

خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة

ديوانية 2013

حالة التدفق

State of Flow: Construct, Dimensions, and Assessment
المفهوم والإصدار والقياس

د محمد السعيد عبد الجواد أبو كلوة

2013



جويلية 2013

حالة التدفق

State of Flow: Construct, Dimensions, and Assessment
المفهوم الأبعاد والقياس

د محمد السعيد عبد الجواد أبو كلوة

الفهرس

5	مقدمة الدراسة
6	ثانياً: مشكلة الدراسة
7	ثالثاً أهمية الدراسة
7	(1) الأهمية النظرية
7	(2) الأهمية التطبيقية
7	رابعاً أهداف الدراسة
7	خامساً مصطلحات الدراسة
7	(1) مفهوم التدفق Flow State:
8	(2) دافعية الإنجاز Achievement motivation.
8	(3) الحب Love
9	(4) الصمود النفسي Psychological
9	(5) الإبداع Creativity:
9	(6) السعادة Happiness.
9	سادساً منهج وإجراءات الدراسة
10	سابعاً: التحليل النظري لمفاهيم وعناصر الدراسة
10	(1) وضعية حالة التدفق في إطار علم النفس الإيجابي
13	(2) ماهية حالة التدفق
13	(1-2) التأميل اللغوي لمفهوم حالة التدفق
13	(2-2) التأميل الاصطلاحي لمفهوم حالة التدفق
18	(3) ما المقصود بحجرة حالة التدفق؟
19	(4) ما مكونات أو أبعاد مفهوم حالة التدفق؟

- 19 (1-4) أبعاد حالة التدفق في تصور
ميهاي تشكزينتهيميالي:
- 19 (1-1-4) أبعاد التدفق وفقاً لكتابات
ميهاي تشكزينتهيميالي (1975)
- 20 (2-1-4) أبعاد حالة التدفق وفقاً
لكتابات ميهاي تشكزينتهيميالي (1990)¹²
- 21 (2-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات
تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999)¹³.
- 22 (3-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات
دانيال جولمان (2004)¹⁴ :
- 22 (5) العلاقة بين مفهوم التدفق وبعض
المفاهيم السيكلوجية الأخرى.
- 22 أ. العلاقة بين مفهوم التدفق ودافعية الإنجاز
- 24 اتجاه الجهد
- 24 شدة الجهد
- 25 (1) اختيار السلوك
- 25 (2) شدة السلوك
- 25 (3) المثابرة على السلوك
- 26 ب. التدفق ومفهوم الجهد¹⁸
- 26 الدلالة الميتافيزيقية لخبرة الجهد
- 27 الجهد الشخصي يتجه أولاً وبالذات نحو القيم
- 28 القيمة الأخلاقية للجد بوصفه أعلى الفضائل
- 28 الجهد الحقيقي هو فيما وراء السعادة والشقاء
- 29 ت. التدفق ومفهوم الصمود النفسي
:Flow & Psychological Resiliency
- 30 ث. التدفق ومفهوم الإبداع :Flow & Creativity
- 32 • الثقافات التي تيسر الإبداع.
- 32 • الميادين التي تيسر الإبداع
- 33 • المجتمعات التي تيسر الإبداع
- 33 • المجالات التي تيسر الإبداع
- 33 • الحياة الأسرية التي تيسر الإبداع
- 34 • الخصائص الشخصية التي تيسر الإبداع.
- 36 ج. التدفق والسعادة :Flow & Happeniess
- 36 (6) خاتمة واستنتاجات
- 37 (7) قائمة بأهم مؤلفات ميهاي
تشكزينتهيميالي تشكسر نتميهالي تشكزينتهيميالي
- 38 مقتطفات: مختارات شبكة العلوم النفسية

حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس

مقدمة الدراسة

يعد مفهوم التدفق من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي¹، تلك الحركة التي أدخلت رسميًا في المسار الأكاديمي لعلم النفس سنة 1998 عندما ترأس مارتين سيلجمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته الدؤوبة هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على والتصوير الحصري إن جاز القول لكل جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة بهذه الجمعية.

وإن كان من الممكن رصد إرهاصات مبكرة للتنبؤ على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية من شخصية البشر من قبل المدرسة الإنسانية في علم النفس والتي تمثل ما يعرف بالموجة الثالثة، إلا أن التأصيل الفعلي لهذه الحركة يرتبط باسم مارتين سيلجمان بدءًا من دراساته المكثفة عن ظاهرة العجز المتعلم وانتقاله تدريجيًا إلى التركيز على دراسة وتحليل الظاهرة المناقضة لها وهي الكفاءة والتفاؤل المتعلم.

وقد أدى هذا التوجه إلى استقطاب اهتمام مجموعة من علماء النفس منهم دينبيرر إيد واهتمامه المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية - Emotional Well-being وميهاالي تشكزنتهيمالي كسكسينتميهالي تشكزنتهيمالي وتركيزه في دراساته على مجالين أساسيين: حالة التدفق، والخبرة الإنسانية المثلى.

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي كما

سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة وافتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار: التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان.

الكلمات المفتاحية

- حالة التدفق، خبرة التدفق، دافعية الإنجاز، الحب، الصمود النفسي، السعادة، الإبداع.

ثانياً: مشكلات الدراسة

التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة. ومصطلح التدفق من المصطلحات الأساسية التي طرحها عالم النفس المجري الأصل الأمريكي الجنسية ميهالي تشكزبينتهيمالي وهو أحد الآباء المؤسسين لعلم النفس الإيجابي ليصبح من المصطلحات الرائجة في المجال.

وترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى Optimal Learning التي وصفها " ميهالي تشكزبينتهيمالي " الباحث بجامعة شيكاغو بأنها: "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقالييد الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك"، وفي حالة "التعلم المثلي" يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه ، ويكون الفهم في أقصى درجاته.

ولأن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة تدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية، وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة حالة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها إمكانياته ويشرب منها من معين الاستمتاع ويعاين بها بهجة الحياة.

تأسياً على ذلك، تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ماهية حالة التدفق؟
2. ما المقصود بخبرة حالة التدفق؟
3. ما مكونات أو أبعاد مفهوم حالة التدفق؟
4. ما علاقة حالة التدفق ببعض المتغيرات السيكولوجية الأخرى: دافعية الإنجاز، والحب، المرونة النفسية، والإبداع؟

ثالثاً أهمية الدراسة

يرتبط التدفق بصورة واضحة بالتفاؤل وتوقع نواتج إيجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة إلى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية في مقابل اليأس أو العجز الذي هو قرين التبدل النفسي والسلوكي ومن هنا تأتي أهمية تقديم مفهوم التدفق وتحديد أبعاده الأساسية، وطرق قياسه، وتتلخص أهمية الدراسة الحالية في بعدين أساسيين:

1-الأهمية النظرية

توصيف مفهوم التدفق من حيث مكوناته ومظاهره وأبعاده الرئيسية وطرق قياسه كأحد أهم الظواهر الإيجابية التي تدرس في إطار حركة علم النفس الإيجابي، مما يوسع من إطار تعرف مجالات الدراسة في علم النفس الإيجابي كتوجه حديث في علم النفس، وما قد يترتب على ذلك من اهتمام بحثي على مستوى الدراسات العربية في المجال.

2-الأهمية التطبيقية

ربما يفضي تناول مفهوم التدفق في علاقته بالمفاهيم أو البناءات السيكلوجية الأخرى إلى تبين المضامين التطبيقية لهذه الحالة في عمليات التعلم والتعلم والإرشاد والعلاج النفسي.

رابعاً أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الراهنة في النقاط التالية:

- تحديد ماهية مفهوم التدفق.
- تحديد مظاهر وملاحح خبرة التدفق.
- تحديد علاقة مفهوم الدفق ببعض المفاهيم أو البناءات السيكلوجية.
- تحديد أبرز طرق وأدوات قياس مفهوم حالة التدفق.

وذلك من خلال مراجعة وتحليل أدبيات المجال منذ أن طرح هذا المفهوم سنة 1975 على يد ميهالي تشكزيتنهمالي وما لحقه من تطورات مصاحبة لتأسيس علم النفس الإيجابي سنة 1998، وما تلا ذلك من كتابات نظرية معاصرة.

خامساً مصطلحات الدراسة

1-مفهوم التدفق Flow State:

تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي

الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والأخر كل الآخر كأنني به في حالة من غياب اللوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه الدوام والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضفي المعنى والقيمة على هذه الحياة.

2- دافعية الإنجاز Achievement motivation

تعتبر كتابات "هنري ميوراى" Murray من الكتابات الباكورة في دافعية الإنجاز والتي قدمها في كتابه "استكشافات في الشخصية" (1938) "Personality" ضمن قائمة كبيرة من الحاجات.

وأشار هول Hall ولندزي Lindzey (1957) إلى أن دافعية الإنجاز (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم "ميوراى" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومناقسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفعالية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة.

وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز التفوق. أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه أما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع الآخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة (عبد الودود أحمد، 2010) ².

3- الحب Love

الحب في عرف العامة إحساس داخلي جاهز فطري فيداخلنا ينمو إذا واثته الظروف. وهو ينمو دائماً من الداخل والحب هو تعلق روح بروح ، واشتباك نفس بنفس ، دون النظر إلى جمال جسد ، أو حسن مظهر .والحب هو عمى العاشق عن عيوب المعشوق. قيل لبعض العلماء : إن ابنك قد عشق ! فقال : الحمد لله ،الآن رقت حواشيه ، و لطفت معانيه ،

وملحت إشارات، و ظرفت حركاته ، وحسنت عباراته ، وجادت رسائله ، وجلت شمائله ، فواظب المليح ، وجنب القبيح.

أما الحب الذي نعنيه في الدراسة الراهنة حالة توحد الشخص مع مهام أو أنشطة التعلم أو العمل أو اللعب الذي يقوم به، لدرجة تجعل هذه المهام والأنشطة مطلوبة لذاته ولا غاية أخرى للشخص خارج نطاقها، مع اقتران كل ذلك بحالة من النشوة والابتهاج.

4-الصمود النفسي Psychological

القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل.

5-الإبداع Creativity

يعرّف Swart & Parsks (1994) الإبداع بأنه القدرة على توليد الأفكار واستخدام الإمكانات وتوظيف الخيال لتكوين أفكار أو أشياء جديدة غير مألوفة سابقاً. ويشير إلى أن قدرة الأفراد على توليد الأفكار الجديدة تعتمد على الخبرة السابقة التي تشكل القاعدة بالنسبة لها. ومن ثمّ على القدرة في تمحيص هذه الأفكار وإعادة صياغتها بحيث تصبح أفكاراً خلاقاً وأصيلة، وتتميز بأنها نتيجة التفكير الإبداعي لأولئك الأفراد.

أما بول تورانس Torrance (1994) ، فهو يرى أن الإبداع يعني التوصل إلى حلول جديدة، وعلاقات أصيلة، بالاعتماد على مُعطيات محدّدة. وذلك بعد أن يتحسّس الفرد مشكلة ما، أو نقصاً في المعلومات أو الفكرة. ويُضيف بأن عملية الإبداع تشمل البحث عن إمكانيات مختلفة، والتنبؤ بنتائج هذه الإمكانيات، واختيار فرضيات وإعادة صياغتها حتى يتم التوصل إلى الحلّ الأفضل.

6-السعادة Happiness

السعادة حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه و تعالى- وهي أكثر ميلا إلى الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً وتعد مؤشرا على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه.

سادساً منهج وإجراءات الدراسة

للإجابة عن أسئلة تعتمد الدراسة أسلوب تحليل أدبيات المجال من خلال تجميع وتنسيق وتصنيف الكتابات النظرية في المجال وتلمس مضامينها بما قد يسهم في جعل مفهوم حالة التدفق أكثر ألفة في البيئة العربية.

وقد يصح الإدعاء بأن هذه الدراسة أقرب إلى أوراق العمل منها إلى الدراسات البحثية بمعناها المتعارف عليه بين أهل الاختصاص، ومع ذلك ربما

من المقبول إدرجها تحت فئة دراسات التحليل النظري المرتكز على التحليل المفاهيمي المنطلق من قاعدة بناء المفاهيم Construct establishment ، وهو منهجية أقرب إلى مناهج البحث الكيفية.

سابعا: التحليل النظري لمفاهيم وعناصر الدراسة

(1) وضعية حالة التدفق في إطار علم النفس الإيجابي

علم النفس الإيجابي هو علم الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية. ويظهر تاريخ علم النفس كعلم اهتماماً وتركيزاً شبه تاماً على دراسة الأمراض النفسية مع اهتمام ضئيل جداً بدراسة القضايا المتصلة بالسواء النفسي أو الشخصية السوية.

فقد تعاملت برامج بحوث علم النفس ونماذجه التطبيقية بصورة أساسية مع صيغ الخلل والقصور النفسي الوظيفي لدى البشر دون الاهتمام بأشكال ومؤشرات السواء والائتزان النفسي. ويمكن تلمس دعوة إلى تصحيح هذه الوضعية المختلة لعلم النفس في كثير من الكتابات النفسية المبكرة مثل كتابات الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي وليام جيمس إذ أفاد جيمس في كتابه "تنوعات الخبرة الدينية: دراسة في الطبيعة الإنسانية The Varieties of Religious Experience" أن السعادة الغاية النهائية للحياة الإنسانية وأن من يسعون للوصول إليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عليهم "نوي العقلية السوية healthy-minded"

ويمكن فهم ما يقصده جيمس بمفهوم العقلية السوية من خلال مقارنته بمفهوم آخر ركز عليه جيمس في كتابه المشار إليه وهو مفهوم "الروح المريضة The sick soul" كمنطين رئيسيين لما يسميه "بالصحة الروحية spiritual health ، كما يتضح من الجدول التالي:

العقلية السوية	الروح المريضة
الشخص ذو العقلية السوية هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة. وقد تأثر جيمس في تحديد ملامح مثل هذا الشخص بمبادئ حركة شفاء النفس والتي كانت بمثابة جماعة ضغط دفعت باتجاه التركيز على تنمية التفكير الإيجابي كوسيلة لعلاج المرض والاكنتاب.	وتوجد لدى من يمتلكون روحاً مريضة وتسيطر عليهم الكآبة ولا يرون إلى الشر والقبح في العالم من حولهم. والطريقة الوحيدة لعلاج الروح المريضة فيما يرى جيمس تحرر الإنسان من ربكة التشاؤم والشر والاعتقاد في الإيمان والروحانيات. وفي حالة حدوث مثل هذا التحرر يحدث للإنسان ما يسميه جيمس بالولادة الثانية للروح مما يدفع ذلك الإنسان باتجاه السواء وبالتالي رؤية الحياة من منظور إيجابي تفاؤلي.
المصدر: (James,1902) ³	

وطور علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل أبراهام ماسلو وكارل روجرز وإريك فروم نظريات وتطبيقات ناجحة تتضمن تركيزًا على قضية السعادة الإنسانية بالرغم من افتقاد رؤاهم في هذا الصدد للشواهد الإمبريقية بما يجعل هذه الرؤى أقرب إلى التأملات الفلسفية.

وتعد أعمال الرواد الأول لحركة علم النفس الإيجابي مارتين سيلجمان، إيد إدينير، ميهالي تشكزينتهيمالي شيكزينتهيمالي تشكزينتهيمالي، كريستوفر بيترسون، كارين ريفيتش، وغيرهم كثيرون بمثابة الأسس التي وضعت دراسة السعادة الإنسانية في مسار المجرى الرئيسي لمجال علم النفس وبالتالي أضافت أبعاد إيجابية لمجال علم النفس السائد.

وتفيد كريستال بارك Crystal L. Park⁴ (2003) في إطار إجابتها عن هذا السؤال، أن التعريف الذي قدمه كل من مارتين سليجمان وكسكسيميهالي تشكزينتهيمالي (2000) لعلم النفس الإيجابي في مقال لهما نشر بمجلة الأخصائي النفسي الأمريكي من التعاريف الجيدة التي توفر أرضية نظرية مقنعة لمواصلة البحث في هذا المجال وينص هذا التعريف على أن " مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرّة أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، الفعالية، والرضا (في الماضي)؛ الأمل والنفاؤل (في المستقبل)؛ التدفق والسعادة (في الحاضر). وعلى المستوى الفردي، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة. وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، وخلق العمل"

⁵ (Seligman&Csikszentmihalyi,2000, p. 5).

وتعرف شيلي جابل وجوناثان هيدت (2005) علم النفس الإيجابي بأنه: " الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار أو رفاهية وتمكين الأفراد، والجماعات، والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي"

⁶ (Gable&Haidt,2005,PP.103-110).

وبصورة عامة، يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل

الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن نُعاش" (Crystal L. Park, 2003, P.3).

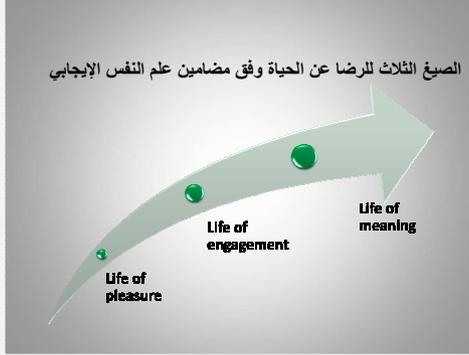
ومصطلح علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية للشخصية، ومؤسسات التمكين أي مؤسسات تمكين الإنسان من توظيف وتفعل طاقاته وإمكاناته لعيش حياة هانئة ومنتجة. وتهدف نتائج بحوث ميدان علم النفس الإيجابي إلى إكمال وليس إلغاء أو حذف، ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية، عن الضعف الإنساني، وعن الاضطرابات النفسية والسلوكية. والهدف إذن التوصل إلى فهم علمي كامل متوازن للخبرة الإنسانية في بعديها الإيجابي والسلبي – القمة والقاع، وكل ما بينهما –. ونعتقد أن العلم والممارسة الكاملة لميدان علم النفس يشمل ضرورة تفهم كل من المعاناة والسعادة في نفس الوقت، إضافة إلى تفهم طبيعة ونوعية التفاعل فيما بينهما، والتحقق والإثبات التجريبي الإمبريقي لصدق وفعالية صيغ التدخل والعلاج التي تزيل أو تخفف المعاناة وتزيد أو تعزز السعادة⁷.

ولتفهم وضعية حالة التدفق كأحد أهم الظواهر الإيجابية في مجالات علم النفس الإيجابي من خلال تصوير مجالات الدراسة التي يهتم بها هذا الفرع والتي تتمثل في ثلاث مجالات بحثية متداخلة فيما بينها:

(أ) البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السارة أو حياة الاستمتاع وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي لحياة الإنسانية (مثل: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الهوايات، الاهتمامات، الاستمتاع والترفيه، وما إلى ذلك).

(ب) البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الجيدة أو "حياة الانغماس أو الاندماج" وتهتم مثل هذه النوعية من البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، التشرب، والتدفق والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم. وعادة ما يتعايش الأفراد من حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوعاً من التطابق الإيجابي بين قدرات الشخص وإمكاناته والمهام التي يؤديها أو يتعامل معها، بمعنى عندما يشعر الأفراد بالثقة في قدراتهم على إنجاز المهام التي يواجهونها.

(ت) البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة والانتماء إلى الآخرين وما تتضمنه من إحساس برغد العيش وهنائه، الانتماء، المعنى، وتبني أهداف أخلاقية ذات قيمة عليا تجعل الشخص يتجاوز اهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهدافا عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالانتماء الفعال "للجماعات الاجتماعية، المنظمات، الحركات، ونظم الاعتقاد".



شكل رقم (1) الصيغ الثلاث للرضا عن الحياة وفق مضامين علم النفس الإيجابي وبناء على ذلك تتضح وضعية حالة التدفق في علم النفس الإيجابي كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال مقترنة بحالة من النشوة والابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياة وبالتالي يكتشف معنى الحياة وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تُعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي دفع من يتعاش معها إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني.

(2) ماهية حالة التدفق

(1-2) التأسيس اللغوي لمفهوم حالة التدفق

أطلق مصطلح التدفق على الخبرة التي يصفها ميهالي تسيكزنتميهالي بسبب أنه أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الناس سنة 1975 لم يجد وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره. والمفهوم السيكولوجي للتدفق كاندماج في نشاط بناء على ذلك لا يرتبط بالمعنى القديم للعبارة "يذهب مع التيار go with the flow" والذي يعني المسيرة أو الانصياع to conform.

وربما يمكن تلمس مضامين التعريف اللغوي هذا بالنسبة لحالة التدفق التي يتعاش معها الإنسان من خلال تأكيد ميهالي تسيكزنتميهالي سيكزنتميهالي تشكزنتميهالي على فكرة الأسر التي يجد فيها المرء نفسه عندما يندمج بصورة تامة في المهام أو الأعمال والأنشطة التي يقوم بها كأنى به منقاد تماماً لها سائراً في تيارها الرئيسي ولكن بحالة من الوعي والتفهم والاستمتاع.

(2-2) التأسيس الاصطلاحي لمفهوم حالة التدفق

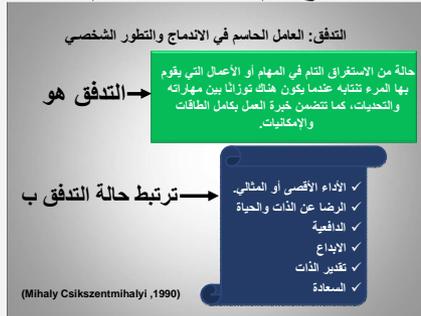
صاغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد ميهالي تسيكزنتميهالي تشكزنتميهالي تشكزنتميهالي (1975) باعتباره "إحساس [إحساسات] كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها" (Csikszentmihalyi, 1975, P.36).

ثم أعاد ميهالي تشكزنتميهالي (1990) وصف حالة التدفق بأنها: " حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى؛ مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة" (Csikszentmihalyi, 1990, P.4).

بينما يعرف ميهالي تشكزنتميهالي (1995) حالة التدفق " أن يكون المرء مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته، وهي حالة ينسي فيها المرء ذاته، ويتطير الزمن من بين يديه دون شعور منه به، ويحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وكل تفكير في وحدة مسار كأن المرء يعزف مقطوعة موسيقية، وبالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات شخصيته، وتدفعه إلى أن يوظف كل قدراته وإمكاناته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن، وهي بهذا المعنى أعلى تجليات الظاهرة الإبداعية". (Mihaly Csikszentmihalyi, 1995).

ويطرح ميهالي تشكزنتميهالي (1996) تعريفاً آخرًا لحالة التدفق يربطه بما يعرف التوازن بين مستوى قدرات ومهارات الفرد وطبيعة المهام والتحديات التي يواجهها، وذلك بقوله أن "التدفق حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلته بذل الجهد. وهذه الحالة المثلى تحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة المهمة خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية" (Csikszentmihalyi, 1996) ⁸. ويربط تشكزنتميهالي تشكزنتميهالي (1997) بين حالة التدفق وما يسميه بالخبرة المثلى Optimal Experience؛ لكونها تحقق للفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته مناسبة لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في إطار عام من التوجه لتحقيق هدف ينظم أفعاله ويوجهها توجيهاً صحيحاً يجعله يجود من أدائه بصورة تلقائية وبحالة تركيز انتباه لا تجعل بمقوره إغارة أي شيء آخر أي انتباهه مع غياب تام للوعي بالذات ودون اقتران هذه الحالة بأية مخاوف أو صيغ قلق (Csikszentmihalyi, 1997) ⁹.

إطار شارح رقم (1) تعريف مفهوم التدفق



والتدفق على هذا النحو من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي : " ومفهوم التدفق " صاغه ميهالي تشكزينتهيمالي ، من خلال دراساته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة أو البهجة. فقد اكتشف أن الناس من كل الأعمار، الجنسيات، والاهتمامات يقرون باندماجهم في أنشطة بطريقة متشابهة. ويحدث التدفق باختصار، عندما نصبح مستغرقون تمامًا في نشاط نقفد معه إحساسنا بذاتنا ويتغير أيضًا إحساسنا بالوقت.

وعندما نكون حريون أو روتينيون غالبًا ما لا نشعر بالسعادة، بل قد لا نشعر بأي شيء على الإطلاق. ولكن باندماجنا في أنشطة حياتية مبهجة يتولد لدينا إحساسًا قويًا بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساسنا بالسعادة وبجودة حياتنا النفسية.

والأنشطة التي تدفعنا باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة. فقد تكون قراءة كتاب، ممارسة الألعاب الرياضية، أو مجرد التحدث مع صديق. وبصفة عامة ربما يكون التدفق شيئًا عسيرًا في بعض الحالات. وربما يخبر الكثير من الناس التدفق بسهولة في المنافسات الرياضية التي يكون فيها عنصر التحدي بارزًا والتي يكون علة الدافعية لقبول التحدي فيها داخلية.

وللتدفق جانب آخر يتمثل كما أشير في الفقرة السابقة في المكافأة الداخلية وبالتالي الدافعية الذاتية. وربما نندمج في نشاط ما لأنه عملنا الذي يتعين علينا القيام ونؤجر عليه، ومع ذلك لو عظمنا طاقة التدفق لدينا وصرفناها في نشاط مبهج سنكون مندمجون في عملنا حتى وإن لم نؤجر أو نتحصل على مقابل مادي له.

ويعتقد ميهالي تشكزينتهيمالي (1992) أنه من السهل جدًا بالنسبة للدماغ البشري أن يكون سلبيًا (بمعنى الانتباه الزائد والانشغال الكبير في معالجة الأحداث السلبية التي تتضمن المخاطر أو احتمالات التهديد وبالتالي التركيز على الانفعالات والمشاعر السلبية) وفوضويًا، وبالنسبة للبشر عادة ما ترتد هذه السلبية علينا من خلال فرض أهداف محددة علينا، الانتباه التام لحالاتنا الشعورية السلبية، وفقد الإحساس بالذات، والتدفق لا يسمح لنا فقط بإجراء أو تأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد، بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح ودفعنا باتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد.

و طرح مصطلح "التدفق Flow" بصورة موسعة في محاضرة عامة ألقاها ميهالي تشكزينتهيمالي في مدينة سيدني في السابع عشر من مارس سنة 1999 أشرف على تنظيمها كلية السياحة بجامعة سيدني .

افتتح ميهالي تشكزينتهيمالي هذه المحاضرة بالتحدث عن اسمه الغريب نسبيًا مشيرًا إلى أصوله أو جذوره المجرية. ولاحظ أثناء التحدث عن جذوره أن واحدة من أهم اللحظات التاريخية في حياته كانت وعمره العاشرة وسنة 1945 على وجه التحديد عندما حدث انقلاب في المجتمع المجري وأصبح معظم

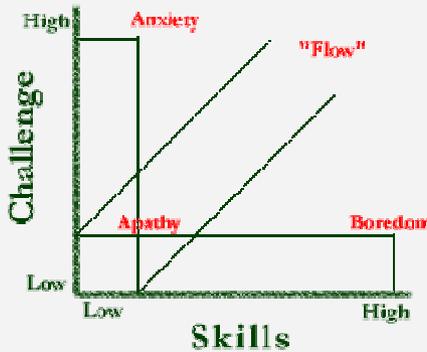
الراشدين الذين كانوا محل تقدير واحترام مستبعدون ومهمشون وفقدوا مكاناتهم الاجتماعية والدعم المالي.

واعترف بأنه على الرغم من أنه لم يكتشف العوامل التي أدت إلى تماسك بعض الشباب وعدم انهيارهم، إلا أنه وضع هدفاً أصيلاً لنفسه سيطر على تكوينه النفسي يتمثل في محاولة طريقة للعيش حياة إنسانية سعيدة.

فسعى إلى تلمس إجابات كثيرة عن السؤال الخاص: ما الحياة السعيدة؟ من مجالات كثيرة منفصلة: الفن، الدين، والرياضة، ومن الماضي والحاضر فوجد نفسه أمام إجابات كثيرة جداً. وشعر بالحاجة الماسة إلى ضرورة إعادة صياغة وتشكيل هذه الإجابات إلا أنه أشار بوضوح إلى هذه الإجابات تتغير على الأقل كل جيلين. كما أشار بوضوح إلى أن الكثير من الناس لا يعرفون ما الذي يمكن فعله للحياة حياة سعيدة؟ وكان السؤال الرئيسي الذي يحاول ميهالي تشكزينتهيمالي الإجابة عنه: كيف نعيش الحياة كعمل فن، بدلاً من الاستجابة العشوائية للأحداث الخارجية؟ فبدأ ميهالي تشكزينتهيمالي بدراسة حياة الفنانين، أو من اعتقد أنهم توصلوا إلى خلق معنى للحياة. فوجد أن الكثير منهم يتصور أن السعادة الحقيقية تتمثل في حالة الصفاء والسكينة المرتبطة بالنشوة والابتهاج والإحساس بالتححرر من قيود المثيرات والأحداث الخارجية.

وأكد ميهالي تشكزينتهيمالي على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع البشر بالحياة من أهمهما الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين ومن أحكام الآخرين. وأشار إلى أن الإحساس بالنشوة والابتهاج Ecstasy يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التححرر النسبي من قيود أنا الإنسان، إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولولج طرق حياة متنوعة وأنشطة حياة ثرية.

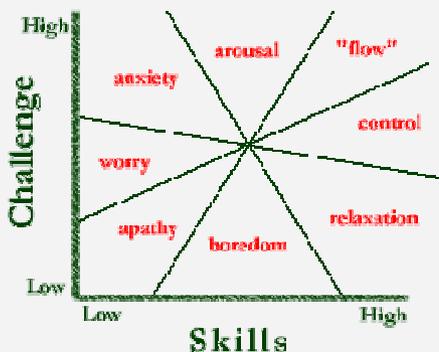
ويوضح ميهالي تشكزينتهيمالي ما يقصده بالضبط بخبرة التدفق من خلال مجموعة من المخططات التوضيحية كما تبين الأشكال التالية



شكل رقم (2)

يفيد ميهالي تشكزينتهيمالي بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة المرء على واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية، ويشبه هذا التصور ما أشار إليه ليف فيجوتسكي في نظرية النمو التقريبي في مواقف التعلم.

وبلخص ميهالي تشكزينتهيمالي في الشكل التالي نتائج البحوث الميدانية وفقا للمشاعر الأساسية التي تتنبأ البشر حسب التفاعل بين المهارات والتحديات أثناء التفاعل أو أداء أنشطة حياتية متنوعة.

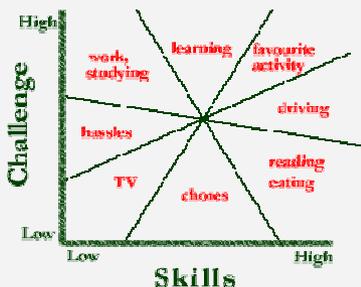


شكل رقم (3) الانفعالات الأساسية المرتبطة بنمط التفاعل بين التحديات والمهارات هل يمكن أن تصبح المدرسة/العمل/الحياة الأسرية خبرة تدفق؟

ركز ميهالي تشكزينتهيمالي بصورة كبيرة في دراساته وبحوثه على بعد الحياة المنزلية. وحرك فعاليات بحوثه اعتقاده بأن البشر لا يعرفون كيفية الاستفادة من أو توظيف أوقات فراغهم.

واستخدم ميهالي تشكزينتهيمالي نفس الشكل التوضيحي الموضح في الشكل رقم (4) لتفصيل أنشطة الحياة المنزلية.

شكل رقم (4)



لماذا يواجه معظم الناس صعوبات في توجيه أنفسهم نحو أنشطة تجلب لهم الرضا والسعادة، ويفضلون على ذلك الجلوس والخمول والبلادة أمام التلفزيون؟، يوجد بطبيعة الحال حاجة ماسة للتغلب على المقاومة المبدئية لفعل أنشطة أخرى أكثر فعالية.

وبالتالي يمكن تلخيص أهمية حالة التدفق في النقاط التالية:

- (1) يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا.
- (2) يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
- (3) يمكننا من تشييد أو بناء رأسمنا النفسي.
- (4) يسمح لما بالوصول إلى " الخبرة المثالية 'optimal experience' " ¹⁰.

(3) ما المقصود بخبرة حالة التدفق؟

يقصد بخبرة التدفق المصاحبات النفسية التي تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة تدفق، وغالبًا ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثبات الداخلية، إلا أن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما سماه مارتين سيلجيمان بقضية "المعنى Meaningness" فقد أشار سيلجيمان في كتابه: "السعادة الحقيقية" إلى ثلاث مستويات للسعادة:

- (أ) الحياة السارة أو المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانسراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كثيرة.
- (ب) الانغماس أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- (ج) الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة.

ويعد مفهوم سيلجيمان عن : الاندماج في الحياة مماثل تمامًا لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى شيكزينتميهالي تشكزينتميهالي. ويعتقد سيلجيمان أنه نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة بالسعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.

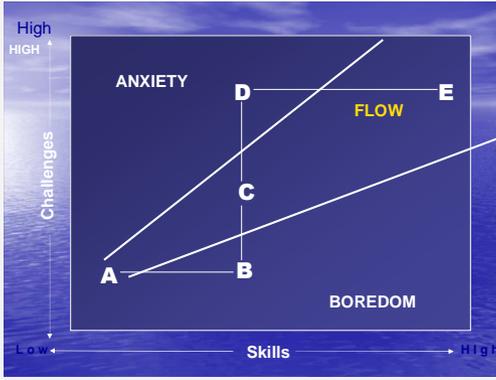
ولا يختلف ميهالي تشكزينتميهالي كثيرًا عن تصور سيلجيمان في هذه النقطة. فقد أشار شيكزينتميهالي تشكزينتميهالي إلى أن التدفق مفهومًا خاليًا من أو مجردًا من القيمة Value-Free. فقد يكون الإنسان في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملاً إرهابيًا، على سبيل المثال، أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام. ويفيد شيكزينتميهالي تشكزينتميهالي أن الحياة ذات المعنى والدلالة هي تلك الحياة التي تتضمن النقاط التالية:

✚ بدلاً من أن يكون التدفق ناتجاً عن سلسلة من الأهداف غير المترابطة، لا بد أن يندفع الإنسان في تحركاته من مجموعة عامة من التحديات أو المصاعب التي تخلع أو تسقط معنى وغرضاً وقيمة على أي شيء يفعله.

✚ التصميم والإصرار والتوجه إلى حل أو التغلب على هذه التحديات والمصاعب بالتصرف الهادف لتحقيق أغراض إيجابية.

✚ تسغرق الأنشطة الهادفة ذات المعنى حياة الإنسان لتصبح تصرفاته وأفعاله متطابقة بتناغم مع أغراضه أو أهدافه.

وبهذا المعنى فإن حالة التدفق كخبرة سيكولوجية ممتعة تتحقق عندما يحدث نوع من التوازن بين



شكل رقم (5) الحالات النفسية المقترنة بطبيعة العلاقة بين مستوى المهارة ومستوى المهام أو التحديات.

(4) ما مكونات أو أبعاد مفهوم حالة التدفق؟

(1-4) أبعاد حالة التدفق في تصور ميهالي تشكزينتهيمالي:

(1-1-4) أبعاد التدفق وفقاً لكتابات ميهالي تشكزينتهيمالي (1975)

تقترن حالة التدفق حسب تصور ميهالي تشكزينتهيمالي بالمكونات التالية:

أ. أهداف واضحة (توقعات وقواعد واضحة تماماً وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص).

ب. اندماج وتركيز: درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدد وبالغ الوضوح (اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه).

- ت. فقدان الإحساس بالوعي بالذات، اندماج الفعل في الوعي.
- ث. تشوه الإحساس بالوقت: تغير الإحساس الداخلي بالوقت.
- ج. تغذية راجعة مباشرة وفورية (وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط، وبالتالي تعديل المرء لسلوكه تبعاً لذلك).
- ح. التوازن بين القدرة والتحدي أو الصعوبة (النشاط ليس سهلاً جداً وليس صعباً جداً).

- خ. إحساس المرء بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط.
- د. الإثابة الذاتية الداخلية للنشاط، وبالتالي ضمان تواصل أو استمرار الفعل.
- ذ. اندماج البشر في النشاط وتضيق بؤرة الوعي وحصره في النشاط الذي يقوم به المرء أو ما يسمى اندماج الوعي في الفعل¹¹.

(2-1-4) أبعاد حالة التدفق وفقاً لكتابات ميهالي تشكزينتهيمالي (1990)¹²

- وللتدفق كحالة نفسية تسعة أبعاد تتمثل في:
- التوازن بين التحدي والمهارة.
 - اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).
 - أهداف مدركة واضحة.
 - تغذية راجعة غير غامضة.
 - تركيز تام في المهمة أو العمل.
 - إحساس بال ضبط أو السيطرة.
 - غياب الوعي أو الشعور بالذات.
 - الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
 - الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج) (Csikszentmihalyi, 1990, P.4).
- ويخبر المرء حالة التدفق هذه عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معاً عند مستويات مرتفعة.

(2-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999) ¹³.

صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999) في دراسة لهم للتحقق من صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون (DFS), وذلك باستخدام نموذج راش الإحصائي، وتبدأ الدراسة بالتأكد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلَى وصفة بالتفصيل في أعمال ميهالي تشكزينتهيمالي تشكزينتهيمالي وتم تبيينها أولاً في مجال الرياضة والأنشطة البدنية من قبل علماء نفس علم النفس الرياضي، وتم تبنى الأبعاد التالية في هذه الدراسة:

(أ) التوازن بين التحدي – المهارة Challenge-Skill balance: ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.

(ب) اندماج الفعل – في الوعي أو الإدراك Action-Awareness Merging : مما يوافر سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلسل تتقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

(ج) أهداف شديدة الوضوح : Clear Goals ويفترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.

(د) تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة Unambiguous Feedback : ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة، ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.

(هـ) تركيز تام في المهمة Concentration on Task at Hand : مع إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء.

(و) الإحساس بالضبط والسيطرة Sense of Control: فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.

(ز) غياب الشعور بالذات Loss of Self-Consciousness : فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها.

(ح) تبدل إيقاع الزمن أو الوقت Transformation of Time : فإما يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.

(ط) الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثابات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل.

(3-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات دانيال جولمان (2004)¹⁴

يرى دانيال جولمان Daniel Goleman (2004) في كتابه "العقل المحب للتأمل The Meditative Mind" أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:

- نوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنواتج. [العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة منه].
- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.
- وضوح الهاديات الموقفية، والاستجابة المناسبة لهذه الهاديات.
- حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي.

ويتضح من التناول السابق أن أبعاد حالة التدفق تمثل مضامين التعريف الذي تم تبنيه في الدراسة الحالية تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنه في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المدومة والمتابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضي المعنى والقيمة على هذه الحياة.

(5) العلاقة بين مفهوم التدفق وبعض المفاهيم السيكلوجية الأخرى.

أ. العلاقة بين مفهوم التدفق ودافعية الإنجاز

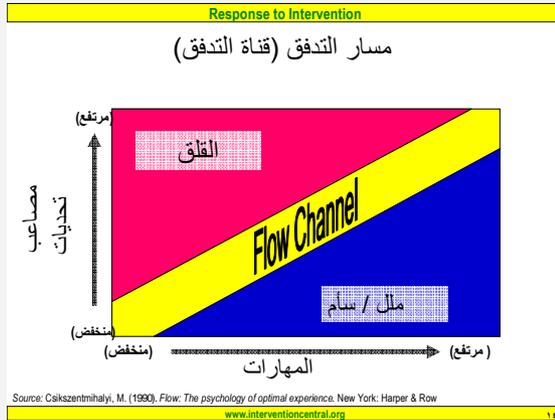
يشير أنصار النظرية الاجتماعية المعرفية في علم النفس إلى أن دافعية الإنجاز دالة لأهداف الفرد التي يتم بموجبها تعريف النجاح. وتفترض هذه النظرية أن الدافعية ظاهرة دينامية، متعددة الأبعاد وترتبط بالموقف، والسياق، وهي كذلك ذات طبيعة متعينة مجالياً.

وتتضمن المفاهيم أو التكوينات الدافعية التي ربما تمكن الفرد من الإنجاز والنجاح فيما يفيد بنترينش (2002): فعالية الذات، الإغزاعات السببية، الدافعية الداخلية، والتوجه صوب الهدف (Pintrich,2002)¹⁵.

أما التدفق Flow فهو حالة من التركيز العميق تحدث عندما ينهمك (بندمج، يتودد) الناس في التعامل مع مهام ذات طبيعة متحدية تتطلب تركيزًا ومثابرة والتزامًا أو تعهدًا شخصيًا بإنجازها بمستوى مرتفع الجودة والتميز. وتحدث حالة التدفق هذه حسيما يرى ميهالي تشكزينتهيمالي (1996) عندما يتسق مستوى مهارة الفرد تمامًا مع مستوى التحدي الذي تفرضه المهمة خاصة المهام ذات الأهداف الواضحة والتي يتحصل له بموجب التفاعل معها تغذية راجعة فورية (Csikszentmihalyi, 1996) ¹⁶.

ويرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه ميهالي تشكزينتهيمالي (1997) هو مفهوم الخبرة المثلى أو الأفضل Optimal Experience وتعني إحساس المرء بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع أو مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف، وفي مساره لنظام الفعل بما يفر له هاديات أو قرائن إرشادية لمدى جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات. وتوافر مثل هذا الإحساس يفضي إلى حالة من التركيز التام في واقع الأمر على مواجهة التحدي بما لا يترك مجالاً للتفكير في أي شيء آخر أو للقلق من أي مشاكل، وهنا يختفي انشغال المرء بذاته أو وعيه وتنبهه لذاته Self-consciousness ، ويصبح إحساسه بالوقت مشوش أو مضطرب نتيجة الاندماج التام في المهام (Csikszentmihalyi, 1997).

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين حالة التدفق والدافعية للتعلم على وجه التحديد نجد أن المتعلمين يكونون عادة أمام ثلاث احتمالات بناء على مضمامين مفهوم التدفق في علاقته بالدافعية للتعلم، ويوضح الشكل التالي هذه الاحتمالات :



شكل رقم () قناة أو مسار التدفق في علاقتها بالدافعية للتعلم والخبرة النفسية المصاحبة

يتضح من الشكل السابق أن الاحتمالات الثلاث تتمثل فيما يلي:

(1) الاحتمال الأول: ما يعرف بحالة القلق والخوف من الفشل وتحقق لدى المتعلم عندما مستوى قدراته ومهاراته للتعلم منخفضة ويواجه بمهام أو تحديات مرتفعة وهنا قد لا يعين المتعلم المواجه لهذا الموقف خبرة التدفق لكونه لا يلج أصلاً في مسار هذه الخبرة.

(2) الاحتمال الثاني: حالة الملل أو السأم وما يرتبط بها من فتور ولا مبالاة وتفریط في الأداء التعليمي وتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة ويواجه بمهام أو تحديات تعلم منخفضة.

(3) الاحتمال الثالث: حالة التدفق وما يرتبط بها من نشوة وابتهاج واندفاع باتجاه التجويد والإبداع وتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة وأيضاً المهام أو التحديات التي يواجهها مرتفعة.

كما نستطيع تلمس أبعاد العلاقة بين حالة التدفق ودافعية الإنجاز من خلال التوافق عند دلالة بعض التعريفات التي طرحت للدافعية بشكل عام ومنها تعريف ساج (1977) ومفاده أن للدافعية بعدين هما: شدة واتجاه الجهد المبذول، وغالباً ما ينظر المختصون في علم النفس إلى الدافعية من خلال عدد من الأشكال، متضمنة دافعية الإنجاز الدافعية من خلال ضغوط المنافسة والدوافع الداخلية والخارجية. ولكن هذه الأشكال المختلفة من الدافعية ما هي إلا جزء من المفهوم العام للدافعية (Sage, 1977)..

اتجاه الجهد

يعني اتجاه الجهد: هل الفرد يبحث أو يتجه أو يجذب لموقف محدد. على سبيل المثال طالب في الثانوية قد يكون مدفوع ليلعب تنس أو المدرب ليلتحق بدورة تدريبية أو رجل أعمال ليلتحق ببرنامج تدريبي أو لاعب مصاب للبحث عن علاج.

شدة الجهد

يعني شدة الجهد: كمية الجهد المبذول من الفرد في موقف محدد. مثال قد يشارك طالب في حصة التربية البدنية (يقدم على موقف) ولكن لا يضع الجهد المطلوب أثناء الدرس، في المقابل ربما يريد لاعب غلف النجاح بشكل كبير لدرجة أن يكون لديه دافع كبير لحد التوتر ويؤدي بشكل ضعيف. أو ربما يتدرب لاعب لمدة أربع أيام في الأسبوع مثل الآخرين، ولكن بالرغم من ذلك يختلف عنهم في مقدار الجهد المبذول في كل حصة تدريبية.

كما يمكن تلمس العلاقة بين حالة التدفق ومفهوم دافعية الإنجاز من خلال تناول ما يعرف بسلوك الإنجاز، فهناك بعض الجوانب التي يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم الجوانب ما يلي (عبد الودود أحمد، 2010):¹⁷

- الاختيار Choice
 - الشدة Intensity
 - المثابرة Persistence
- وفيما يلي تعريف هذه الجوانب:

1-اختيار السلوك

يقصد بالاختيار في سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين بين مجموعة الاختيارات ويفترض أن هذا الاختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الذي يختاره للممارسة الايجابية.

فكان الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار وذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفائته وإمكانية التفوق أو النجاح كما يدركها بنفسه.

2-شدة السلوك

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك . وفي ضوء مفهوم التدفق يفترض أن حالة التدفق ترتبط بسلوك يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز .

3-المثابرة على السلوك

يقصد المثابرة على السلوك مدى الفترة يمكن فيها الفترة إلى يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك، وعمّا إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة، أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف.

والتساؤل هنا: لماذا يقوم لاعب مثلا بالتدريب المتواصل ستة أيام في الأسبوع ولأكثر من فترة تدريبية في اليوم الواحد طوال العام، في حين يكتفي لاعب آخر بالتدريب لكي لا يزيد عن ثلاثة كرات أسبوعياً؟ أو لماذا يستمر لاعب في التدريب والاشتراك في المنافسات حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين يسقط لاعب آخر في منتصف الطريق وينقاع مبكراً أو قد لا يصل إلى مستوى الدرجة الثانية؟

فكأن المثابرة على المستوى تعني استمرارية اللعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسة لتحقيق أفضل مستوى ممكن، في حين أن الافتقار إلى المثابرة على السلوك تؤدي في النهاية إلى ابتعاد اللاعب عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح.

ويرتبط التدفق كذلك بما يعرف الخبرة المثلى والعقل المدفوع في مجال القيادة فقد درست العلاقة بين القيادة التربوية واستقرار واستمرار حالة الدافعية للإنجاز لدى المتعلمين من منظور نظرية ميهالي تشكزينتهيمالي (1990) عن التدفق والخبرة المثلى ومن منظور نظرية العقل المدفوع لدن ري (2001). وأجرى كل من ميهالي تشكزينتهيمالي (1990، 1996، 1997) ودن ري (1997)، 2001) العديد من الدراسات ترتب عليها احياءاً للاهتمام بسيكولوجية الدافعية. ويرى كل من ميهالي تشكزينتهيمالي ودن ري أنه توجد حالات أرقى من المستويات تيسير دافعية الإنجاز والتعلم لدى البشر. وكما وصف كل ميهالي تشكزينتهيمالي (1990) ودن ري (2001) فإن هذه الحالات تعكس ما هو متضمن في تصنيف أبراهام ماسلو للدوافع كخصائص لتحقيق الذات (Marzano, 2003b).

ب. التدفق ومفهوم الحب 18

تعد خبرة الحب من أهم الخبرات الأخلاقية وأخطرها في حياة الإنسان، وليس بين البشر مخلوق لم يلق في حياته بذلك "الأخر" الذي أثار اهتمامه وعمل على تحويل انتباهه من الأنا إلى الأنت، والحق أن الحب ليس مجرد انفعال أو عاطفة أو وجدان، بل هو أولاً وبالذات نية واتجاه وسلوك، والحب الحقيقي هو ذلك الذي يرى في الآخر شخصاً يحب لذاته، دون أن يتخذ منه أداة أو وسيلة لإشباع أنانيته أو إرضاء ميوله الذاتية، ومن هنا نرى أن كلمة الحب لا تكاد تنفصل في معناها عن كلمة الإيثار، على شرط أن نفهم من الإيثار أنه تحول تام لاهتمامات الشخص من دائرة الذات أو الأنا إلى دائرة الآخر أو الأنت.

ولنحاول عقد مقارنة سريعة بين الحب والعدالة لنرى إلى أي حد تختلف طبيعة الحب عن طبيعة العدالة، وهنا نرى أننا بإزاء قيمتين أو فضيلتين مختلفتين، ففي حين أن العدالة لا تهتم إلا بحقوق الآخر ومطالبه المشروعة، نجد أن المحبة تهتم بالشخص نفسه وتعنى به لذاته بغض النظر عن حقوقه واستحقاقه وقيمه، فالحب يتجه أولاً وبالذات نحو الوجود الشخصي للكائن المحبوب، وحينما قال أرسطو قديماً قولته المشهورة بأنه لو سادت المحبة أو الصداقة بين الناس لما احتاجوا إلى القانون، وقد كان يعنى بذلك أن المحبة تشمل العدالة وتطوئها تحتها، أو لعله كان يعنى أن قانون المحبة لا يلغى قانون العدالة بل يطويه ويتجاوزها ويعلو عليه.

الدلالة الميتافيزيقية لخبرة الحب

وكما ميّزنا المحبة عن العدالة، فلا بد لنا أيضاً من أن نميّرّها عن الشفقة، فالشفقة تنطوي على معنى التألم أو التعاطف مع ما قد يوجد لدى أي شخص بشرى من مظاهر ضعف أو مرض أو فقر وما إلى ذلك، في حين أن المحبة لا تتجه نحو مثل هذه المظاهر، بل هي تتجه بطبيعتها نحو القيم، وحتى حينما تتجه

محببتنا نحو شخص ضعيف أو مريض أو فقير، نجد أن ما نحبه لدى هذا الشخص لا يمكن أن يكون هو ضعفه أو مرضه أو فقره، بل هو شيء آخر يكمن وراء كل هذا ، فالمحبة في صميمها إحساس قوى بالقيمة الحقيقية للشخص البشرى، خصوصا حين تجيء بعض العوامل الخارجية أو الداخلية فتهدد تلك القيمة ومن ثم نتجه المحبة بطبيعتها نحو إنقاذ تلك القيمة أو العمل على صيانتها

ومن هنا نجد أن للمحبة طابعا ايجابيا يتمثل في بذل الذات بأسرها من أجل إنقاذ "إنسانية" ذلك الشخص المعذب الذي ينطوي في ذاته على شيء جدير بالبقاء.

وهنا تبدو لنا خبرة الحب خبرة أصيلة فريدة، فالحب فعل من أفعال التجاوز أو التعالي لأنه ينطوي على عملية امتداد أو توسيع للخبرة الذاتية والوجدان الشخصي.

بيد أن الحب لا يعنى الامتزاج أو التطابق التام، فمن طبيعة فعل الحب أن يوسع من عالم خبراتنا، وأن يثرى مضمونها بمضامين أخرى جديدة، دون أن يكون من شأنه القضاء على المعادلة الشخصية لأي طرف من الطرفين، أو محو إحدى الذاتين في الذات الأخرى تماما، بل هناك فعل وجداني نعلو فيه على ذاتنا الخاصة، ونعتمد إلى الاهتمام بمصالح الآخر كما لو كانت مصالحنا تماما.

الحب الشخصي يتجه أولا وبالذات نحو القيم

الكثير من فلاسفة الأخلاق وعلى رأسهم ماكس شيلر ونيكولاى هارتمان، يحدثوننا عن الحب الشخصي أو حب الشخص للشخص، فيقولون لنا انه أعمق شكل من أشكال الحب لأنه يكشف عن فضيلة الشخصية الواحدة حين تتفتح للشخصية الأخرى.

والحق أن من طبيعة الشخصية أن تنتشد التحقق والإلبيقى وجودها مغلقا على ذاته، لكن لا بد في الوقت ذاته لكل شخصية من أن تنتشد ذلك الآخر الذي يمكن أن توجد له، ومن هنا فان الشخصية الأخرى هي وحدها التي يمكن أن تشبع تلك الحاجة إلى التحقق، وكأنما هي القطب الآخر الذي يكتمل به معنى الشخصية الواحدة، وإذا كان في الحب سر *Mystery*، فما ذلك السر سوى قدرته العجيبة على إشباع هذا النزوع العميق الباطن في أعماق الشخصية الفردية، وآية ذلك أن المحب يقدم للمحبيب هبة كبرى حين يوفر له هذا البعد الجديد الذي يضمن له أن يوجد لذاته بعد أن كان مجرد موجود في ذاته، ومعنى هذا أن الحب الشخصي يسمح للشخصية الفردية بأن تكتشف معناها الذاتي في شخص الآخر.

وربما كان من أهم مميزات "خبرة الحب" أنها تخلق بين الشخصين المتحابين جواً أخلاقيا من نوع خاص، ألا وهو جو الألفة والتفاهم، فليس الحب مجرد

تعاطف خارجي أو سطحي، بل هو علاقة حميمة يسقط معها كل افتعال أو تكلف. وهذا الموقف الشخصي الفريد يوسّع بالضرورة من دائرة الشخصية ويسمح لها بالتناسي إلى درجة عليا تستطيع معها أن تحتضن الكيان الشخصي للذات المحبوبة، وبالتالي تكون كل مشاركة ينطوي عليها الحب لا بد وأن تؤدي بالشخصين المتحابين إلى التناسي فوق مستوى وجودهما الشخصي. ومعنى هذا أن خبرة الحب هي التي تكشف عن الطابع اللانهائي للمصير البشري لأنها تظهر ذلك الجانب الخفي المجهول من شخصية الفرد.

القيمة الأخلاقية للحب بوصفه أعلى الفضائل

إن كثيرا من فلاسفة الأخلاق ليقولون أن الحب فضيلة الفضائل لأنه ينطوي في صميمه على قيمة أخلاقية كبرى ألا وهي إرادة الخير أو النية الطيبة، وليس من شك في أن الحب فضيلة إيجابية إلى أقصى حد لأنه في جوهره إثبات وإحياء وبناء، فهو لا يكاد يعرف الرغبة في التملك أو النزوع نحو السيطرة على الآخر لأنه حب إيثاري.

والحق أننا لو أمعنا النظر إلى القيمة الأخلاقية للحب لاستطعنا القول بأن هذه القيمة رهن بالنشاط الإبداعي للحب نفسه بوصفه فعلا أخلاقيا من الدرجة الأولى، حيث أن مهمة الكائن المحب هي العمل على استنهاض الكيان الأخلاقي للكائن المحبوب من أجل رفعه إلى مستوى المثل الأعلى والوصول به إلى الصورة العليا التي تبثد للكائن المحب منذ البداية.

والحب الحقيقي لا يمكن أن يخلو من عملية تحقق أو اكتمال تتم عبر هذا التفاعل الحي بين الإرادتين المتحابتين.

الحب الحقيقي هو فيما وراء السعادة والشقاء

إذا كان هناك من الناس من يتحدث عن سعادة الحب، نجد أن هذا الوصف لا ينطبق تماما على خبرة الحب، وأية ذلك أن الشحنات الوجدانية التي تنطوي عليها هذه الخبرة لا تتطابق مطلقا مع انفعالات الغبطة والسرور، إن لم نقل بأن السعادة نفسها أمر ثانوي في الحب، والحق أن الحب يجمع بين اللذة والألم، بين النشوة والعذاب، بين السعادة والشقاء، وربما أعجب ما في الحب أنه حين يبلغ درجة معينة من العمق الوجداني، نجد أن الألم والسرور عندئذ لا يلبثان أن يستويا، وهذا هو السبب في أن عذاب المحبين قد يصبح مصدر سعادة لهم، كما أن سعادتهم قد تصبح مصدر ألم لهم، أو لعل الأقرب إلى الصواب أن نقول أن القيمة الوجدانية المميزة للحب تقع فيما وراء كل من السعادة والشقاء، معنى هذا أن الصيغة الوجدانية للحب تشتمل على مضمون روحي خاص. وإذا كانت خبرة الحب لا تخلو من ألم وعذاب، فهذا الألم وذاك العذاب هما الثمن الباهظ الذي لا بد

للمحبيين من أن يدفعوه للحصول على تلك الدرجة العليا من المشاركة ، وليست حياة الحب سوى حياة روحية يقضيها المرء في التعرف على ما هو جدير حقاً بالمعرفة، أعنى أنها حياة مشاركة يتعلّق فيها الإنسان بأسمى وأرفع ما في الإنسان.

وإذا كان للحب الشخصي قيمة أخلاقية كبرى في حياة الإنسان، فذلك لأنه يخلع على الوجود البشري عمقا ومعنى وقيمة فيكسبه بذلك اتجاهها وقصداً وغاية.

بهذا المعنى تكون العلاقة بين حالة التدفق بالمعنى المشار إليه وخبرة الحب بالمعنى السابق أقرب إلى ما يسميه أهل الصوفية "مقام السكر" إلا أنه سكرٌ واع تصاحبه بطانة عقلية تجعل من التوحد مع المهمة توحداً واعياً ومقصوداً لذاته [فهذه الأحوال التي يقترن بها الغشى السكر أو الفناء حتى لا يشعر بنفسه ونحو ذلك، إذا كانت أسبابها مشروعة وصاحبها صادقاً عاجزاً عن دفعها كان محموداً على ما فعله من الخير وما ناله من الإيمان، معذوراً فيما عجز عنه وأصابه بغير اختياره]¹⁹.

ت. التدفق ومفهوم الصمود النفسي Flow & Psychological Resiliency:

تتناول صفاء الأعرس (2010)²⁰ بالتحليل الترجمات التي طرحت لمفهوم Resilience وتنتهي إلى تفضيل ترجمته إلى المقابل العربي "الصمود" وتعتبر الصمود أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة.

وترى أن الصمود بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي وديالكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة.

وتشير إلى أن الصعاب التي تمثلها هذه التركيبية السيكولوجية فيما يتعلّق بترجمتها إلى العربية، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة، منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن أعادت النظرة إلى مصطلح الصمود، فرأت في الصاد صلابة، وفي الميم مرونة، وفي الواو وقاية وفي الدال دافعية، وبالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي لكلمة المرونة النفسية بمعناها المتعارف عليها.

ويلتقي مفهوم المرونة بمعناه السيكولوجي في خبرة التدفق بمفهوم المرونة في خبرة الإبداع الإنساني وخاصة ما يعرف بالمرونة التلقائية والمرونة التكيفية كأحد أهم مكونات الظاهرة الإبداعية في بعدها المتعلق بالنتائج الإبداعية، كما أن ما يتضمنه مصطلح الصمود النفسي من دافعية تجعل المرء يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة ومواصلة بذل المجهود بغض النظر عن حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها لكونها حالة غالبًا ما لا يحدث لها كف أو انطفاء في خبرة التدفق نتيجة وضعية النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء أثناء هذه الخبرة.

ث. التدفق ومفهوم الإبداع Flow & Creativity

يعرف ميهالي تشكزينتهيمالي (1996، 2006) الإبداع على النحو التالي: "الإبداع ينتج من التفاعل بين نظام يتضمن ثلاثة عناصر: الثقافة التي تحتوي على القواعد الرمزية، الشخص الذي يحدث جدة في المجال الرمزي، وميدان الخبراء الذين يدركون وقيمون الطابع التجديدي".

وفيما يتعلق بالعنصر الخاص بالشخص يرى ميهالي تشكزينتهيمالي ضرورة أن يتوافر فيه مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية من أبرزها على وجه التحديد الاستغراق والانشغال المركز بالعمل أو المهام مع تشوه إدراك الزمن لدرجة نسيانه وإسقاطه من الحسابات، وهذا الأمر لا يتحقق إلا لدى الأشخاص الذين تتوازن لديهم العلاقة بين القدرات والمهارات من جهة وطبيعة الأعمال أو المهام والتحديات التي يتعرضون لها من جهة أخرى، وهم بصورة أشخاص ذوي قدرات ومهارات مرتفعة ويفضلون بطبيعة الحال التعامل مع مهام وتحديات مرتفعة مما يدفعهم باتجاه ما يسميه ميهالي تشكزينتهيمالي بقناة التدفق²¹. (Csikszentmihalyi, Mihaly, 1996)

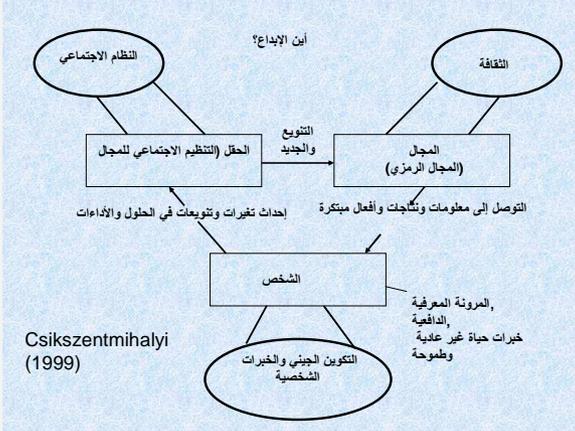
كما يؤكد ميهالي تشكزينتهيمالي أيضاً على أن الإبداع مكون أصيل متضمن في خبرة التدفق إذ يشير إلى أن خبرة التدفق خبرة إنسانية إيجابية تتضمن: البهجة والنشوة، الإبداع، عملية الاندماج التام في الحياة ومعانقتها والترحيب بها، إضافة إلى الانتظام والنسقية في عمليات التفكير والفعل والانفعال²² (Hunter, Jeremy & Csikszentmihalyi, Mihaly, 2000).

ولميهالي تشكزينتهيمالي نموذجًا نظريًا لتفسير الإبداع في إطار مفهومه عن حالة التدفق يمكن تبين مضامينه العامة فيما يلي:

نموذج النظم في الإبداع لكسكزينتميهالاي Csikszentmihalyi,s
²³ Systems model of Creativity

يفيد كسكزينتميهالاي (1996، 1999) أنه من المفيد اعتبار الإبداع عمليات نظامية وليس فردية، يتضمن التفاعل الدينامي بين ثلاث نظم متميزة:

- أ. الشخص بمواهبه، سماته الشخصية، ودوافعه.
- ب. المجال الذي يتكون من نظام – رمزي، قواعد، فنيات أو تكنيكات، ممارسات، ونموذجي إرشادي أو توجيهي.
- الميدان الذي يتكون من الناس الذين يعملون في نفس الميدان (الفنانون، العلماء، النقاد، ورؤساء تحرير الصحف) الذين ينضبط نشاطهم بنفس قواعد وممارسات ذلك الميدان الخاص.



شكل رقم (6) نموذج النظم في الإبداع ميهالي تشكزينتهيمي

وعليه فإن الإبداع عملية تتفاعل بين الفرد المبدع الذي يصبح مندمجاً أو منغمساً في مجال ما ويتوصل إلى فكرة أصيلة وجمهور ربما يكون لديه تردد في قبول هذه الفكرة. أنه لكي يحدث الإبداع لابد أن يتم تحول مجموعة من القواعد والممارسات من المجال إلى الفرد. ثم ينتج الفرد محتوى مختلف جديد في المجال. ويحدث أو يولد الدافع لإنتاج التباين الإبداعي عندما يستجيب الفرد الموهوب بصورة مناسبة للتوتر بينه وبين الزملاء أو النقاد داخل المجال، أو عندما توجد فجوة معلنه أو واضحة ما بين انخفاض مستوى المطالب وروتين العمل داخل المجال والقدرة العالية لدى الشخص الداخل لهذا المجال لإيجاد مجال العمل أيما كان نوعه]. ويجب أن يختار هذا التباين أو الاختلاف ويتم تضمينه أو إضافته إلى الميدان على أن يعترف به ويتم تقبله من قبل المجتمع المكون لهذا المجال. ويتشابه هذا الأمر مع عملية التطور. ولكي تكون إبداعية، يجب أن يتم تعديل الفكرة [المنتج، العمل] ليتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو تكون قابلة لأن يضاف إلى تحويرات عبر الزمن.

والعمل الإبداعي للفرد، والميدان المعرفي الدقيق، والمجال الأوسع كل مكونات أو أجزاء من ثلاث نظم أوسع. النظام الأول: ينشأ العمل الإبداعي للفرد داخل سياق الخلفية التاريخية للشخصية وقدراته وخصائصه النفسية. النظام الثاني: الميدان الذي يحدث فيه العمل (على سبيل المثال، في فرع علمي أو في فن معين) والمتضمن في سياق ثقافي أوسع. النظام الثالث: العاملون في المجال الذي يحدث فيه الإبداع وهم أيضاً أعضاء في مجتمع أوسع.

ووفقاً لنظرية كسكزينتميهالاي يوجد ثقافات معينة، ميادين معينة، مجالات معينة/ مجتمعات معينة، وخصائص شخصية تحايي الإبداع وتستحسنه وترحب به.

• الثقافات التي تيسر الإبداع.

الثقافات التي تنشط وتيسر الإبداع هي تلك الثقافات التي تخزن فيها المعلومات مادياً بطريقة دقيقة أكثر من نقلها شفاهياً، وهي تلك المعلومات التي تتاح وتوفر لكل أعضاء المجتمع ويمكن أن يحصل عليها كل أعضاء المجتمع دون أن تكون سرية أو دون أن تكون قاصرة على نفر قليل من المجتمع. وكلما زاد التمييز الانفصالي بين الميادين داخل الثقافة مثل: الدين، العلم، والفن، وكلما زاد فك الارتباط بين هذه الميادين، كلما زادت احتمالات تقبل الأفكار الجديدة وكلما زاد الترحيب بمثل هذه الأفكار وذلك لأن الابتكارات و المستحدثات الأصلية تستلزم تغييرات داخل جزء محدد فقط ضمن دائرة ضيقة لهذا البعد أو لهذا الجزء من الثقافة. كما أن زيادة تعرض الثقافة للمعلومات من الثقافات الأخرى، يؤدي إلى زيادة احتمالات حدوث نواتج أو مستجدات إبداعية.

• الميادين التي تيسر الإبداع

الميادين التي تستخدم نظم رمزية واضحة ودقيقة في تسجيل المعلومات تزيد بطبيعة الحال من الإبداعات والمستحدثات الإبداعية بسبب سهولة إمكانية تضمين أفكار جديدة في قاعدة المعلومات الكائنة لهذه الميادين. أما الميادين التي تنظم فيها المعلومات بصورة شديدة التماسك وبالغة التكامل والتحديد ربما يصعب إدخال أفكار جديدة فيها وربما بالتالي لا تتقبل المستجدات ومن هنا يمكن اعتبارها ميادين لا تساعد على الإبداع بل قد لا ترحب به، كما يمكن اعتبار الميادين مفككة التنظيم وغير المترابطة ميادين ربما لا يتم فيها اكتشاف أو تعرف المستحدثات أو الأعمال الإبداعية. في حين نجد أن الميادين جيدة التنظيم والترابط تيسر وتعزز الإبداع. والإبداع داخل ميادين معينة، مثل الدين، السياسة أو حتى العلم ربما من الصعب جداً إنجازته وإجازته عندما يكون الميدان متركزاً بصورة تامة حول الثقافة، أو مرتبطاً بصورة وثيقة بكل أبعاد الثقافة ومقصور أو محصور فقط على نخبة قليلة، على سبيل المثال، الدين في العصور الوسطى أو علم الفيزياء في النصف الثاني من القرن العشرين. وعندما لا يكون المجال

متمركزًا حول الثقافة وعندما لا يكون المجال جزءًا مركزيًا من الثقافة، بل مرتبط بصورة هامشية ببعض الأبعاد الثقافية ومفتوحًا للكثير من الناس، هنا ينتعش ويزدهر الإبداع والتجديد، على سبيل المثال الموسيقى الشعبية في النصف الثاني من القرن العشرين.

• المجتمعات التي تيسر الإبداع

المجتمعات التي يوجد لديها وفرة هائلة وفائض في الطاقة المادية والعقلية أكثر إقبالًا على تنمية الإبداع وأكثر حفاوة به من المجتمعات التي تركز كل طاقتها لمجرد البقاء على قيد الحياة. والمجتمعات التي تغير القيم وتحدث تجديدات في الاقتصاديات التجارية الحرة المفتوحة مجتمعات أكثر تحريضًا على الإبداع وأكثر ترحيبًا به من المجتمعات التي ترتبط بصورة مطلقة بالتقاليد والأعراف وتحافظ على الوضع الحالي وعيد إنتاج الواقع بشكله التقليدي المحافظ. كما أن المجتمعات التي تتعرض لتهديدات خارجية أو التي لديها حراك اجتماعي داخلي يجسد نضالًا بين التركيبة الاجتماعية مجتمعات تحرض على الإبداع وتعززه وتحثي به.

• المجالات التي تيسر الإبداع

يرقى وينمو الإبداع في المجالات التي يحصل العاملون فيها بإمكانيات اقتصادية مشبعة وبأوضاع اجتماعية مقدرة في المجتمع. والمجالات التي تعتمد في أحكامها على قيمة الأفكار الجديدة على الاعتبارات الدينية، السياسية، أو الاقتصادية، مجالات لا تحرض على الإبداع ولا تدفع باتجاهه. كما لا ينتعش أو لا يزدهر الإبداع أيضًا إذا كان المجال منفصلاً بصورة كبيرة عن ميادين المجتمع وله ارتباطات قليلة بها. وبصورة عامة، فإن المجالات البيروقراطية التي تتضمن تنظيمًا بالغ الأحكام والنسقية تقتل الأصالة ولا تناصر على الإطلاق أي فكرة أو تطوير أصيل. والمجالات التي يوجد بها محكات رخوة منتحلة للاعتراف بالأفكار الجديدة تقلل من قيمة أو منزلة هذه الأفكار والمجالات التي يوجد بها محكات صارمة بالغة الأحكام تخنق الإبداع وتطفئ جذوة الإبداع عند أي شخص يمتلك القدرة عليه.

• الحياة الأسرية التي تيسر الإبداع

الأفراد الذين يعيشون في أسر يوجد بها فائض ووفرة في الطاقة والإمكانات تمكنها من تحريض أبنائها على الاستكشاف والفضول والإبداع أكثر احتمالًا لأن يكونوا مبدعين في مرحلة رشدهم أكثر من الأفراد الذين يعيشون في أسر لا تهتم بأي شيء سوى الأمور المعيشية الحياتية العادية. تزداد وتتعزيز القابلية للإبداع عندما يشيع الاحترام والتقدير داخل الأسرة وعندما تقدر وتثمن الأسرة قيمة وأهمية التعلم. كما ينتعش ويزدهر الإبداع عندما تدخل الأسرة الطفل في ميدان

أو مجال معين يركز جل طاقاته فيه وفق ميوله واستعداداته، عبر المدرسة، التوجيه والنصح، الأنشطة الفنية المنظمة، والأنشطة الرياضية التي تستغرق وقت الفراغ. كما يزدهر الإبداع عندما يعيش الأفراد المتميزون في أسر هادئة وتملكهم الرغبة في تحطيم هذا الموقف والخلوص منه. وتشير نتائج الكثير من دراسات الحالة أن الخبرات الثرية المتنوعة، التي تعمل على إضعاف بل تكسير الموانع والقيود تتطلب تعرض الأطفال لتثنية اجتماعية حكيمة، والخبرات الصعبة المتحدية التي تقوي وتعظم قدرة الشخص على المثابرة والإصرار عند مواجهة عقبات أو شدائد ومحن تزيد وتعزز الإبداع. (Simonton, 2000).

• الخصائص الشخصية التي تيسر الإبداع.

تشمل الخصائص والإمكانات الشخصية التي تساعد أو تؤدي إلى الإبداع: المواهب أو الاستعدادات الخاصة؛ الدافعية الداخلية للعمل في المجال الموهوب فيه المرء؛ مهارات التفكير التباعدي المتقدمة؛ الانفتاح على الخبرة؛ والميل أو النزعة أو الطابع الاستثنائية غير العادية. ولكي يتمكن الفرد من إنتاج أعمال إبداعية عليه أولاً أن يستوعب داخلياً قواعد المجال الذي يعمل فيه وأن يستدخل الآراء

المختلفة للمجال الأوسع في بنائه المعرفي، أن ينشأ لديه عدم رضا شخصي عن بعض جوانب أو أبعاد هذا الميدان أو المجال، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الاجتهاد الجاد لتخليق أو لإنتاج أفكاراً جديدة متنوعة. وعند هذه النقطة، فإن جوهر أو بؤرة ولب الإبداع إدراك الأفكار الجديدة الجيدة وقدرة المرء على التمسك بها وتهذيبها وبلورتها وتجاهل الأفكار الأخرى الأقل فائدة والأقل أهمية.

كما يمكن تلمس العلاقة الوثيقة بين حالة التدفق والإبداع من خلال محاولة الإجابة عن السؤال الذي يطرح نفسه في هذا السياق هو: لماذا يشهد مسرح الحياة ولادة مبدعين، ويختفي هؤلاء فجأة عن رادارات الحياة؟ يبدو أن هؤلاء لم يكن في مقدورهم دفع ثمن الإبداع الذي يتكبده بفعل المقاومة والعقاب. ويعتقد المبدع، أحياناً، أن في مقدوره أن يدفع الثمن على المدى القصير، إلا أن الإبداع بطبيعته يتطلب الصبر والأناة والالتزام طويل المدى. كما أن المبدع يميل إلى المخاطرة، وهي مخاطرة مدروسة تساعد المبدع في التوصل إلى أفكار ونتائج تحظى بتقدير وإعجاب الناس؛ وقد يتعرض المبدع بفعل ذلك إلى الإحباط والفشل والتعثر (تيسير صبحي، 2005) ²⁴. وتحقق حالة التدفق الحالة المثلى لتمكين المبدع من التغلب على كل هذه المقومات من خلال ما تتضمنه من دلالات دافعة للمبدع باتجاه المثابرة ومواصلة بذل الجهد الذاتي والتلقائي دون انتظار لمكافآت خارجية خارج نطاق المهام أو الأنشطة والأعمال المستغرق بكامل منظومات شخصيته فيها.

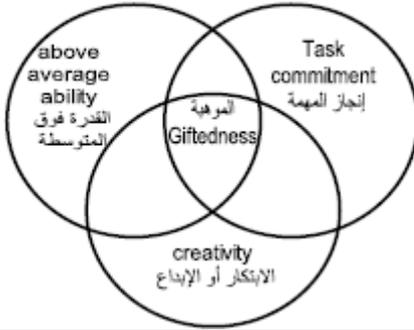
كما تتجلى العلاقة بين حالة التدفق ومفهوم الإبداع من خلال التفسيرات النظرية التي طرحت لوصف وتفسير الموهبة خاصة نموذج جوزيف رينزولي، عرف رينزولي (1986) الموهبة في نموده ثلاثي الحلقات على النحو التالي:

أ. قدرة عامة فائقة كما تقاس باختبارات معامل الذكاء أو اختبارات الاستعدادات الخاصة في مجالات معينة مثل القدرة الحسابية، الموهبة الموسيقية، أو الفن التشكيلي.

ب. الإبداع في مجال القدرة العالية.

المثابرة والالتزام والإنجاز والمستوى المرتفع من الدافعية لتنمية المهارات في مجال القدرة العالية.

رسم توضيحي لتعريف الموهبة طبقاً لنظرية رينزولي



شكل رقم (7) تعريف الموهبة وفقاً لنظرية جوزيف رينزولي 25

يلاحظ أن تعريف رينزولي (1986) للموهبة مؤسس جزئياً على نموذج هرمي أو هيراركي للذكاء. وتكمن جذور هذا النموذج في أعمال سبيرمان Sperman (1927) وثرستون Thrstone (1938). فباستخدام أسلوب التحليل العامل، فحص سبيرمان نمط الارتباطات بين عددٍ من أنماط اختبارات القدرة المختلفة بالتطبيق على عينة كبيرة وواسعة من الناس. فوجد عاملاً واحداً للذكاء العام أطلق عليه العامل (G). وبعده مدة زمنية قليلة، استخدم ثرستون (1938) مجموعة أكبر وأوسع من الاختبارات واستخدم في تحليل نتائجها أسلوب أو طريقة مختلفة نسبياً للتحليل العامل، ففشل في الحصول على العامل العام (G) وبدلاً منه وجد مجموعة من سبعة عوامل مستقلة سماها القدرات العقلية الأولية. وهذه العوامل أو القدرات هي: الفهم اللفظي؛ طلاقة الكلمة؛ القدرة الرقمية؛ القدرة المكانية؛ السرعة الإدراكية؛ الاستقرار؛ والذاكرة. ومنذ الأعمال المبكرة

لكل من سبيرمان وثرستون بذلت محاولات للتوفيق بين هذين النموذجين المختلفين لبنية أو لتكوين الذكاء ممن أدى إلى تطوير نماذج هرمية متنوعة حافظت على العامل العام (g) أو بعض من أبعاده على قمة الهرم ثم عدد أكبر من العوامل تجسد قدرات خاصة تحت رأس أو قمة الهرم هذا.

ويتضمن تعريف رينزولي للموهبة اعتبار الطفل الموهوب هو ذلك الطفل الذي ربما تكون درجته على المقاييس التي تقيس العامل العام (G) مرتفعة أو درجته على المقاييس التي تقيس القدرة العقلية العامة عالية أو الحصول على درجات عالية على العوامل الأقل في التنظيم الهرمي للقدرات أو كليهما، بالإضافة إلى الإبداع، والالتزام بالمهمة والتوحد معها وإنجازها.

ج. التدفق والسعادة Flow & Happeniess:

يمكن فهم طبيعة العلاقة بين مفهوم حالة التدفق والسعادة من خلال التمييز بين مفهومين آخرين هما Hedonic ، Eudaimonic وكلمة Hedonic صفة الاسم منها Hedonism ويطلق هذا الاسم على مذهب فلسفي يفيد بأن المتعة أو اللذة هي السعادة القصوى وأن المتعة أو اللذة بكافة أشكالها وكافة صيغ إشباعها هي الخير الأوحد أو الرئيسي في الحياة. وتفيد كلمة Hedonic تأسيساً على ذلك " الشخص المتعي المستغرق في طلب المتعة أو اللذة معتبراً المتعة أو اللذة مجسدة للسعادة القصوى وأنها في نفس الوقت الخير الأوحد أو الرئيسي في الحياة. ومدخل اللذة في دراسة السعادة يعرف السعادة والحياة الطيبة بأنها " سعي للذة أو للمتعة، وتجنب للألم". أما كلمة Eudaimonic صفة تسقط على الشخص يعتبر السلوك الأخلاقي المدخل الرئيسي بل الأوحد لتحقيق السعادة، والاسم منها Eudaemonism أو Eudemonism أيضاً وتعني فلسفة السعادة: وهي نظرية تجعل السعادة أساساً [دالة] للسلوك الأخلاقي ومحكاً له. ووفقاً لتعريف ألان كار لكلمة Eudaimonic فهي تشير إلى مدخل لدراسة الخير والرفاهية الشخصية [السعادة] يعرف السعادة والحياة الطيبة أو الجيدة استناداً إلى محكات تحقيق المرء لكامل إمكانياته النفسية أو تحقيقه لممكّنات أو قابليات النمو النفسي لديه إلى حدّها الأقصى وهذه السعادة لا تتحقق إلا من خلال خبرات التدفق التي يتعايش معها المرء أثناء مسيرة حياته²⁶.

(6) خاتمة واستنتاجات

التدفق هذه الحالة الإنسانية التي تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة باتجاه تجويد وتحسين نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام في المهام والأعمال والدوران في فلكها ومطووعة متطلباتها للتوصل بالتأكيد إلى نتائج إبداعية لم يكن يتوقع من يتعايش مع حالة التدفق وصوله إليها، والأمر أكثر بساطة من كل التأويلات المطروحة إذ كيف لا يصل المرء إلى نتائج إبداعية راقية وهو مندمج تماماً في مهمة محددة أو عمل نوعي بتركيز شديد

وباستمتاع مطلق وبنسيان للزمن والذات والآخر وبتلقائية طوعية وبتوظيف تام لقدراته ومهاراته مع تفضيل للتعامل مع مهام صعبة متحديّة.

والسؤال المطروح في هذا الصدد: ألا تقضي بنا الدلالات النظرية لخبرة وحالة التدفق بالنحو الذي وصفت به إلى إعادة هيكلة نظم التعليم والتعلم ونظم وصيغ الإرشاد والعلاج النفسي على وجه التحديد من حيث منطلقاتها وغاياتها وإجراءاتها؟! ألا يزودنا هذا المفهوم شديد الوضوح وشديد البساطة وعميق الدلالة في نفس الوقت بمفاتيح باب ونوافذ الرجاء للولوج في رحابه بدلاً من مجرد وقوفنا أمامه؟ أمام أن الآون لإعادة الاعتبار للمدرسة العربية في علم النفس بتأصيل حالة وخبرة التدفق من خلال التوظيف الإيجابي للحس الديني المرهف المتمثل في حالة سُكر الإنسان وذوبانه في قيم الحق والخير والجمال ليصبح الرجاء بؤرة ومدارات هذه المدرسة؟

(7) قائمة بأهم مؤلفات ميهالي تشكزينتميهالي تشكزينتميهالي

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). Thoughts about education. In D. Dickinson (Ed.) Creating the future. Retrieved November 29, 2004 from www.newhorizonx.org/future/Creating_the_Future/crfut_csikszent.html.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000a). Education for the 21st century. Education Week, 19(32),64-66.
- Csikszentmihalyi, M. (2000b). Flow: The joy of reading. Claremont Reading Conference Yearbook. Ann Arbor, MI, Bell & Howell.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Good business: Leadership, flow, and the making of meaning. New York: Penguin Books. Pamela Fisher, Texas Tech University, December 2007
- Csikszentmihalyi, M. (2004). Mihalyi Csikszentmihalyi on motivating people to learn. George Lucas Educational Foundation. Retrieved November 30, 2004 from www.gleef.org/php/interview.php.

مقتطفات

التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة

يعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتطليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية

حالة التعلم المثلى **Optimal Learning** "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقاليد الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك

خبرة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واهتمامها كفرص أكيدة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار: التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان.

تمثل حالة التدفق بالمعنى
الذي توصف به في
أدبيات علم النفس الإيجابي
الخبرة الإنسانية المثلى
Optimal Human

Experience المحسنة
لأعلى تجليات الصحة النفسية
الإيجابية وجودة الحياة بصفة
عامة؛ لكونها حالة تعني
فناء الفرد في المهام
والأعمال التي يقوم بها
فنائاً تامةً ينسك به ذاته
والوسط والزمن والآخر

تكون هذه الحالة مطلوبة
لذاتها ويكمن فيها وفيما
تتضمنه من معاناة سر
الرفاهية والسعادة الشخصية
والإحساس العام بجودة الحياة،
لكونها تصف المعنى
والقيمة على هذه الحياة.

الأصل في خبرة حالة التدفق
استغراق الإنسان بكامل
منظومات شخصيته في مهمة
تدوب فيها هذه الشخصية
دون افتقاد للوجهة والمسار
مع إسقاط للوقت أو للزمن
من الحسابات

تظل فعاليات من يتعاش مع
خبرة حالة تدفق سارية
وممتدة إلى أن يتم إنجاز
المهمة مهما طالّت المدة
الزمنية، وهنا قد يعيش
الإنسان حياته كلها في خبرة
حالة تدفق واحدة يرك
فيها ذاته ويحقق بها
إمكانياته ويشرب منها من
معين الاستمتاع ويعاين بها
بهجة الحياة.

يمكن النظر إلى كفاءة
الإبداع على أنها تمثل
السعي والكفاح نحو
مستوى معين من الامتياز
التفوق.

السعادة حالة نفسية من
مشاعر الراحة والطمأنينة
والرضا عن النفس والقناعة بما
كتب الله - سبحانه و
تعالى- وهى أكثر ميلا
إلى الديمومة والاستمرار في
نفس الإنسان إجمالاً وتعد
مؤشراً على مدى علاقته
بربه وخالقه ورازقه.

قدرة الأفراد على توليد
الأفكار الجديدة تعتمد
على الخبرة السابقة التي
تشكل القاعدة بالنسبة لها.
ومن ثمر على القدرة في
تحيص هذه الأفكار
 وإعادة صياغتها بحيث
تصبح أفكاراً خلاقة وأصلية

أن السعادة الغاية النهائية
للحياة الإنسانية وأن من يسعون
للوصول إليها والاقتراب منها
وتحقيقها هم الأجدر بأن
يطلق عليهم "ذوي العقلية
السوية healthy-minded "

الإبداع يعنى التوصل إلى
حلول جديدة، وعلاقات
أصلية، بالاعتماد على
مُعطيات محدّدة. وذلك
بعد أن يتحسّس الفرد
مشكلة ما، أو نقصاً في
المعلومات أو الفكرة.

تتضح وضعية حالة التدفق
 في علم النفس الإيجابي
 كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة
 إيجابية تتحقق عندما يذوب
 الفرد في المهام والأعمال
 مقترنة بحالة من النشوة
 والابتهاج يعاين من خلالها
 بهجة الحياة وبالتالي
 يكشف عنك الحياة
 وتصبح حياته هادفة
 وجديرة بأن تُعاش

تمثل حالة التدفق العامل
 الحاسم في تكوين المهنك
 والهدف من الحياة وإضفاء
 المغزى والقيمة عليها
 وبالتالي دفع من يتعاش
 معها إلى الإبداع بل إلى
 أعلى تجليات الإبداع
 الإنساني.

يصف العاملون في مجال علم
 النفس الإيجابي هذا العلم
 بأنها " دراسة كافة مكامن
 القوة لدى البشر، دراسة
 كل ما من شأنه وقاية البشر
 من الوقوع في بواطن
 الاضطرابات النفسية
 والسلوكية، إضافة إلى
 دراسة كل العوامل
 الفردية، الاجتماعية،
 والمجتمعية التي تجعل الحياة
 الإنسانية جديرة بأن تُعاش "

ومصطلح علم النفس
 الإيجابي مظلة عامة لدراسة
 الانفعالات الإيجابية، السمات
 الإيجابية للشخصية، ومؤسسات
 التمكين أجي مؤسسات
 تمكين الإنسان من توظيف
 وتفصيل طاقاته وإمكانياته
 لعيش حياة هانئة ومنتجة.

حالة التدفق " أن يكون
المرء مندمجاً أو مستغرقاً
بصورة تامة في نشاط ما من
أجل ذلك النشاط في ذاته،
وهي حالة ينسج فيها المرء
ذاته، ويتطأير الزمن من بين
يديه دون شعور منه به،
ويحدث تتالي أو تدفق
تلقائي لكل فعل وكل
حركة وكل تفكير في
وحدة مسار كأن المرء
يعزف مقطوعة موسيقية

والأنشطة التي تدفعنا
باتجاه التدفق والحيوية متنوعة
وكثيرة. فقد تكون قراءة
كتاب، ممارسة الألعاب
الرياضية، أو مجرد التحدث
مع صديق.

باندماجنا في أنشطة حياتية
مبهجة يتولد لدينا إحساساً
قوياً بالرضا مما يسهم في
تعظيم إحساسنا بالسعادة
وبوجود حياتنا النفسية.

أن الإحساس بالنشوة
والأبتهاج Ecstasy يتضمن
تجاوز ضوابط أو قيود الأنا
أحد التحرر النسبي من قيود
أنا الإنسان، إضافة إلى تجاوز
روتين الحياة اليومية العادية
مما يتطلب ولولوج طرق
حياة متنوعة وأنشطة حياة
ثرية.

تمثل حالة التدفق بالمعنى
الذي توصف به في
أدبيات علم النفس الإيجابي
الخبرة الإنسانية المثلى
**Optimal Human
Experience** المجددة
لأعلى تجليات الصحة النفسية
الإيجابية وجودة الحياة بصفة
عامة؛ لكونها حالة تهنيء
فناء الفرد في المهام
والأعمال التي يقوم بها
فنائاً تاماً ينسى به ذاته
والوسط والزمن والآخر كل
الآخر كأنه به في حالة من
غياب اللوعج بكل شيء
آخر عدا هذه المهام أو
الأعمال على أن يكون كل
ذلك مقترناً بحالة من النشوة
والإبتهاج والصفاء الذهني
الدافع له باتجاه المدوامة
والمثابرة ليصل في نهاية
الأمر إلى إبداع إنسان من
نوع فريد تكون فيه المعاناة
مرحباً بها دون انتظار لأي
تعزيز من أي نوع

لماداً يواجه معظم الناس
صعوبات في توجيه أنفسهم
نحو أنشطة تجلب لهم الرضا
والسعادة، ويفضلون على
ذلك الجلوس والخمول والبلاطة
أمام التلفزيون؟، يوجد
بطبيعة الحال حاجة ماسة
للتغلب على المقاومة
المبدئية لفعل أنشطة أخرج
أكثر فعالية.

يقصد بخبرة التدفق
المصاحبات النفسية التي
تنتاب المرء عندما يتعاشق
مع حالة تدفق، وغالباً ما
تكون هذه المصاحبات
متبلورة حول الشعور بالنشوة
والإبتهاج والسعادة التامة
والإحساس بالجدارة والقيمة
الشخصية والإنجازات الداخلية

الحب ليس مجرد انفعال أو عاطفة أو وجدان، بل هو أولاً وبالذات نية واتجاه وسلوك، والحب الحقيقي هو ذلك الذي يركب في الآخر شخصاً يحب لذاته، طون أن يتخذ منه أداة أو وسيلة للإشباع أنانيته أو إرضاء ميوله الذاتية

المحبة في صميمها إحساس قوّد بالقيمة الحقيقية للشخص البشري، خصوصاً حين تجيء بعض العوامل الخارجية أو الداخلية فتهدد تلك القيمة ومن ثم تتجه المحبة بطبيعتها نحو إنقاذ تلك القيمة أو العمل على صيانتها .

يرتبط مفهوم التدفق بمفهوم الخبرة المثلى أو الأفضل **Optimal Experience** وتعني إحساس المرء بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع أو مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف، وفي مساره لنظام الفعل بما يفر له هاديات أو قرائن إرشادية لمطك جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات.

هناك بعض الجوانب التي يتميز بها سلوك الإبحاز ومن بين أهم الجوانب الاختيار **Choice** الشدة **Intensity** المثابرة **Presistence**

أن خبرة الحب هي التجدي
تكشف عن الطابع اللانهائي
للمسير البشري لأنها تظهر
ذلك الجانب الخفي المجهول
من شخصية الفرد.

وليس من شك في أن الحب
فضيلة إيجابية إلى أقصى
حد لأنه في جوهره إثبات
وإحياء وبناء، فهو لا يكاد
يعرف الرغبة في التملك أو
النزوع نحو السيطرة على
الأخر لأنه حب إيثاري.

مهمة الكائن المحب هي
العمل على استنهاض الكيان
الأخلاقي للكائن المحبوب من
أجل رفعه إلى مستوى المثل
الأعلى والوصول به إلى
الصورة العليا التي تبذل
للكائن المحب منذ البداية.
والحب الحقيقي لا يمكن أن
يخلو من عملية تحقق أو
اكتمال تتم عبر هذا التفاعل
الحجج بين الإرادتين المتحابتين

خبرة الحب خبرة أصيلة
فريدة، فالحب فعل من
أفعال التجاوز أو التعالي لأنه
ينطوي على عملية امتداد
أو توسيع للخبرة الذاتية
والوجدان الشخصي.

الحب الشخصي يسمح
للشخصية الفردية بأن
تكشف معناها الذاتية
في شخص الآخر.

من أهم مميزات "خبرة الحب"
أنها تخلق بين الشخصين
المتحابين جوًا أخلاقيا من نوع
خاص، ألا وهو جو الألفة
والتفاهم، فليس الحب مجرد
تعاطف خارجي أو
سطحي، بل هو علاقة حميمة
يسقط معها كل افتعال أو
تكلف

الحب يجمع بين اللذة والألم ، بين
النشوة والغضب ، بين السعادة
والشقاع، وربما أعجب ما فجد
الحب أنه حين يبلغ درجة معينة
من العمق الوجداني، بخد أن
الألم والسرور عندئذ لا يلبثان أن
يستويا، وهذا هو السبب فجد أن
عذاب المحبين قد يصبح
مصدر سعادة لهم، كما أن
سعادتهم قد تصبح مصدر ألم
لهم

العلاقة بين حالة التدفق
بالمعنى المشار إليه وخبرة
الحب بالمعنى السابق أقرب
إلى ما يسميه أهل الصوفية
”مقام السكر“ إلا أنه سُكْرُ
واع تصاحبه بطانة عقلية
تجعل من التوحد مع المهمة
توحداً واعياً ومقصوداً لذاته

وإذا كانت خبرة الحب لا تظو
من ألم وعذاب، فهذا الألم
وذلك الغضب هما الثمن
الباهظ الذي لأبد للمحبين من
أن يدفعوه للوصول على تلك
الدرجة العليا من المشاركة ،
وليست حياة الحب سوى حياة
روحية يقضيها المرء فجد
التعرف على ما هو جدير حقاً
بالمعرفة، أعني أنها حياة
مشاركة يتخلق فيها الإنسان
بأسمى وأرفع ما فجد الإنسان.

ويلتقي مفهوم المرونة
بمعناه السيكلولوجي فجد
خبرة التدفق بمفهوم المرونة
فجد خبرة الإبداع الإنساني
وخاصة ما يعرف بالمرونة
التلقائية والمرونة التكيفية
كأحد أهم مكونات
الظاهرة الإبداعية فجد
بعدها المتعلق بالنتاج
الإبداعي

”الإبداع ينتج من التفاعل بين نظام يتضمن ثلاثة عناصر: الثقافة التي تحتوي على القواعد الرمزية، الشخص الذي يحدث جدة في المجال الرمزي، وميدان الخبراء الذين يدركون ويقيمون الطابع التجديدي.“

المجتمعات التي يوجد لديها وفرة هائلة وفائض في الطاقة المادية والعقلية أكثر إقبالاً على تنمية الإبداع وأكثر حفاوة به من المجتمعات التي تركز كل طاقتها لمجرد البقاء على قيد الحياة.

الثقافات التي تنشط وتيسر الإبداع هي تلك الثقافات التي تخزن فيها المعلومات مادياً بطريقة دقيقة أكثر من نقلها شفاهياً، وهي تلك المعلومات التي تتاح وتوفر لكل أعضاء المجتمع ويمكن أن يحصل عليها كل أعضاء المجتمع دون أن تكون سرية أو دون أن تكون قاصرة على نفر قليل من المجتمع

المجتمعات التي تغير القيم وتحديث تجديديات في الاقتصاديات التجارية الحرة المفتوحة مجتمعات أكثر تحريضاً على الإبداع وأكثر ترحيباً به من المجتمعات التي ترتبط بصورة مطلقة بالتقاليد والأعراف وتحافظ على الوضع الحالي وعيد إنتاج الواقع بشكله التقليدي المحافظ.

الإبداع بطبيعته يتطلب الصبر والأناة والالتزام طويل المدح. كما أن المبدع يميل إلى المخاطرة، وهي مخاطرة مدروسة تساعد المبدع في التوصل إلى أفكار ونتائج تحظى بتقدير وإعجاب الناس

ألا تفضي بنا الدلالات النظرية لخبرة وحالة التدفق بالنحو الذي وصفت به إلى إعادة هيكلة نظم التعليم والتعلم ونظم وصيغ الإرشاد والعلاج النفسي على وجه التحديد من حيث منطلقاتها وغاياتها وإجراءاتها؟!

أمام أن الآون لإعادة الاعتبار للمدرسة العربية في علم النفس بتأصيل حالة وخبرة التدفق من خلال التوظيف الإيجابي للحس الديني الموهب المتمثل في حالة سُكْر الإنسان ودوبانه في قير الحق والخير والجمال ليصبح الرجاء بؤرة وممارات هذه المدرسة؟

الأفراد الذين يعيشون في أسر يوجد بها فائض ووفرة في الطاقة والإمكانيات تمكنها من تريض أبنائها على الاستكشاف والفضول والإبداع أكثر احتمالاً لأن يكونوا مبدعين في مرحلة رشدهم أكثر من الأفراد الذين يعيشون في أسر لا تهتم بأحد شجعة سوق الأمور المعيشية الحياتية العادية.

تزداد وتتعزز القابلية للإبداع عندما يشجع الاحترام والتقدير داخل الأسرة وعندما تقدر وتثمن الأسرة قيمة وأهمية التعلم.

إن جوهر أو بؤرة ولب الإبداع إدراك الأفكار الجديدة الجيدة وقدرة المرء على التمسك بها وتهذيبها وبلورتها وتجاهل الأفكار الأخرى الأقل فائدة والأقل أهمية.

خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة: العدد 29



إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة

▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهاصات دعوات التأصيل العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر،



- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه مطلباً لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو ماهونج: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفرع الوجودي.
- التناؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- تكوين الآخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

