

...وقما أوينئج من العلم إلا قليلا

الإصدار الثالث



2013



العدد 3

# عالم الألف

المفهوم الأبعاد والقياس

محمد السيد أبو كلاًوة

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
8	Love الحب (3)
9	Psychological الصمود النفسي (4)
9	:Creativity الإبداع (5)
9	.Happiness السعادة (6)
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 تشكزينتهيمالي:
- 19 (1-1-4) أبعاد التدفق وفقاً لكتابات  
ميهاي تشكزينتهيمالي (1975)
- 20 (2-1-4) أبعاد حالة التدفق وفقاً  
لكتابات ميهاي تشكزينتهيمالي (1990)<sup>12</sup>
- 21 (2-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات  
تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999)<sup>13</sup>.
- 22 (3-4) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات  
دانيال جولمان (2004)<sup>14</sup> :
- 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 الحب<sup>18</sup>
- 26 الدلالة الميتافيزيقية لخبرة الحب
- 27 الحب الشخصي يتجه أولاً وبالذات نحو القيم
- 28 القيمة الأخلاقية للحب بوصفه أعلى الفضائل
- 28 الحب 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  
تشكزينتهيمالي تشكسر نميهاي تشكزينتهيمالي
- 38 مقتطفات: ختارات شبكة العلوم النفسية

## مقتطفات

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

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

يعد 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

عبوة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة 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 تعجيد  
فناء الفرد في المهام  
والأعمال التي يقوم بها  
فنائاً تاماً 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  
تذوب 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 إبحاز  
المهمة مهما طالت المدة  
الزمنية، وهنا قد يعيش  
الإنسان حياته كلها في خبرة  
حالة تدفق واحدة يرح  
فيها ذاته ويحقق بها  
إمكانياته ويشرب منها من  
مغين 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 تعال - وهي أكثر ميلاً إلى الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً وتعك مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه.

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 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 يعني التوصل إلى حلول جديدة، وعلاقات أصلية، بالاعتماد على مخطّيات محدّدة. وذلك بعد أن يتحمّس الفرد مشكلة ما، أو نقصاً في المعلومات أو الفكرة.

تتصح وضعية حالة التدفق  
 في علم النفس الإيجابي  
 كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة  
 إيجابية تتحقق عندما يذوب  
 الفرد في المهام والأعمال  
 مقتونة 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 المهنة  
 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  
 بأنه " دراسة كافة مكامن  
 القوة لدى البشر، دراسة  
 كل ما من شأنه وقاية البشر  
 من الوقوع في بوائن  
 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 أجد 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، 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

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 بوجوده حياتنا النفسية.

أن الإحساس بالنشوة والابتهاج Ecstasy يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أجد التحرر النسبي من قيود أنا الإنسان، إضافة إلى تجاوز دوتين 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** المجسدة  
لأعلى تجليات الصحة النفسية  
الإيجابية وجودة الحياة بصفة  
عامة؛ لكونها حالة تعني  
فناء الفرد في المهام  
والأعمال التي يقوم بها  
فنائاً تماماً ينسك به ذاته  
والوسط والزمن والآخر كل  
الآخر كأنه به في حالة من  
غياب اللوعيد 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

لماذا يواجه معظم الناس  
صعوبات في توجيه أنفسهم  
نحو أنشطة تجلب لهم الرضا  
والسعادة، ويفضلون على  
ذلك الجلوس والخمول والبلادة  
أمام التليفزيون؟، يوجد  
بطبيعة الحال حاجة ماسة  
للتغلب على المقاومة  
المبدئية لفعل أنشطة أخرى  
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 النامية  
والإحساس بالجدارة والقيمة  
الشخصية والإنابات 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، دون أن يتخذ منه أداة أو وسيلة للإشباع أنانيته أو إرضاء ميوله الذاتية

المحبة في صميمها إحساس قوود 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 لمحد جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات.

هناك بعض الجوانب التي يتميز بها سلوك الإبحاز ومن بين أهم الجوانب

**Choice** الاختيار  
**Intensity** الشدة  
**Presistence** المثابرة

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  
الآخر 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 تبنت  
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 التعاليج لأنه  
ينطوي على عملية امتداد  
أو توسيع للخبرة الذاتية  
والوجدان الشخصي.

الحب الشخصي يسمح  
للشخصية الفردية بأن  
تكشف معناها الذاتي  
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 والعذاب ، بين السعادة  
والشقاء، 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 سُكِرُ  
واع تصاحبه بطانة عقلية  
تجعل من التوحد مع المهمة  
توحداً واعياً ومقصوداً لذاته

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

وإذا كانت خبرة الحب لا تظهر  
من ألم وعذاب، فهذا الألم  
وذلك العذاب هما الثمن  
الباهظ الذي لابد للمحبين من  
أن يدفعوه للحصول على تلك  
الدرجة العليا من المشاركة ،  
وليست حياة الحب سوى حياة  
روحية يقضيها المرء فجد  
التعرف على ما هو جدير حقاً  
بالمعرفة، أعند أنها حياة  
مشاركة يتخلق فيها الإنسان  
بأسمه وأرفع ما فجد الإنسان.

«الإبداع ينتج من التفاعل بين نظام يتضمن ثلاثة عناصر: الثقافة التي تحتوي على القواعد الرمزية، الشخص الذي يحدث جدة في المجال الرمزي، وميدان الخبرة 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 وتحدث تجديدات 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  
المدد. كما أن المبدع  
يميل إلى المخاطرة، وهي  
مخاطرة مدروسة تساعد  
المبدع في التوصل إلى  
أفكار ونتائج تمطر  
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  
المرهف المتمثل في حالة سُكْر  
الإنسان ودوبانه في قيم الحق  
والخير والجمال ليصبح الرجاء بؤرة  
ومدارات 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  
شجع سوق الأمور المعيشية  
الحياتية العادية.

تزداد وتتهزز 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  
وتهديبها وبلورتها وتجاهل  
الأفكار الأخرى الأقل فائدة  
والأقل أهمية.

سلسلة «وفي أنسكم»: العدد 3



---

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013



د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلوة

▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهابات 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 المختلفة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- تخوين الآخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

