة في وجودها. فإذا ما حددت هذه الصفات، فعليك التمسك بها وعدم التفاوضي عنها.

هذا أمر مهم بشكل خاص للانطوائيين الذين يمكنهم أن يشعروا معظم الوقت بأنهم يتنازلون عن ما يريدونه، لمجرد أن التنازل عما يتمتعون به والبحث عن غيره يستلزم بذل طاقة. ولكن عندما تعرف ما هو مهم بالنسبة لك ولا تتغاضى عن الأمر، ستقول "نعم" بمزيد من الفطنة، وستتجنب الاختيارات التي توجب عليك أن تقدم تنازلات عما تريد، أو أن تصبح طرفًا سلبيًا فيها.

من الطرق العظيمة لتصبح أكثر نشاطًا بشكل لطيف، هي أن تبدأ في الخروج في مواعيد غرامية بحثًا عن شريك الحياة في أماكن تناسب ميولك الانطوائية. فالتواصل الاجتماعي قد يكون مرهقًا بالنسبة للانطوائيين، إن كان هو الهدف الأول والأهم. وهذا يعني أنه سيتوجب عليك أن تركز في البحث عن شريك الحياة في الأماكن التي يمكنك أن تمارس فيها هوايات: الرقص، ولعب الكرة الطائرة، وركوب الدراجات، أو الأماكن التعليمية: كفصول الطبخ واللغات، أو أماكن الاهتمامات والقيم المشتركة: كالعمل التطوعي، وتطوير الذات، وبعض المجالات والاهتمامات الأخرى.

المزيد من البيئات الهادئة ستخرج أفضل ما لديك في مواقف المواعدة المحتملة، كما أنها لن ترهقك اجتماعيًا؛ لأنه سيكون هناك دائمًا سببًا آخر للتواجد كأن تمارس هوايتك المفضلة. وكقاعدة عامة، فإن المساحات الصاخبة والمليئة بالضجيج ليست كواليس جيدة لأصحاب الطبيعة الغامضة والمتحفظة.

فالأفضل أن تذهب إلى الأماكن التي تشعر فيها بحماسة حقيقية تجاه تجربة شيئًا جديدًا ومقابلة أشخاصًا جددًا. إنه هذا الانفتاح على الأشياء والأشخاص الجدد الذي سيمكنك مع الاستمتاع بموعد أول رائع.

بينما قد تكون المواعدة على الانترنت جزءًا رائعًا مكملًا لمقابلة الآخرين وجهًا لوجه، فإن هناك شيئًا مميزًا في كونك منفتحًا اجتماعيًا على الآخرين، شيئًا منعشًا ومحفزًا للثقة بالنفس للشخصية الانطوائية المتحفظة.

ليس عليك أن تسهر خارج المنزل طوال الليل في أماكن صاخبة لتفتح لنفسك بابًا للمواعدة. فحضور فصول رياضة معينة أو تعلم شيء جديد قد يفي بالغرض، وهو ما يمكن فعله وأنت تجلس في بيتك مستمتعًا بالهدوء والعزلة في نفس الوقت.

عندما يذهب الشخص الانطوائي لمقهى أو لحفلة، لن يبقى لمدة طويلة على الأرجح. وإن فعل، فلن يكون في أكثر الحالات المزاجية انفتاحًا واجتماعية. وكذلك، إن كنت تبحث عن غيرك من الانطوائيين، فلن تجدهم خارج منازلهم لوقت متأخر. كما ترى، فالمواعدة على الانترنت توفر لك موقف يخدمك فيه الحظ، ويتيح لك من خلاله فرصة كبيرة لبدء علاقة رومانسية مع شخص يشاركك اهتماماتك وقيمك.

أما من يصرون على خلق علاقات رومانسية بشكل طبيعي بعيدًا عن الانترنت، فعليهم أن يعرفوا أن المواعدة على الانترنت هي الشكل الجديد للعلاقات الطبيعية. والآن لنعد إلى سارة.

في برنامج المواعدة التدريبي "الألفا الانطوائي"، واحد من الموضوعات الأساسية هو التركيز على كيف لا على الكم. بمعنى أن من الأفضل للانطوائي التركيز على عدد محدود من العلاقات؛ ليتمكن من بذل جهده كاملاً للاستثمار في العلاقات الجيدة.

إن النهج العشوائي - والذي يهدف إلى استهداف أعداد كبيرة من المواعيد المحتملة دون تخطيط - يأتي بنتائج عكسية على الانطوائي؛ لأن طاقة الانطوائي الاجتماعية محدودة، وعليه فمن الأفضل أن يستخدمها بشكل حكيم عن طريق المضي قُدماً في العلاقة مع شخص معين بناءً على جودة التواصل والتفاعل بينهما. والمقصود بالمضي قُدماً بشكل عام، هو التقدم خطوة للأمام وإن كانت بسيطة، كأن تسأل سؤالاً إضافياً أو تتعمق أكثر في المحادثة، وهو أمر يستهلك طاقتك الاجتماعية. يساعدك المضي قُدماً على الخروج من دائرة أفكارك الداخلية والتركيز على اللحظة الحالية والشخص الذي أمامك. يميل الانطوائيون للتعمق في التفكير وهذه نقطة قوة. ولكن في الوقت نفسه، قد يبدو الأمر كنقطة ضعف لأنه قد يتحول - إن لم تنتبه - إلى حالة من مراقبة الذات التي تحدثنا عنها سابقاً.

وقد تعيق مراقبة الذات هذه قدرتك على التودد لمن تواعد لسببين:

أولاً: قد يواجه الانطوائيون صعوبات في كسر حاجز التلامس؛ لأنه قد يبدو بالنسبة لهم خطوة متقدمة جدًا في العلاقة. التلامس أمر طبيعي من التواصل الإنساني، ولمسة بسيطة بشكل ودي قد تساعد في بناء مشاعر وروابط حسنة بين الطرفين. كأن تلمس يد أو ذراع الشخص الآخر بشكل لطيف وأنتما تتبادلان الضحكات. تُظهر هذه اللمسة أنك تشعر بالراحة في التواصل وبناء روابط مع من أمامك.

ثانياً: قد يواجه الانطوائيون صعوبات في التودد والمغازلة بشكل عام وفي قراءة الإشارات التي يرسلها الآخرون، لأنهم يميلون لتحليل الأمور بشكل مبالغ فيه، بما في ذلك الأمور والتلميحات الصغيرة التي قد لا تعني أي شيء في

الواقع. والحل يكمن في أن لا تعير الأمور التافهة انتباهًا (كأن يلعب الشخص أمامك في شعره أو يقرفص رجله)، وتركز على درجة إقبال أو عزوف الشخص الذي أمامك عنك: قم بالتركيز على مدى كونه مسترخيًا ومدى كون لغة جسده منفتحة، ركز على التنفس، وعلى تعبيرات الوجه وعلى نبرة الصوت. سيقودك هذا إلى الاقتراب أكثر في علاقتك بهذا الشخص أو إلى الابتعاد عنه. رغم أنك قد تشعر بأن الانطوائية في هذه لحالة قد تكون عيبًا، إلا أن العكس صحيح. فعندما تتعلم كيف تستغل تركيزك وقدرتك على الاستنباط لبناء روابط عميقة وسلسلة، ستكتشف أنك مميز على طريقتك الخاصة وبأنك تستطيع جذب الآخرين إليك.

(14)

العلاقات الشخصية المختلطة

إن ما الذي سيحدث بعد أن تعمل بنصائح سارة وتحصل على رفيق ذي طابع أو ميول مخالفة لميولك، سواء كان هذا الشخص انطوائيًا أو اجتماعيًا؟

مثلاً، الشخص الاجتماعي يرغب في الخروج لشحن بطاريته الاجتماعية من خلال التواصل مع الآخرين، الأمر الذي له تأثير معاكس تمامًا على الانطوائي الذي يرغب في البقاء في المنزل ليعيد شحن طاقته في سلام وهدوء منزله. الاجتماعي يرغب في التواصل باستمرار وبقضاء وقته مع الانطوائي، بينما يحتاج الانطوائي إلى العزلة من وقت لآخر.

وباعتبار أن وجهات النظر المتضادة هذه تحدد كيف سيقضي الطرفان مقدار كبير من وقتهما معًا، فمن المفجدي النظر لهذا الاختيار بشكل أعمق.

من المهم معرفة حدود كل طرف. فمثلاً بالنسبة للأشخاص الاجتماعيين، ما

هي حدودهم؟ ما مقدار الوقت الذي يستطيع قضاءه داخل البيت وحدهم أو مع شركاء حياتهم الانطوائيين- يشاهدون التلفاز معًا، أو يتناولون وجبة سويًا، أو ربما حتى لا يتواصلون تمامًا؟ وبالنسبة للانطوائيين في مثل هذه العلاقات: لأي مدى يمكنهم الاستمتاع بالتواصل والتفاعل الاجتماعي؟ أو على الأقل لأي مدى يمكنهم التحكم في الأمر قبل أن يصبح منهكًا وضغطًا بالنسبة لهم؟ وإن كنت في علاقة مع شخص ما لفترة طويلة ستجد لديه أنماط محددة يتبعها، وعليك البحث عنها وفهمها.

من التصورات الخاطئة، اعتقاد أن علاقة الشخصية الانطوائية والاجتماعية لن تنجح إلا إذا أصبح الشخص الانطوائي أكثر اجتماعية أو أصبح الشخص الاجتماعي أكثر انطوائية. في الواقع، إن التنازل الذي يتم من طرف واحد سيكون له بالتأكيد نتائج سلبية في النهاية. وكلمة السر هنا: هي التوازن في جميع النواحي. تحقيق التوازن المناسب، يعني إتاحة وقت كافٍ للشخص الانطوائي ليرتاح ويعيد شحن طاقته، وإتاحة فرصة للشخص الاجتماعي ليتواصل اجتماعيًا بشكل كافٍ يمكنه من شحن طاقته، وكل هذه دون التسبب في الأذى لأي من الطرفين. وهذا هو جوهر الأمر في التعامل مع هذه العلاقات.

أفضل طريقة لإيجاد هذا التوازن، هي الاندماج في أنشطة تخدم أهداف الطرفين. لن يستمتع الانطوائي كثيرًا بقضاء ساعات في مكان مزدحم كالنادي، وسيشعر الاجتماعي بالملل في المواقف التي تكون عوامل التحفيز الاجتماعي والمتطلبات الاجتماعية ضعيفة. إذن فما هو التوازن الصحي؟

يمكن أن تتنوع الحلول الوسط ما بين تفقد المتاجر، أو استكشاف مناطق مثيرة للاهتمام، أو السفر سويًا، أو لعب ألعاب الفيديو معًا، أو الذهاب إلى السينما

بدلاً من مشاهدة الأفلام في المنزل، أو حتى الاستمتاع باهتمامات مختلفة مع البقاء سويًا في نفس المكان. هناك الكثير من الطرق التي يستطيع الطرفان من خلالها الاستمتاع بوقتهما سويًا، بينما يلبي كل منهما احتياجاته الطبيعية كشخص انطوائي أو اجتماعي.

وغالبًا ما تكون هذه الأنشطة الوسطية والمتوازنة هي السبيل لتكمل الشخصيات المتباينة بعضها بعضًا. ولنأخذ السفر على سبيل المثال.

قد يستمتع الشخص الانطوائي بالتخطيط لتفاصيل الرحلة: حجز تذاكر طيران بأسعار مناسبة، والبحث عن أماكن الإقامة المثالية، إلخ. وعند الوصول إلى الوجهة، يمكن للشخص الاجتماعي أن يزيل الضغط الاجتماعي عن الشخص الانطوائي، مثلًا بإجراء محادثة قصيرة مريحة مع سائق التاكسي أو الاقتراب من الغرباء على أمل تكوين صداقات جديدة لمشاركة المغامرات معهم. وهكذا تصبح تجربة السفر أفضل للطرفين، حيث يمكن ل كليهما قضاء وقته في عمل الأشياء التي يستمتع بها، بينما يشعر الطرف الآخر بالسعادة.

وللحصول على أكبر فائدة من علاقتك، فإن كونك منفتحًا على أفكار الآخرين ومستعدًا للخروج من منطقة المألوف الخاصة بك، يساعدك على قطع شوطًا طويلًا في العلاقة. فالتواجد مع شريك حياتك ومعرفة المزيد عنه يتيح لك فرصة رائعة لتطوير ذاتك، وهذا يفتح عينيك على أفكار جديدة وطرق تفكير يمكن أن تقوم بتحسينها لاحقًا بنفسك.

ولكن أحيانًا يكون أحد الطرفين أو كليهما قد اكتفى، فما الذي يجب فعله حينها؟

على كل طرف أن يدرك أن لشريكه احتياجات خاصة، وعلى كليهما عدم أخذ الأمر بمحمل شخصي إن لم تتوافق احتياجاته مع احتياجات الطرف الآخر. فالشخص الانطوائي لا يقصد إهانة شريك حياته الاجتماعي عندما لا يرغب في حضور الحفلة التي تضم زملاء عمل الشخص الاجتماعي، والذين لا يعرفهم جيدًا. والشخص الانطوائي لا يقصد إهانة شريك حياته الانطوائي عندما يرغب في قضاء السهرة خارج المنزل مع أصدقائه بدلًا من البقاء في المنزل لمشاهدة فيلم. تخيل أن شخصًا يحب البرتقال وليس لديك سوى التفاح، من الطبيعي أن يبحث هذا الشخص عن البرتقال في مكان آخر.

"أنا أحبك، ولكن لا أريد أن أكون معك الآن، ولا بأس بذلك"، تعبّر هذه الكلمات عن طريقة عمل المشاعر غير المعلن عنها لدى أحد الطرفين. كلا الطرفين يحتاج إلى أن يشعر بقدرته على إدارة حياته الاجتماعية باحتياجاتها دون أن يجرح مشاعر الطرف الآخر.

قد يبدو هذا الكلام سهلًا، ولكن عند تحويله إلى أفعال قد يكون أمرًا صعبًا، خاصة في وجود اختلافات أخرى أكثر تعقيدًا. ولهذا ستحتاج إلى وضع حدود ليعرف كلا الطرفين متى يمكنهم استيعاب احتياجات الطرف الآخر، والاهتمام بها، ومتى يجب على كل منهما الاهتمام باحتياجاته.

الفصل السابع

الحفلات والخروجات والتجمعات

لمجرد أنني لا أحب الكلام وأبدو غير مهتم فهذا لا يعني أنني لا أستمع.

أنا لا أبدو متجهماً دون سبب. أنا فقط عطشاً للعزلة. لا تسألني إن كنت متجهماً لأن هذا سيجعلني أتجهم. ومرة أخرى، أجل، هذا هو وجهي، و أنا لست غاضباً.

هل تستطيع أن تتخيل نفسك تدير هذه المحادثة مع أصدقائك؟ من الصعب أن تفكر في نفسك كشخص اجتماعي مع وجود كل هذه الحقائق. إذن دعونا نناقش الحقائق. ما هي المناسبات الاجتماعية التي تتيح للانطوائي الجرعة التي تناسبه، ويستطيع تحملها من التواصل الاجتماعي؟ هذا ينطبق عليك إن كنت انطوائياً أو كنت تخطط لمشاركة شخصاً انطوائياً.

التخطيط للحفلات

حسناً، أولاً وقبل كل شيء، لا تسميها بهذا الاسم.. تلك الكلمة التي تبدأ بحرف الـ "حاء".. حفلة.

عندما تستدعي هذه الكلمة، حتى وإن لم تكن المناسبة حقاً "حفلة"، فسينكمش الشخص الانطوائي وسيتجنب هذه المناسبة، أو سيضع توقعاته السلبية عنها. فالحفلة بالنسبة للانطوائي هي مناسبة بها أعداد مهولة من الناس، وموسيقى صاخبة، ومحادثات تافهة سطحية. وحينها سيتحول إلى شخص ضيق الأفق، يصدر أحكاماً على الآخرين، وهذا ليس بالأمر الجيد لصنع صداقات. ولذلك فعليك أن تستبدل كلمة حفلة بكلمة أخرى توحى بالصغر وعدم الأهمية،

كلقاء أو خروجة أو تجمع صغير أو حتى اجتماع.

تبدأ الأفعال بالقناعات، والشخص الانطوائي يبحث عن الأشياء التي ترتبط في قناعاته بأجواء الراحة والاسترخاء.

مهمتك الثانية في التخطيط للحفلات، هي إرسال أجندة أو برنامج الحفلة عن طريق البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي أو أية وسيلة أخرى تجمع كل المدعوين.

كما تعرف فالأجندة مهمة؛ لأنها تتيح لك تحديد توقعاتك عن مدى الإجهاد الذي ستعرض له بطايرتك الاجتماعية. ليس من الضروري أن تكون الأجندة مفصلة ولكن يجب أن تجعل الضيوف على علم بما ستضمنه الحفلة، بما في ذلك عدد الحضور، ومكان إقامة الحفلة، وأي شيء آخر قد يساعد الشخص الانطوائي على الاستعداد للحفلة. على سبيل المثال، يجب أن تخبر المدعوين أنه سيكون هناك موسيقى صاخبة للغاية عند البار، ولكن ستكون الشرفة والمنطقة الخلفية المفتوحة أكثر هدوءًا. كل هذه المعلومات تكون مفيدة جدًا.

ومن المعلومات الأساسية التي يجب إدراجها في الأجندة هي ميعاد انتهاء الحفلة؛ هذا هو بصيص الأمل للانطوائي، ويستطيع أن ينظم معدل استهلاكه لطاقته طوال الحفلة بناءً على هذه المعلومة. فقط تأكد من جعل ميعاد انتهاء الحفلة في الأجندة أبكر قليلاً من الميعاد الفعلي لانتهائها، لتفتح باب القبول لاعتذارات الرحيل المبكر عن الحفلة.

في الحقيقة، إن الحفلات غير معلومة النهاية تُعد بمثابة عرضًا مخيفًا بالنسبة للانطوائيين، كمن يقوم بالتوقيع على عقد دون قراءة بنوده. فإن كنت ستقيم

حفلة، فلا تقلق من دفع الآخرين للرحيل، فسيغمر الانطوائيين سعادة سرية غامرة بمجرد سماعهم لجملة: "لا يجب عليكم الذهاب إلى المنزل، ولكن لا يمكنكم البقاء هنا!".

بالحديث عن المدعويين، يجب عليك أن تتأكد من أن يكون عددهم محدود، وأخبرهم بأنه من غير المرحب به أن يقوموا بدعوة غيرهم. وهذا لتقليل عدد الغرباء المتواجدين في الحفل. فالحفاظ على نسبة عالية من الوجوه المألوفة، سيجعل المناسبة أقل إرهاقًا اجتماعيًا بشكل كبير.

العامل التالي في تنظيم الحفلات، هو التأكد من وجود وسائل أخرى لتسلية الحضور بخلاف المحادثات والمناقشات. فلا يجب أن تكون الحفلات التي تضم انطوائيين عبارة عن مجموعة من الناس مجتمعين في موقع واحد؛ لأن هذا يجعل التواصل الاجتماعي الخيار الوحيد، وبهذا فأنت تجازف باحتراق الانطوائيين في حفلتك قبل نهايتها؛ لأنهم لن يستطيعوا الحصول على استراحة. عليك ببساطة أن تتأكد من وجود أنشطة أخرى يستطيع الانطوائيون القيام بها في حفلتك غير الانخراط في المناقشات. فليكن هناك تيمة للحفلة، أو نشاط رئيسي كالرسم أو لعب البولينج، أو قم بدعوة متحدث، أو قم بعرض فيلم.

يتجاهل الكثير من الانطوائيين التواصل والتفاعل الاجتماعي برمته؛ لأنهم يعتقدون أن التواصل الحقيقي يجب أن يتضمن تفاعل اجتماعي مُطوّل ومكثف دون تملص. هذا بالفعل يبدو مُجهّدًا، ولكن ليس من الضروري أن تكون هذه هي الطريقة التي تنخرط بها مع أصدقائك. في الحقيقة، ليس هذا غالبًا ما تفعله عندما تتواصل مع أصدقائك المقربين أو مع أفراد عائلتك.

أنت لا تحتاج إلى مزاح بلا توقف لساعات، يمكنك الانخراط في أنشطة جماعية صامتة، وهذا يمكنك من قضاء الوقت مع الآخرين دون الاضطرار لإقامة حديث معهم. فأنت تجعل التواصل الاجتماعي ثانوي في هذه الحالة، وتعطي الأولوية للنشاط نفسه.

وهذه بعض الأنشطة المقترحة ليقضي الانطوائي الوقت مع الآخرين في صمت لئلا يشعر بأنه مستنزف: لعب الأحجيات، أو سباقات الركض، أو لعبة كرة قدم، أو لعبة الطبق الطائر، أو التريكو، أو الرسم سويًا، أو لعب الشطرنج، أو الذهاب إلى المكتبة، أو البولينج، أو الجولف، أو أي نشاط آخر يتضمن وجود لاعبين على الأقل. فالتخطيط الذكي سيساعدك على تجنب الثثرة المستمرة. ما هي الأمثلة الأخرى للأنشطة التي قد تجمعك بالآخرين في صمت؟

إن كان من حولك انطوائيون كذلك، فستشعرون جميعكم بالسعادة لأخذ راحة من الكلام. وتذكر أن التناغم في علاقات الصداقة يختلف من شخص لآخر. الصورة المثالية للصداقة والتي يقدمها الإعلام، هي نسخة الصداقة المثالية للشخص الاجتماعي، وأنت تعرف أن هذه النسخة لا تلائمك، فلماذا إذن لا تجد نموذج الصداقة الخاص بك؟

تستطيع أيضًا أن تعطي لضيوفك واجبات ومهام للحفلة، الأمر الذي سيبقيهم منشغلين ويعطيهم الفرصة للهروب من الآخرين. كما سيزيح ذلك عنهم عبء التواصل والتحدث مع الآخرين، وسيركزون على القيام بالمهام المطلوبة، ولن يعتبروا الأمر عبئًا، بل سيعتبرونه منحة للهروب من الضغط الاجتماعي.

العامل الأخير في تخطيط الحفلات للانطوائيين، هو القيام بخطوة استباقية

لتلبية احتياجاتهم ، كأن تخصص أماكن هادئة، أو مخبأ، أو مهرب، أو غرف للعزلة وذلك لتسمح لهم بإعادة شحن طاقتهم.

أنت على الأرجح تستطيع الوصول إلى هذه الأماكن وحدك، كدورات المياه، والسلالم الخالية، والأزقة المظلمة خارج البارات. ولكن هذه الأماكن تكون مهجورة لأنها غريبة وقذرة وغير مريحة. كما قد يفسد أحدهم دون قصد العزلة التي تستمتع بها إذا مر بهذه الأماكن. ولذلك، فإن تخصيص أماكن لترتاح فيها بهدوء بينما تتصفح هاتفك أو تحقق في الفراغ، يساعدك على التخلص من الاضطراب والبقاء غير منزعج. فقط قم بتعليق لافتة مرسومة يدويًا في أي مكان، ووضح في الأجندة أن الأماكن التي تحتوي على هذه العلامة هي أماكن لإعادة شحن الطاقة. دع الانطوائيين يجدون الهدوء دون الاضطرار لاحتكار دورات المياه.

التخطيط للخروجات

من الجلي وجود فروق بين أنواع التفاعل الاجتماعي المختلفة، وعلى الرغم من أن إتقان فن التخطيط للحفلات أمر مهم، إلا أنك ستجد أن الخروجات والتجمعات تحدث بشكل متكرر أكثر وستكون أصغر وأقل أهمية.

ففي النهاية، قد يقوم بعض الانطوائيين بالمشاركة في الخروجات فقط ولا بأس بهذا. إذن فما هي بعض الإرشادات العامة المهمة في تنظيم الخروجات مع الانطوائيين؟

أولاً، قد يبدأ الأمر قبل بدء الخروجة نفسها:

يميل الانطوائيون إلى الاختفاء لوقت طويل. إن كنت اجتماعيًا سيكون الأمر مريبًا جدًا. أما الانطوائيون الآخرون سيتفهمون الاختفاء المفاجئ لأي شخص انطوائي آخر. ومع ذلك، فأنت لن تعرف أبدًا الوضع الذي سيكون عليه الشخص الانطوائي في هذا اليوم. ربما ينتظر الانطوائيون لأيام قبل أن يردوا عليك، وهذه ليست مسألة شخصية، فهم فقط يغلقون جميع جهات الاتصال حتى يستعيدوا طاقتهم لمواجهة المهام الاجتماعية مرة أخرى.

ولذلك عليك إعطاء الشخص الانطوائي المساحة والوقت ليقوم بالرد عليك عندما تبادر بالترتيب لخروجه. لا تشعر بالإهانة، ولا تجعل الانطوائي يشعر بالذنب أو الالتزام، فهو سيرد عليك وقتما يناسبه. وحتى يضلك الرد، عليك أن تكون صبورًا وأن تبدأ في البحث عن مكان يناسب متطلبات النقطة التالية.

ثانيًا، اختار بيئة الخروج بعناية شديدة:

تعلم أن أماكن كالنوادي الصاخبة هي اختيار خاطئ تمامًا، ولكن هناك أشياء يجب تفقدها كذلك في الأماكن الأكثر هدوءًا. أولاً، تأكد من أن المكان ليس ضيقًا لأنه سيشعر الآخرون بأنهم محتجزون. غياب الاتساع المكاني يمكن أن يضخم الشعور بالتوتر والإجهاد؛ لأنه لن يكون هناك أي مكان لتنظر إليه، فأنت لن تستطيع أن تنظر إلى أي شيء سوى الشخص الجالس أمامك.

تأكد أن ميعاد الخروج لا يكون في وقت مزدحم من اليوم ولا في توقيت يتم فيه عزف موسيقى عالية. حاول أن تتجنب الأماكن التي تفرض عليك مشاركة طاولتك أو مقعدك مع الغرباء. حاول أن تختار مكانًا يتمتع بوجود مساحة للاستكشاف، وربما تكون هناك فرقة موسيقية هادئة تعزف في الخلفية

لتشتت المتحدثين. وأخيرًا، تأكد من وجود دورة مياه قريبة، إذ أنها المكان الأنسب لإعادة شحن طاقة الانطوائي.

ثالثًا، اختر المشاركين بعناية:

إن أردت الخروج مع شخص انطوائي، عليك أن تخرج معه، لا أن تدعو غرباء لا هدف لهم من الذهاب معكما. يمكنك دعوتهم إن كان هناك هدف واضح لمشاركتهم الخروج، أما إن لم يكن هناك هدف من حضورهم فتجنب دعوتهم؛ لأن الأمر سيكون أقل جاذبية للانطوائي. سيبدو الأمر أكثر فأكثر مثل تلك الحفلة مع الغرباء التي يكرهها الانطوائيون للغاية.

حاول ألا تدعو أكثر من واحد أو اثنين للخروج حتى وإن كان الانطوائي يعرفهم جيدًا. بمعنى آخر، حافظ على أن يكون المشاركين عددهم قليل أو لا يكونوا غرباء عن الشخص الانطوائي؛ لتخلق جوًا مشجعًا للانطوائي على التواصل والمشاركة. إن كان هناك عدد كبير من الأشخاص، أو الكثير من الوجوه الغريبة، سينسحب الانطوائي لنمط المراقب السلبي غير المشارك في الحدث وبذلك يحافظ على طاقته. الفائدة الوحيدة التي ستعود من وجود عدد كبير من الناس، هي أنك تستطيع إلهاء الآخرين بعيدًا عن الانطوائي إن لاحظت أنه بدأ يشعر بالإرهاق.

النقطة الرابعة مرتبطة بالنقطة الثالثة: إذا كان هناك العديد من الأشخاص الجدد، فمن الطبيعي أن نعود إلى النقاشات الصغيرة.

إن المجموعات الصغيرة من الناس تدفعك لإقامة حوارات ومناقشات عميقة كما ذكرنا سابقًا، حاول أن لا تنتقل من موضوع صغير لآخر بشكل متتالي، فعندما

يحدث ذلك، يصبح من المحتمل إبقاء الأمر سطحيًا. التزم بمناقشة موضوع واحد وتعمق فيه أكثر وأكثر، ثم انتقل للموضوع التالي. ابق المناقشات ذات معنى وإعط الآخرين دافعًا للاهتمام بما يقال، وإلا ستخسرهم.

دع الشخص الانطوائي يحدد وتيرة وأسلوب المناقشة. إن كان يفكر، فلا تستعجله أو تطلب منه أن يقوم بالرد. إعطه مساحته لأنه حينها فقط سيستمر في المشاركة دون أن يشعر أنه مستنزف.

أخيرًا، إن شعرت أن الشخص الانطوائي بدأ يشعر بالتعب، فهناك ثلاث وسائل يمكنك استخدامها:

أولاً: يمكنك أن توجه المحادثة وتجعلها تدور حولك وحينها يمكنك أن تكون المتحدث. ستشير معظم نصائح المحادثة الجيدة أن تفعل العكس وتسلط الضوء على الشخص الآخر، ولكن إذا كان هذا الشخص الآخر انطوائيًا، فغالبًا ما ستصبح الأضواء ساخنة جدًا بالنسبة له. يجب عليك أن تعطيه استراحة، وأن تدعه يشارك بشكل غير نشط في المحادثة كأن يكون مستمعًا.

يمكنك أيضًا أن تعطي الانطوائي استراحة بأن تذهب إلى دورة المياه، حتى وإن لم تحتاج إلى استخدامها، وذلك لتعطي الانطوائي فرصة ليعيد شحن طاقته بالبقاء وحده من دونك على الطاولة.

وأخيرًا، يمكنك ببساطة أن تقلل من التواصل وتعلن أنه يتوجب عليك الالتزام بجدولك. قد يبدو هذا وقح وفض، ولكن إن كان رفيقك الانطوائي يشعر بالإجهاد فسيكون شاكرًا لك إن أخذت المبادرة، وجنبته عناء البحث عن سبب للاعتذار عن بقية الخروج والرحيل.

الحفلات والخروجات قد تكون شائكة، ولكن التخطيط المسبق لهم يمكن أن يجعل الشخص الانطوائي اجتماعيًا أكثر، ويجعل الأشخاص الاجتماعيين أكثر راحة في وجود هذا الشخص الانطوائي. العامل الأخير والذي يجب أن تكون واعيًا له هو أن لا تدع أفعالك تنبع من الـ FOMO وهو ما سنأتي على ذكره في الجزء التالي.

الخوف من إهدار الفرصة

الخوف من إهدار الفرصة والمعروف بالـ FOMO.

هو ما يجب أن تسأل نفسك عنه. عندما تُقدم على فعل شيء، عليك أن تسأل نفسك إن كنت تفعل هذا لأنك تريد ذلك حقًا، أم أنك لا ترغب في القيام بهذا الفعل ولكنك ستفعله على كل حال خوفًا من إهدار فرصة محتملة؟!

إن الخوف من إهدار الفرصة يمكن أن يحدث لأننا نفطر بشكل مثالي فيما قد نفقده. نحن نبني أفكارنا في هذه الحالة على الاحتمالات والإمكانات لا على الواقع. بالطبع، إن احتمالية مقابلة عارضات أزياء في حفلة هي احتمالية قائمة، ويمكن أن تكون دافع قوي للذهاب إلى الحفلة، ولكن القرار سيكون مبنيًا على الخوف من إهدار الفرصة. فنحن نأخذ هذه القرارات بناءً على ما يصوره لنا خيالنا وليس بناءً على الواقع.

وعندما تهبط هذه النسخة المثالية - التي لا ترغب في إهدار أية فرصة - على أرض الواقع، تصطدم بوجودها في مناسبة اجتماعية تسبب لها الضيق. يمكن للخوف من إهدار الفرصة أن يؤدي إلى جز الشخص الانطوائي إلى أسوأ

كوابيسه الاجتماعية. ولذلك عليك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة عن التجمع الاجتماعي الذي تفكر في حضوره:

* هل هو مختلف بأي شكل عن التجمعات والمناسبات الاجتماعية التي حضرتها من قبل؟

* هل سأستمتع بوقتي في هذا التجمع حتى ولو لم يحدث شيء رائع؟

* هل هناك احتمالية كبيرة أن يكون رائعاً؟ وما الذي قد يكون رائعاً في هذا التجمع؟

* هل ستجعلني هذه المناسبة أشعر بسعادة أكبر في نهاية السهرة؟ أم سأفضل حينها لو كنت في المنزل؟

* هل تم ترويج روعة هذه المناسبة لي من قبل مجموعة من الاجتماعيين الذين لا يشاركونني نفس التعريف للروعة؟

* هل سيكون هناك خطة هروب واضحة لأستطيع الرحيل وقتما أردت؟

* هل سأشعر بالندم لعدم حضور هذه المناسبة عندما أستيقظ من النوم في اليوم التالي؟

سبب آخر يؤدي إلى هذا الخوف من إهدار الفرصة، هو الضغط الذي يمارسه الأقران على الانطوائيين ليصبحوا أكثر اجتماعية. وإن لم يحدث هذا بشكل مباشر من أحد أصدقائك والذي يرغب ببساطة في ضحبتك، فسيظل المجتمع متمسكاً بنموذج الشخصية الاجتماعية كنموذج المثالي للإنسان، وسيطرح هذا المجتمع تساؤلات عما إذا كانت ميولك المختلفة كشخص انطوائي ميولاً شاذة.

ولكن فلنفترض أنك وجدت نفسك فجأة عالقًا في إحدى المناسبات أو التجمعات الاجتماعية، فماذا ستفعل؟ هذا ما سنتطرق إليه في الفصل القادم، والذي سيطرح بعض الاستراتيجيات لجعل الحفلات أسهل، وأكثر قابلية للإدارة بالنسبة للشخص الانطوائي الذي يشعر بالإجهاد الاجتماعي بسهولة. وأول حيلة من حيل الحفلات - كما تناولنا في هذا الفصل - هي عدم حضور الحفلة وإدراك حقيقة أنك لست في مزاج جيد يسمح لك بالذهاب.

الفصل الثامن

استراتيجيات النجاة في الحفلات

إن استراتيجيات الحفلات هي مجموعة من أهم الأشياء التي يمكن للانطوائي أن يتعلمها.

هذه الاستراتيجيات تصلح بشكل خاص إن كنت تفضل البقاء في المنزل، ولكنك وجدت نفسك عالقًا في إحدى المناسبات الاجتماعية. ربما كنت فقط ترغب في أن تتلقى دعوة للحضور ولا تشعر بأنك مستبعد، ثم تطور الأمر بسبب ضغط بعض أصدقائك عليك، فوجدت نفسك فجأة في وسط الحفلة. أو ربما تكون قد وعدت بأن تحضر لمدة ٢٠ دقيقة، ولكنك لم تستطع إيجاد مخرج؛ لأن باب الخروج الوحيد محاصر بعشرة أشخاص عليك أن تودعهم قبل الرحيل من الحفلة. وقد يكون الدافع للأسف شعورك بأنه لا يجب عليك البقاء وحيدًا في المنزل عشية السبت، مما دفعك للخروج فقط لتشعر بشعور أفضل عن نفسك.

أيًا ما كان السبب، فالواقع هو أنك هناك الآن. ولكن مع ميولك الانطوائية، فكيف ستتمكن من الاستفادة من هذه المناسبات الاجتماعية أو حتى تستمتع بها؟

ابحث عن دور لتقوم به

واحدة من أفضل الاستراتيجيات التي قد يتبعها الشخص الانطوائي في الحفلات، هي أن يجد لنفسه دورًا ليقوم به. الأمر الذي يجعلك منشغلًا ويعطيك مهمة لتقوم بها غير مهمة التواصل الاجتماعي. فإن كان دورك في مناسبة

اجتماعية أن تكون الشخص الذي يسترخي ويختلط بالآخرين، فهذا ليس على الأرجح أنسب دور لك كشخص انطوائي.

الأمر المضحك في لعب دور ما، أن الأمر يكون أشبه بوظيفة لتقوم بها، ولكن إن وجدت نفسك في موقف اجتماعي غير مريح، فستكون شاكراً جداً للقيام بأي عمل لتتمكن من إلهاء نفسك. إن هذه الأدوار فرص عظيمة تأتي في صورة أعمال ووظائف.

فإن كنت في مقهى فيمكن أن يكون دورك هو مراقبة مشروبات الحضور، والتأكد من أن أكواب الجميع مملوءة. وإن كنت في حفلة شواء، قد يكون دورك شوي اللحم أو تجهيز طاولات الطعام. وقد يكون دورك في المناسبات الاجتماعية تسجيل أسماء الحضور وإعطائهم بطاقات بأسمائهم. يمكنك كذلك لعب دور منسق الأغاني DJ في الحفلات، ويمكنك التجول بكاميرا والتقاط صور الحفلة. الإمكانيات غير محدودة وستجد نفسك تقوم بالكثير من هذه الأدوار بشكل تلقائي إن كنت أنت المضيف.

القيام بهذه المهام له فائدة أخرى، وهي أنها تمكنك من التفاعل مع الآخرين ولكن بشكل محدود. فالكثير من هذه المهام تتم في محيط وجود الآخرين، ولكنك ستتمكن من التفاعل معهم حسب طاقتك، وسيتمكنك أن تبقي تركيزك منصّب على الدور الذي تلعبه. فهذه الأدوار تقوم بتحجيم تواصلك مع الآخرين، وتعطيك السبب للانسحاب من أية محادثة متى شئت. فسيكون لديك دائماً شيئاً لتعود إليه وتقوم به.

إن هذه الأدوار مخرج آمن، ففي أي وقت تشعر بأن المحادثة أصبحت عبئاً

عليك يمكنك العودة لعملك على الشواية. إن كنت تتحدث إلى شخص ممل، أو تشعر بالملل عمومًا، عليك أن تعود لعملك على الشواية. إن كنت تحتاج إلى شحن طاقتك، فعليك كذلك العودة إلى عملك على الشواية.

إن لم يكن هناك أعمال واضحة يمكنك أن تقوم بها في تجمع ما، يمكنك أن تبتكر عملاً لتقوم به، كأن تقوم بتجهيز شيئًا أو بصنع شيئًا أو بتقديم خدمات للآخرين. على سبيل المثال، يمكنك أن تذهب إلى تجمع وأن تحضر معك ألعاب الفيديو أو ألعاب كالسلم واللعبان وغيرها. تولي زمام الأمور، وابقِ نفسك مستمتعًا.

إن وجود دور لتعبه يبقيك منشغلًا في الحفلات، وتجعل من الحفلة أمرًا ثانويًا. تذكر أن التواصل الاجتماعي بغرض التواصل ليس بالأمر الممتع بالنسبة للانطوائي، ولذلك فإن البقاء منشغلًا بفعل شيء آخر غير التواصل مع الآخرين، لهو أمر مُرضٍ للغاية. لن يكون هناك وقت للوقوف مكتوف الأيدي، تشعر بأنك مثقل من تواصلك مع الآخرين، لأن حينها سيكون لديك عملاً لتقوم به ويبقيك منشغلًا.

إن لم يكن هناك حقًا أي أدوار متاحة لتعبها، إذن فخطتك البديلة ستكون التظاهر بأنك منشغلًا، وافعل كما يقال بأن تتظاهر بالشكل حتى يبدو حقيقيًا تمامًا. عليك إظهار الاهتمام بشيء ما.

أن تكون مشغولًا في حفلة ما يعني أنك منغمسًا في شيء ما يحدث. على سبيل المثال، إن كان هناك مباراة كرة سلة على التلفاز، يمكنك أن تصبح مهتمًا بالأمر، أو يمكنك على الأقل التظاهر بالاهتمام بالمباراة. في كلتا الحالتين، ستبدو

منشغلًا، الأمر الذي سيعطيك شيئًا لتقوم به وسيبقى الآخرين بعيدين عنك قدر المتسطاع. تذكر أن هدفك هو الحفاظ على بطاريتك الاجتماعية، والبقاء مشغولًا سيعطيك الوقت لت شحن طاقتك وإن كان بشكل جزئي.

اختبئ

من السهل الاختباء من الآخرين كالقط الحذر إن كنت في منزلك، ولكن المشكلة تظهر عندما تكون في مكان عام. أيًا كان المكان، قم بمسحه وابحث عن مناطق هادئة بها القليل من الأشخاص أو لا يوجد بها أشخاص تمامًا، واستخدم هذه المناطق للاختباء. قد يكون مخبأك بجوار المخارج أو في الزقاق المظلم أو الفناء الخلفي أو الرواق أو على السلم أو حتى في دورة المياه. فكر في الأمر كمن يدرس المكان للقيام بسطو مسلح، وإن كنت في الواقع تحاول معرفة الأماكن المناسبة لتنسحب إليها وتعيد شحن بطاريتك الاجتماعية، وأنت مُتخيف.

لقد قمت على الأرجح بفعل ذلك من قبل، ولعلك لاحظت كيف كان من الجيد البقاء في مكان هادئ دون أن يزعجك أحد. ففي كل مكان ستجد مناطق تصلح للاختباء، ولكن الأمر يرجع إليك ببذل بعض الجهد والطاقة لإيجاد هذه المناطق. كما أن مغادرة المكان ببساطة والتنزه في الخارج قليلًا، تُعد فكرة جيدة خاصة إذا كنت محاصرًا في مكان صغير جدًا.

بمجرد أن يكون لديك فكرة واضحة عن مخبأك، عليك أن تتردد عليه بشكل متكرر لوقت قصير على مدار المناسبة الاجتماعية. يمكنك أن تكون هناك وحدك أو يمكنك اصطحاب صديق واحد فقط.

بعد محادثة مكثفة، اذهب واختبئ قليلًا. إن ألقىت خطابًا، اذهب واختبئ

بعدها. إن كنت مُضيّقًا، خذ راحة في أحد مخابئك. إن كنت تحت الأضواء وكنت قد قمت بسرد أربع قصص بشكل متتالٍ، اذهب واختبئ.

الأمر كله يتعلق بالتخطيط المسبق والتفكير الاستراتيجي. فليس من الضروري أن تشعرك التزاماتك الاجتماعية بالغربة أو الإجهاد حد الاحتراق. خذ راحة بشكل متقطع طوال الأمسية. لا تنتظر حتى نهاية الأمسية عندما تكون مجهدًا بشدة بالفعل. فلتنسحب إلى دورة المياه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة كل ساعة، أو ربما بعد كل محادثة طويلة. الهدف هو تحديد جدول للراحة، والتأكد من أنك تشعر بالارتياح لا أن تشعر وكأنك تلهث حتى تستنزف طاقتك بأكملها.

عندما تقوم بإعادة شحن طاقتك ولتستفيد بأكبر قدر من ذلك، لا تستخدم هاتفك، ولا تتفقد بريدك الإلكتروني، ولا تفعل أي شيء يحفزك ذهنيًا. تذكر أن التحفيز الزائد لا يصيبك على المستوى الاجتماعي فقط، بل هو يحدث لك على جميع المستويات كإنسان. ولذلك فإن عقلك يرهق ويصبح مثقلًا كذلك، وحينها يحتاج إلى أن يأخذ راحة ويتوقف عن العمل. ولذلك فمن المهم أن ترتاح بشكل تام، وتنفصل عن كل شيء، وتعطي عقلك كذلك راحة كاملة من كل شيء. لا تبذل أي مجهود ذهني في أي شيء.

شارك الآخرين

إن المحادثات الجماعية اقترح مثير للاهتمام بالنسبة للانطوائيين. فمن الجيد أن تكون طرفًا في محادثة دون الاضطرار لبذل جهد كبير. يمكنك ببساطة بذل مجهود قليل أو عدم بذل مجهود على الإطلاق في المحادثات الجماعية. كل ما عليك فعله هو أن تعطي تعليقًا أو اثنين وتضحك عندما يلقي أحدهم دُعاة.

ولكن قد تصبح المحادثات الجماعية مستنزفة؛ لأنه سيتعين عليك التفاعل مع عدة أشخاص في الوقت نفسه. وقد تصبح هذه المحادثات بلا مغزى؛ لأن معظم المحادثات الجماعية تكون سطحية و تدور حول موضوعات مشتركة، ولذلك يصبح من المستحيل التعمق في إحداها؛ وكننتيجة لذلك فلن تثير هذه المحادثات انتباهك، وربما تشعر بالرهبة الشديدة إذا ما تم تسليط الضوء عليك.

ولتجنب هذه المواقف، عليك بذل الجهد لإشراك شخصًا ما في محادثة معك. ابتعد عن المحادثات الجماعية، وابحث بدلاً من ذلك عن هم على هامش المحادثات الجماعية. يمكنك أن تبحث عن أشخاص يتجولون في المكان وحدهم أو عن أشخاص يبدو عليهم الملل والإجهاد مثلك. وقد تتمكن حتى من إيجاد أشخاص انطوائيين في طريقك، والذين سيشعرون براحة شديدة لمقابلتك.

بمجرد أن تتمكن من إشراك أحد هؤلاء في محادثة معك، عليك أن تجعل هدفك التالي إبقاء المحادثة بين طرفين فقط، وألا تتركها تتحول إلى محادثة جماعية. يمكنك فعل ذلك ببساطة من خلال دعوة هذا الشخص ليأتي معك إلى منطقة أكثر هدوءًا؛ لتتمكن من سماعه. يمكنك حتى أن تقول: "أهلاً، فلنجلس هناك".

إشراك شخص في محادثة معك يمكن أن يكون فعالاً إذا توجهت للمكان المناسب، كأن تقترح الذهاب إلى طاولة صغيرة أو أريكة أو رواق ضيق. سيتيح لك ذلك فرصة لتجنب استنزاف طاقتك، وللتواصل بشكل أعمق من الآخرين.

قم بالعمل مسبقاً

سأكون مقصرًا إذا لم أذكر أن مجرد حضورك الحفلة و تنفيذك لهذه الاستراتيجيات، قد لا يكون دائمًا كافيًا لتشعر بأنك نجحت في مثل هذه المناسبات كإنطوائي. فهناك الكثير من العمل الذي يمكنك أن تقوم به مسبقًا لتحضير وحماية نفسك أكثر.

أولًا: أحضر صديقًا ثرثارًا - إن أمكنك - ليشارك الآخرين في محادثات ويمدهم بالطاقة. سيكون هذا الصديق بمثابة صمام الأمان لك، وسيبقى المحادثة مستمرة بدلًا عنك في حالة أصبت بالإرهاق. فهذا الشخص لن يمانع توقفك عن الحديث لدقائق بين الحين والآخر، وسيساعد على تخفيف عبء التواصل الاجتماعي المُلقى على كاهلك.

ثانيًا: ضع حدودًا زمنية لنفسك. لا ترحل خلال الساعة الأولى، ولكن لا تخطط للبقاء لأكثر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، وتأكد من عدم بقائك في الحفلة حتى نهايتها. هاتان الساعتان أو الثلاث ساعات التي ستقضيهم، ستكون فيهم في أحسن حالاتك، ولكن أي شيء بعد هذا الوقت سيؤدي إلى إجهادك. احضر المناسبة، واترك انطباعًا، واجعل وجودك ملحوظًا، ثم غادر بلا تردد.

تأكد من وضع حدًا زمنيًا مسبقًا، ويمكنك حتى إخبار الآخرين عنه؛ ليضعوا توقعات حقيقية عنك. وعندما تبدأ الجملة بـ "لن أستطيع البقاء لأكثر من ساعتين"، عليك أن تنتهيها بـ "لأنني سأرغب في الذهاب إلى المنزل ومشاهدة التلفاز لثلاث ساعات".

ثالثًا: حاول أن تكون على تواصل بضيف آخر من المدعوين قبل الحفلة أو المناسبة. حاول أن تكتشف من من أصدقائك سيحضر، وأخبره أنك ستحضر

الحفل كذلك. وإن كان هناك قائمة بالمدعوين، فيمكنك فعل التواصل مع ضيف لا تعرفه. اقرأ القائمة، وقم بتدوين أسماء الأشخاص ممن لديك أشياء أو اتصالات مشتركة معهم.

ثم احضر إلى الحفلة أو المناسبة الاجتماعية مستعدًا، وأرسل رسالة إلى هذا الشخص قبل المناسبة تقول فيها شيئًا من قبيل: "أهلاً، لقد لاحظت أنك تعرف تيم وكاندي. هذا رائع! كيف حدث هذا؟"، وإن استطعت التواصل مع هذا الشخص وجهاً لوجه قبل المناسبة سيكون هذا أفضل، يمكنك حتى أن تخطط للذهاب إلى المناسبة سويًا إن كنتما على وفاق.

رابعًا: قم بتحضير خطة للهروب. بمعنى آخر، خطط للطريقة التي سترحل بها. تأكد من أن خطة هروبك لا تتوقف على أي شخص آخر، لأنك لا تريد أن ترتبط بجدول أو هوى شخص آخر. تأكد من أنك تستطيع الرحيل وحدك، وأنت لا تعتمد على شخص آخر ليقوم مثلاً بإيصالك إلى المنزل. احتفظ بكامل سيطرتك على ميعاد وطريقة رحيلك.

خامسًا: من المفيد دائمًا الوصول باكراً.

عندما تصل باكراً، سيكون عدد الحضور قليلاً، وسيكون من الأسهل عليك التواصل مع الآخرين بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة، دون الشعور بأنك مثقل أو مرهق.

أخيرًا: قم بالإحماء والاستعداد قبل المناسبة الاجتماعية. لا شيء أسوأ من الذهاب إلى مناسبة أو حفلة، وإهدار ثلاث محادثات لك لأنك لست يقظ ذهنيًا

أو لغويًا. الأمر أشبه بتوجيه المدرس سؤال لك في الفصل، فإما أن تكون مستعدًا ويقظًا أو أنك ولثانية ستفكر وتتنحى قبل أن تتكلم.

طريقتي المفضلة للإحماء والاستعداد قبل الدخول في محادثات، هي القراءة بصوت عالٍ. حاول أن تقرأ بصوت عالٍ قطعة قصيرة في حدود ٢٠٠ كلمة، ويفضل لو كانت محادثة تحتوي على مشاعر وشخصيات. عندما أقوم بتدريب عملائي على هذا، أجعلهم يقرأون جزء من قصة ساحر مدينة أوز (15).

فأنت تريد التركيز بشكل مبالغ على الآتي: المشاعر، والشخصيات، والتعبيرات. عليك أن تقوم بتمثيل كل صرخة وكل ضحكة وكل همسة وكل سؤال، كما في القطعة. تظاهر بأنك تقرأ القصة لتلاميذ في روضة الأطفال. اقرأ هذه القطعة ثلاث مرات متتالية، وفي كل مرة اسع للتفوق على نفسك في الأداء. بعد المرة الثالثة، ستذهل من الفرق في صوتك وتعبيراتك.

الهروب الكبير

قامت أجزاء كثيرة من هذا الكتاب بالتركيز على الطرق التي يمكن للانطوائي من خلالها الاستفادة من التواصل الاجتماعي، سواء كان بكامل طاقته أو مستنزف القوى.

ولكن أحيانًا، نكون فقط غير مكترئين. فأنت لن تتوقع أبدًا متى ستتحول "مع السلامة. إلى اللقاء"، إلى محادثة تمتد لعشر دقائق، وربما لذلك يتجنب معظمنا إلقاء التحية قبل الرحيل. ولكن إن كانت طريقتك في المغادرة هي الرحيل دون إلقاء التحية، فقد تبدو عدائيًا أو غير كفء اجتماعيًا. عليك أن تتقن فن الانسحاب من المحادثات بطريقة لائقة قبل أن تغادر المكان.

الاتصال الهاتفي

يمكنك أن تخبر الآخرين أن لديك اتصالاً هاتفيًا أو رسالة قصيرة أو بريد إلكتروني ويجب عليك الرد. فحتى أصدقاؤك المقربون وزملاؤك في العمل ليسوا على دراية كاملة بالتزاماتك وبمهام عملك، ولذلك يمكنك ببساطة النظر إلى هاتفك والتظاهر بأنك متفاجئ أو مهموم بسبب استقبالك لهذا الاتصال المزعوم. فلن تكون هناك مشكلة بالنسبة لأي شخص حولك في تقبل أن لديك شيئًا طارئًا تحتاج التعامل معه. الأمر طبيعي ومشروع تمامًا.

"عفوا، هل تمانعوا إن قمت بالرد على هذا الاتصال؟".

"عذرًا، لقد طرأ أمر ما. هل تمانعون إن ذهبت إلى المنزل لحل الأمر والتعامل معه؟".

يمكنك فقط النظر في هاتفك وتفقد الوقت وقول شيء مثل: "ما هذا؟! لم أدرك أن الوقت قد تأخر. هل تمانعون إن أكملنا حديثنا لاحقًا؟ لأنه يجب علي الليلة تسليم بعض الأعمال في موعد محدد؟"

لا يجب عليك حتى أن تقدم شرحًا مفضلًا عن الأمر الذي من المفترض أن تتعامل معه. فهذا عذر مقبول اجتماعيًا تمامًا.

أهم شيء أن تطلب الإذن من الآخرين للرحيل، فهذا تصرف لبق، وتظهر للشخص الآخر تقديرًا واحترامًا له، مما لن يترك له مجالًا لمعارضتك. بالإضافة إلى ذلك، لا أحد يرفض طلب الآخرين بالاستئذان أو يقول: "كلا، ستبقى هنا وتحدث". فأنا أكثر أهمية من عملك.

وقت دورات المياه

يمكنك أن تستأذن للذهاب إلى دورة المياه، فهذا عذر ممتاز لأنك تستطيع البقاء فيها قليلاً لتعيد شحن طاقتك، كما وضحنا ذلك سابقاً.

أفضل توقيت للانسحاب في هذه الحالة سيكون بعد حوالي خمس دقائق من إحساسك بأن طاقتك بدأت في الخبوت. من المفترض أن تعطيك هذا وقت كافٍ للذهاب إلى دورة المياه، واستعادة رباطة جأشك، وإعادة شحن طاقتك الاجتماعية، ثم العودة ثانية والتواصل مع الآخرين. والاختيار يعود إليك إن أردت أن تعود أو لا.

فقط اجعل عذرك يبدو طارئاً وعاجلاً، وسيتفهم الجميع موقفك. فالجميع قد اختبر إحساس امتلاء المثانة والرغبة الملحة في الذهاب إلى دورة المياه.

"لحظة من فضلك، أنا آسف. لقد كنت أحبس نفسي منذ وصلت إلى هنا. اعذروني، علي الذهاب إلى دورة المياه."

استخدم شخصاً آخر كعذر

اعتذر بحجة أنك تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما. قد يبدو هذا وقح، ولكن لن يكون للآخرين مشكلة مع هذا الأمر إن قمت به بشكل صحيح. ثانيةً، أهم شيء أن تجعل الأمر يبدو مهماً واضطرابياً.

إذا كنت في حفلة ورأيت شخصاً يمر بالجوار، يمكنك أن تقول: "انتظر، هل أنت ستيف؟ أنا آسف، علي أن أجده، أحاول الوصول إليه عبر الهاتف بشكل مستمر. هلا عذرتني؟"، أو يمكنك أن تقول: "أعلم أن الأمر قد يبدو غريباً، ولكن

هل تظن أن ستيف في مكان ما هنا؟ لقد حاولت الاتصال به ثلاث مرات ولم يرد.
أعتقد أنني أحتاج أن أتفقده. هلا تعذرني؟"

التمرير للغير

نعني بالتمرير أن تقوم بتمرير الشخص الذي تتحدث معه (ولنسميه الشخص (س)، إلى صديق أو شخص ما يمر بالجوار (ولنطلق عليه الشخص (ص)، ليكمل المحادثة معه بينما تنسحب أنت. وهناك خطوات قليلة للقيام بذلك.

أولاً: انظر حولك وحدد إلى من يمكنك أن تمرر الشخص الذي تتحدث معه.

ثانياً: حاول أن تجذب انتباه هذا الشخص (ص) ليتجه إليك ويقترّب منك. ويمكنك أيضًا أن تتمشى ببطء حتى تصل إلى هذا الشخص (ص).

ثالثاً: عندما تنجح في بدء التواصل مع (ص)، قدم (س) و(ص) بعضهما لبعض.

أهم شيء في هذه الاستراتيجية أن تجعل كلا الشخصين يبدو رائعًا، وبذلك سيتحسنان للتواصل مع بعضهما البعض. عندما تقدم كل شخص تحدث عن واحدة أو اثنتين من أكثر سماته أو تجاربه إثارة للاهتمام، وهذا أمر سهل. أنت في هذه الحالة تضع نفسك في محيط التفاعل، وتجعل الأشخاص الجدد هم محور التركيز.

"أوه، هذا باري، وهو ملك الكاريوكي، وينظم المسابقات. ميشيل كان لديها خنزير كحيوان أليف عندما كانت طفلة، وهي تشرب أربع زجاجات كوكاكولا الخالية من السكر يوميًا."

رابعاً: بما أن التركيز لم يعد عليك، فيمكنك أن تنسحب بلباقة. وسيجب عليك

تقديم عذرًا صغيرًا، كما ذكرنا سابقًا، ومن بعدها يمكنك الانسحاب.

تخيل وجود شخصين يتحدثان إلى بعضهما البعض في حماسة شديدة، بينما لم تضطر أنت لقول أي شيء لمدة دقيقة أو اثنتين. ثم يمكنك أن تقول: "أوه، ها هو ستيف. أراك لاحقًا يا رفاق!".

الاستراتيجيات الأربعة التي ذكرتها لها بعض العوامل المشتركة، ولهذا السبب أريد أيضًا توضيح إطار عمل صغير للطريقة الأكثر قبولًا للهروب من التواصل الاجتماعي. إن عرفت كيف تتعامل مع هذه العوامل، ستتمكن من الانسحاب.

أولاً: قم بتجهيز عذرًا للهروب من أية محادثة أو موقف اجتماعي، سواء كان هذا العذر الذهاب إلى دورة المياه، أو الاتصال بشخص ما، أو للبحث عن شخص ما أو أي شيء آخر. التفاصيل لا تهم، عليك فقط أن تكون مستعدًا بعذر ما.

ثانيًا: تعامل وكأن حاجتك في الرحيل ملحة واضطرارية، حتى لا يأخذ الآخرون الأمر على محمل شخصي. هذا أمر مهم؛ لأننا أحيانًا نشعر بأن الانسحاب من المحادثة هو بمثابة رفض الشخص الآخر. ورغم أن الأمر في الواقع هو رفض للتواصل الاجتماعي، ولكننا سنجعله يبدو عكس ذلك بتوصيل رسالة للآخرين بأن سبب الرحيل هو سبب مهم واضطراري. حينها لن يشعر أي شخص بالإهانة إن أردت الذهاب إلى المنزل لأن شقتك تغرق.

ثالثًا: اطلب الإذن واعتذر قبل أن ترحل. اجعل الآخرين يشعرون بأنك تحترمهم. إظهر لهم أنك نادمًا على الرحيل ولكنك مضطر لذلك، وسيشعرون بالرضا حيال الأمر.

وأخيرًا: قل شيئًا عن المستقبل. مثلًا: "دعونا نتقابل ثانية قريبًا"، أو "أريد أن أكمل هذه المناقشة لاحقًا"، فهذا يضيف حالة من التعاطف والاهتمام على الموقف مما سيجعل الآخرين لا يشعرون بالضيق لرحيلك.

كما ترى، معظم هذه العوامل تهدف إلى التعطيم على حقيقة أنك ببساطة لا تريد أن تكون هناك بعد الآن، وإلى الحفاظ على مشاعر الآخرين. فأنت توصل رسالتك كاملة دون أي تأثير سلبي.

ستتمكنك هذه الخطوات الأربعة من بناء استراتيجية انسحاب من أي مكان تذهب إليه، ومن أي موقف تجد نفسك فيه.

هل هذه الاستراتيجيات مبنية على خداع الآخرين؟ قد يراها البعض كذلك، ولكن إذا كان البديل هو أن يتم محاصرتك من قبل شخص لا يستطيع تقدير الموقف عندما تبدأ علامات الإرهاق في الظهور عليك، مما سيجعلك تبدو متجهماً وضجراً، فأنا أختار توصيل الرسالة بشكل إيجابي.

إن استراتيجيات الحفلات للانطوائيين ستساعدك على إعادة تشكيل مشاعرك حيال الحفلات والمناسبات الاجتماعية، وستجعلك تدرك أنك تستطيع الاستمتاع بهم بقدر الأشخاص الاجتماعيين ولكن على طريقتك الخاصة.

ملخص للفصول

الفصل الأول: من هو الانطوائي؟

هناك الكثير من المفاهيم المغلوطة حول طبيعة الشخص الانطوائي، والتي قد أدت إلى رسم صورة سلبية عن الانطوائيين. ولكن الشخص الانطوائي: هو فقط شخص مختلف من الناحية النفسية والبيولوجية، فهو لديه توقعات مختلفة تمامًا عن التواصل الاجتماعي، وهو كذلك محكوم ببطاريته الاجتماعية.

الفصل الثاني: مواطن قوتك الاستثنائية

فقط لأنك تصاب بالإجهاد الاجتماعي لا يعني أن الأمر سيئ. يعاني الاجتماعيون أيضًا من بعض العيوب الأساسية، ولكن الانطوائيين يتمتعون بكونهم مستمعون جيدون، وهم محصنون نسبيًا من الملل، كما أنهم يستطيعون التركيز بعمق، ولديهم قوة ملاحظة جيدة جدًا.

الفصل الثالث: كيف تطيل عمر بطارتك الاجتماعية؟

ستعمل بطارتك الاجتماعية بغض النظر عن أي شيء، ولكن يمكنك إما زيادة سعتها أو تقليل الحاجة إليها يوميًا. يمكنك استخدام ردود الفعل الصامتة، وأن تصبح خبيرًا في الأسئلة، وكذلك يمكن التعمق في الدردشات القصيرة، ويمكنك أن تشغل نفسك بهدف ثانوي، وتخرج خارج حدودك إلى ما وراء ما تألفه ويشعرك بالأمان لتطيل من عمر بطارتك.

الفصل الرابع: تصميم حياة الانطوائيين

هناك بعض الطرق لتصميم حياتك لتكون أكثر ملائمة لطبيعتك الانطوائية، ومنها: التخطيط لكيفية استهلاك طاقتك الاجتماعية، وفهم الأنواع المختلفة من التحفيز الاجتماعي، والتمسك بإمكانية التنبؤ، والتخطيط في محيط اهتماماتك.

الفصل الخامس: المواقف اليومية

هذه نصائح تتعلق بكيفية التعامل مع أنفسنا بشكل أفضل في الحياة اليومية. يتضمن ذلك اجتياز اختبار المرآة، وتحديد ما تريد وتحديد أولوياتك، ووضع الحدود والإرشادات التي يمكنك استخدامها لتوجيه حياتك الاجتماعية.

الفصل السادس: ديناميكيات العلاقات الشخصية: الصداقة، وزمالة العمل، والأحباء

تنشأ ديناميكيات شخصية فريدة مع الانطوائيين، لا يعرف أصدقاؤك أبدًا ما إذا كنت تكرههم عندما تختفي، لذا كن متسقًا في رسالتك معهم. يمكنك أيضًا تصميم حياتك في العمل لتكون أكثر ملائمة لطبيعتك الانطوائية، كما تساعدك سارة جونز بتقديم بعض النصائح حول معرفة قيمك للعثور على رفيق مناسب لطبيعتك وميولك.

الفصل السابع: الحفلات، والخروج، والتجمعات

في هذا الفصل، ناقشنا كيفية التخطيط لمناسبة اجتماعية في ظل وجود الشخصية الانطوائية، مثل إعطاء أجندة، وتحديد أوقات الانتهاء من الحدث، وخلق الإلهاءات والنشاطات الجماعية الصامتة، وتوفير أماكن لإعادة شحن الطاقة ولمزيد من الخروج اليومي، فمن المهم اختيار الحضور والمكان بعناية

لتجنب الشخص الانطوائي الشعور بالضغط ولتوفير مساحة مريحة له.

الفصل الثامن: استراتيجيات النجاة في الحفلات

أنت في الحفلة، ماذا الآن؟ ابحث عن دور لتقوم به أو ابتكر دور لنفسك، واختبئ في أماكن إعادة شحن الطاقة مثل دورات المياه، وقم بالتواصل مع الأفراد وليس المجموعات، وقم بأكبر قدر ممكن من الاستعداد المسبق، وتعلم الهروب العظيم؛ أي كيف تغادر المحادثة بلباقة في أسرع وقت ممكن.

- (1) ممثلة ذات أصول بريطانية، عُرفت بكونها رمزًا من رموز عالم السينما والأزياء.
- (2) القدم هي وحدة قياس للطول والتي يبلغ طولها بالتحديد ٠.٣٠٤٨ متر.
- (3) رجل أعمال ومبرمج أمريكي. ومؤسس شركة مايكروسوفت
- (4) الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ما بين ١٨٦١م إلى ١٨٦٥م
- (5) عالم فيزياء حاز على جائزة نوبل في الفيزياء لعام ١٩٢١
- (6) السياسي البارز والزعيم الروحي للهند خلال حركة استقلال الهند.
- (7) مخترع وأحد أقطاب الأعمال في الولايات المتحدة.
- (8) رجل أعمال وأشهر مستثمر أمريكي في بورصة نيويورك

(9) الكوريك هو قطعة من الحديد تستخدم لرفع السيارة للتمكن من تغيير الإطارات

(10) يُعرف اليوم السابع عشر من شهر مارس بيوم القديس باتريك، وهو قديس روماني

بريطاني ٣٨٥ - ٤٦١، ومبشر للدين المسيحي في غرب وشمال أيرلندا.

(11) لعبة فيديو على شكل أحجية تم تصميمها على أساس تجميع قطع الأحجار ذات اللون

الواحد جنبًا إلى جنب.

(12) جزيرة أمريكية تقع في غرب المحيط الهادئ في مجموعة جزر ماريانا

(13) (ملاحظة الكاتب: يسعدني أن أقتبس من نصائح صديقتي الفلهمة سارة جونز، مؤسسة

البرنامج التدريبي للمواعدة "الألفا الانطوائي" والذي تم تناوله في فوربس، وكوزمو، وبيزنس انسايدر، وهافينجتون بوست، وسان فرانسيسكو كرونيكل، وغيرهم.

(14) يمكنك تعلم المزيد من سارة حول كيفية جذب الآخرين بشكل طبيعي وسلس إليك على

موقع IntrovertedAlpha.com. وإذا قمت باختيار البرنامج التدريبي المجاني على الموقع، فستصلك أحدث وأفضل المصادر حول المواعدة للانطوائيين، بما في ذلك سلسلة من الرسائل الإلكترونية، وملفات PDF مجانية، وفيديوهات تدريبية وغيرها.

(15) رواية للأطفال كتبها ليमान فرانك بوم