

الرفاه والازدهار

دليل تدخلات علم النفس الإيجابي بالعربية



محمد الحاج بدار

بمشاركة من:

أسماء باصرة وهمسة الصمادي



Middle East Journal of
POSITIVE PSYCHOLOGY

مجلة الشرق الأوسط
لعلم النفس الإيجابي

التدقيق اللغوي: سحر هندي
تصميم الغلاف: إيمان جرادات



الرفاه والازدهار: دليل تدخلات علم النفس الإيجابي بالعربية

الحاج بدار، م. ك.، باصرة، أ. ع.، والصمادي، ه. م.

التوثيق: الحاج بدار، م. ك.، باصرة، أ. ع.، والصمادي، ه. م. (2024). الرفاه والازدهار: دليل تدخلات علم النفس الإيجابي بالعربية. مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي، 10 (2). إصدار خاص مجاني.

الملخص: يُعد هذا الدليل محاولة للإسهام في إثراء الأدب النفسي العربي بتفاصيل تدخلات علم النفس الإيجابي، ويهدف إلى رفع وعي الباحثين والمختصين النفسيين والمهتمين في مجال علم النفس وتطبيقاته في مختلف السياقات التربوية والمؤسسية والعلاجية، بمن فيهم المدربون، والمُيسرون، والعاملون في التنمية الشخصية والمهنية في العالم العربي. ويُقدّم الدليل معارف فنية وأدوات في علم النفس الإيجابي لفهم أفضل وتطبيق أسس، ولتيسير عملية تكيف التدخلات والنماذج فيما يتناسب مع الثقافة الإسلامية العربية. ويضع الدليل محتواه بعد مقدمة تحوي الصورة الكبيرة لمحتوى الدليل، ولعلم النفس الإيجابي، وللخطوات الإجرائية عند تطبيق محتوى الدليل كتدخلات تركز على السياق كعملية تغيير اتجاه الأداء الأفضل للوظائف حسب حاجات العميل/ العملاء وسياق حياته/ حياتهم (وليس كتدخلات تركز على المحتوى كحزمة جاهزة تابعة لبروتوكول مُحدد)، وكذلك قبل خاتمة تختصر آلية تقديمه. ويتكوّن محتوى الدليل من ثلاثة أبواب رئيسية هي: باب السمات الإيجابية ويشمل ما يتعلّق بقوى الشخصية والفضائل، وباب الخبرات الإيجابية ويشمل فصولاً حول مكونات الرفاه في نموذج بيرما (PERMA) باعتبار التركيز على المعنى كما في الموجة الثانية أو الإصدار الثاني لعلم النفس الإيجابي وتضمين المكونات الأربعة الإضافية من نموذج بيرما+4 (PERMA+4) فيها، وأخيراً باب المؤسسات الإيجابية وتشمل نماذج متعددة ضمن سياقات الحياة في التعليم والعمل وغيرها من نماذج علاجية وإرشادية وتدريبية.

الكلمات المفتاحية: تدخلات علم النفس الإيجابي، الرفاه (النفسي)، الازدهار، النماء، موجات علم النفس الإيجابي الأولى والثانية والثالثة، الثقافة الإسلامية العربية، بيرما (+4)، الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي، قوى الشخصية، الانفعالات الإيجابية، الانخراط، العلاقات، المعنى والغاية، الإنجاز، قرائية الرفاه، نموذج اجنث، الاستقصاء التقديري، رأس المال النفسي، العلاج النفسي الإيجابي، تدريب علم النفس الإيجابي.



Well-being and Flourishing: Positive Psychology Interventions (PPIs) Practice Guide in Arabic

Al-Haj Baddar, M. K., Basurrah, A. A., & Al-Smadi, H. M.

Citation: Al-Haj Baddar, M. K., Basurrah, A. A., & Al-Smadi, H. M. (2024). Well-being and Flourishing: Positive Psychology Interventions (PPIs) Practice Guide in Arabic. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 10 (2). Free Special Issue.

Abstract: This practice guide is an attempt to contribute to psychological Arabic literature including Positive Psychology Interventions (PPIs). It aims at raising the awareness of researchers, psychologists, practitioners, and those interested in psychological applications in educational, organizational, and clinical settings including coaches, trainers, and those develop and conduct Continuing Professional/Personal Development (CPD) programs in Arab countries. It presents technical knowledge and tools for better understanding and application; as well as, facilitating the adaptation of interventions and tools to the Arab Muslim culture. The content of the guide is placed after an introduction that introduces a big picture of the guide, Positive Psychology, and procedural tips of applying the interventions as context-focused change process towards optimal functioning in light of the needs of the client(s) and their life contexts (not as content-focused package following a fixed protocol). And it is placed before a conclusion that puts the delivery mechanisms in summary. Then it is presented in three major sections: Positive Traits which include character strengths and virtues, Positive Experience which includes the building blocks of well-being in PERMA model taking into consideration focusing on meaning following the second wave of positive psychology (PP 2.0) and integrating the other extra components in PERMA+4, and finally Positive Institutions which include many contextual models in education, work, in addition to therapy, counseling, and coaching models.

Key Words: Positive Psychology Interventions (PPIs), (Psychological) Well-being, Flourishing, Thriving, Positive Psychology Waves, PP 1st Wave, PP 2nd Wave (PP 2.0), and PP 3rd Wave, Muslim Arab Culture, PERMA (+4), Unified Framework for PPIs, Character Strengths, Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Purpose, Accomplishments, Well-being Literacy, SEARCH model, Appreciative Inquiry, PsyCap, Positive Psychotherapy (PPT), Positive Psychology Coaching (PPC).



الإعداد والتأليف:

محمد كمال الحاج بدار: يعمل كمختص في تطبيقات علم النفس الإيجابي، ولديه العديد من الإسهامات في تحسين الرفاه والمرونة النفسية لدى الأفراد والمجموعات في المجالات التربوية والمؤسسية والعلاجية. عمل كمحور في الفريق الفني وعضو في فريق الرفاه لدى المعهد الثلاثي للأبحاث (RTI International)؛ حيث أسهم في تعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة والتربويين. شارك في مجموعة أوراق بحثية على رأسها مراجعة منهجية (Systematic Review) حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاه النفسي وتقليل مشكلات الصحة النفسية في البلاد العربية بقيادة المؤلفة الثانية أسماء باصرة. وله عضوية في الجمعية العالمية لعلم النفس الإيجابي (IPPA) والشبكة الدولية للتعليم الإيجابي (IPEN). وقد حصل على درجة الماجستير في علم النفس التربوي من جامعة البلقاء التطبيقية سنة 2013. للتواصل: moh.baddar@gmail.com.

بمشاركة من:

أسماء عبدالله باصرة: تعمل كمحاضرة في قسم علم النفس بجامعة الملك عبدالعزيز، جدة، المملكة العربية السعودية. حصلت على درجة الماجستير (مع مرتبة الشرف) في علم النفس الإيجابي التطبيقي والتدريب (Applied Positive and Coaching Psychology) سنة 2019 من جامعة كلية كورك (University College Cork (UCC) بإيرلندا، وعملت فيها كعضو مؤسس لمعمل/ مختبر علم النفس الإيجابي (Positive Psychology Lab) سنة 2022، وحاليًا في نهاية استكمالها لمتطلبات درجة الدكتوراة في التخصص نفسه. لديها العديد من الإسهامات والأوراق البحثية المنشورة حول علم النفس الإيجابي وتعزيز الرفاه النفسي والمرونة النفسية، ومن أبرزها مراجعة منهجية (Systematic Review) -تُعد الأولى من نوعها- حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاه النفسي وتقليل مشكلات الصحة النفسية في البلاد العربية. للتواصل: aabasurrah@kau.edu.sa.

همسة محمد الصمادي: تعمل كمدرسة (Coach) معتمدة من معهد الوجود الكلي (Wholebeing Institute) لتطبيق تدخلات علم النفس الإيجابي لتحسين الرفاه النفسي في جلسات فردية وجماعية، وهي حاصلة على درجة ماجستير إدارة الأعمال (Master of Business Administration (MBA) من الجامعة الأردنية سنة 2010. وقد عملت كمحاضرة جامعية في جامعات عدة في المملكة الأردنية الهاشمية. للتواصل: coach.hamsah@gmail.com.

التدقيق اللغوي:

سحر عبد الكريم هندي: مديرة قسم التدقيق اللغوي في صحيفة الغد اليومية الأردنية. يمثل عملها في تدقيق وتصحيح النصوص والمقالات والأخبار المنشورة في الصحيفة ورقياً وإلكترونياً، ويشمل ذلك تصحيح الأخطاء الإملائية بأنواعها والأخطاء القواعدية والصرفية والدلالية والأسلوبية. عملت مع جهات عدة في تدقيق الروايات والقصص القصيرة تدقيقاً كاملاً، مع تشكيل الكلمات والجمل والنصوص بشكل كامل أو جزئي. تحمل شهادة البكالوريوس في أدب اللغة العربية من الجامعة الأردنية سنة 2007. للتواصل: saharhindi@yahoo.com.

تصميم الغلاف:

إيمان جمال جرادات: مصممة جرافيك محترفة لديها شغف كبير بالفن والإبداع تمتد خبرتها لأكثر من 14 سنة في مجال التصميم الجرافيكي. تسعى إلى تحقيق التوازن المثالي بين الجماليات والوظائف في التصميم، وتؤمن بأن التصميم الجيد يترك انطباعاً وأثراً مستمرين ويسهم في نجاح أي مشروع. توظف برامج التصميم بمهارة عالية، وتتبع أحدث الاتجاهات في عالم التصميم وتواكبها لضمان أكبر قدر ممكن من الاحترافية والابتكار. للتواصل: eman.jaradat86@gmail.com.



قائمة المحتويات

أ. مقدمة الدليل	
6	1.أ نبذة مختصرة حول الدليل
10	2.أ نبذة مختصرة حول علم النفس الإيجابي
21	3.أ خطوات ما قبل ممارسة التدخلات
40	الباب الأول: السمات الإيجابية
41	1. تدخلات قوى الشخصية والفضائل
43	1.1 الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب ..
55	1.2 القوى بين اغتنام وتطوير
71	الباب الثاني: الخبرات الإيجابية
72	2. تدخلات المعنى
77	2.1 الرفاه المعنوي
92	3. تدخلات الانفعالات الإيجابية
94	3.1 الكشف عن نسبة الإيجابية
97	3.2 التوسيع والبناء
108	3.3 التنظيم الانفعالي والتصدي
127	4. تدخلات الانخراط
129	4.1 التدفق (الذهني)
134	4.2 تدخلات اليقظة والتأمل
142	4.2.1 الممارسة الرسمية لليقظة
149	4.2.2 الممارسة غير الرسمية لليقظة
156	4.3 تدخلات التلذذ
156	4.3.1 حصيلة معتقدات التلذذ
159	4.3.2 تدخلات التلذذ الزمنية
165	4.4 منظور الزمن
173	4.5 العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة ..
189	5. تدخلات العلاقات
193	5.1 الامتتان والتقدير
207	5.2 عقليتنا النمو والنفع
215	5.3 كرم العطاء إرث وإيثار
222	5.4 الود حب ولطف
230	5.5 التعاطف نكاه انفعالي-اجتماعي
241	5.6 التراحم يُسر لا عُسر
252	5.7 الاعتذار والعفو
268	6. تدخلات الإنجاز
276	6.1 الرجاء والأهداف ونموذج أُنمو
289	6.2 الفاعلية الذاتية وأفضل ذات ممكنة
295	6.3 التفاؤل والمرونة النفسية
302	6.4 المثابرة عزم ذاتي: شغف ومواظبة وتكيفية
315	6.5 الإبداع والإنجاز والرفاه
322	6.6 التراحم الذاتي والتحدث الإيجابي للذات
335	الباب الثالث: المؤسسات الإيجابية
338	7. نماذج التعليم الإيجابي
339	7.1 رفاه المتعلم ورفاه المعلم
341	7.2 علم النفس الإيجابي السياقي والتعليم
344	7.2.1 التعلّم الاجتماعي الانفعالي
346	7.2.2 قرآنية الرفاه
351	7.2.3 نموذج ابحت
357	7.2.4 إرشادات تصميم برامج تعليم الرفاه
360	8. نماذج العمل الإيجابي
361	8.1 الاستقصاء التقديري
365	8.2 الرفاه في العمل ورأس المال النفسي
369	9. نماذج علاجية وإرشادية وتدريبية
370	9.1 الأسرة الإيجابية
371	9.2 التقدّم الإيجابي بالسن
372	9.3 تدريب علم النفس الإيجابي
	ي. خاتمة الدليل
376	ي. خاتمة الدليل



أ. مقدمة الدليل
(Introduction)



1. نبذة مختصرة حول الدليل

الدليل، لماذا؟

بسم الله وبحمد الله نُقدّم "الرفاه والازدهار: دليل تدخلات علم النفس الإيجابي بالعربية" الذي تعود فكرته من رغبتنا بالإسهام في إثراء الأدب النفسي العربي بتفاصيل تدخلات علم النفس الإيجابي (Positive Psychology Interventions (PPIs)). فتبعًا لما انخرطنا به مؤخرًا من أعمال بحثية من أبرزها مراجعة منهجية (Systematic Review) -الأولى من نوعها- حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في متغيرات الرفاه النفسي في البلاد العربية، وُجد أن لهذه التدخلات أثرًا إيجابيًا في تحسين الرفاه وتقليل مشكلات الصحة النفسية، لكنها لم تشمل العديد من مكونات علم النفس الإيجابي ولم توضح كيفية تطبيقها وتكييفها للبيئة العربية (Basurrah & Al-Haj Baddar, 2021; Basurrah et al., 2022; 2021 Basurrah et al., 2022). لذا نسعى من خلال هذا الدليل إلى تقديم كل ما بوسعنا لتوضيح ما توصل إليه علم النفس الإيجابي من أسس وتدخلات باللغة العربية وبما يتناسب مع الثقافة الإسلامية العربية عمومًا، وذلك للإسهام في تقديم دعم فني متخصص للمختصين النفسيين في مجال علم النفس وتطبيقاته في مختلف الميادين كالعلاجية، والتربوية، والمؤسسية، وغيرها. وبجانب النفع المرجو بين عموم القراء المهتمين في العالم العربي، قد يعود هذا الدليل بالنفع على العاملين (من غير المختصين النفسيين) في مجالات التعليم، والتدريب، والتطوير، والتنمية المهنية والشخصية للأفراد والمؤسسات، وغيرها، مع ضرورة الرجوع للمختصين لتعميق فهم المفاهيم والعمليات النفسية المتخصصة.

الدليل، ماذا؟

يحتوي الدليل على تدخلات علم النفس الإيجابي التي تُعرّف ببساطة على أنها أنشطة أو تمارين نفسية تُتمّي الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية من أجل أداء أفضل للوظائف وبشكل عملي مستدام (Donaldson, van Zyl, & Donaldson, 2022; Sin & Lyubomirsky, 2009). وتُطرح هذه التدخلات ضمن ثلاثة أبواب حسب محاور علم النفس الإيجابي التي قدّمها سيليجمان وتشيكزينتيميهاي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، وهي السمات الإيجابية (Positive Traits) والخبرات الإيجابية (Positive Experience) والمؤسسات الإيجابية (Positive Institutions). في باب السمات الإيجابية، تُطرح التدخلات في فصل واحد حول قوى الشخصية (Character Strengths) حسب بيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004)، بينما تُطرح التدخلات في باب الخبرات الإيجابية ضمن خمسة فصول تبعًا لمكونات الرفاه في نموذج بيرما (PERMA) لسيليجمان (Seligman, 2011)، وهي الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions) والانخراط (Engagement) والعلاقات (Relationships) والمعنى (Meaning) والإنجاز (Accomplishments)؛ حيث يؤخذ بعين الاعتبار جوانب تحسين النموذج ليكون متوازنًا (Balanced) من دون الغفلة عن المعاناة وما هو سلبي، وتفاعليًا (Interactive) بين الخبرات الإيجابية والسلبية، وبتحورًا حول المعنى (Meaning-centered) حيث يكون أول المكونات ومحورها، ومناسبًا لمنظور مختلف الثقافات (Cross-cultural Perspective) حسب ونغ (Wong, 2011) وما يسمى بالموجة الثانية (Second Wave) أو الإصدار الثاني لعلم النفس الإيجابي (PP 2.0). كما أنه قد أُخذ بعين الاعتبار المكونات الأربعة الإضافية من نموذج بيرما+4 (PERMA+4) من دون إضافتها كمكونات مستقلة وإنما من خلال دمجها داخل المكونات الخمسة لنموذج بيرما (Cabrerá & Donaldson, 2023)، فمثلًا يُتناول الأمن الاقتصادي (Economic Security) ضمن المعنى والإنجاز من أجل إبراز أهميته كوسيلة لحياة أفضل وليس كغاية وقصد كالمعنى، وتُدمج الصحة الجسدية (Physical Health) والبيئة (Environment) في الانخراط حيث العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة، وتُدمج العقلية (Mindset) في مكونات عدّة، فمثلًا توجد على شكل العقلانية وعقلية التوجه نحو المستقبل في الانخراط، وعلى شكل عقليتي النمو والنفع والمثابرة في العلاقات والإنجاز. وأخيرًا في باب المؤسسات الإيجابية تُطرح نماذج متعددة ضمن سياقات الحياة مثل قرائية الرفاه (Well-being Literacy) (Oades et al., 2021)، ونموذج البحث (SEARCH) (Waters & Loton, 2019) في التعليم، والاستقصاء التقديري (AI) (Cooperrider & Whitney, 2005)، ورأس المال النفسي (PsyCap) (Luthans & Youssef-Morgan, 2017) في العمل، وغيرها.



وبجانب التدخلات والنماذج المطروحة، يحتوي الدليل على نبذة مختصرة حول الخلفية النظرية للأدبيات النفسية تُعرض في مقدمة الدليل، وفي بداية كل فصل، وفي بداية كل تدخل، وذلك لتعميق الفهم قبل خوض التطبيق. ومن الجدير بالذكر أن النبذة المختصرة في مقدمة الدليل تطرح تطور علم النفس الإيجابي وصولاً لمعالم الموجة الثالثة (Third Wave) بما فيها من بحث وراء حياة الفرد الشخصية والتي تصل إلى نُظُم وتعميدات في مختلف المجالات (Lomas et al., 2021) وانتهاءً بالتحليل المفاهيمي للسعادة (Happiness) الذي يحوي 16 شكلاً مميزاً من أشكال الرفاه النفسي (Lomas & VanderWeele, 2023). كما يتضمن الدليل تفصيلاً عملياً لإجراءات تطبيق كل تدخل حيث تتسلسل هذه التدخلات في ضوء مكونات الرفاه في علم النفس الإيجابي. وإضافةً إلى ذلك، يُقدّم الدليل المصطلحات العلمية بالاصطلاح العربي بجانب نظيرتها في اللغة الإنجليزية الأصلية بين قوسين، ومجموعة المراجع العلمية التي استند إليها الدليل في تصميم التدخلات. كما يضم كل تدخل إحدى الأدوات أو المقاييس التي يوصى استخدامها باستمرار (قبل وأثناء وبعد تطبيق التدخلات)، وذلك بهدف التأمل من أجل التحسين؛ وليس لإطلاق الأحكام.

الدليل، كيف؟

يطرح الدليل التدخلات كتمرين وأدوات عملية مستندة إلى الأدبيات المنشورة بتصرف وتكيف يسيرين بما يتناسب والثقافة الإسلامية العربية. فيتبع طرح التدخلات مفاهيم المثابرة (Grit) لأنجيلا دكورت (Duckworth, 2016)، وعقلية النمو (Growth Mindset) لكارول دويك (Dweck, 2006)، في قالب دورة التعلّم الخبرانية (Experiential Learning Cycle) لديف كولب (Kolb, 2015)، ومع مراعاة الممارسة المدروسة (Deliberate Practice) حسب إريكسون وليمان (Ericsson & Lehmann, 1996). لذا وُضع لكل تدخل في الدليل يطبقه المُمارس (Practitioner) في ضوء خبرات العميل (Client) تمهيداً يتضمن نشاطاً افتتاحياً (غالباً ما يكون تأملياً) للبناء على خبرة العميل وسياق حياته، وممارسة لمحتوى التدخل، وخاتمة لإغلاق التعلّم و/أو استكمالها من خلال واجب تطبيقي لنقل أثر التعلّم كأحد الإسهامات في تحقيق الرفاه وليس المفتاح السحري الوحيد له! ويسبق هذا الطرح نبذة مختصرة للأدبيات المتعلقة بالموضوع لتعميق فهم المُمارس (المُختص مُقدّم الخدمة النفسية في التدخلات)، ويلحقة ورقة عمل ليستخدّمها العميل (المُراجع مُتلقّي الخدمة النفسية ومحورها). كما تحوي أوراق العمل التابعة أدوات ومقاييس وُضعت لغايات التأمل للتحسين؛ وليس لإطلاق الأحكام. لذا لم تُضف مفاتيح التصحيح فيها. ونؤكد هنا أن جوهر المشاركة النشطة (Active Participation) للعميل في هذه التدخلات باقتباس ما قالته بيجي كيرن (Peggy Kern) في مقابلة أجرتها معها ميشيل مكويد (McQuaid, Dec, 2016):

”تذكّر بأنك تحاول بناء عقلية الرفاه وسلوكياتها التي تعود بالنفع مع مرور الزمن، أكثر من أن تُعدّ برنامجاً يتصف بالكمال.”

“It’s important to remember that you’re trying to build a wellbeing mindset and wellbeing behaviors that will be beneficial over time, rather than just finding one perfect intervention.”

لذا ندعو إلى استغراق ما يكفي من الوقت في فهم التدخلات وتطبيقها وتقويمها مع مراعاة العوامل المؤثرة في فاعليتها، وذلك حسب الأدبيات العلمية المتاحة، والأدوات العملية السابق تطبيقها، والبيئة الإسلامية العربية المراد تكيفها في ضوءها. كما يجب الأخذ في الاعتبار الحاجات المحلية للأفراد والمجموعات المستهدفة، بما في ذلك الخصائص والأوضاع الراهنة والمأمولة. ونوصي الأفراد عموماً بتطبيق التدخلات والأدوات والاستمرار في ممارسة التأمل بشكل دوري لاختيار التدخل المناسب والتطبيق الأيسر وتحقيق الأثر الأكبر. كما يجب التأكيد على تجنّب إصاق الأحكام إيجابية كانت أم سلبية، وذلك لأن التدخلات النفسية التي تؤثر في رفاه مجموعة من الأفراد قد لا تؤثر في رفاه مجموعة أخرى بالقدر ذاته، وكذلك الأدوات التي تقيس رفاه مجموعة من الأفراد قد لا تقيس رفاه آخرين بالدقة ذاتها، وذلك لاختلاف الظروف الشخصية والبيئية بين الأفراد، غير أنّ حالة الإنسان متغيرة وتتغير استجاباته باستمرار تبعاً للمتغيرات الذاتية والبيئية. وعليه، ينبغي التعامل مع التدخلات والأدوات كعوامل مساعدة على التأمل ومراجعة الذات من أجل التحسين، وذلك ضمن رحلة الرفاه النفسي التي تعتمد على التعلّم أو النقص في كل خطوة، مع الاحتفاء بتقدمه مهما كان صغيراً قبل الوصول إلى المقصد والغاية.



ويُشترط تطبيق التدخلات مع العميل بتيسير من الممارس، ولا ينبغي على الممارس أن يلتزم بتسلسل التدخلات كما هي مطروحة في الدليل. لكن ينبغي قبل تقديم التدخلات جمع البيانات اللازمة حول العميل، مما يُسهل عليهما اختيار التدخلات المناسبة بالترتيب المناسب. كما تُشير إلى ضرورة الالتزام بالإرشادات الأخلاقية لممارسة علم النفس الإيجابي المتوفرة باللغة العربية (Jarden et al., 2020). وبالرغم من أنه يُشترط أن يكون العميل من الأفراد البالغين (18 سنة فما فوق) عمومًا، يُمكن تطبيق التدخلات التي تحوي أنشطة وأدوات حسية وحركية مع الفئات الأقل عمرًا، بشرط تكييفها وتقنيها أولاً. ويختلف زمن تطبيق كل تدخل عن الآخر، إلا أن جلسة تطبيق كل منها لا تزيد على 90 دقيقة. ولزيادة فرصة اكتساب السلوك المعرفي (الباطن) أو الفعلي (الظاهر)، نُتوه إلى ضرورة المتابعة والدعم المستمرين لتطبيق التدخلات لمدة لا تقل عن أربعة أسابيع، تبعًا لما تجري فيه العادة لدى غالبية التدخلات في الدراسات التجريبية التي تتطلب التطبيق بتكرارات (شبه) يومية لمدة تتجاوز أربعة أسابيع، واقتداءً بما يتركه شهر رمضان المبارك في أنفس المسلمين من صيام وقيام وما يتبعهما، فهو مثال حيّ على أهمية تكرار السلوك وأثره في ترسيخ القيم وتثبيت العادات.

ولأهمية تكييف التدخلات، يحتاج الممارس إلى تكييفها بما يتناسب والثقافة المحلية ولغتها بتركيبها ودلالاتها وسياق حياة العميل/ العملاء واستخدام اللهجة العامية الدارجة في المنطقة المحلية المستهدفة. كما يجدر الرجوع إلى الشريعة الإسلامية الثرية بما يأمر بالخير وما يعود بالنفع على الأفراد والمجتمعات بدءًا من مفاهيم النية والإخلاص مرورًا بالعمل والإنفاق إلى النفع والإيثار. فعلى سبيل المثال، تتضمن الأذكار والأدعية والعبادات المعتادة الواردة عن الرسول محمد ﷺ مضامين عديدة في تدخلات علم النفس الإيجابي والرفاه، ومن أبرزها الامتنان حيث تدخل دلالاته في مكونات الرفاه النفسي. ومن الجدير بالذكر أن جميع التدخلات في هذا الدليل تدخل في التطبيقات التربوية والمؤسسية والعلاجية والتدريبية، إلا أن أساليب طرح التدخلات في هذا الدليل تظهر بصفة عامة من دون تكييفها حسب وظيفة العميل، كما أن هناك بعض التدخلات الخاصة في هذه الميادين لم تُتناول في هذا الدليل. لذا هذه دعوة للمختصين من أجل إعداد أدلة متخصصة حسب الميدان العملي. وبالرغم من وفرة الدراسات الغربية التي تؤكد على فاعلية التدخلات الإيجابية في الرفاه النفسي عمومًا و/أو مكوناته، إلا أنها محدودة في عالمنا العربي كمًا ونوعًا. لذا نوصي المختصين (من أجل إجراء المزيد من البحوث) بالتعامل مع مكونات الدليل من تدخلات وأدوات بحرص حيث يجدر تعريف المفاهيم إجرائيًا في ضوء الثقافة المحلية، وتقنين الأدوات والتدخلات بما يتناسب مع الثقافة المحلية ولغتها.

وفي الختام، تتضمن القائمة الآتية مفاتيح الرموز المستخدمة في تدخلات الدليل:

📌 عنوان التدخل

⊛ الهدف العام من التدخل (يُمكن للباحثين وضع الكثير من أهداف التعلّم الخاصة حسب الفئة المستهدفة في ضوء محتوى التدخل تبعًا

لهرم بلوم (Krathwohl, 2002) أو تصنيف شولمان (Shulman, 2002))

⌘ زمن تطبيق التدخل (زمن تقديري يُمكن اختصاره أو تمديده أو حتى تطبيقه في جلسات عدّة فيما يتناسب وحاجة العميل)

🔗 إجراءات تطبيق التدخل بالتفصيل (يُمكن للممارس عدم الالتزام بالإجراءات حرفيًا شريطة عدم التأثير على مبادئ التدخل)

⚙️ الأدوات اللازمة لتطبيق التدخل

– إجراء سلوكي عام يُطبقه الممارس

▪ سؤال أو نقطة فرعية ضمن الإجراء

○ ملاحظة للممارس لا ينبغي إخبارها أو تناول محتواها بالتفصيل مع العميل (مثال: جميع الأنشطة الحسية والحركية يُمكن أن تُناسب

الفئات العمرية الأقل سنًا من يافعين وأطفال).

☰ هامش لكتابة الملاحظات

📄 ورقة عمل ينبغي على الممارس تحضير نُسخ مطبوعة منها للعميل/ العملاء قبل تطبيق التدخل.



- Basurrah, A., & Al-Haj Baddar, M. (2022). دراسة مراجعة منهجية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية: ملخص مختصر. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 8, 1-5. Retrieved from: <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/141>
- Basurrah, A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2021). تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية لتعزيز الرفاه النفسي. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7, 30-40. Retrieved from: <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/124>
- Basurrah, A. A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 793608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>
- Basurrah, A., Di Blasi, Z., Lambert, L., Murphy, M., Warren, M., Setti, A., Al-Haj Baddar, M., & Shresha, T. (2022). The effects of positive psychology interventions in Arab countries: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-19 <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>
- Basurrah, A. A., Lambert, L., Setti, A., Murphy, M., Warren, M., Shrestha, T., & di Blasi, Z. (2021). Effects of positive psychology interventions in Arab countries: A protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 11(7), e052477. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052477>
- Cabrera, V. & Donaldson, S. I. (2023). PERMA to PERMA+4 building blocks of well-being: a systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2208099>
- Cooperrider, D., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Donaldson, S. I., van Zyl, L. E. & Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in psychology*, 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.273>
- Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., Lomas, T., & Al-Ahmadi, A. (2020). Ethical guidelines for positive psychology practice (version 1.0: Arabic). *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1-38. [doi:10.5502/ijw.v9i3.1337](https://doi.org/10.5502/ijw.v9i3.1337)
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. 2nd Edition, Pearson Education, Inc.
- Krathwohl, D. R. (2002) A Revision of Bloom's Taxonomy: An Overview. *Theory into Practice*, 41, 212-218. http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip4104_2
- Lomas, T., & VanderWeele, T. J. (2023). Toward an Expanded Taxonomy of Happiness: A Conceptual Analysis of 16 Distinct Forms of Mental Wellbeing. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678231155512>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Luthans, F. & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- McQuaid, M. (December 1, 2016). *Is Positive Psychology Proven?* Interview with Dr. Peggy Kern. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/functioning-flourishing/201612/is-positive-psychology-proven>
- Oades, L. G., Jarden, A., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P., R Slemp, G., & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shulman, L. S. (2002) Making Differences: A Table of Learning, *Change: The Magazine of Higher Learning*, 34 (6), 36-44, <https://doi.org/10.1080/00091380209605567>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/iclp.20593>
- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 1-46. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>



أ. 2. نبذة مختصرة حول علم النفس الإيجابي

خير ما نستهل به ما قد ورد في القرآن الكريم وسنة الرسول محمد ﷺ حول السعادة والرفاه. فقد ورد مصطلح السعادة في القرآن الكريم في موضعين فقط في سورة هود (الآية: 105 - 108) كإشارة للسعادة في الآخرة بعد هذه الحياة الدنيا وثواب من سعادوا في الجنة بالمقارنة مع من شقوا: «يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ» (١٠٥) فأما الَّذِينَ شَقُوا فَبِئْسَ النَّارُ لَهُمْ فِيهَا زُرُورٌ وَشَهِيقٌ (١٠٦) خُلْدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِمَا يُرِيدُ (١٠٧) وَأما الَّذِينَ سَعَدُوا فَبِئْسَ النَّارُ لَهُمْ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ (١٠٨). إلا أنه أشير إليها في سورة النحل (الآية: 97) على هيئة حياة طيبة في الدنيا إضافةً إلى حسن الجزاء في الآخرة: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ دُونِ ذَلِكَ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ». ومن الممكن توضيح أمر المؤمن على أنه خير دومًا في هذه الحياة الطيبة من خلال فعلين رئيسيين كما قال الرسول ﷺ: "إن أصابته سرًا شكرًا، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبرًا، فكان خيرًا له". (صحيح مسلم، 2999). لذا هذه دعوة لفهم المفاهيم وتطبيق التدخلات في الدليل بما يتواءم مع المنطلقات الإسلامية والعربية مثل الإيمان، وعمل الصالحات، والشكر، والصبر، وغيرها.

ونفسياً، لا يزال العمل جارياً لتوضيح مفهوم الرفاه (Well-being)، وذلك لتقاطعته مع مفاهيم ومصطلحات أخرى مثل الرفاهة (Welfare)، والعاية (Wellness)، والصحة النفسية/العقلية (Mental Health)، وجودة الحياة (Quality of Life)، والرفاه الشخصي (Subjective Well-being)، والسعادة (Happiness)، والرضا عن الحياة (Satisfaction with Life)، والازدهار (Flourishing)، والنماء (Thriving)، وغيرها. فقد اقترح دودج وآخرون (Dodge et al., 2012) تعريفاً للرفاه -في ضوء الكثير من التعريفات ومتأثرين بمفهوم التدفق (Flow) لتشيكنزنتمياهي (Csikszentmihalyi) - حيث أشاروا فيه إلى ضرورة الوقوف عند نقطة محددة (Set Point) للرفاه تمنح الفرد القدرة على التوازن (Equilibrium) وتحميه من الرجوع إلى كفة على حساب أخرى من كفتي التحديات (Challenges) والموارد (Resources) الجسمية والنفسية والاجتماعية.

كما يُعرّف الرفاه حسب قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2023) على أنه حالة المزيج بين السعادة بمعنى السرور من جهة والرضا بمعنى الطمأنينة من جهة أخرى، وذلك ضمن مستويات قليلة من الضغوط والإجهاد من الناحية السلبية ومستويات أعلى من الصحة الجسمية والعقلية بما يُسمى بمسببات جودة الحياة. ورغم وجود نماذج في دراسة الرفاه وتشابهاها، لا يزال الأمر صعب المنال؛ حيث تختلف التعريفات باختلاف تفسيراته عبر الأزمان والأجيال والمجال العلمي (Jarden & Roache, 2023). وبالرغم من أهمية ما قدمه لوماس (Lomas, 2022) لتوضيح موجات تطوّر الرفاه تاريخياً منذ الإغريق حتى ما قبل علم النفس الإيجابي في بداية الألفية الجديدة والتركيز على موجتي العلاج النفسي (Psychotherapy) وعلم النفس الإنساني (Humanistic Psychology)، تتضمن هذه النبذة التحليل المفاهيمي للسعادة والرفاه النفسي في ضوء أدب علم النفس الإيجابي وموجاته الثلاث، لا سيما الموجة الثالثة (Lomas & VanderWeele, 2023; Lomas et al., 2021). وفيما يلي نبذة عن الموجات الثلاث لعلم النفس الإيجابي وتوجهاتها في دراسة السعادة والرفاه والازدهار:

الموجة الأولى: الإيجابية (First Wave: Positivity)

تتسم هذه الموجة بتوجيه علم النفس نحو النهج الإيجابي لتحقيق الصحة النفسية والرفاه، وذلك كردة فعل للنهج السلبي لحل المشكلات السائد في علم النفس لعلاج الاضطراب. وقد قاد هذا النهج مارتن سيليجمان (Martin Seligman) "أبو علم النفس الإيجابي" حين انتقل من دراسة العجز المُتعلّم (Learned Helplessness) إلى التناؤل المُتعلّم (Learned Optimism) (Seligman, 1990). وقد عزز سيليجمان هذا التوجيه عندما تولّى رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية (APA) (American Psychological Association) سنة 1998، وأطلق مقدمة علم النفس الإيجابي مع بداية الألفية الجديدة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). وفيما يلي أبرز أعلام هذه الموجة ونبذة مختصرة حول أعمالهم:



▪ إد دينر (Ed Diener):

قد تعود نشأة علم النفس الإيجابي إليه كأحد مؤسسيه ولاهتمامه بالرفاه الشخصي (Subjective Well-being) الذي اجتازت أعماله العلمية فيه 170 ورقة ومؤلفاً منشوراً (Diener et al., 2018). فقد وضع دينر (Diener, 1984) مكونات الرفاه الشخصي التي شملت السعادة والمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، ثم طوّر وزملاؤه (Diener et al., 1985) مقياس الرضا عن الحياة كخطوة من خطوات تطوير مقاييس الرفاه الشخصي. وبعد عقود من العمل، قدّم دينر وآخرون (Diener et al., 1999) ورقة أسهمت في نشأة علم نفس الرفاه (علم النفس الإيجابي) نوقش فيها أدبيات ودراسات الرفاه واتضحت فيها الكثير من معالم الرفاه الشخصي، ونتج عنها أنه من غير المنطقي تحديد مسبب واحد للرفاه والسعادة، وإنما قد تأتي أسباب الرفاه على هيئة مجموعة مكونات ومتغيرات تتفاعل فيما بينها وتحتاج إلى دراسات كثيرة ومتنوعة. إلا أن الورقة جمعت إضاءات سابقة في بعض النقاط المحورية توضح أن من مسببات الرفاه: الصحة البدنية (من دون أي إعاقة أو مرض مزمن أو غصاب أو غيرها)، وعمر الشباب، والتدين والروحانية، والتعليم، والزواج، والدخل المادي، والرضا الوظيفي، ودرجة بسيطة من الذكاء. لكن هناك مجموعة جوهرية من العوامل النفسية والشخصية التي تدخل في تحسين الرفاه بوجود المسببات السابق ذكرها أو عدمه، وبغيابها قد يغيب أثر تلك المسببات وهي: الاستعداد المزاجي الجيني (Temperamental Predisposition) الذي يتوفر لدى الجميع لكن بتفاوت، والجانب الانبساطي الاجتماعي من الشخصية (Extraversion)، والتفاؤل (Optimism) الذي يُشترط فيه الأهداف الواقعية والتطلعات المعتدلة والنمو الشخصي والسعي لتحقيقها بعيداً عن التشاؤم من جهة وعن التطلعات العالية والأوهام الإيجابية من جهة أخرى، إضافةً إلى الشدة الانفعالية (Emotional Intensity) ضمن العمليات الذهنية للتكيف والتصدي للمصاعب (Adaptation and Coping) التي تعتمد على عامل الزمن، ثم يأتي العمل الإرادي (Volitional) وليس ردود الفعل التلقائية السلبية (Automatic Passive)، ثم عامل العقلانية (Rationality) في التفكير والعزو بعيداً عن استرجار الأفكار والانفعالات السلبية (Rumination)، وأخيراً المقارنة الاجتماعية (Social Comparison) إن كان لا بد منها فينبغي أن تكون مع ما/ من هو من دون بما يُسمى بالمقارنة بالأدنى (Downward Comparison).

▪ كارول ريف (Carol Ryff):

ظهرت كملهمة أخرى لرؤية جانب الرفاه من علم النفس، وقد قدّمت نموذج الرفاه النفسي (Psychological Well-being) الذي عرضت فيه عناصره الستة المتكاملة، وذلك بأداء الوظائف الإيجابية المنوطة بها (Ryff, 1989)، ثم أوجدت ريف وكايز (Ryff & Keyes, 1995) بنية صلبة لمقياس الرفاه النفسي التي تشمل هذه الوظائف الإيجابية، وهي: الاستقلالية (Autonomy) والإتقان البيئي (Environmental Mastery) والنمو الشخصي (Personal Growth) والعلاقات الإيجابية (Positive Relations) والغاية في الحياة (Purpose in Life) وقبول الذات (Self-Acceptance). وقد استمر اعتماد هذه العوامل والوظائف إلى يومنا هذا لما فيها من شمولية تعدت الموجة الأولى. ثم وضحت وزميلها سنجر (Ryff & Singer, 1998) أهم ملامح الصحة الإنسانية الإيجابية التي تشمل الرفاه الجسدي والنفسي، فالتحلي بهذه الصحة أكبر من مجرد عدم الإصابة بالمرض، وإنما تتطلب تكوين قاعدة قوية من أفكار وأفعال الخير أيضاً.

▪ ميهالي تشيكرينتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) وكريستوفر بيترسون (Christopher Peterson):

شريكا سيليجمان في تأسيس علم النفس الإيجابي (Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)؛ حيث برز تشيكرينتميهالي في موضوع التدفق (Flow) كأحد أبرز عوامل الرفاه التي تقوم على أسس الدافعية الداخلية، بحيث يندفع الأفراد ذاتياً بأقصى درجات الوعي الذهني والانخراط، وتتوازن التحديات والمهارات المدركة، وتكمن المتعة والانسجام، ويفقد الأفراد فيها شعورهم بالوقت أو التعب أو أي أمر آخر لتحقيق أهدافهم (Csikszentmihalyi, 1990). كما برز بيترسون في قوى الشخصية (Character Strengths) التي يُبنى عليها كل ما يتعلّق بمحور السمات الإيجابية في علم النفس الإيجابي، إلى جانب أساليب التشخيص والعلاج (Seligman & Peterson, 2003).



وهناك العديد من أعلام علم النفس الإيجابي الذين أسهموا بقدر كبير في نشأته وتطوره وفاعليته خاصة في السنوات الأولى من هذه الألفية، منهم ريك سنايدر (Charles Richard "Rick" Snyder) ونظريته الرجاء (Hope Theory)، ورايان وديسي (Ryan & Deci) ونظريتهما العزم الذاتي أو تقرير المصير كما في بعض الترجمات (Self-determination Theory)، وباربرا فريديريكسون (Barbara Fredrickson) ونظريتها التوسيع والبناء (Broaden-and-build Theory)، وروبرت إيمونز (Robert Emmons) وأعماله في الامتنان (Gratitude)، وغيرهم الكثير.

الموجة الثانية: الرفاه (Second Wave: Well-being)

وقد يعود فضل نشأة الموجة الثانية إلى ما قدمه باول ونغ (Wong, 2011) فيما يسمى بالموجة الثانية (Second Wave) أو الإصدار الثاني لعلم النفس الإيجابي (PP 2.0)؛ حيث أتت على بناء أسباب السعادة والرفاه كفعل مضاد (Counteract) للنهج السائد حول تشخيص الخطأ علاجه (في الموجة الأولى)، لكنه انتقد أن تكون هذه المجابهة لعموم علم النفس ومجالاته البحثية وليس لتطبيقات علم النفس. وقد وضّح ونغ (Wong, 2011)، من خلال مراجعته، أن أبرز الانتقادات التي واجهت علم النفس الإيجابي أنه اهتم بالتوجه الفردي (Individualist Orientation) على حساب التوجه الجمعي (Collective Orientation) بسبب التركيز على مجتمعات دراسة غربية فردية، وأنه لم يهتم بالمعانة في الخبرات السلبية وما ينتج عنها من انفعالات سلبية ومدى فائدة التعامل معها والتصدي لها (Coping) ضمن دوافع السعي (Approaching) التي قد يفقد لها متلقي خدمة التدخلات الإيجابية، بل وقد تزيد من ألمه إذا ما تبني دوافع التجنب (Avoiding) فيما يسمى باستبداد الإيجابية (Tyranny of Positivity).

لذا أكد باول ونغ (Wong, 2011) على أهمية إدراج تأثير الثقافة (Culture) والمعنى (Meaning) والفضيلة (Virtue) والمرونة (Resilience) في تعريف علم النفس الإيجابي للرفاه (Well-being)، بما يضمن فهماً أعمق لخبرات الألم والمعاناة والتحديات التي برز على إثرها العلاج بالمعنى. وبذلك وضع أسس نموذج متزن وتفاعلي (Balanced Interactive Model) ليكون متوازناً من دون الغفلة عن المعاناة وما هو سلبي، وتفاعلياً بين الخبرات الإيجابية والسلبية، وتمعن حول المعنى ليكون محور مكونات الرفاه الأخرى، ومناسباً لمختلف الثقافات. وتتلخص معالم النموذج في الأبعاد الآتية التي تأتي بمعنى "تقي" (PURE):

1. الغاية (Purpose): وظيفة دافعية (Motivational) تُعنى بالقيم الوجودية السامية للأفراد في محيطهم الثقافي.
2. الفهم (Understanding): وظيفة معرفية (Cognitive) تُعنى بالمنطق المعرفي للحياة بما فيه تحديد هوية الفرد.
3. المسؤولية (Responsibility): وظيفة أخلاقية/روحانية/اجتماعية (Moral/Spiritual/Social) تُعنى بالالتزامات بكل ما هو خير وصحيح للفرد وللمجتمع بناءً على غاية وفهم صحيحين.
4. التمتع (Enjoyment): وظيفة انفعالية/تقييمية (Emotional/Evaluative) تُعنى بالهناء والرضا بالقرارات والخيارات والأفعال التي يتخذها الفرد في ضوء مسؤوليته وفهمه لتحقيق الغاية السامية التي يصبو إليها (حتى عند الإخفاق بتحقيق النتائج والإنجازات).

وفي ضوء ما سبق، اقترح ونغ (Wong, 2011) مسمى علم نفس الرفاه (Psychology of Well-being) ونموذج النظام الثنائي للحياة الجيدة (Dual-system Model of the Good Life) الذي يمتاز بالتفريق بين عقليتين (Two Mindsets) في التوجه: توجه السعادة (Happiness Orientation) المتحيز للمتعة، وتوجه المعنى (Meaning Orientation) التفاعلي بين ما هو إيجابي وسلبي (الذي قد يُشير عند التفكير به بالتشبيه المجازي للكأس ذات النصف الممتلئ/ الفارغ إلى الاهتمام بحقيقة أن الكأس قابلة لإعادة التعبئة أكثر من أنها مجرد كأس ممتلئة أو فارغة). وقد قدم مقارنةً بين العقليتين من حيث الغاية في الحياة والقيم (Life Purpose and Core Values) من جهة ومن حيث خيارات الحياة الشخصية (Personal Characteristics and Life Choices) من جهة أخرى فيما يمكن تلخيصه في الجدول الآتي:



من حيث	توجّه السعادة (المتعي)	توجّه المعنى (التفاعلي المعنوي)
القيم والغاية	تحسين الخبرات الإيجابية	تحقيق المعنى والغاية في الحياة
	السعي للنجاح (الشخصي) وتجنب الألم والتضحيات	السعي للمثلّ الجديرة (للعالم) ولو ببعض من التكاليف الشخصية
	الاهتمام بالرفاه المتعي والاحترازي	الاهتمام بالرفاه المعنوي والوجودي
	الاهتمام بمصادر الهناء الخارجية	الاهتمام بمصادر الرضا والسلام الداخليين
	الاهتمام بالسعادة بما يبعث على الهناء الشخصي على الدوام	الاهتمام بالرضا بما يبعث على تحسين جوانب الحياة ككل
خيارات الحياة الشخصية	الانفعالات والهناء فوق المسؤولية	المسؤولية فوق الانفعالات والهناء
	ضعف الإيثار والتراحم	قوة الإيثار والتراحم
	الإشباع الآني الفوري	الإشباع المؤجل
	الاستسلام عند المصاعب	تحمل المصاعب والمثابرة لتجاوزها
	المصلحة الشخصية فوق المصلحة العامة	المصلحة العامة فوق المصلحة الشخصية
	السكوت عن ظلم لتحقيق غاية شخصية	مقاومة الظلم لتحقيق غاية عامة
	الانتفاع الشخصي فوق المنفعة العامة والقيم الأخلاقية	المنفعة العامة والقيم الأخلاقية فوق الانتفاع الشخصي
	قوة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية وبالتالي الكفاءة	قوة السمو والروحانية والشجاعة وبالتالي الإدارة الذاتية

الجدول أ.1: الفرق بين توجّه السعادة (المتعي) وتوجّه المعنى (التفاعلي المعنوي)

قد يؤدي إعطاء الأولوية للإيجابية (Prioritizing Positivity) إلى نتائج إيجابية في السعي للسعادة وتحقيقها (Catalino, Algae, & Fredrickson, 2014) ضمن إطار مشابه لتوجّه السعادة السابق، لكن الإفراط بها (valuing happiness to an extreme) يؤدي إلى التعاسة أو بما أصبح يُعرف بالعامية بالإيجابية السُمّية (Toxic Positivity)، وهذا ما أكده موس وآخرون (Mauss et al., 2011) حول أهمية مقاومة هذا الإفراط التي تتمثل في رفع درجات رفض المعتقدات الآتية:

1. شعوري بكم أنا سعيد الآن يُعبّر عن مدى قيمة حياتي.
2. عندما أكون غير سعيد، فإن هناك خطأ ما بي.
3. أتوق ليزداد مستوى السعادة لديّ على مستوى سعادتي بصفة عامة.
4. لطالما يقلقني أن أكون سعيداً حتى وأنا أشعر بالسعادة.

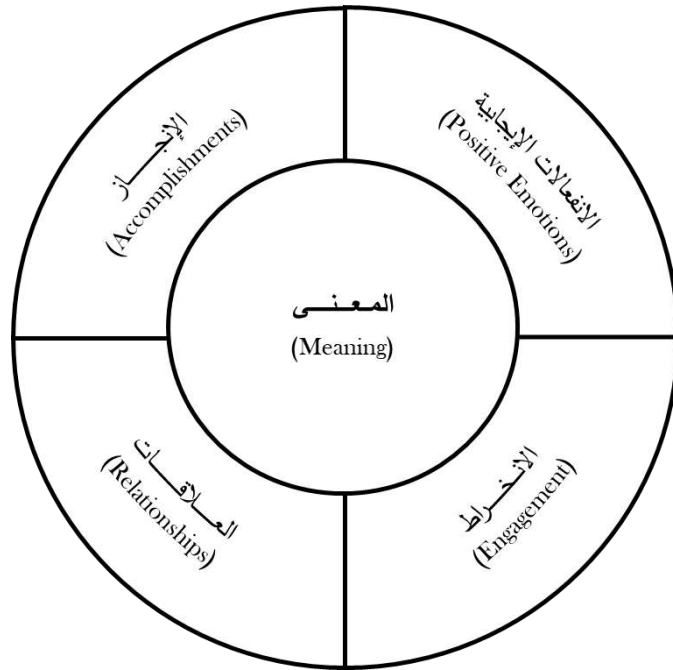
ومن هنا، يجدر التنويه إلى أن هناك جوانب أخرى مختلفة عن إعطاء الأولوية للإيجابية تحوي مفاهيم معنوية في نظرية التوسيع والبناء، كمبدأ صدق الإيجابية (Positivity Resonance) وأسلوب تمرين الود (Loving-kindness) المعنيين بتمني الخير وتقديمه للذات والآخرين، وقبلها التأكيد على أهمية وجود الانفعالات السلبية في نسبة الإيجابية (Positivity Ratio)، وكذلك أهمية بناء المرونة (Resilience) من الناحية النفسية للتصدّي للخبرات السلبية والمعاناة (Fredrickson, 2013). كما قدّم جيمس بولسكي في ورقته (Pawelski, 2016a; 2016b) تعريف صفة الإيجابي (Positive) في علم النفس الإيجابي وتحليلها وصفياً ومعيارياً، فأشار إلى أنها تعتمد على معايير التفضيل من جهة، والاستدامة من حيث التوقيت والبنية والتأثير والأشخاص من جهة أخرى. أي بمعنى أنه ينبغي أن يتوفر بالسلوك قبول السالك من الناحية الشخصية، والفاعلية الممتدة بالشكل والمضمون، وتبنيه في الوقت المناسب وفي السياق الاجتماعي المناسب. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الموجة الثانية سُمّيت بالقطبية (Polarity)، لكنها تميّزت بمحاولات الموازنة بين قطبي الإيجابية والسلبية ومفاهيمهما المتضادة (Lomas et al., 2021). فمثلاً، بالرغم من إيجابية التفاوض في التخطيط، إلا أن نتيجة التفاوض غير الواقعي سلبية تعود على الأفراد بالإحباط وغيرها من حالات العُسر، ومثلاً، رغم سلبية الخوف والحزن والغضب، إلا أن هناك نتائج إيجابية كثيرة من المعاناة في المواقف العصبية، أبرزها المرونة والنمو النفسيين ومقاومة الظلم والاستبداد وغيرها. لذا نميل لتسميتها بالرفاه لعموم احتوائها على الجانب الإيجابي المرتبط بالسرور والسعادة (الذي تميّزت به الموجة الأولى) والسلبية المرتبط بإيجاد المعنى في المعاناة، ممّا يؤكد على توضيح بولسكي للإيجابية.



وفي ضوء الموجة الثانية، يُمكن الإشارة إلى ما قدّمه أبرز أعلام الموجة الأولى لتسليط المزيد من الضوء على الجانب المعنوي والتعامل مع المعاناة. فقد نشر سيليجمان (Seligman, 2011b) في كتابه "التفاؤل المُتعلّم: كيف تُغيّر من عقلك ومن حياتك" ما توصل إليه حول كيفية توجيه الأفراد لاكتساب المرونة (Resiliency) بتبني نمط التأويل التفاؤلي (Optimistic Explanatory Style) عند الاستجابة للمواقف السلبية، مما تُتيح المجال أمام بذل الجهد وعدم الاستسلام لأي من الأفكار الباعثة على العجز، وبالتالي التمتع بالرفاه والابتعاد عن الاضطراب، فيما قد يوضّحه باختصار الجدول الآتي بالمقارنة مع نمط التأويل التشاؤمي (Pessimistic Explanatory Style):

نمط التأويل التشاؤمي (Pessimistic Explanatory Style)	نمط التأويل التفاؤلي (Optimistic Explanatory Style)	الدوام (Permanence/Stability)
دائم (Permanent/Stable): "ستبقى شدة الألم للأبد".	مؤقت (Temporary/Unstable): "كل مرّ سيَمُرّ".	
مُنْتَشِر (Pervasive/Global): "سأشعر بالألم في جميع المواقف".	موضعي (Local/Specific): "يتعلّق الألم بالموقف الراهن فقط".	الانتشار (Pervasiveness/Globality)
شخصي (Personal/Internal): "كل ذلك بسببي!".	غير شخصي (Not Personal/External): "هناك عوامل أخرى تؤثر على مواقف الحياة".	التخصيص (Personalization/Internality)
خارج عن السيطرة (Incontrollable): "لا يمكن فعل أي شيء".	تحت السيطرة (Controllable): "بإمكاني فعل شيء حيال ذلك".	التحكم والإدارة (Controllability)

الجدول 2: الفرق بين نمط التأويل التفاؤلي ونمط التأويل التشاؤمي في ظل المواقف السلبية



الشكل 1: نموذج بيرما (PERMA)

كما وضّح سيليجمان (Seligman, 2011a) نظرية الرفاه (Well-being Theory) التي تطورت من نظرية السعادة الحقيقية (Authentic Happiness) بأن الهدف أصبح الوصول إلى الرفاه بجميع مكوناته وتكاملها وليس الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) وحسب، وذلك ليشمل مكونات الرفاه الرئيسية في نموذج "بيرما" (PERMA)، وهي الحروف الأولى من الانفعالات الإيجابية التي تُحقّق سُبل حياة السرور (Pleasant Life)، والانخراط الذي يُحقّق سُبل حياة الوعي (Engaged Life)، والعلاقات التي تُحقّق سُبل الحياة وثيقة الصلة (Connected Life)، والمعنى الذي يُحقّق سُبل الحياة المعنوية/القيّمة (Meaningful Life)، والإنجاز الذي يُحقّق سُبل حياة النجاح (Achievement Life). وفي ضوء هذه النظرية، وخصوصًا تمحور مكوناتها حول المعنى، نجتهد في تقديمها كما في الشكل الآتي:

- وضمن إطار مشابه لمكونات بيرما، نشر فريق عمل للحكومة البريطانية تقريرًا في دراسة الرفاه، يوجز أن هناك خمس طرق تقود إلى الرفاه بالاعتماد على دلائل تجريبية عالمية تمت صياغتها بشكل بسيط على هيئة نصائح تتلخص بالآتي (Aked et al., 2008):
1. تواصل (Connect)، فالتواصل الإيجابي مع من حول الفرد من أقارب وأصدقاء وزملاء وجيران في المجتمع يُثري الرفاه.
 2. تتشّط (Be Active)، فالأفعال الحركية من مشي ولعب وغيرها ضمن أي مكان متاح، خصوصًا ما يُفعل بمتعة، تُحسّن الانفعالات.



3. تَنبُذُ (Take Notice)، فالوعي لما يقوم به الفرد هنا والآن والتأمل في مواقف حياته وفي المشاعر المترتبة تجاهها يزيد من تقدير مجمل أمور حياته، بما فيها من أشخاص ومقتنيات.
4. تَعَلَّم (Keep Learning)، فحوض التحديات لتعلّم أمور جديدة يزيد من الثقة بالنفس ومن درجة متعة القيام بالأمور. ومن أشكالها إعادة استكشاف الاهتمامات القديمة، والاتحاق بأي برنامج للتعلّم، والقيام بمهام أخرى في العمل، ومحاولة إصلاح الأشياء، وغيرها.
5. أعط (Give)، فتقديم الابتسامة واللفظ والإحسان والتطوع وصولاً للإيثار يزيد من شعور الفرد بالمكافأة ويُقوي روابطه مع من حوله، ويُمكن اعتباره كرد جميل للمجتمع الذي ينتمي له.

وبالعودة لأعلام الموجة الأولى الذين أبرزوا جوانب الموجة الثانية المعنوية، قدّم دينر وزملاؤه وفيهم ابنه روبرت (Diener et al., 2009) -واستجابةً لتوصياته سنة 1985 حول تطوير مقياس أخرى في الرفاه الشخصي- مقياسين آخرين، أحدهما مقياس الخبرات الإيجابية والسلبية (SPANE) الذي يستند إلى ردود فعل الفرد الانفعالية، والآخر مقياس الازدهار (Flourishing Scale) في ثماني فقرات، ويعتمد على منظور الفرد لنجاحه في العلاقات والثقة بالنفس والغاية والتناول. ثم عاد مع سو وتاي (Su, Tay, & Diener, 2014) لتطوير نسختين من أداة قياس النماء (Thriving)، إحداها شاملة (Comprehensive Inventory of Thriving (CIT))، والأخرى مختصرة (Brief Inventory of Thriving (BIT)). كما قدّمت ريف وسنجر (Ryff & Singer, 1998) أهم ملامح الصحة الإنسانية الإيجابية التي تشمل الرفاه الجسدي والنفسي، وأكدّا أن التحلي بهذه الصحة يتجاوز مجرد عدم الإصابة بالمرض، حيث يتطلب ذلك تكوين قاعدة قوية من الأفكار والأفعال الإيجابية. كما قدّما ورقة تدعم النهج المعنوي لدراسة الرفاه النفسي؛ حيث أشارا إلى إثراءات من فلسفات سابقة ودلائل علمية راهنة على أهمية المقاصد لإعطاء معنى للحياة (Ryff & Singer, 2008).

الموجة الثالثة: التعقيد (Third Wave: Complexity)

ومن الجدير بالذكر، كمقدمة للموجة الثالثة، أن أثر إد دينر (Ed Diener) استمر منذ نشأة علم النفس الإيجابي وحتى الموجة الثالثة؛ حيث قاد مناصباً أكاديمية واستشارية مختلفة في العديد من الجامعات والمؤسسات العلمية، منها الجمعية العالمية لعلم النفس الإيجابي (International Positive Psychology Association (IPPA))، وآخرها مؤسسة جالوب (Gallup) التي قاد فيها البحوث العلمية في الرفاه، وأهمها تقرير السعادة العالمي (World Happiness Report) الذي ظهر منذ سنة 2012 عن حالة السعادة عالمياً في عدد كبير من الدول من مختلف مناطق العالم، حيث يكتب هذا التقرير مجموعة مستقلة من الخبراء في تقييمات الحياة (0 - 10) من وجهة نظر عينة تمثّل هذه الدول، ويُنشر عادة في اليوم العالمي للسعادة (20 آذار/ مارس) من كل سنة. وقد يتبادر إلى الذهن بعض التساؤلات حول معايير تقييمات الحياة (Life Evaluations)، وترتيب الدول في هذا التقرير خاصةً الدول العربية، والنتائج في أكثر من عشرة سنوات من دراسة مثل هذه البيانات حول الرفاه والسعادة والازدهار. وبالرجوع إلى آخر نسخة من تقرير السعادة العالمي (Helliwell et al., 2023)، يُمكن الإشارة إلى نقاط مختارة للتبويب فقط:

- يُشير التقرير إلى أن هناك اقتراباً متزايداً نحو الإجماع على كيفية قياس الرفاه والسعادة في الدول. وفيما يلي مجموعة معايير وعوامل تقييمات الحياة:

1. الدخل/ الناتج المحلي الإجمالي للفرد (Income/ GDP per capita)، وهو نصيب الفرد من الناتج الإجمالي للبلد، ويُعبّر بالتالي عن حجم الاقتصاد وأدائه.
2. الدعم الاجتماعي (Social Support)، وهو نسبة الأفراد المحاطين بالأقارب والأصدقاء أو من يُعَوّل عليهم لتقديم الدعم عند الحاجة ويُعبّر عنها عادة بمصطلح الثقة (Trust).
3. توقعات الحياة الصحية (Healthy Life Expectancy)، وهي سلسلة من توقعات الصحة الجسدية منذ الولادة (مبنية على بيانات من منظمة الصحة العالمية) وتوقعات الصحة النفسية التي يُعبّر عنها كمؤنات الرفاه الشخصي، وهي المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية والرضا عن الحياة.



4. حرية صنع خيارات الحياة (Freedom to make life choices)، وهي مدى الرضا عما يُريد الفرد فعله بحياته بغض النظر عن العرق، والجنس، والجنسية، واللغة، والدين، وغيرها من الحالات، وكذلك تشمل حقوق الإنسان كحق الحياة (بعيدًا عن التعذيب والعبودية والتمييز)، وحق التعبير والرأي، وحق التعليم، وغيرها.
5. الكرم (Generosity)، وهو نسبة الأفراد الذين تبرعوا من أموالهم لجهات خيرية.
6. إدراك الفساد (Perceptions of Corruption)، وهو مستوى إدراك الأفراد لتقشي الفساد/الظلم في الحكومات ومؤسسات العمل.

– دخل في التقرير 137 دولة من مختلف أنحاء العالم، حصلت أعلى ثلاث دول في الترتيب، وهي فنلندا والدنمارك وآيسلندا على معدل 7.804 ، 7.586 ، 7.530 من 10 وجميعها دول اسكندنافية. وبالمقابل، حصلت أدنى ثلاث دول وهي أفغانستان ولبنان وسيراليون على معدل 1.859 ، 2.392 ، 3.138 من 10. أما عربيًا فلم تحتل أي دولة عربية مركزًا ضمن المراكز الـ25 الأولى، وجاءت أربع دول عربية فقط بمعدل يتجاوز $\frac{5}{10}$ وهي: الإمارات العربية المتحدة بمعدل 6.571 وبالمرتبة 26، والمملكة العربية السعودية بمعدل 6.463 وبالمرتبة 30، والبحرين بمعدل 6.173 وبالمرتبة 42، والجزائر بمعدل 5.329 وبالمرتبة 81. وجاءت معدلات باقي الدول العربية المشاركة تحت معدل $\frac{5}{10}$ ، وجاء أربع دول منها في قائمة 25 دولة من أدنى الترتيب، وهي: لبنان المذكورة سابقًا بالترتيب قبل الأخير، وجزر القمر بمعدل 3.454 وبالمرتبة 130، والأردن بمعدل 4.120 وبالمرتبة 123، ومصر بمعدل 4.170 وبالمرتبة 121.

– هناك عدد ضخم من النتائج والاعتبارات، نذكر منها مجموعة صغيرة فقط هي:

1. يمكن التنبؤ بأن للدولة مستوى مرتفع في تقييمات الحياة إذا سُجّلت لديها مستويات مرتفعة في الرفاه المعنوي (Eudaimonia) والإحسان (Benevolence) وكذلك أفعال الإيثار (Altruistic Behaviors)؛ حيث إن هذه محاور تركيز الاستراتيجية العشرية القادمة للسعادة. ويجدر الذكر أن الأعمال الاجتماعية الإيجابية سجلت تقدمًا بقدر ربع ما كانت عليه فيما قبل سنوات جائحة كورونا، وأن الدعم الاجتماعي قُدّر بضعفي تسجيلات الوحدة في سنة 2022، وهذا ما قد يفسر مناعة الأفراد النفسية خلال وقت المصائب.
2. ترتبط مجموعة معايير وعوامل تقييمات الحياة ارتباطًا وثيقًا بجزئية الرضا عن الحياة، وتأثير أداء الحكومات يكون جوهريًا في مستوى رضا الأفراد وبالتالي سعادتهم، وتتلخص إيجابية التأثير في إيجاد مصلحة مشتركة، وزيادة الدخل، وتحسين الخدمات، وسيادة القانون، والحد من النزاعات الداخلية وقوانين القمع.
3. سينصب التركيز حول تحسين أدوات القياس من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لدراسة رفاه المجتمعات المختلفة، لما لها من أهمية كبيرة لدى الأجيال الحالية.

وفقًا لما سبق ذكره عن تقرير السعادة العالمي، قد يتبين تعقيد كيفية إعداده، ويتضح تداخل عوامل صحية واقتصادية واجتماعية وسياسية ترتبط بالرفاه والسعادة، مما يبرر تسمية الموجة الثالثة بالتعقيد (Complexity)، وعليه قَدّم لوماس وآخرون (Lomas et al., 2021) معالم تعقيد الموجة الثالثة في دراسة الرفاه باحتوائها على جانبي اتساعه ومكوناتهما، وهي:

– اتساع النطاق (Expansion in Scope) ويتمثل باتساع:

1. النطاق السياقي/ متعدد التخصصات (Contextual/ interdisciplinary) في البيت والدراسة والعمل،
2. نطاق النظم الموجهة (Systems Informed) من الفرد والمجتمع لإدارة المسؤولية وحدود الوظيفية،
3. النطاق الثقافي واللغوي (Cultural and Linguistic)، ويشمل الثقافات واللغات من مختلف مناطق العالم وتتجاوز حدود العالم الغربي "الغريب" المتعلم، الصناعي، الغني، الديمقراطي، وثقافته ولغته (Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic) (WEIRD)،
4. النطاق الأخلاقي (Ethical) بما يضمن تقديم الخدمة والرعاية ويجنب الأذى والإساءة، وهنا تجدر الإشارة إلى الإرشادات الأخلاقية لممارسة علم النفس الإيجابي المتوفرة باللغة العربية (Jarden et al., 2020).

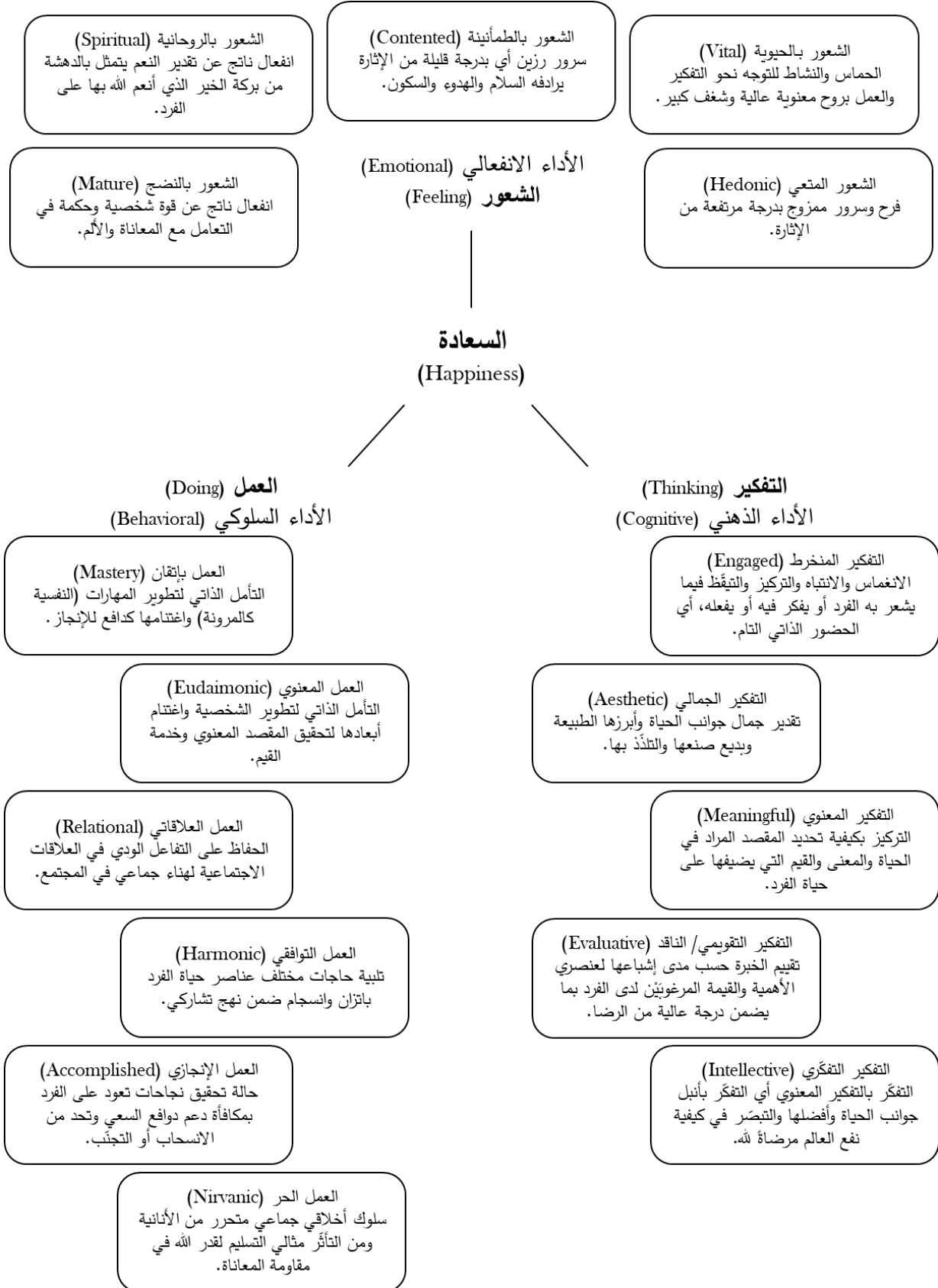


– اتساع الأساليب (Expansion in Methods) وتتمثل باتساع:

1. الأسلوب النوعي (Qualitative) وهو منهج علمي واسع يمكن تلخيصه بأنه يضع الباحث والمُشارك (Researcher and Participant) – أو الممارس والعميل في لغة هذا الدليل – في موقع مفتوح على مختلف أنواع البيانات والمعلومات ليكونوا شركاء متعاونين في تشكيل فهم الوضع الراهن بعمق، مما يمكنهم من اتخاذ إجراءات بناءً نوعية،
2. الأسلوب الضمني (Implicit) ويتضمن تأملات واعية تتطلب جهدًا عقليًا متقدمًا للبحث عن بيانات ومعلومات تُرشد إلى تدخلات مناسبة للتحسين. وهذا الأسلوب محدود التوفر في أدوات التقرير الذاتي (Self-report) لتأثرها بأنواع مختلفة من التحيزات مثل تحيزات الرغبة (Desirability Biases) وعليه يمكن توظيف ملاحظة ردود الفعل التلقائية (Automatic) غير الواعية للكشف عن الاتجاهات الأقرب للحقيقة، وقد يكون من خلال ملاحظة نتائج الأداء في الاختبارات الضمنية مثل اختبار الارتباط الضمني (Implicit Association Test (IAT) ومهمات التحضير/ التهيئة التقييمية (Evaluative Priming Tasks) وغيرها،
3. الأسلوب الحاسوبي (Computational) ويجمع بين الأساليب الظاهرة والضمنية (Explicit and Implicit) والأساليب الكمية والنوعية (Quantitative & Qualitative) في تطبيقات حاسوبية متطورة وسهلة الاستخدام قد تتوفر على الهواتف الذكية، وبإمكانها توثيق بيانات ضخمة حول الأفراد بقصد أو من دون قصد. وهنا تجدر الإشارة إلى ورقة بليير وآخرين (Blyler et al., 2023) حول إمكانية الذكاء الاصطناعي (Artificial Intelligence (AI) في تشكيل هويات سردية شخصية (Personal Narrative Identities) التي قد تعكس – إلى حد ما – ما يفسر دوافع الأفراد ومعتقداتهم وسلوكياتهم وموقعهم في عالمهم. كذلك يمكن استخدام الذكاء الصناعي في بناء خطة تدريب (Coaching) ودعم تساعد الممارس في تقديم ما يتناسب والعميل خصوصًا إن لم يكن الممارس مُلمًا بمناحي ثقافة العميل. ومع ذلك تظل مثل هذه الأساليب تكميلية ومُساعدة ولا يمكن لها أن تحل محل العمل الإنساني الفعلي.

ونظرًا للتعقيد المتمثل باتساع رقعة دراسة الرفاه والسعادة وأساليبها، اقترح باري شوارتز (Schwartz, 2022) إضافة الأمن (Security) كشرط مسبق لمكونات بيرما من أجل تعزيز الرفاه ليُصبح النموذج تحت مسمى بيرماس (PERMAS). كما ظهرت مكونات أربعة إضافية لنموذج بيرما ليُصبح بيرما+4 (PERMA+4) وهي الأمن الاقتصادي (Economic Security) والصحة الجسدية (Physical Health) والبيئة (Environment) والعقلية (Mindset) (Cabrera & Donaldson, 2023). كما حضر مفهوم الازدهار (Flourishing) بقوة في هذه الموجة الثالثة من خلال برنامج الازدهار الإنساني التابع لجامعة هارفرد منذ سنة 2016 (<https://hfh.fas.harvard.edu>). وقد عزفه تايلر فاندرويل (VanderWeele, 2017) – وهو أحد أعضاء فريق البرنامج – على أنه الحالة التي تجمع جميع الجوانب الجيدة من الحياة. ثم عاد فاندرويل وآخرون (VanderWeele et al., 2023) لمناقشة المفهوم وقياسه نقديًا ومن أبرز ما أكدوا عليه أهمية تبني ما يراعي الاختلافات الثقافية من ناحية النطاق، والأساليب النوعية من ناحية الأسلوب. كما برز في هذه الموجة عقد المؤتمر السنوي للازدهار (Global Flourishing Conference) الذي يفتح المجال لدراسة الازدهار من منظور مختلف التخصصات والثقافات وباستخدام مختلف أساليب البحث العلمي (<https://www.humanflourishing.org>).

ونختم بما قدّمه لوماس وفاندرويل (Lomas & VanderWeele, 2023) حول التحليل المفاهيمي الأحدث لمفهوم السعادة بما فيها 16 شكل مميز من أشكال الرفاه النفسي في ضوء الأدب النفسي. ويجدر الذكر إلى أنه بالرغم من اعتبار الباحثين هذا التصنيف مؤقتًا أو تمهيدياً قيد التطوير، إلا أننا نرى أنهما قد وضعا تصنيفًا يتسع لجوانب النفس الإنسانية من تفكير وشعور وعمل، حيث عزفا السعادة على أنها الخبرة النفسية (الإيجابية والسلبية) للخصائص، أي ما يُمكن تقديمه على هيئة أداء شعوري وذهني باطن وسلوكي ظاهر (قولي وفعلي) مبني على تطوير الإمكانيات النفسية، حيث تنتهي أسباب الرفاه ثم الازدهار بالمدائمة عليها وتوظيفها في سياقات الحياة المختلفة. ويُمثل الشكل الآتي التصنيف المُتسع للسعادة والرفاه بتصريف:



(Lomas & VanderWeele, 2023)



وفي الختام، تجدر الإشارة إلى أن هناك نموذجين حديثين حول تدخلات الرفاه؛ أحدهما مراجعة متعددة الأبعاد لاستراتيجيات تيسير السعادة والرفاه (A Multidimensional Review of Strategies to Facilitate Happiness and Wellbeing) للوماس وكودين وفاندرويل (Lomas, Cowden, & VanderWeele, 2021) اعتمدوا فيها على نموذج "حياة" (LIFE Model) الذي يشمل جوانب العقل والجسد والثقافة والمجتمع ننصح بالرجوع إليه والتمتع بتفاصيله. أما النموذج الحديث الثاني، فهو الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي (Unified Framework for Positive Psychology Interventions) اقترحه تشاروكي وآخرون (Ciarrochi et al., 2022) والذي نميل للاعتماد عليه في هذا الدليل، وبالتحديد من خلال القسم التالي من مقدمة الدليل قبل ممارسة التدخلات، وذلك لأنه يُعد نقلة نوعية من تدخلات الحزمة الجاهزة (Package) المستندة إلى البروتوكول إلى عمليات التغيير من حالة إلى حالة أفضل حسب حاجات العميل وسياق حياته، وذلك بعد سنوات من العمل على توصيات ما أسماه تشاروكي وآخرون (Ciarrochi et al., 2016) بعلم النفس الإيجابي السياقي (Contextual Positive Psychology).

المراجع

- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., and Thompson, S. (2008). *Five Ways to Well-being: A report presented to the Foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. London: NEF retrieved from: <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-well-being>
- American Psychological Association (APA). (July, 2023). Well-Being. In *APA Dictionary*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Blyler, A. P., Lambert, L., Omar, O., & King, S. (2023). Perspectives: Applications of Blyler and Seligman's (2023) findings for the Middle East/North Africa. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 9(1), 46-49. Retrieved from: <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mcipp/article/view/161/155>
- Cabrera, V. & Donaldson, S. I. (2023). PERMA to PERMA+4 building blocks of well-being: a systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2208099>
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14(6), 1155-1161. <https://doi.org/10.1037/a0038029> (Retraction published 2015, *Emotion*, 15[2], 175)
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, 7, 1561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2022). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers in psychology*, 12, 809362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1): 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-Being. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 39. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Akinin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., Lomas, T., & Al-Ahmadi, A. (2020). Ethical guidelines for positive psychology practice (version 1.0: Arabic). *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1-38. [doi:10.5502/ijw.v9i3.1337](https://doi.org/10.5502/ijw.v9i3.1337)



- Jarden, A. & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>
- Lomas, T. (2022). Making waves in the great ocean: A historical perspective on the emergence and evolution of wellbeing scholarship. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 257-270. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016900>
- Lomas, T., & VanderWeele, T. J. (2023). Toward an Expanded Taxonomy of Happiness: A Conceptual Analysis of 16 Distinct Forms of Mental Wellbeing. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678231155512>
- Lomas, T., Cowden, R., & VanderWeele, T. (2021). Befriending the butterfly: A multidimensional review of strategies to facilitate happiness and wellbeing. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 22, 1-23. <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-5-2021/volume-5-article-22/>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Pawelski, J. O. (2016a). Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 339-356. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627>
- Pawelski, J. O. (2016b). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 357-365. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137628>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Schwartz, B. (2022). Security: Tradeoffs between efficiency and friction, freedom and constraint. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 171-176. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016908>
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2011a). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011b). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. Random House, New York
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2003). Positive Clinical Psychology, In Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-000>
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied psychology. Health and well-being*, 6(3), 251-279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- VanderWeele T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, 114(31), 8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- VanderWeele, T. J., Case, B. W., Chen Y., Cowden, R. G., Johnson, B., Lee, M. T., Lomas, T., Long, K. G. (2023). Flourishing in critical dialogue. *SSM - Mental Health*, 3, 100172. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100172>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>



أ. 3. خطوات ما قبل ممارسة التدخلات

تجدر الإشارة إلى أن تدخلات الدليل ونماذج وأدواته تتبع ما جاء في الموجة الأولى وباعتبار ما جاء في الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي بشكل عام. أما فيما يتعلق بالموجة الثالثة، فأعدت التدخلات والنماذج بناءً على أسس وفنيات علمية وعملية عامة على شكل تدخلات فردية، مع مراعاة بعض الجوانب المتعلقة بالنطاق أو الأساليب، لكن ليس جميعها. لذا يُمكن الاطلاع على الجدول الآتي لتحديد الإجراء المناسب للممارس والعميل لتطبيق ما في الدليل أو الاستناد إلى ما فيه لإعداد بعض التعديلات، من أجل ممارسة أفضل لتدخلات علم النفس الإيجابي:

جوانب متوفرة في الدليل:	إجراء مطلوب للبناء على ما في الدليل:
- التدخلات والنماذج والأدوات مبنية على أسس علمية وعملية موثقة وفاعلة في ثقافات مختلفة وخصوصًا الثقافة الغربية، ومكتوبة بلغة عربية متخصصة بتصرف بسيط يتناسب والبيئة الإسلامية العربية.	- تعريف المفاهيم وتقنين التدخلات والنماذج والأدوات بما يتناسب مع البيئة الإسلامية العربية و/أو المحلية (خاصةً باحثين مختصين أو مراكز أبحاث).
- الإشارة إلى مرجع حول الإرشادات الأخلاقية لممارسة علم النفس الإيجابي المتوفرة باللغة العربية.	- تنزيل ملف الإرشادات الأخلاقية لممارسة علم النفس الإيجابي المتوفرة باللغة العربية (Jarden et al., 2020) للالتزام بها.
- أدوات كثيرة لجمع بيانات كمية (تقرير ذاتي) حول أفراد ضمن ثقافة مسلمة عربية عامة، وأدوات محدودة لجمع بيانات نوعية، وذلك من دون وضع مفاتيح التصحيح لتجنب إطلاق الأحكام، ومن دون اعتبار سياقات الأفراد (العملاء) أو تخصصاتهم أو النظم التي تدير وظائفهم.	- تكييف فقرات الأدوات الكمية لتتناسب مع الأفراد والمجموعات في البيئة المحلية (إن لزم الأمر).
-	- بناء أدوات جمع بيانات نوعية (مثلًا مقابلة ممنهجة للأفراد، ومجموعات تركيز للمجموعات) في ضوء أدب الموضوع في النبذة السابقة للتدخل وفقرات الأداة الكمية (التقرير الذاتي).
-	- البحث في سياقات الأفراد في البيت أو الدراسة أو العمل ومجال تخصصاتهم والنظم الموجهة التي تدير مسؤولياتهم ووظائفهم فيها من خلال أدوات كمية أو نوعية.
-	- توظيف أسلوب الملاحظة في التطبيق مع الأفراد أو مع المجموعات من أجل تقييم مستمر وتقديم الدعم المناسب.
-	- يُمكن تطبيق أدوات الأسلوب الضمني وما فيها من اختبارات، وتطبيق أسلوب جمع البيانات بطريقة 360° حيث يُتاح بناء سردية من مختلف الزوايا (الأشخاص المحيطين بالعميل) وذلك لضبط أكبر للتحيزات المحتملة.
- طرح عام لأدب الموضوع في نبذة مختصرة قبل التدخل، ووصف عام لتطبيق التدخل في حالة مثالية ضمن جلسة واحدة أو جلستين فرديتين.	- تطبيق التدخلات ضمن عدد جلسات ومحتوى يتناسب مع حاجة الأفراد أو المجموعات في سياقاتهم الحياتية، شريطة توظيف أسلوب طرح الجلسة المهني والالتزام بعموم وصف خطوات التدخل وما سبقه من أدب نظري في النبذة.
- يقتصر اعتماد التكنولوجيا الحاسوبية على تقديم بعض الروابط المتعلقة بالمحتوى إضافةً إلى روابط المراجع الأصلية حيث يمكن الرجوع إليها والتعمق فيها وتنزيلها (Access & Download).	- تصميم أدوات جمع البيانات إلكترونيًا حيث يسهل جمع البيانات وتحليلها وبناء خطة التدخلات في ضوءها، مثل نماذج جوجل (Google Forms) وسيرفاي مونكي (SurveyMonkey) وغيرها.
-	- يُمكن استخدام الذكاء الاصطناعي مثل (ChatGPT) وغيرها في تشكيل هويات سردية حول الأفراد/ الجماعات عند عدم الإلمام بسياقهم، وفي بناء خطة تدخلات تتناسبهم شريطة التأكد من صدقها من خلال مراجعتها معهم و/أو مع الأشخاص المحيطين بهم.



والآن نطرح جانبين في تعريف الممارس لوضع العميل الراهن بما يضمن دراسة مفاهيم الازدهار والرفاه والسعادة في جميع موجات علم النفس الإيجابي؛ الأول يتعلّق بالكشف عن هوية سرديّة للعميل، والثاني حول تطبيق مقاييس حول الازدهار والرفاه والسعادة لتحديد خط الأساس (Baseline) أو ما يُعرف بالتقييم القبلي (Pre-assessment) - حيث يُمكن استخدامها لمراقبة تحسّن وتطور العميل أثناء التدخلات وعند نهايتها وحتى بعد فترة المتابعة (إن أمكن) - ممّا يساعد الممارس على تحديد تدخلات علم النفس الإيجابي المناسبة في الجانب الثالث. وفيما يلي مرحلة ما قبل ممارسة التدخلات في ثلاثة خطوات:

أولاً: الهوية السردية (Narrative Identity)

يستخدم الممارس ورقة العمل أ.1: الهوية السردية التي تحتوي على أقسام للتعرف على البيانات الشخصية للعميل، والأهداف والتطلعات التي يتطلع إليها بالتركيز على ما يمتلك من إمكانيات ومصادر وقوى (Bammink, 2013). كما تحتوي جزئيتين حول الهوية السردية التي يرغب العميل بطرحها لوصف قصة حياته (McAdams, 2018). وقبل الخوض في جزئية الملاحظات أثناء جمع البيانات، يُعد من المثالي العمل ضمن فريق تشاركي من مختلف التخصصات، على رأسها طبيب نفسي (Psychiatrist) و/أو مختص القياس والتقييم النفسي، وذلك للقيام بعملية التشخيص الدقيق وتحديد حاجة العميل لتدخلات الطب النفسي والعلاجات النفسية الأخرى. لكن مع قلة وجود مثل ذلك العمل التعاوني ووجود الحاجة للخدمات النفسية المتنوعة في المنطقة العربية، تم تخصيص جزئية لرصد ملاحظات عامة في ضوء فحص الوضع العقلي (Mental Status Examination (MSE))، إلى جانب المؤشرات التي يلزم على الممارس عند ملاحظتها على العميل (قبل أو أثناء التطبيق) إحالته إلى طبيب نفسي، وأهمها:

- مخاطر (Risks) إيذاء و/أو تهديد سلامة النفس و/أو الآخرين.
- تعطل (Dysfunction) أدوار و/أو وظائف الفرد الجسمية والنفسية والنمائية، وتشمل: النوم، الأكل، الجنس، استهلاك المواد والإدمان، الإحساس، الانتباه، الإدراك، والتذكّر.
- الانحراف (Deviance) عن العرف الاجتماعي العام المتأثر بتعطل بالوظائف، مثل ظهور هلوسات وأوهام، كرؤية أشياء لا يراها الآخرون، والتفكير والشعور بأمر خيالية أو وهمية (سمعية أو بصرية) على أنها حقيقية.
- العسر (Distress) النفسي والاجتماعي، ويتمثل في الشعور بالعجز أمام اضطراب الأفكار، والتفكير الوسواسي والانزعاج والانسحاب من المواقف الاجتماعية، خاصةً إذا كانت هذه الأعراض متكررة وشديدة الحدة وطويلة المدى، وإذا ما ارتبطت بتعطيل للوظائف، وإذا ما تسببت أو رافقت أعراضاً وآلاماً جسدية.

(بتصرف، 2022، Voss & M Das, September, 2022; Mynors-Wallis, 2014; American Psychiatric Association, 2013)

ثانياً: خط الأساس (Baseline)

يستخدم الممارس ورقة العمل أ.2: مقاييس الازدهار والرفاه والسعادة لتحديد خط الأساس (Baseline) للعميل؛ حيث تُستخدم مقاييس الازدهار (Flourishing Measures) لفاندرويل (VanderWeele, 2017) التي تتكون من: مقياس غاية الازدهار ويشمل الغايات المرغوبة بشئى الثقافات، ومقياس وسيلة الازدهار ويشمل وسائل تحقيق الغايات. كما يمكن للممارس الاعتماد على نتائج ملف بيرما الشخصي (PERMA-Profilier) لبوتلر وكيرن (Butler & Kern, 2016) لتحديد أولويات التدخلات لأن أبعاده مبنية على مكونات بناء (Building Blocks) الرفاه التي وضعها سيليجمان والتي نعتمد عليها في بناء فصول التدخلات في الباب الثاني في الدليل. أما المقاييس التالية بما فيها مقياس النسخة المختصرة لملف المعنى الشخصي (Personal Meaning Profile) لماكدونالد وونغ وجنجراس (McDonald, Wong, & Gingras, 2012)، ومقاييس الرضا عن الحياة (SWLS) والخبرات الإيجابية والسلبية (SPANE) والازدهار (Flourishing Scale) لدينر وزملائه (Diener et al., 1985; 2009)، ومقياس الرفاه النفسي (Psychological Well-being Scale) لأختار وآخرين (Akhtar et al., 2023) في ضوء ريف وكايز (Ryff & Keyes, 1995)، فهي مقاييس اختيارية نضعها للممارس لدعم تحديد خط الأساس وفهم الوضع الراهن للعميل. وأخيراً ينبغي على الممارس تطبيق الخطوتين السابقتين (الهوية السردية وخط الأساس) في جلسة مطولة (60 - 90 دقيقة) أو في جلستين، ثم يدرس نتائجها قبل جلسة أخرى مخصصة للخطوة الثالثة.



ثالثاً: الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي (Unified Framework for Positive Psychology Interventions (PPIs)) قبل البدء بالإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي، تجدر الإشارة إلى أن التدخلات والنماذج وطريقة طرحها في الدليل تبدو كبرامج وخُزم تدخلات قائمة على الأدلة العلمية لتطبيقها وقياس أثرها، مما يُتيح للممارس تطبيق حزمة مناسبة من الدليل بشيء من التصرف باعتبار بيانات العميل عمومًا وبالأخص ملف بيرما الشخصي. لكننا ننصح بسيناريو آخر أكثر دقة وفاعلية، وهو الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي الذي يُعد نقلة نوعية من تدخلات الحزمة الجاهزة (Package) المستندة إلى البروتوكول (رغم أنها قائمة على الأدلة العلمية) إلى عمليات التغيير من حالة إلى حالة أفضل حسب حاجات العميل وسياق حياته، وعليه فإنه قد يشبه غيره من أطر التدخلات من حيث الصفة العلمية المعتمدة على الأدلة العلمية، لكنه يمتاز بالدينامية والمرونة للتعديل والتطوير، والشمولية ليضم الأبعاد النفسية والجسدية والاجتماعية والثقافية في سياق حياة العميل. وقد اعتمد الإطار ما أسماه تشاروكي وزملاؤه (Ciarrochi et al., 2022) النموذج التُّعدي التطوري المُمتد (Extended-Evolutionary Meta Model). لذا ننصح الممارس باستخدام ورقة العمل أ.3: الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي، لمراجعة ما سبق من بيانات في ضوء الخطوتين لتحديد التدخلات المناسبة في ضوء هذا الإطار والخطوات الموضحة فيه وبالتشارك دومًا مع العميل.

المراجع

- Akhtar, N., Francis, L. J., Sailer, A. B., Hasan, S. S., & McKenna, U. (2023). Introducing the Psychological Wellbeing Scale for Muslim Societies (PWS-MS): a study among young adults in Pakistan. *Mental Health, Religion & Culture*. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2139364>
- American Psychiatric Association. (2013). *Definition of a Mental Disorder*. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142531498>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2022). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers in psychology*, 12, 809362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-Being. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 39. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., Lomas, T., & Al-Ahmadi, A. (2020). Ethical guidelines for positive psychology practice (version 1.0: Arabic). *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1-38. [doi:10.5502/ijw.v9i3.1337](https://doi.org/10.5502/ijw.v9i3.1337)
- McAdams, D. P. (2018). Narrative identity: What is it? What does it do? How do you measure it? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359-372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- McDonald, M. J., Wong, P. T. R., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a Brief Version of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 357-382). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mynors-Wallis L. (2014). When patients should be seen by a psychiatrist (College Report CR184). Royal College of Psychiatrists. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr184.pdf?sfvrsn=945bcf35_4
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- VanderWeele T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, 114(31), 8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Voss R. M. & M Das, J. (September, 2022). Mental Status Examination. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546682/>



ورقة العمل 1.أ: الهوية السردية (Narrative Identity)

يُرْحَبُ المُمارِس بالعميل ويولي اهتمامًا خاصًا خلال الجلسة الأولى (وفي كل الجلسات) للحفاظ على مهارات التواصل الجيدة المتعارف عليها. يتضمن ذلك أساليب التواصل الفاعل من دون إفراط، مثل الابتسامة الصادقة، والإقبال، ووضعية الجلوس، والتواصل البصري، ولغة الجسد كالإيماءات المُعبّرة وحركات الرأس المؤكدة، مع ضرورة الاستماع الفاعل والتأكيد على الفهم من خلال طرح الأسئلة وإعادة صياغة وتلخيص ما قاله العميل.

يبدأ المُمارِس الجلسة بتعريف العميل بمكوناتها (الهوية السردية والمقاييس والإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي) بهدف تعريف الوضع الراهن من أجل بناء تدخلات إيجابية (جلسات دعم إرشادية وبنائية وتدريبية)؛ حيث إنها ستستغرق 60 - 90 دقيقة، ويُمكن أن تأخذ جلسيتين، ويبدأ الجلسة بأخذ موافقة العميل على المتابعة.

أولاً: البيانات الشخصية*

الاسم (الكامل):	تاريخ (سنة) الميلاد:
الجنس: <input type="checkbox"/> أنثى <input type="checkbox"/> ذكر	مكان الإقامة:
الجنسية:	الديانة:
الحالة الاجتماعية: <input type="checkbox"/> أعزب <input type="checkbox"/> متزوج، <input type="checkbox"/> غير ذلك: _____	الحالة الاجتماعية للوالدين:
الترتيب بين الإخوة:	نوع الأسرة: <input type="checkbox"/> نواة <input type="checkbox"/> ممتدة
مستوى التعليم:	التخصص:
الوظيفة:	سنوات الخبرة/ الدراسة:
الهويات:	الدخل السنوي/ الحالة الاقتصادية:

* إذا امتنع العميل عن إجابة بعض الإجابات، لا يجوز إجباره على ذلك، لكن يحرص المُمارِس على جمع أكبر قدر ممكن ودقة ممكنة من البيانات.

ثانياً: بناء العلاقة والثقة

ما أبرز نقاط قوتك؟ لماذا تعتبرها كذلك؟ كيف توظفها في حياتك؟ من هو أكثر شخص محبب لك (قريب منك)؟ لماذا؟ بالإمكان طرح أسئلة كثيرة إضافة لما سبق وليس بدلاً منها.



ثالثاً: الأهداف والتطلعات

ما الذي تتطلع إليه من حضورك لهذه الجلسات؟ ما الذي تهدف إلى تحقيقه من هذه الجلسات؟ ما الخدمة التي تتوقع أن تستفيد منها في هذه الجلسات (جانب لتطويره/ مشكلة لحلها)؟ ما الإمكانيات/ المصادر/ القوى/ المهارات/ الكفايات/ التي تمتلكها لتحقيق هذه الأهداف؟



رابعاً: الهوية السردية وقصة الحياة

ما الذي ترغب قوله في وصف قصة حياتك بشكل عام؟ ما القصة من وراء ما أنت عليه الآن؟

(بتصرف, 2018, McAdams)



خامساً: روتين الحياة اليومية

كيف تصف يومك الاعتيادي؟ (سواءً في أوقات الدوام والالتزام، أو في أوقات الإجازة والفراغ)



سادسًا: ملاحظات أخرى

يربط الممارس الملاحظات بما سبق من بيانات العميل الشخصية وسرديته لقصة حياته وروتينه اليومي، ويصفها ويحرص على عدم الاستنتاج وإطلاق الأحكام، بل يصف المشاهدات ويذكر الدليل منها على أي استنتاج أو حكم (إن وُجد). ثم يجب التنويه إلى أهمية مشاركة طبيب نفسي مختص جميع الملاحظات بشكل عام، وضرورة التحويل عند رصد ما يتعدى الحد الطبيعي لأي ملاحظة، خصوصًا تلك الملاحظات الأربع في نهاية النموذج.

المظهر العام:

كيف يبدو العميل أكبر أو أصغر سنًا، ومدى تناسب وزنه مع طوله؟ كيف تصف اللباس، النظافة الشخصية، تهذيب الشكل، الحلي، المكياج، الشعر، العلامات الفارقة (الخدوش، الجروح، الندوب، الحروق، والوشم)؟
(الطبيعي أن يبدو العميل قريبًا من عمره، ويظهر عليه النظافة والتهذيب والترتيب. أما العلامات الفارقة فقد تفسر تاريخًا وقصصًا حول العميل، ويجدر الذكر أنه لا يجوز السؤال عن هذه العلامات إلا بعد بناء ثقة متينة بين الممارس والعميل؛ أي بعد جلسات كثيرة).

السلوك العام:

كيف يظهر العميل (عدائي، عصبي، هزلي، ساخر، غير مرتاح، رافض التحدث، متجنب/منسحب من التفاعل، متعاون، متفاعل)؟ كيف يظهر مشي العميل ووضعيته وقامته وحركات جسده (متشنج، متصلب، مترآخ، مترنح، مرتعش)؟ كيف تبدو تحركاته (سريعة، بطيئة، مثارة، هادئة، فيها تكرار منتظم، غير قادر على التوقف عن الحركة، يعرض على الأسنان أو على الشفتين، تحريك اللسان، أو أي حركة لا إرادية)؟ كيف تبدو تعابير الوجه (مبتسم، عابس، بالك/حزين، ضاحك)؟
(الطبيعي أن يبدو متعاونًا حتى لو شابه قلة راحة وتفاعل، ويتحرك بسلاسة، ويبدو وجهه معبرًا عن محتوى الحديث حتى وإن بكى وإن لم يبتسم).

صفة الكلام العام:

ما اللغة التي يتكلم بها العميل، هل هي لغته الأم؟ كيف يبدو كلامه (واضح، معبر، فيه طلاقة (سرعة + دقة)، تأتأة، تلعثم)؟ كيف يظهر حجم الصوت (مرتفع، منخفض، معتدل)؟ نبرة الصوت (متنوعة، موحدة)؟ إيقاع الصوت (متسارع، متباطئ، متصل، متقطع)؟
(الطبيعي أن يبدو وصوته وكلامه معبرًا وواضحًا حتى وإن لم يكن طليقًا تمامًا).



قائمة الحالة العقلية العامة:

ما مدى وعي العميل (توظيف الاستماع الفاعل والانتباه، فهم الأسئلة، إدراك المطلوب من الأسئلة، تذكر الأحداث والمحتويات، ترتيب أفكار الإجابة)؟ كيف تبدو طبيعة الأفكار (حقيقية، واقعية، طموحة مع خطوات فعلية، خيالية حاملة/ تفاؤل غير واقعي، وهمية فيها هلوسات سمعية ومرئية لا تبدو للآخرين)؟ كيف يبدو تدفق الأفكار (متجه نحو هدف مع فهم الظروف والمكان والزمان، مترابط، متسلسل، متشتت يخرج عن السياق لكن يعود له بسلسلة، متشتت جدا ويتوقف كثيرا ويقاطعه تدفق أفكار أخرى ويضيع الأفكار وغير قادر على الختام، عام وفضفاض من دون اتجاه، خاص متمحور حول نقطة محددة مهما كان موضوع الكلام أو الأسئلة)؟ كيف يبدو التقدير والحدس (قادر على التعامل مع المواقف، قادر على توظيف الإمكانيات في الموقف، عاجز عن التعامل مع الموقف، يبالغ في تقدير الموقف، يقلل من تقدير الموقف)؟ كيف تبدو الدافعية (مقبول ويبذل الجهد، محدود ومتذبذب الجهد، عاجز لا يبذل الجهد)؟
(الطبيعي هو ما تحته خط بين القوسين).

تتكرر:

إضافةً إلى أهمية التعاون والتشارك (بين الممارس والطبيب النفسي أو مختص قياس وتقويم نفسي) في عملية جمع البيانات وما يتبعها من ملاحظات، ينبغي على الممارس إحالة العميل للطبيب النفسي عند ملاحظة إحدى المؤشرات الآتية:

- مخاطر إيذاء و/أو تهديد سلامة النفس و/أو الآخرين.
- تعطل أدوار و/أو وظائف الفرد الجسمية والنفسية والنمائية، وتشمل: النوم، الأكل، الجنس، استهلاك المواد والإدمان، الإحساس، الانتباه، الإدراك، والتذكر.
- الانحراف عن العرف الاجتماعي العام المتأثر بتعطل بالوظائف، مثل ظهور هلوسات وأوهام كروية أشياء لا يراها الآخرون، والتفكير والشعور بأمور خيالية أو وهمية (سمعية أو بصرية) على أنها حقيقية.
- العُسر النفسي والاجتماعي، ويتمثل بالشعور بالعجز أمام اضطراب الأفكار والتفكير الوسواسي والانفعال والمزاج (الخوف، الحزن، والغضب) والانعزال والانسحاب من المواقف الاجتماعية، خاصةً إذا كانت الأعراض متكررة وشديدة الحدة وطويلة المدى، وإذا ما ارتبطت بتعطيل للوظائف، وإذا ما تسببت أو رافقت أعراض وآلام جسدية.

(بنصريف، 2022، September؛ Voss & M Das، 2014؛ Mynors-Wallis، 2013؛ American Psychiatric Association، 2013)



ورقة العمل أ.2: مقاييس خط الأساس (الازدهار والرفاه والسعادة)

أولاً: مقاييس الازدهار (Flourishing Measures)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة تقديرك للإجابة بما يناسبك (0 - 10) في المقياس المدرج.

مقياس	بُعد	فقرة	المقياس المدرج	درجة التقدير
غاية الازدهار	الرضا عن الحياة والسعادة	1. عند تقييم رضاي عن حياتي ككل في الفترة الأخيرة، فأنا	ساخط تماماً 0 10 راضٍ تماماً	10/
		2. عند تقييم سعادتِي وهنائي عادةً، فأنا	تعييس جدًا 0 10 سعيد جدًا	10/
	درجة الرضا عن الحياة والسعادة			20/
	الصحة الجسدية والعقلية	3. أشعر بأن صحتي الجسدية ككل	ضعيفة جدًا 0 10 ممتازة جدًا	10/
		4. أشعر بأن صحتي النفسية والعقلية ككل	ضعيفة جدًا 0 10 ممتازة جدًا	10/
	درجة الصحة الجسدية والعقلية			20/
	المعنى والغاية	5. أرى أن ما أقوم به من عمل	سخيف جدًا 0 10 جدير جدًا	10/
		6. أرى أن هدفي أو مقصدي في الحياة	مُبهم جدًا 0 10 مفهوم جدًا	10/
	درجة المعنى والغاية			20/
	الشخصية والفضيلة	7. أرى أن جودة أفعالي	سيئة جدًا 0 10 حسنة جدًا	10/
8. قدرتي على التخلّي عن بعض السعادة الآن من أجل سعادة أعظم لاحقًا		ضعيفة جدًا 0 10 قوية جدًا	10/	
درجة الشخصية والفضيلة			20/	
العلاقات الشخصية	9. عند تقييم اتساع صداقاتي وعلاقتي، فأنا	ساخط تماماً 0 10 راضٍ تماماً	10/	
	10. عند تقييم جودة علاقتي، فأنا	ساخط تماماً 0 10 راضٍ تماماً	10/	
درجة العلاقات الشخصية			20/	
مجموع غاية الازدهار			100/	
وسيلة الازدهار	الاستقرار المالي والمادي	11. فيما يخص تغطية الحاجات الأساسية (شراب وطعام وأمان وسكن)، فأنا	قلق جدًا 0 10 مرتاح تمامًا	10/
		12. فيما يخص تغطية المصاريف الشهرية، فأنا	قلق جدًا 0 10 مرتاح تمامًا	10/
	درجة الاستقرار المادي والمالي			20/
	مجموع وسيلة الازدهار			20/
مجموع الازدهار			120/	

(بتصرف, VanderWeele, 2017)



ثانيًا: مقياس الرفاه - ملف بيرما الشخصي (PERMA-Profilier)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة تقديرك للإجابة بما يناسبك (0 - 10) في المقياس المدرج.

مقياس	بُعد	فقرة: ما مدى....؟	المقياس المدرج	درجة التقدير	
الرفاه العام	الانفعالات الإيجابية	1. شعورك بالفرح والسرور؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/	
		2. شعورك بالإيجابية؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/	
		3. شعورك بالطمأنينة والسلام؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
	معدل الانفعالات الإيجابية 10/				
	الانخراط	4. شعورك بالانغماس فيما تقوم به من أفعال؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/	
		5. شعورك بالاهتمام والحماسة لما حولك من أمور؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
		6. فقدانك لإحساسك بالزمن عند قيامك بأمر تستمتع به؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/	
	معدل الانخراط 10/				
	العلاقات	7. مساعدة ودعم الآخرين لك عندما تحتاجهما؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
		8. شعورك بحب الآخرين لك؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
		9. رضاك عن علاقاتك الشخصية؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
	معدل العلاقات 10/				
	المعنى	10. قيادتك لحياة هادفة ذات معنى؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
		11. شعورك بأهمية (جدارة واستحقاق) ما تقوم به في حياتك؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
		12. شعورك بامتلاك حس الوجهة والقد في حياتك؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/	
معدل المعنى 10/					
الإنجاز	13. شعورك بالتقدم نحو تحقيق الأهداف؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
	14. تحقيقك لأهداف مهمة قد وضعتها لنفسك؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
	15. قدرتك على التعامل مع مسؤولياتك (وإدارتها)؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
معدل الإنجاز 10/					
معدل الرفاه العام 10/					
السعادة العامة	16. شعورك بالسعادة والهناء باعتبار جميع ما سبق؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/		
	معدل السعادة العامة 10/				
الصحة	17. صحتك الجسدية؟	سيئة 0 10 ممتازة	10/		
	18. رضاك عن صحتك الجسدية؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/		
	19. صحتك الجسدية بالمقارنة بالآخرين من نفس عمرك وجنسك؟	سيئة 0 10 ممتازة	10/		
معدل الصحة 10/					
الانفعالات السلبية	20. شعورك بالقلق والتوتر؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
	21. شعورك بالغضب؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
	22. شعورك بالحزن والأسى؟	أبدأ 0 10 دائمًا	10/		
معدل الانفعالات السلبية 10/					
الوحدة	23. شعورك بالوحدة في حياتك اليومية؟	أبدأ 0 10 كليًا	10/		
	معدل الوحدة 10/				

(Butler & Kern, 2016, بتصريف)



ثالثاً: مقياس الرفاه المتمحور حول المعنى - النسخة المختصرة لملف المعنى الشخصي (Personal Meaning Profile) اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة تقديرك للإجابة بما يناسبك (1 - 7) في المقياس المدرج.

الْبُعد	الفقرة	المقياس المدرج	درجة التقدير
الإنجازات	1. أحب التحديات.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	2. أبادر دوماً.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	3. أعدّ العدة لتحقيق الأهداف.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة الإنجازات 21/			
العلاقات	4. لدي عدد جيد من الأصدقاء.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	5. أنا محل ثقة الآخرين.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	6. أنا محبوب بين الناس.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة العلاقات 21/			
التدين	7. لدي صلة برّبي عز وجل.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	8. أسعى إلى تحقيق مرضاة الله عز وجل.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	9. أسعى لتعظيم (شعائر) الله عز وجل.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة التدين 21/			
السمو	10. بإمكانني إحداث تغيير في المجتمع.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	11. أقدم إسهامات مهمة في المجتمع.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	12. أسعى لجعل العالم مكاناً أفضل.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة السمو 21/			
قبول الذات	13. أقبّل مواطن ضعفي.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	14. أقبّل ما يمكن تغييره.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	15. استخلص من معاناتي أفضل النتائج.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة قبول الذات 21/			
المودة	16. هناك من أحبه بشدة.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	17. المودة مشتركة بيننا في علاقتنا.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	18. الحب مُرضٍ لكل منا في علاقتنا.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة المودة 21/			
الإنصاف	19. لطالما أنصفتي الحياة.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	20. يعاملني الآخرون باحترام.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
	21. لدي حصة منصفة من الفرص والتقدير.	لا تنطبق أبداً 1 7 تنطبق تماماً	7/
درجة الإنصاف 21/			
		مجموع المعنى الشخصي	147/

(McDonald, Wong, & Gingras, 2012, بتصرف)



رابعاً: مقياس الرضا عن الحياة (SWLS)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جداً (5) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

الفقرة	درجة الموافقة (1 - 5)
1. حياتي أقرب ما تكون للمثالية بمعظم أوجهها.	
2. ظروف حياتي ممتازة.	
3. أنا راضٍ عن حياتي.	
4. حتى الآن، حصلت على كل الأمور المهمة التي أريدها في حياتي.	
5. إن أتيح لي إعادة حياتي، على الأغلب لن أُغيّر شيئاً فيها.	
مجموع الرضا عن الحياة	25/

(Diener et al., 1985, يتصرف)

خامساً: مقياس الخبرات الإيجابية والسلبية (SPANE)

اقرأ كل كلمة من الكلمات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة تكرارها في ضوء خبرتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) على النحو الآتي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة واحدة.

المشاعر الإيجابية	الدرجة (1 - 5)	المشاعر السلبية	الدرجة (1 - 5)
إيجابي		سلبي	
حسن		سيئ	
ساز		غير ساز	
سعيد		حزين	
فرح		خائف	
قانع		غاضب	
المجموع		المجموع	
حاصل الفرق بين المجموعين بالقيمة المطلقة: _____ لصالح المشاعر _____			

(Diener et al., 2009, يتصرف)

سادساً: مقياس الازدهار (Flourishing Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جداً (5) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

الفقرة	درجة الموافقة (1 - 5)
1. أقود نفسي نحو حياة هادفة ذات معنى.	
2. علاقاتي الاجتماعية داعمة ومُحفّزة.	
3. أهتم بأنشطتي اليومية وأنخرط فيها.	
4. أسهم في رفاة الآخرين وسعادتهم.	
5. أقوم بأنشطتي المهمة بقدرة وكفاءة.	
6. أنا شخص طيب وأعيش حياةً طيبةً.	
7. أشعر بالتفاؤل نحو مستقبلي.	
8. أعتقد أن الآخرين يحترموني.	
مجموع الازدهار	40/

(Diener et al., 2009, يتصرف)



سابعاً: مقياس الرفاه النفسي (Psychological Well-being Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها بين موافق بشدة (10) درجات وغير موافق بشدة (1) درجة واحدة.

درجة الموافقة	الفقرة	البُعد
10/	1. لدي ثقة بأرائي حتى لو اختلفت عما يعتقدُه معظم الناس.	الاستقلالية
10/	2. أقيم نفسي حسبما أظنه مهماً، وليس حسب معايير الآخرين للأهمية.	
10/	معدل الاستقلالية	
10/	3. عموماً، أشعر بالمسؤولية تجاه مواقف حياتي التي أعيشها.	الإتقان البيئي
10/	4. أجد إدارة معظم مسؤوليات حياتي اليومية.	
10/	معدل الإتقان البيئي	
10/	5. من المهم خوض خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيري تجاه الأمور.	النمو الشخصي
10/	6. بالنسبة لي، الحياة فرصة مستمرة للتغير والتعلم والنمو.	
10/	معدل النمو الشخصي	
10/	7. يصفني من حولي بأني معطاء، أقدم لهم من وقتي وما بوسعي.	العلاقات الإيجابية
10/	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
10/	8. هناك من يعيشون من دون هدف في الحياة، لكنني لست منهم.	الغاية في الحياة
10/	الغاية في الحياة	
10/	9. عند النظر لقصة حياتي، أشعر بالرضا تجاه ما آلت إليه الأمور.	قبول الذات
10/	10. يعجبني معظم مناحي شخصيتي.	
10/	معدل قبول الذات	
10/	معدل الرفاه النفسي	

(بتصرف، Ryff & Keyes, 1995; Akhtar et al., 2023)



ورقة العمل أ.3: الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي (Unified Framework for PPIs)

يقدّم الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي النقلة النوعية من تدخلات الحزمة الجاهزة (Package) المستندة إلى البروتوكول (رغم أنها قائمة على الأدلة العلمية) إلى عمليات التغيّر من حالة إلى حالة أفضل حسب حاجات العميل وسياق حياته، وعليه فإنه قد يشبه غيره من أطر التدخلات من حيث الصفة العلمية المعتمدة على الأدلة العلمية، لكنه يمتاز بالدينامية والمرونة للتعديل والتطوير والشمولية ليضم الأبعاد النفسية والجسدية والاجتماعية والثقافية في سياق حياة العميل. وقد اعتمد الإطار ما أسماه تشاروكي وزملاؤه (Ciarrochi et al., 2022) النموذج البُعدي التطوّري المُمتد (Extended-Evolutionary Meta Model). وفي ضوء الإطار (ونموذجه) نضع بين يدي الممارس هذه الخطوات المتسلسلة لتحديد حاجات العميل وتلبيتها بتدخلات مناسبة، يلي ذلك جدول مساعد لتطبيق هذه الخطوات:

1. مراجعة جميع بيانات العميل الشخصية، وما ذكره عن تطلعاته، وسرده لهويته في قصة حياته عموماً ولورتين حياته اليومي خصوصاً، إلى جانب ملاحظات الممارس وكذلك استجابات العميل لبعض مقاييس الازدهار والرفاه (تبعاً لورقتي العمل السابقتين).
 2. تحديد الحاجة الملاحظة (تحسين، زيادة، تقليل، أو كف) حسب الأبعاد (وجداني، معرفي، انتباهي، ذاتي، دافعي، وسلوكي) والمستويات (الجسدية الفسيولوجية، والاجتماعية الثقافية).
 3. عرض عناوين التدخلات المختلفة* المتوقع تأثيرها لتلبية كل حاجة ضمن السياق (الأسري، الدراسي، أو العملي) وأهدافها العامة مقابل أهدافه وتطلعاته وما يدل على حاجته منها.
 - ملاحظة (أ): قد يتكرر ذكر عنوان تدخل عند أكثر من بُعد ومستوى، وهذا يؤكد شمولية اتساع التدخل، ولا يؤكد أولويته للعميل ما لم تؤكد بيانات العميل ذلك و/أو ميل العميل لاختياره.
 - ملاحظة (ب): ينبغي التأكيد على أن أول تدخل ينبغي القيام به هو "الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب"، وذلك من أجل تحديد الإمكانيات والمصادر التي يمكن اغتنامها والبناء عليها في التدخلات، وكذلك المسببات التي قد تعوق التقدّم وبالتالي ينبغي تحجيمها وتقليصها.
 4. الاتفاق على الاختيار من بين التدخلات وتحديد أهدافها الخاصة للبدء بتطبيقها ضمن السياق (الأسري، الدراسي، أو العملي).
 - ملاحظة (ج): قد يطلب العميل تدخلاً مطروحاً ضمن المستويات الجسدية أو الاجتماعية، لكنه لا يعني أن أصل الحاجة لهذا التدخل هو الحاجة لتدخل ضمن البعد المعرفي أو الوجداني أو بُعد آخر حيث تكون له الأولوية. فمثلاً، قد يطلب العميل تدخل "الجسم السليم" للتعامل مع اضطرابات النوم لديه، مما يستدعي تدريبه على طرق صحية للتحضير للنوم والاستغراق فيه، لكن قد لا يجدي هذا التدخل نفعاً إذا ما كان سبب اضطراب النوم هو استرجار التفكير والشعور بالتوتر تجاه مواقف ضاغطة في العمل وتأثراً بعادات عقلية غير مفيدة (مثل: "يريدون إقصائي من العمل") أو سلوكية (مثل: السهر مع الأصدقاء في المقهى) حيث يكون تدخلات عديدة أخرى أولى (مثل: التنظيم الانفعالي) تتحدد بمعرفة مزيد من التفاصيل.
 5. تطبيق جلسة أو جلسات التدخلات وما يتبعها من عمليات لنقل أثر التعلّم أو التدريب للسياق (الأسري، الدراسي، أو العملي).
 6. متابعة أداء العميل (سوء التكيف، التكيف، أداء الوظيفة، الإلتقان).
 7. تقديم الدعم حسب السياق (الأسري، الدراسي، أو العملي) وإجراء التعديلات (إن وُجد) على التدخل و/أو الأسلوب و/أو السياق، ويمكن استبدال التدخل بإحدى التدخلات المقترحة للبعد نفسه.
 8. الاحتفاظ بالتدخلات والأساليب الفاعلة ضمن السياق (الأسري، الدراسي، أو العملي).
 9. اغتنام الأدوات والمقاييس إلى جانب الملاحظة للكشف عن مدى التقدّم في رحلة التحسين، وربما الكشف عن حاجات أخرى.
 10. تطبيق تدخلات أخرى مقترحة للابعد بالاتفاق مع العميل (بالرجوع إلى الخطوة الرابعة، أو الثانية إذا ما لوحظت حاجات جديدة).
- * عناوين التدخلات المختلفة مطروحة في الملحق أ.3: عناوين التدخلات في الدليل ومناسبتها لأبعاد الحاجة ومستوياتها.



الاحتفاظ بما هو فاعل	الدعم المطلوب والتعديل (إن وجد)	متابعة التطبيق (اسمه، كيفية، أداءه، وظيفي، إنقارن)	اختيار التدخل ووضع أهدافه الخاصة	عناوين التدخلات* وأهدافها العامة	الحاجة (تحسين، زيادة، تقليل، أو كرف)	(المستويات) (Levels)												
						سلوكي Behavior	داقعي Motivation	ذاتي Self	انتباهي Attention	معرفي Cognition	وجداني Affect	بيو-فسيولوجي Bio- physiological	اجتماعي ثقافي Socio-cultural					

* يُطبق جميع خطوات النموذج باعتبار السياق الأسري، الدراسي، أو العملي.

(Ciarrochi et al., 2022; بنصريف)



الملحق 3.أ: عناوين التدخلات في الدليل ومناسبتها لأبعاد الحاجة ومستوياتها

اجتماعي ثقافي Sociocultural	بيولوجي Biophysiological	سلوكي Behavior	داخلي Motivation	ذاتي Self	انتباهي Attention	معرفي Cognition	وجداني Affect	عناوين التدخلات في الدليل
		✓	✓	✓				تدخلات قوى الشخصية والفضائل
✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب
		✓	✓	✓				اغتنام بصمات القوى للفرد
		✓	✓	✓				علاج الاستخدام المفرط أو المنقوص أو النقيض للقوى
		✓	✓	✓				تطوير القوى الأقل تميزاً للفرد
✓		✓	✓	✓				تطوير القوى التي تتطلبها البيئة (البيت، العمل، الدراسة)
✓		✓	✓	✓				اغتنام بصمات القوى للمجموعة (البيت، العمل، الدراسة)
✓			✓					تدخلات المعنى
✓			✓	✓	✓			الكشف عن المعنى في الحياة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الرفاه المعنوي (إحسان/إساءة الرغبة)
✓		✓		✓			✓	تدخلات الانفعالات الإيجابية
				✓	✓		✓	الكشف عن نسبة الإيجابية
✓		✓		✓	✓	✓	✓	محركات صغيرة للتوسيع والبناء
✓				✓			✓	تمرين الود
			✓	✓			✓	إعطاء الأولوية للإيجابية
		✓		✓	✓		✓	الانخراط في لحظات الإيجابية الصغيرة
				✓	✓	✓	✓	ركوب اللولبية نحو الأعلى
				✓	✓	✓	✓	تبني المعالجة الصورية العامة
✓			✓				✓	استدامة صدى الإيجابية
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	مقاومة الإفراط بالإيجابية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	التنظيم الانفعالي والتصدي
				✓	✓			تدخلات الانخراط
				✓	✓			الكشف عن التدفق الذهني (حالة وسمة)
		✓	✓	✓	✓	✓		التدفق الذهني (مستوى التحدي ومستوى المهارة والكفاءة)
				✓	✓			الكشف عن الانتباه والوعي اليقظين
				✓	✓	✓	✓	الممارسة الرسمية لليقظة (انتباه مركز ومراقبة مفتوحة)
		✓		✓	✓			الممارسة غير الرسمية لليقظة
				✓	✓	✓		الكشف عن حصيلة معتقدات التلذذ
				✓	✓			تدخلات التلذذ الزمنية (تلذذ اللحظة، تلذذ ترقبي، حنين)
				✓	✓	✓		منظور الزمن (المتزن، الماضي، الحاضر، المستقبل)
	✓	✓		✓	✓			العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة
	✓	✓		✓	✓			النظافة الشخصية، تمرين التنفس، شرب الماء، الحمية الغذائية، النوم الصحي، التمارين البدنية، تهيئة الظروف



اجتماعي ثقافي Sociocultural	بيولوجي-فسيولوجي Biophysiological	سلوكي Behavior	دافعي Motivation	ذاتي Self	انتباهي Attention	معرفي Cognition	وجداني Affect	عناوين التدخلات في الدليل
✓							✓	تدخلات العلاقات
✓				✓	✓		✓	الكشف عن جودة العلاقات
✓		✓		✓	✓	✓	✓	الامتنان
✓				✓	✓		✓	عدّ النّعم (5 أمور جيدة)
✓				✓	✓		✓	تعظيم النّعم
✓		✓					✓	الاستجابة النشطة البنّاءة
✓		✓			✓	✓	✓	زيارة/ رسالة الامتنان
✓				✓	✓		✓	الكشف عن عقليتي النمو والنفع
			✓	✓			✓	عقلية النمو
✓			✓				✓	عقلية النفع
✓				✓	✓		✓	الكشف عن كرم العطاء
✓		✓					✓	الإرث الإيجابي
✓		✓					✓	الإيثار
✓		✓					✓	لغات الحب (ولغة الجسد)
✓		✓					✓	أفعال اللطف العشوائية
✓				✓	✓		✓	الكشف عن الذكاء الانفعالي
✓		✓					✓	الاستماع النشط
✓		✓					✓	التعاطف
✓				✓	✓		✓	الكشف عن التراحم
✓		✓		✓		✓	✓	دينامية التمكين
✓		✓				✓	✓	التراحم (أرقى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية)
				✓		✓	✓	مقاومة إجهاد أو ضغوط التراحم بجميع المسميات
✓		✓					✓	إساءة التصرف والاعتذار الشفهي
✓		✓					✓	إساءة الأمانة والاعتذار الخطي
✓				✓	✓		✓	الكشف عن جوهر العفو (الذات، الآخرين، المواقف)
✓		✓		✓	✓	✓	✓	العفو (ونموذج إنرايت العملياتي للعفو بين الشخصي)
		✓	✓			✓	✓	تدخلات الإنجاز
		✓	✓			✓	✓	الأمل والرجاء
		✓	✓			✓	✓	وضع الأهداف (دورة الأداء المرتفع)
		✓	✓			✓	✓	نموذج أنمو (تباين ذهني ونوايا تنفيذ)
		✓	✓	✓		✓	✓	الفاعلية الذاتية
		✓	✓	✓		✓	✓	أفضل ذات ممكنة
		✓	✓			✓	✓	التفاوض والمرونة النفسية والعقلية المرنة
		✓	✓			✓	✓	المثابرة (شغف، مواظبة، تكيفية)
		✓	✓	✓		✓	✓	العزم الذاتي (مقاربة، استقلالية، كفاءة)
		✓	✓	✓		✓	✓	الدافعية المستقلة والمضبوظة



اجتماعي ثقافي Sociocultural	بيولوجي-فسيولوجي Biopsychological	سلوكي Behavior	دافعي Motivation	ذاتي Self	انتباهي Attention	معرفي Cognition	وجداني Affect	عناوين التدخلات في الدليل
		✓	✓	✓		✓	✓	الشغفان التوافقي والوسواسي
		✓	✓	✓		✓	✓	عقليتا الإجهاد المعززة والمنهكة
		✓	✓	✓		✓	✓	التخلي أو وقف التعلق
		✓	✓	✓		✓	✓	الإبداع (التفصيل والطلاقة والمرونة والأصالة)
		✓	✓	✓		✓	✓	نموذج الماسة الإبداعية (التفكير التباعدي والتقاربي)
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	التراحم الذاتي والتحدث الإيجابي للذات
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اليقظة والإنسانية المشتركة واللفظ بالذات
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	مفكرة ورسالة التراحم الذاتي

ملاحظة: قد يوجد هناك تدخلات أخرى لم تُذكر بالدليل يُمكن الاستعانة بها إذا رأى الممارس أنها تُناسب حاجة العميل.



الباب الأول:
السمات الإيجابية
(Positive Traits)



1. تدخلات قوى الشخصية والفضائل
(Character Strengths & Virtues)



1. تدخلات قوى الشخصية والفضائل

سيطرت مساعي معالجة الاضطراب النفسي ضمن نهج حل المشكلات على غالبية الأدب النفسي والدراسات النفسية منذ نشأة علم النفس حتى يومنا هذا. لكن منذ بدء علم النفس الإيجابي في بداية الألفية الجديدة، تزايدت مساعي تحقيق الرفاه النفسي القائمة على تعزيز القوى سنةً تلو أخرى. وتجدر الإشارة هنا إلى أن النهج القائم على القوى في تحقيق الرفاه النفسي من منظور علم النفس الإيجابي يأخذ بعين الاعتبار جوانب القصور، كما يهتم بجوانب القوة من منطلق بنائي يدفع الأفراد نحو بذل ما بوسعهم في عملية التحسين من أجل أداء أمثل وحال أفضل. لذا تبعا للمساعي الإيجابية البنائية، يطرح هذا الفصل من الدليل مجموعة تدخلات حول قوى الشخصية والفضائل (Character Strengths and Virtues)، وهي كما خلص إليها بيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004) عبارة عن 24 قوة شخصية اختيرت من بين آلاف الكلمات التي تُعبّر عنها وتندرج ضمن ست فضائل، فهي غايات بحد ذاتها وليست وسائل لغايات أخرى تحظى بتقدير جميع الثقافات عبر الأزمنة، وهي أقرب لتكون مهارات يُمكن تعلّمها من أن تكون سمات أو مواهب فطرية، وهي:

السمو	الاعتدال	العدالة	الإنسانية	الشجاعة	الحكمة	الفضائل
Transcendence	Temperance	Justice	Humanity	Courage	Wisdom	Virtues
تقدير الجمال والتميز Awe/ Appreciation of Beauty & Excellence	العفو Forgiveness	المواطنة Citizenship	الحب Love	الجرأة Bravery	الإبداع Creativity	قوى الشخصية Character Strengths
الامتنان Gratitude	التواضع Humility	العدل Fairness	اللطف Kindness	المثابرة Grit/Persistence	الفضول Curiosity	
الرجاء Hope	الحرص Prudence	القيادة Leadership	التعاطف Empathy	الصدق Authenticity	الحكم Judgment	
الدعابة Humor	تنظيم الذات Self-regulation			الحماس Vitality	حب التعلّم Love of Learning	
الروحانية Spirituality					وجهة النظر Perspective	

الشكل 1.1: قوى الشخصية والفضائل

كما تجدر الإشارة إلى أن تطبيق تدخلات قوى الشخصية قد يتطلب دليلاً متخصصاً كدليل نيميك (Niemiec, 2018) الذي وضع فيه كيفية تطبيق التدخلات المستندة إلى قوى الشخصية، لكن في هذا الفصل من الدليل يتم التركيز على أبرز التدخلات ضمن مرحلتين رئيسيتين هما:

1.1 الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب

1.2 القوى بين اغتنام وتطوير

المراجع

- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.



1.1 الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب

نُبذة مختصرة

في سنة 2003، مع بدء رواج النهج الإيجابي في علم النفس، شارك مجموعة من الباحثين المعاصرين بكتابة فصول علمية في الكتاب الذي أصدرته جمعية علم النفس الأميركية بعنوان سيكولوجية قوى الشخصية. وقد شارك سيليجمان وبيترسون بكتابة الفصل الحادي والعشرين؛ حيث أُشير منذ البداية إلى أن قوى الشخصية نهج يتبناه علم النفس الإيجابي، لا سيما العلاجي منه ضمن إحدى ركائزه المتمحورة حول دراسة السمات الإيجابية للأفراد (Seligman & Peterson, 2003). ثم قدما سردًا تاريخيًا حول مشروع الوصول إلى تصنيف القوى الإنسانية (Classification of Human Strengths) المنوي إعادته ليكون عوضًا عن الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية (Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM)). كما أشارا إلى أن التصنيف قادر على توفير بدائل أفضل في الكشف (التشخيص) والتدخل (العلاج)، وذلك من خلال توفير عوازل ضد المسميات الصادمة للاضطرابات النفسية من جهة، وحماية فائقة للحد من مسبباتها من جهة أخرى، هذا إضافة إلى إدراك مواطن القوى التي من شأنها الإسهام بشكل رئيس في بناء التدخلات والعلاج. وتجدر الإشارة هنا إلى أن بيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004) اعتمدا على مجموعة معايير محكمة لاختيار قوى الشخصية، وهي أن تكون قوى الشخصية:

1. منتشرة (Ubiquity): أن تكون معتبرة بشكل واسع بين الثقافات.
2. مُشبعة (Fulfilling): أن تُسهم في تحقيق النجاح والرضا والسعادة.
3. أخلاقية (Moral): أن تكون غاية بحد ذاتها، وليست وسيلة لتحقيق مكاسب أخرى.
4. مُلهمة (Inspirational): أن تتال إعجاب الآخرين وتقديرهم، فلا تُثير غيرتهم أو تُقلل من شأنهم.
5. لها تضاد (Non-felicitous opposite): أن يكون لها نقيض أو متضاد واضح.
6. مشابهة للسمة (Traitlike): أن تُمَيِّز الفرد بصفات عامة مستقرة في شخصه.
7. قابلة للقياس (Measurable): أن تُمَيِّز الفرد بطريقة مُعرّفة ومقاسة علميًا.
8. مُميّزة (Distinctiveness): أن تُمَيِّز الفرد بطريقة لا تتكرر في قوة شخصية أخرى.
9. نموذجية (Paragons): أن تُمَيِّز الفرد كنموذج تتمثل فيه القوى بشخصيتهم.
10. أعجوبة (Prodigies): أن تظهر لدى أطفال وشباب في سن مبكرة.
11. انتقائية بغيابها (Selective absence): أن تُغْتَقَد لدى الأفراد.
12. مؤسسية (Institutional): أن تكون مضمًا مدروسًا لتحقيقها في ممارسات وعادات اجتماعية.

لذا يُركز القسم الأول من هذا التدخل على الكشف عن قوى شخصية العميل -التي تُعد مصدر بناء أداء أفضل للوظائف في الدراسة والعمل (Seligman, 2002)، ومصدر حماية من مسببات الاضطرابات التي سيُكشف عنها في القسم الثاني (Seligman, 2015)- اعتمادًا على اختبارات فيا (VIA Assessments) لقوى الشخصية المتوفرة على الرابط الآتي: <https://www.viacharacter.org>. وبالرغم من الاعتماد على هذه الاختبارات لاعتمادها على تصنيف القوى الإنسانية لبيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004) ضمن علم النفس الإيجابي، لا يمنع ذلك من الإشارة إلى بعض الأدوات المستخدمة في الكشف عن القوى ومنها أداة كليفتون لتقييم القوى (Clifton Strengths Assessment) ضمن تصنيف يشمل 34 قوة (Strengths) تحت أربعة موضوعات رئيسية (Themes) تتوفر لدى مؤسسة جالوب (Gallup) على الرابط الآتي: <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/252137/home.aspx>، والاستبانة التقليدية الإسلامية للفضائل (Traditional Islamic Inventory of Virtues) التي تقوم على تعريف 27 قوة ضمن خمس فضائل تم تعريفها من المنطلق الإسلامي، وتتوفر على الرابط الآتي: <https://khalilcenter.com/islamiccharacter>.



- وفي ضوء ما سبق، على الممارس والعميل تعميق فهم الكشف عن قوى الشخصية من خلال فهم النقاط الآتية:
- اختيرت قوى الشخصية اعتمادًا على مجموعة معايير محكمة، فعلى الممارس توضيح مضامين قوى الشخصية للعميل في ضوءها، وتطبيق التدخلات بعدها من منطلقها.
 - يختلف الأفراد في ترتيب قوى الشخصية لديهم ومدى اكتسابهم لها؛ حيث يتأثر ذلك بالاضطرابات الناتجة عن انحرافات استخدامهم لها، فقد يكون الانحراف على شكل استخدام مفرط أو استخدام منقوص، أو استخدام النقيض.
 - هناك عدة أدوات تأمل ذاتي متوفرة تكشف عن قوى الشخصية تتدرج من البسيطة إلى الأكثر تعقيدًا، فيمكن للممارس الاختيار من بينها بما يتناسب مع العميل، ولزيادة فاعلية الكشف يُمكن استخدام النسخة الأطول من المقياس، وإشراك من هم حول العميل.

المراجع

- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2003). Positive Clinical Psychology, In Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-000>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3-6, <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕

الكشف عن قوى الشخصية والاضطراب ⊗

الكشف عن قوى الشخصية والاضطراب

الأدوات ⊗	الإجراءات
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطرح عليه أسئلة تأملية للتمهيد. - يبدأ المُمارس: في ضوء خبرات حياتك في البيت أو العمل أو الدراسة، متى وأين شعرت بأنك الشخص المميز أو المناسب لفعل أمر معين؟ متى وأين شعرت بأنك الشخص غير المناسب لفعل أمر معين؟ ○ <u>قد يشعر الأفراد بأنهم أشخاص مميزون فيما يفعلون بسبب اغتنامهم لإمكانات لديهم يوظفونها في المواقف المختلفة عند العمل، وبالتالي يتسم الفعل بالإتقان، ويعود ذلك عليهم برضا نفسي وغالبًا رضا الآخرين أيضًا.</u> - يشكر المُمارس العميل على إجاباته، ثم يسأله: عندما شعرت بأنك الشخص المناسب، ما السمات أو الصفات التي تتمتع بها وجعلتك تقوم بالفعل على أكمل وجه لحد الإتقان؟ عندما شعرت بأنك الشخص غير المناسب، ما السمات أو الصفات التي تفقر إليها وكان من الممكن أن تُساعدك على إتقان العمل؟ - يشكر المُمارس العميل على إجاباته، ثم يُعقب أن جلسة اليوم هي بداية للتدريب على الكشف عن قوى الشخصية (المشابهة لهذه الصفات التي نكرتها)، لا سيّما التي تتميز بها، وتلك التي لا نقول تفقدها ولكن تفنق لها أي تمتلكها بصورة أقل، وإضافةً إلى بعض المسببات التي تحول دون امتلاكك لبعض قوى الشخصية بالطريقة المثلى. <p>ممارسة</p>
ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> - يُوجه المُمارس انتباه العميل نحو ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، ويطلبها معه حسب التعليمات خطوة بخطوة. - بعد الخروج بقائمة ترتيب قوى الشخصية الـ 24، يُيسر المُمارس للعميل عملية رصد أبرز موقف/ نشاط اعتيادي (دوري) ينخرط فيه ويوظف كل قوة من هذه القوى فيه، ليضعه مقابل كل قوة شخصية من القوى الست الأكثر تميّزًا بشخصيته (بسمات القوى).
ورقة العمل 1.1.2: معايير قوى الشخصية ومضامينها	<ul style="list-style-type: none"> - يُوجه المُمارس انتباه العميل نحو ورقة العمل 1.1.2: معايير قوى الشخصية ومضامينها، ويطلبها معه حسب التعليمات خطوة بخطوة. - يُيسر المُمارس للعميل عملية فهم معايير قوى الشخصية ومضامينها، ويُساعده على رصد جميع ما يمثلها الاستخدام المفرط أو الاستخدام المنقوص أو النقيض (مسببات الاضطراب). ▪ رياضيًا، قد لا يختار العميل أي من مسببات الاضطراب (ويندر حدوث ذلك، حيث لا يُد وأن يعاني أي فرد من أحدها على الأقل)، وقد يختار جميع مسببات الاضطراب وعددها 72 (ويستحيل حدوث ذلك لاستحالة الجمع بين الإفراط والنقنين في آن معًا). لكن منطقيًا، يتفاوت عدد مسببات الاضطراب حسب حالة العميل حيث قد تكون في العادة بين 1 - 24. لذا على المُمارس مساعدة العميل بعد ذلك على وضعها في القائمة المخصصة لذلك. ○ <u>ينبغي التأكيد على أن قائمة قوى الشخصية وقائمة الاستخدام المفرط أو الاستخدام المنقوص أو النقيض (مسببات الاضطراب) ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل والتمهيد للتدخلات التي سنتناول في الجلسة المقبلة. ومن الجدير بالذكر أنه وبالرغم من أن قوى الشخصية الست الأكثر تميّزًا (بسمات القوى) ثابتة نوعًا ما، إلا أنها يمكن أن تتغير كما القائمة كاملةً. كما يكون السعي لمعالجة الاستخدام المفرط أو الاستخدام المنقوص أو النقيض (مسببات الاضطراب) سُجّلت.</u>



– يشكر الممارس العميل على تفاعله، ثم يعقب أن الكشف عن قوى الشخصية وفهم معاييرها ومضامينها، أو حتى الكشف عن قائمة مسببات الاضطراب يُسهم في اتخاذ الفرد بعض الإجراءات للتحسين بطريقة تلقائية، لكن العمل الإرادي المخطط له ضمن تدخلات مدروسة يضمن فاعلية أكبر ويوفّر الجهد والمصادر نحو رفاه نفسي أفضل.

خاتمة

- يسأل الممارس العميل: ما الذي تعتقد بأن عليك فعله الآن حول قوى الشخصية ومسببات الاضطراب؟
- يشكر الممارس العميل على إجابته، ويُشير إلى أن التدخلات في الجلسة المقبلة ستكون قائمة على اغتنام ما تقوى به (أي البناء على الإمكانيات المتاحة) حتى في حلّ المشكلات و/أو تطوير وتحسين ما يضعف فينا أو ما تتطلبه المواقف.
- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- لا يُكلف الممارس العميل بأي واجب، ويُحدد موعدًا قريبًا لجلسة التدخلات.
- يُمكن للممارس تطبيق الإجراءات السابقة في جلستين حسب حاجة العميل.



ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية

ملاحظة قبل التطبيق: يمكن الرجوع إلى الموقع الإلكتروني (<https://www.viacharacter.org>) وعمل حساب خاص، ثم تطبيق أحد المقاييس المتوفرة بلغات عدة، ومنها العربية، للكشف عن قوى الشخصية، وكذلك الحصول على تقرير خاص بترتيب قوى الشخصية.

التعليمات:

1. اقرأ كل فقرة من فقرات الاستبانة بتمعن.
2. ارصد درجة انطباق كل فقرة. إذا كانت:
 - تمثلي تمامًا تُعطي (5) درجات،
 - تمثلي (4) درجات،
 - على حياء (3) درجات،
 - لا تمثلي (2) درجتان،
 - لا تمثلي أبدًا (1) درجة واحدة.
3. اجمع درجات كل فقرتين تُمثلان كل قوة شخصية وضعها في المساحة المخصصة "مجموع درجاتها".
4. في ضوء مجموع درجات كل قوة شخصية، رتب قوى الشخصية تنازليًا من الأكثر درجات للأقل؛ فمثلاً أعلى مجموع ممكن هو (10) فيُعطي الترتيب (1)، وأقل مجموع هو (2) فيُعطي الترتيب (24)، ويكتب الترتيب في المساحة المخصصة "ترتيبًا تنازليًا".
 - ملاحظة: إذا تساوت درجات قوتي شخصية أو أكثر، يمكنك ترتيبها تنازليًا من الأكثر تميّزًا بشخصيتك إلى الأقل تميّزًا.
5. اكتب قواك الشخصية في المساحة المتاحة بعد الاستبانة بالترتيب التنازلي من الأكثر تميّزًا بشخصيتك إلى الأقل تميّزًا.
6. مقابل قوى الشخصية الست الأكثر تميّزًا بشخصيتك (بصمات القوى)، اذكر أبرز موقف/ نشاط اعتيادي (دوري) تنخرط فيه وتوظّف كل قوة من هذه القوى فيه.



الفضائل	القوى	وصفها	درجة انطباقها	مجموع درجاتها	ترتيبها تنازلياً	
الحكمة	الإبداع	1. أميل للتفكير بطرق جديدة لإنجاز ما أقوم به من أمور.				
		2. يُمكنني وصف تفكيري بأنه خيالي وعملي في آن معاً.				
	الفضول	3. يتناوبني الفضول لمعرفة ما يحدث حولي في العالم.				
		4. نادراً ما أشعر بالملل لمعرفة ما يحدث حولي.				
	الحكم	5. لطالما تقودني العقلانية للتفكير قبل الحكم على الأمور.				
		6. إصدار الأحكام المفاجئة ليس من شيمتي.				
	حب التعلّم	7. تغمرني السعادة حين أتعلّم أمراً جديداً.				
		8. أرغب دوماً بزيارة الصروح التعليمية كالمدارس، والمتاحف، وغيرها.				
	وجهة النظر	9. أستطيع رؤية الصورة الكبيرة لما يجري من حولي.				
		10. لطالما يقصدني من هم حولي لطلب النصيحة.				
الشجاعة	الجرأة	11. سبق ووقفت مراراً وتكراراً في وجه خصوم أقوىاء.				
		12. لا يُمكن للألم أو الإحباط إيقافني عمّا أريده.				
	المثابرة	13. أقوم دائماً بإنهاء ما بدأته.				
		14. لا يحرفني أي شيء عمّا أقوم به.				
	الصدق	15. لطالما أوفي بوعودي.				
		16. لا أظهار أبدأ في أفعالي، فأبدو كما أنا بهيأتي الحقيقية.				
	الحماس	17. لطالما أكرّس نفسي كلياً فيما أقوم به من عمل.				
		18. أهدّب للعمل والحركة من دون تملل.				
	الإنسانية	الحب	19. أمتلك من حولي ممن يهتمون بي كما يهتمون بأنفسهم.			
			20. لا أجد أدنى صعوبة في تقبل حب الآخرين لي.			
اللطف		21. لطالما أقدم يد العون لمن حولي.				
		22. أتحمّس لرؤية الآخرين فرحين بما لديهم.				
التعاطف		23. بإمكانني الانخراط في جميع المواقف الاجتماعية.				
		24. أستطيع فهم مشاعر من هم حولي.				
المواطنة		25. أقوم بأفضل ما لدي من عمل عندما أعمل ضمن فريق.				
		26. أؤثر على نفسي وأضحى بمصلحتي الشخصية لصالح المصلحة العامة.				
العدالة		العدل	27. أتعامل مع جميع من هم حولي بالطريقة نفسها بغض النظر عنّ يكونون.			
			28. حتى إن لم أحب أحد الأشخاص في مجموعة ما، أتعامل معه بقسط ومساواة.			
	القيادة	29. أستطيع التأثير على من حولي للجدّ والعمل من دون الضغط عليهم.				
		30. من أكثر ما أجيده التخطيط لعمل الفريق.				
الإعتدال	العفو	31. أوّمن بمقولة: "الذي فات مات".				
		32. فلسفتي لا تقوم على مبدأ "ردّ الصاع بصاع".				
	التواضع	33. أحرص على تغيير الموضوع حين يبدأ الآخرون بمدحي.				
		34. لم أتحدّث عن إنجازاتي قط، بل أدها تتحدّث عن نفسها.				
	الحرص	35. لطالما أتجنّب ما يُؤذيني وخصوصاً جسدياً.				
		36. أتروّى في خياراتي لبناء علاقة أو صداقة ما.				
السمو	تنظيم الذات	37. بإمكانني تمالك مشاعري.				
		38. لطالما ألتزم بأي حمية غذائية أو تمرين أضعه لنفسي.				
	التقدير	39. لطالما يدهشني تميّز الأعمال العلمية والفنية.				
		40. أحرص على إنتاج ما هو جميل فيما أقوم به من عمل.				
الامتنان	41. أتقدم دائماً بالشكر الجزيل لكل من يقدّم المعروف مهما كان صغيراً.					
	42. أذكر يومياً نعم الله عليّ.					
الرجاء	43. لطالما أرى الجانب المشرق من الأمور.					
	44. أضغ خططاً محكمة لما أريد تحقيقه.					
الدعابة	45. لطالما أحب دمج روح المرح فيما أقوم به من عمل.					
	46. يراني من حولي على أنني خفيف الظل.					
الروحانية	47. هناك غاية قوية من وجودي في الحياة.					
	48. أوّمن بأن هناك رسائل ذات معنى في مواقف حياتي.					

(Seligman, 2002, يتصرف)



ترتيب قوى الشخصية:

اذكر أبرز موقف/ نشاط اعتيادي (دوري) تتخبط فيه وتوظف كل قوة من هذه القوى فيه، وضعه مقابل قوى الشخصية الست الأكثر تميّزاً بشخصيتك (بصمات القوى).

قوى الشخصية الست الأكثر تميّزاً بشخصيتك (بصمات القوى)

- | | |
|----------|-----------|
| _____ .1 | _____ .1 |
| _____ .2 | _____ .2 |
| _____ .3 | _____ .3 |
| _____ .4 | _____ .4 |
| _____ .5 | _____ .5 |
| _____ .6 | _____ .6 |
| | _____ .7 |
| | _____ .8 |
| | _____ .9 |
| | _____ .10 |
| | _____ .11 |
| | _____ .12 |
| | _____ .13 |
| | _____ .14 |
| | _____ .15 |
| | _____ .16 |
| | _____ .17 |
| | _____ .18 |
| | _____ .19 |
| | _____ .20 |
| | _____ .21 |
| | _____ .22 |
| | _____ .23 |
| | _____ .24 |



ورقة العمل 1.1.2: معايير قوى الشخصية ومضامينها

أولاً: معايير قوى الشخصية

من أجل إدراك أهمية تميزك بقوى الشخصية ومدى إمكانية تطويرها لديك على أكمل وجه، يمكن الاستعانة بالمعايير التي وضعها بيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004) عندما اختارا وعرفا قوى الشخصية من خلالها. لذا ينبغي أن تكون قوى الشخصية بشكل عام:

- معتبرة في ثقافتك ومجتمعك،
- وتكون مطمئناً لتحقيقها في الممارسات والعادات الاجتماعية بين الأفراد والمؤسسات،
- وتُعد باعثة على الإعجاب عندما تتوفر في الأفراد وخصوصاً من صغار السن،
- وتُعتقد عندما تغيب.

أما بشكل خاص:

- فلا بد أن تكون قوى الشخصية مُميّزة لك وتُميزك عن غيرك،
- ومستقرة في شخصك؛ حيث يُمكن مشاهدتها في أفعالك وتبتعد عن نقيضها من الأفعال،
- تُسهم في تحقيقك النجاح والرضا والسعادة،
- وتكون غاية بحد ذاتها أو وسيلة لتحقيق الفضيلة التي تنتمي إليها، وليست وسيلة لتحقيق مكاسب أخرى،
- وأن تنال قوى الشخصية إعجاب الآخرين وتقديرهم، وألاً تكون في مواقف للتقليل من شأنهم بل التأثير بهم، ولا تعتمد استئثاره غيرتهم بل إلهامهم.

ثانياً: مضامين قوى الشخصية

اقرأ بتمعن مضمون كل قوة شخصية أولاً من خلال الفضيلة التي تنتمي إليها، ثم من خلال دلالة المعنى والمرادف لكل منها، ومن ثم من خلال استخدامها المفرط، واستخدامها المنقوص، ونقيضها، المطروحة في الجداول الآتية (Seligman, 2015). ولغايات التأكيد على رصد جوانب القصور بجانب جوانب القوة، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند خانات:

- قوى الشخصية الست الأكثر تميّزاً بشخصيتك (بصمات القوى)
- أي استخدام مفرط أو استخدام منقوص أو نقيض يمتلكك (مسببات الاضطراب)

ثم:

- حدد قوة الشخصية المقابلة لكل استخدام مفرط واستخدام منقوص ونقيض اخترته في القائمة من الاستخدامات الـ 72 المفرطة والمنقوصة والنقيضة.



النقيض Opposite	النقصان Absence	الإفراط Excess	القوة ومرادفها وتعريفها Strength, synonym, & definition
الفَضِيلَةُ Virtue			
الحكمة Wisdom: قوى عقلية معنية باكتساب التعلّم والاستخدام الأمثل للمعرفة المكتسبة من الخبرات التي يعيشها الفرد يومياً في سياقات مختلفة.			
ابتدال Triteness	امتثال Conformity	غرابية أطوار Eccentricity	الإبداع Creativity يُرادفه البراعة والأصالة (originality)، ويعني التفكير في طرق جديدة منتجة ومفيدة في العمل، وإعادة تكوين هذه الطرق لتشمل الإنجاز الفني ولكنها لا تقتصر عليه، بل وتشمل حل المشكلات والثقة بالنفس للتكيف مع المواقف المختلفة.
ملل Boredom	فقدان اهتمام Disinterest	إزعاج Noisiness	الفضول Curiosity يُرادفه الاهتمام بالتجديد، والانفتاح على الخبرات (Open to Experience)، ويعني التوجّه نحو استكشاف واكتشاف المواضيع الجاذبة، والقيام بالتجارب لمجرد حوزها.
سذاجة Gullibility	عديم جدوى Uneffectiveness	ساخر Cynicism	الحكم Judgement يُرادفه التفكير الناقد (Critical Thinking)، ويُعنى باتخاذ القرار المبني على البيانات، فيرتبط الحكم بالتفكير في جميع الأبعاد والتأكد من صحة البيانات ومراعاة الإنصاف في وزن الأدلة، وتجنب التسرع والقفز للنتائج، وهناك مرونة لتغيير الرأي في ضوء الأدلة.
تصلّب Rigidity	رضا زائد Complacency	عرّاف Know-it-all	حب التعلّم Love of Learning يُرادفه الإتقان (Mastery)، ويُعدّ درجة مُتقدمة عن الفضول فيكون التوجّه نحو معرفة أو مهارة متخصصة بدافع إتقانها بالتعلّم الذاتي أو التعلّم من الآخرين فيما يخص المجال.
حمّاقية Foolishness	سطحي Shallowness	برج عاجي Ivory Tower	وجهة النظر (السديدة) Perspective يُرادفه الحكمة والرشاد (Wisdom)، ويُعنى بامتلاك طرق عدة لفهم الأمور على نحو ذي معنى بالنسبة للذات وللآخرين، ومن يتميّز بهذه القوة يُقدّم نصحاً وإرشاداً حكيمين.
الفَضِيلَةُ Virtue			
الشجاعة Courage: قوى انفعالية تتضمن تدريب الإرادة على تحقيق الأهداف، وكسر مقاومة التغيير الداخلية و/أو الخارجية.			
جبن Cowardice	تخوّف Fright	تهوّر Foolhardiness	الجرأة Bravery يُرادفها الإقدام واليسالة (Valor)، وتعني عدم التخوّف من صعوبة أو تهديد أو ألم، وتبني الحق من دون الخوف من النقد أو المعارضة، والعمل بما تملّيه القناعات ولو بدت غريبة.
عجز Helplessness	كسل Laziness	هوس Obsessiveness	المثابرة Grit يُرادفها العزيمة والإصرار (Persistence)، وتعني الإقبال على العمل الجاد، وإنهاء ما تم بدؤه، والمواظبة رغم المعوقات، والعودة إلى المسار الصحيح عند الابتعاد عنه.
خداع Deceit	زيف Phoniness	استقامة زائدة Righteousness	الصدق Authenticity يُرادفه الأمانة والموثوقية (Integrity)، ويعني تبني الحقيقة، وتقديم الذات الحقيقية بإخلاص من دون ادعاء أو تظاهر، وتحمل مسؤولية المشاعر والأفعال.
همود Lifelessness	مُقيّد Restraint	نشاط زائد Hyperactivity	الحماس Vitality يُرادفه الطاقة والحوية والنشاط (Enthusiasm, Zest)، ويُعنى بالإقبال على الحياة بإثارة وطاقنة كبيرتين، وعدم القيام بأنصاف الأعمال أو من دون قناعة، بل بالإقبال على الحياة كمغامرة مُفعّمة بالحوية والنشاط.



النقيض Opposite	النقصان Absence	الإفراط Excess	القوة ومرادفها وتعريفها Strength, synonym, & definition
الفضيلة Virtue			
الإنسانية Humanity: قوى اجتماعية (بين-شخصية) تتضمن التوجه نحو الآخرين ومناصرتهم.			
□ وحدة Loneliness	□ عزلة Isolation	□ اختلاط Promiscuity	□ الحب Love يُرادفه القرب (Closeness)، ويعني التقرب من الناس وتثمين الصلة بهم ضمن علاقات ودية تتسم بمشاركة ورعاية متبادلتين.
□ قسوة Cruelty	□ عدم اكتراث Indifference	□ تدخل تطفلي Intrusiveness	□ اللطف Kindness يُرادفه التراحم (Compassion) والرعاية والجدود والإيثار، ويعني الإحسان إلى الآخرين ومعاملتهم بالتي هي أحسن وصنع المعروف لهم باحتضانهم ومساعدتهم ودعمهم.
□ خداع الذات Self-deception	□ انغلاق Obtuseness	□ ارتباط زائد Psychobabbling	□ التعاطف Empathy يُرادفه الذكاء الشخصي/الانفعالي/الاجتماعي (Personal/Emotional/Social Intelligence)، ويتمركز حول الوعي بدوافع وانفعالات الذات والآخرين، ومعرفة ما ينبغي فعله ليتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ومساعدة الآخرين على متابعة حياتهم.
الفضيلة Virtue			
العدالة Justice: قوى مجتمعية تُعنى بتوفير حياة حضارية سليمة للمجتمع بمكوناته كافة.			
□ نرجسية Narcissism	□ أنانية Selfishness	□ طاعة عمياء Chauvinism	□ المواطنة Citizenship يُرادفها العمل ضمن فريق (Teamwork)، وتعني عمل الفرد كعضو في الفريق بطريقة مؤثرة، وتقديم الولاء والانتماء من خلال العمل بإخلاص وأمانة ومسؤولية بما هو موكول إليه.
□ تعصب Prejudice	□ تحزب Partisanship	□ انفصال Detachment	□ العدل Fairness يُرادفه الإنصاف (Equity)، ويعني معاملة جميع الأفراد بالطريقة نفسها على أساس فكرة العدالة، وإعطاء الفرص المتكافئة للجميع، وعدم السماح للتحيز الشخصي باتخاذ القرارات بحق الآخرين.
□ هدم Sabotage	□ خضوع Compliance	□ طغيان Despotism	□ القيادة Leadership يُرادفها الإلهام والتأثير (Inspiration)، وتعني عمل الفرد كعضو في الفريق بطريقة مُلهمة تُشجّع على تحقيق الهدف في إطار زمني محدد وضمن مناخ جيد للعلاقات، وتنظيم ومتابعة أنشطة الفريق والتأكد من تنفيذها بالشكل الصحيح.



النقيض Opposite	النقصان Absence	الإفراط Excess	القوة ومرادفها وتعريفها Strength, synonym, & definition
الفضيلة Virtue			
الاعتدال Temperance : قوى الحماية من الإفراط والغلو والتطرف.			
<input type="checkbox"/> انتقام Vengefulness	<input type="checkbox"/> بلا رحمة Mercilessness	<input type="checkbox"/> إباضي Permissiveness	<input type="checkbox"/> العفو Forgiveness يُرادفه التسامح (Tolerance)، ويعني الحماية من حمل أحماد وضغينة وانتقام، ويقوم على مُسامحة المُخطئ وتقبُّل قصور الآخرين ومنح فرصة ثانية.
<input type="checkbox"/> غرور Arrogance	<input type="checkbox"/> أحمق Footless	<input type="checkbox"/> قلة تقدير ذاتي Self-depreciation	<input type="checkbox"/> التواضع Humility يُرادفه الثقة واحترام الذات (Self-esteem)، ويعني الحماية من التكبر والتجبر، ويُعنى بأن تتكلم الإنجازات عن نفسها، وعدم السعي لخطف الأضواء والتميز عن الآخرين.
<input type="checkbox"/> طيش Recklessness	<input type="checkbox"/> لا مبالاة Carelessness	<input type="checkbox"/> ضيق Prudishness	<input type="checkbox"/> الحرص Prudence يُرادفه الاهتمام (Carefulness)، ويعني الحماية من التسرع، والتعامل بحذر مع الخيارات وعدم أخذ مخاطرات مفرطة أو الإقدام على أقوال أو أفعال قد يُندم عليها لاحقاً.
<input type="checkbox"/> اندفاعية Impulsivity	<input type="checkbox"/> تساهل Self-indulgence	<input type="checkbox"/> كبت Inhibition	<input type="checkbox"/> تنظيم الذات Self-regulation يُرادفه ضبط الذات (Self-control)، ويعني الحماية من سيطرة الأهواء الشخصية على السلوك على حساب الاتجاه الكلي في الموقف، ويُعنى بإدارة الانفعالات والرغبات والأفعال وتنظيمها، والتحلي بسلوكيات منضبطة.
الفضيلة Virtue			
السمو Transcendence : قوى تُعنى بإضفاء القيمة المعنوية على الأعمال بالارتكاز على النوايا الحسنة كمقاصد من وراء العمل.			
<input type="checkbox"/> نقد Criticism	<input type="checkbox"/> غفلة Oblivion	<input type="checkbox"/> عجرفة Snobbery	<input type="checkbox"/> تقدير التميز والجمال Appreciation of Beauty & Excellence يُرادفه الدهشة والعجب (Awe)، ويعني ملاحظة وتلمس التميز والجمال في الأداء الماهر ضمن مختلف مجالات الحياة وفنونها وعلومها وكذلك الخبرات اليومية.
<input type="checkbox"/> استحقاق Entitlement	<input type="checkbox"/> فظاظة Rudeness	<input type="checkbox"/> تملق Ingratiation	<input type="checkbox"/> الامتنان Gratitude يُرادفه الشكر والعرفان (Thankfulness)، ويعني الوعي بأهمية الأمور الجيدة التي تحدث في الحياة، وأخذ الوقت الكافي للتعبير عن هذا الوعي بتقديم الشكر والعرفان لمن يُسهم في هذه الأمور الجيدة بعيداً عن نظرة أنها استحقاق للفرد وواجب على الآخرين.
<input type="checkbox"/> يأس Despair	<input type="checkbox"/> أني، لحظي Present-orientated	<input type="checkbox"/> حالم واهم Pollyannaism	<input type="checkbox"/> الرجاء Hope يُرادفه الأمل والتفاؤل (Optimism)، ويعني تبني العقلية المستقبلية التي تتوقع الأفضل مستقبلاً وتدفع العمل لتحقيقه.
<input type="checkbox"/> جمود Dourness	<input type="checkbox"/> شدة Humorlessness	<input type="checkbox"/> تهريج Buffoonery	<input type="checkbox"/> الدعابة Humor يُرادفها المرح (playfulness)، وتعني حب الضحك ورسم الابتسامة على وجوه الآخرين، ورؤية الجانب المضيء في جميع المواقف، وهذا لا يعني بالضرورة التحدث بالنكت والطرائف، ولا يعني أبداً السخرية من الآخرين.
<input type="checkbox"/> انسلاخ Alienation	<input type="checkbox"/> شذوذ Anomie	<input type="checkbox"/> غلوة Fanaticism	<input type="checkbox"/> الروحانية Spirituality يُرادفها الإيمان (Faith) والغاية، وتعني تبني معتقدات راسخة وغاية أسمى ومعنى أعمق للكون، واليقين موقع الذات فيه، وتتشكل على هيئة أفعال تبعث على الراحة.

(Seligman, 2015, بتصرف)



حدد قوة الشخصية المقابلة لكل استخدام مفرط واستخدام منقوص ونقيض اخترته في القائمة، ثم ضعها مقابل كل منها.

هناك 72 استخدامًا مفرطًا واستخدامًا منقوصًا ونقيضًا (مسيبات الاضطراب)، ضع ما اخترته منها في القائمة:

قوى الشخصية المقابلة لها	مسيبات الاضطراب
_____ .1	_____ .1
_____ .2	_____ .2
_____ .3	_____ .3
_____ .4	_____ .4
_____ .5	_____ .5
_____ .6	_____ .6
_____ .7	_____ .7
_____ .8	_____ .8
_____ .9	_____ .9
_____ .10	_____ .10
_____ .11	_____ .11
_____ .12	_____ .12
_____ .13	_____ .13
_____ .14	_____ .14
_____ .15	_____ .15
_____ .16	_____ .16
_____ .17	_____ .17
_____ .18	_____ .18
_____ .19	_____ .19
_____ .20	_____ .20
_____ .21	_____ .21
_____ .22	_____ .22
_____ .23	_____ .23
_____ .24	_____ .24



1.2 القوى بين اغتنام وتطوير

قبل الخوض في التدخلات وتطبيقها، ينبغي التأكيد على أهمية فهم معايير قوى الشخصية ومضامينها لما لها من دور أساسي في الكشف الصحيح عن قوى الشخصية. وفي ضوء معيار قوى الشخصية المتعلق بأنها ينبغي أن تكون مُشبعة (Fulfilling) أي أن تُسهم في تحقيق النجاح والرضا والسعادة حسبما قدمه بيترسون وسيليجمان (Peterson & Seligman, 2004) في البداية، يُمكن استنتاج أن جميع قوى الشخصية ترتبط ارتباطاً موجباً بالسعادة والرفاه، وهذا ما أكدته سكوت باري كوفمان (Kaufman, 2015) في عمل إحصائي فيما بعد. لذا وبالرغم من ارتباط بعض القوى أكثر من غيرها بالرفاه مثل: الرجاء، والامتنان، والحب، وحب التعلّم، والدعابة، حسب كوفمان، في العمل السالف ذكره، وبالرغم من تأكيد طيب رشيد وآخرين (Rashid et al., 2013) حول ارتباط الحب، والحماس، والرجاء، والامتنان بالرضا عن الحياة أكثر من غيرها من القوى، إلا أن التدخلات في هذا الفصل من الدليل لن تُخصص أي منها لهذه القوى، وإنما تُوجّه التركيز الأكبر على القوى المتعلقة بالعمل بعيداً عن الخوض في إمكانية تطابق مثل هذه النتائج أو عدمه بمجتمع دراسة مسلم عربي.

وبصفة عامة، تبيّن في دراسة تحليل بُعدي (Meta-analysis) أثر لقوى الشخصية في تقليل الاكتئاب وزيادة السعادة والمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة (Schutte & Malouff, 2019). ويجدر الذكر أن اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بالشخص (بصمات القوى) بشكل يومي يؤثر في زيادة مستوى الرفاه النفسي لمدة تمتد لستة أشهر، حسب مارتن سيليجمان وآخرين (Seligman et al., 2005). وهذا ما قد أكدته جوناثان هايت (Haidt, 2006) حين قارن الأثر الإيجابي لتدخل اغتنام بصمات القوى بتدخل تطوير القوى الأقل تميّزاً بالشخص. فقد وجد أن الأثر الإيجابي الذي يتركه تدخل الاغتنام يستمر إلى ما بعد تطبيقه، بينما يقف أثر تدخل التطوير عند نهاية تطبيقه. وقد يُعزى ذلك إلى أن الأفراد يشعرون بأن قوى الشخصية الست هذه التي في أعلى القائمة (بصمات القوى) تُمثّل شخصيتهم بشكل حقيقي فعلاً، ويُمارسونها بدافع ذاتي، وبشكل نشط وتلقائي في المواقف من دون الحاجة لتذكير ومن دون تعب أو تكلف. لذا بالرغم من إمكانية تطوير القوى المقابلة لمسببات الاضطراب أو القوى الأقل تميّزاً بالشخص أو تلك التي يحتاجها الفرد في بيئته، تُركّز التدخلات في هذا الفصل من الدليل على اغتنام بصمات القوى حتى في تدخلات التطوير. وعليه، هذه دعوة للممارس لاختيار التدخلات في ضوء حاجات العميل وما يفضل تطبيقه. كما حُصّصت ورقة عمل لكل تدخل من تدخلات قوى الشخصية للاختبار من بينها، مع ضرورة تطبيق التدخل الأول على الأقل، وهو "الاغتنام الفردي لبصمات القوى".

المراجع

- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*, London: Arrow Books
- Kaufman, S. B. August 2, 2015. *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?* Scientific American. Retrieved from: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Rashid, T., Anjum, A., Lennex, C., Quinlin, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In Proctor C. & A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective*. New York, NY: Springer
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2019). The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-analysis. *J Happiness Stud* 20, 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕

تطبيق التدخلات القائمة على قوى الشخصية *

القوى بين اغتنام وتطوير

الأدوات ⚙️

الإجراءات 📋

تمهيد

قلم ودفتر

- يُرحب الممارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيشرح عليه أسئلة تأملية للتمهيد.
- يبدأ الممارس: في ضوء تجربتك في الكشف عن قوى الشخصية، إلى أي مدى تعتقد أن نتائج الكشف كانت صحيحة؟ ما الذي كان مفاجئاً في النتائج؟ هل هناك ما سبب لديك أي نوع من الإحباط في النتائج؟ إذا نعم، لماذا؟
- قد يشعر الأفراد بالإحباط بسبب نتائج الكشف عن قائمة قوى الشخصية، وذلك لأسباب عدة، منها تأثير التحيز عند تطبيق الاستبانة أو أداة الكشف عن قوى الشخصية (لا سيما أنها تقرير ذاتي)، أو عدم فهم مضامين قوى الشخصية عند قراءة قائمة النتائج، أو اختلاف موقع القوى في القائمة عما هو متوقع مسبقاً، أو افتراض أن هناك ما يُحدّد الشخص في هذه القوى، أو افتراض أفضلية لبعض القوى عن الأخرى.
- لا يجب إعادة تطبيق الاستبانة بسبب وجود ما هو مفاجئ أو مُحبط في النتائج عموماً، لكن يجب إعادة تطبيقها إذا كان سبب المفاجأة أو الإحباط متعلق بمدى تحقيقه لمعايير قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) وللمعايير اكتسابها كـ "بصمات القوى". لذا يجب التأكد بأن العميل قد أجاب بـ "نعم" عن جميع الأسئلة السبعة المقبلة.
- يشكر الممارس العميل على إجاباته، ثم يتأمل معه قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى)، ثم يسأله: هل هذه القوى الست...
 - باعثة على الإعجاب، وتُفتقد عندما تغيب؟
 - مُميّزة لك وتُميزك عن غيرك؟
 - مستقرة في شخصك حيث يُمكن مشاهدتها في أفعالك وتبتعد عن نقيضها من الأفعال؟
 - تُسهّم في تحقيقك النجاح والرضا والسعادة؟
 - مسعى وغاية بحد ذاتها بالنسبة لك (أو إن كانت وسيلة فهي كذلك لتحقيق الفضيلة التي تدرج تحتها)؟
- يشكر الممارس العميل على إجاباته، ويتأمل معه المواقف/ الأنشطة الاعتيادية (الدورية) التي ينخرط فيها ويوظف كل قوة من قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) استناداً لإجاباته في ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، ثم يسأله: هل تُوظف هذه القوى الست في المواقف...
 - بدافع ذاتي من دون حاجة لتحفيز أو تذكير من الآخرين؟
 - بشكل تلقائي من دون تكلف؟
 - بنشاط من دون تعب أو إجهاد؟
- يشكر الممارس العميل على إجاباته، ويُشير إلى أنه وبعد التأكد من تحقيق معايير قوى الشخصية ومعايير اكتسابها كـ "بصمات القوى" يُمكن البدء بالتدخلات بين الاغتنام والتطوير.
- تذكر، الهدف من الكشف عن قوى الشخصية والتأكد من تحقيق معاييرها وفهم مضامينها هو التأمل وتوجيه الجهد لما يُمكن فعله، وليس أبداً لإطلاق الأحكام.
- يُشير الممارس إلى أن جل التدخلات مبنية على مبدأ الممارسة المدروسة (Deliberate Practice)؛ حيث ينبغي تحقيق: (1) القصدية: أي أن يكون الهدف المقصود هو ممارسة محددة، (2) التحدي: أي أن يكون هناك



ما يتحدى قدرات العميل (ألا تكون الممارسة سهلة جدًا)، (3) التركيز: أي الانخراط التام في الممارسة من دون تشتت، (4) التغذية الراجعة: أي التأمل والحصول على ردة فعل أو نتيجة من الشخص نفسه أو من قبل الآخرين أو الممارس لتحسين الممارسة.

ممارسة

ورقة العمل 1.2.1:
الاغتنام الفردي
لبصمات القوى

- يُوجه الممارس انتباه العميل نحو ورقة العمل 1.2.1: الاغتنام الفردي لبصمات القوى، ويطبقها معه خطوة بخطوة مع تخطي الملاحظة قبل التطبيق لأنها طُبقت في التمهيد.
▪ على الممارس التركيز على تطبيق هذه الورقة لما لها من أهمية في تطبيق باقي التدخلات.

ورقة العمل 1.2.2:
التشافي: تطوير
القوى المقابلة لكل
استخدام مفرد
واستخدام منقوص
ونقيض

- يُوجه الممارس انتباه العميل نحو ورقة العمل 1.2.2: التشافي: تطوير القوى المقابلة لكل استخدام مفرد واستخدام منقوص ونقيض (مسببات الاضطراب)، ويطبقها معه خطوة بخطوة.
- يشكر الممارس العميل على عمله في تطبيق التدخلين السابقين، ثم يُعقب أن هذين التدخلين هما أهم تدخلين في قوى الشخصية، ولكن هناك مجموعة مهمة أيضًا من التدخلات الأخرى يُمكن الاختيار منها في ضوء حاجة العميل.

خاتمة

- يسأل الممارس العميل: ما الذي تعتقد بأن عليك فعله الآن حول تدخلات قوى الشخصية؟
- يشكر الممارس العميل على إجابته، ويكلفه بواجب الاستمرار في تطبيق ما حُطِّط له في التدخلين السابقين، وذلك لمدة أربعة أسابيع؛ حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بالتأكد من مدى التزامه بالخطة وإجراء بعض التعديلات، إن لزم الأمر، بمتابعة ودعم من الممارس.
○ يُمكن للممارس تطبيق أوراق العمل الآتية من خلال جلسة أو جلسات أخرى مع أخذ الإجراءات السابقة بعين

الإعتراف:

- ورقة العمل 1.2.3: التعافي: تطوير القوى الأقل تميزًا بالشخص
- ورقة العمل 1.2.4: التعاون: تطوير القوى التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة
- ورقة العمل 1.2.5: التميز: اغتنام القوى الأكثر تميزًا بالمجموعة في البيت أو العمل أو الدراسة
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تطبيق أفضل لتدخلات قوى الشخصية.
- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يشكر الممارس العميل على جهده ويختم الجلسة.



ورقة العمل 1.2.1: الاغتنام الفردي لبصمات القوى

ملاحظة قبل التطبيق: بعد الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، أو من خلال أحد المقاييس المتوفرة للكشف عن قوى الشخصية على الموقع الإلكتروني: (<https://www.viacharacter.org>)، سجّل قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) في القائمة بالأسفل:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ثم تأمل فيها وأجب عن الأسئلة الآتية: هل هذه القوى الست:

- باعثة على الإعجاب، وتُعتقد عندما تغيب؟ نعم لا
- مُميّزة لك وتُميّزك عن غيرك؟ نعم لا
- مستقرة في شخصك حيث يُمكن مشاهدتها في أفعالك وتبتعد عن نقيضها من الأفعال؟ نعم لا
- تُسهّم في تحقيقك النجاح والرضا والسعادة؟ نعم لا
- مسعى وغاية بحد ذاتها بالنسبة لك (أو إن كانت وسيلة فهي ذلك لتحقيق الفضيلة التي تدرج تحتها)؟ نعم لا

أكمل تطبيق ورقة العمل إذا كانت جميع إجاباتك بـ "نعم"، أما إن لم يكن ذلك فراجع الممارس المختص.

أولاً: التمهيد

يعتمد هذا التدخل على اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بك (بصمات القوى) في مواقف/ أنشطة الحياة الاعتيادية التي تعيشها (من غير تلك التي توظّف كل قوة من هذه القوى فيها من قبل، وخصوصاً تلك التي رُصدت وتم التأمل فيها مسبقاً). كما يتطلب ذلك رصد هذه المواقف/ الأنشطة والتأمل فيها من جهة، ثم التخطيط لتوظيف بصمات القوى فيها من جهة أخرى.

ثانياً: الرصد والتخطيط

تتمحور عمليتا الرصد والتخطيط حول كيفية التعامل مع مواقف/ أنشطة الحياة الاعتيادية المستهدفة بأفضل طريقة ممكنة. فبعد رصد هذه المواقف/ الأنشطة والتأمل فيها، اتبع الطريقة المطروحة للتخطيط لتوظيف بصمات القوى فيها بفاعلية. وتأكّد من أنك تتوجه لتطبيق التدخل بنيتة الممارسة المدروسة (Deliberate Practice)؛ حيث ينبغي تحقيق: (1) القصدية: أي أن تقصد/ تهدف إلى ممارسة محددة، (2) التحدي: أي أن يكون هناك ما يتحدى قدراتك (ألا تكون الممارسة سهلة جداً)، (3) التركيز: أي الانخراط التام في الممارسة من دون تشتت، (4) التغذية الراجعة: أي التأمل والحصول على ردة فعل أو نتيجة من نفسك أو من قبل الممارس لتحسين الممارسة.



<p>كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ، ... (2 ، ... (3 ، ...</p>	<p>حدد أبرز ثلاثة مواقف/ أنشطة اعتيادية تعيشها بشكل دوري في حياتك.</p>
	<p>الموقف/ النشاط الأول:</p>
	<p>الموقف/ النشاط الثاني:</p>
	<p>الموقف/ النشاط الثالث:</p>



ورقة العمل 1.2.2: التشافي: تطوير القوى المقابلة لكل استخدام مفرط واستخدام منقوص ونقيض (مسيبات الاضطراب)

ملاحظة قبل التطبيق: بعد الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، أو من خلال أحد المقاييس المتوفرة للكشف عن قوى الشخصية على الموقع الإلكتروني: (<https://www.viacharacter.org>)، سجّل قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) في القائمة بالأسفل:

- _____ 1.
- _____ 2.
- _____ 3.
- _____ 4.
- _____ 5.
- _____ 6.

ثم بعد الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.2: معايير قوى الشخصية ومضامينها، سجّل أكثر ستة مسيبات اضطراب (الاستخدام المفرط والاستخدام المنقوص والنقيض) تأثيرًا على أدائك، وسجّل مقابل كل منها قوة الشخصية المقابلة لها:

قوة الشخصية المقابلة لكل منها	مسيبات الاضطراب: الاستخدام المفرط والاستخدام المنقوص والنقيض
_____ 1.	_____ 1.
_____ 2.	_____ 2.
_____ 3.	_____ 3.
_____ 4.	_____ 4.
_____ 5.	_____ 5.
_____ 6.	_____ 6.

أولاً: التمهيد

يعتمد هذا التدخل على اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميزًا بك (بصمات القوى) في تطوير قوى الشخصية المقابلة للاستخدام المفرط والاستخدام المنقوص والنقيض (مسيبات الاضطراب) التي رُصدت.

ثانيًا: الرصد والتخطيط

تتمحور عمليتا الرصد والتخطيط حول كيفية علاج مسيبات الاضطراب بأفضل طريقة ممكنة. فبعد رصد الاستخدام المفرط والاستخدام المنقوص والنقيض (مسيبات الاضطراب)، يُخطط لتطويرها من خلال اغتنام بصمات القوى.



<p>كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ،... (2 ،... (3 ،... ..</p>	<p>حدد أكثر ستة استخدامات مفرطة/ منقوصة/ نقيضة (مسببات اضطراب) تأثيرًا على أدائك. وحدد قوة الشخصية المقابلة لكل منها.</p>
	<p>المسبب 1 مقابل قوة الشخصية</p>
	<p>المسبب 2 مقابل قوة الشخصية</p>
	<p>المسبب 3 مقابل قوة الشخصية</p>



<p>كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ،... (2 ،... (3 ،... ..</p>	<p>حدد أكثر ستة استخدامات مفرطة/ منقوصة/ نقيضة (مسببات اضطراب) تأثيرًا على أدائك. وحدّد قوة الشخصية المقابلة لكل منها.</p>
	<p>المسبب4 مقابل قوة الشخصية</p>
	<p>المسبب5 مقابل قوة الشخصية</p>
	<p>المسبب6 مقابل قوة الشخصية</p>



ورقة العمل 1.2.3: التعافي: تطوير القوى الأقل تميّزًا بالشخص

ملاحظة قبل التطبيق: بعد الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، أو من خلال أحد المقاييس المتوفرة للكشف عن قوى الشخصية على الموقع الإلكتروني: (<https://www.viacharacter.org>)، سجّل قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) في القائمة بالأسفل:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

ثم سجّل قوى الشخصية الست الأقل تميّزًا بشخصك في القائمة بالأسفل:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

أولاً: التمهيد

يعتمد هذا التدخل على اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) في تطوير قوى الشخصية الأقل تميّزًا.

ثانيًا: الرصد والتخطيط

تتمحور عمليتا الرصد والتخطيط حول كيفية تحسين قوى الشخصية الأقل تميّزًا بأفضل طريقة ممكنة. فبعد رصد قوى الشخصية الأقل تميّزًا، يُخطط لتطويرها من خلال اغتنام بصمات القوى.



كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ،... (2 ،... (3 ،... ..	حدد قوى الشخصية الأقل تميّزًا بشخصك.
	قوة الشخصية 24
	قوة الشخصية 23
	قوة الشخصية 22



كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ... (2 ... (3	حدد قوى الشخصية الأقل تميّزًا بشخصك.
	قوة الشخصية 21
	قوة الشخصية 20
	قوة الشخصية 19



ورقة العمل 1.2.4: التعاون: تطوير القوى التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة

ملاحظة قبل التطبيق: بعد الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، أو من خلال أحد المقاييس المتوفرة للكشف عن قوى الشخصية على الموقع الإلكتروني: (<https://www.viacharacter.org>)، سجّل قوى الشخصية الست في أعلى القائمة (بصمات القوى) في القائمة بالأسفل:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ثم سجّل ست قوى الشخصية تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

أولاً: التمهيد

يعتمد هذا التدخل على اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميزًا بك (بصمات القوى) في تطوير قوى الشخصية التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة.

ثانيًا: الرصد والتخطيط

تتمحور عمليتا الرصد والتخطيط حول كيفية تحسين قوى الشخصية التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة. فبعد رصد قوى الشخصية التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة، يُخطط لتطويرها من خلال اغتنام بصمات القوى.



<p>كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ،... (2 ،... (3 ،... ..</p>	<p>حدد قوى الشخصية التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة.</p>
	<p>قوة الشخصية 1</p>
	<p>قوة الشخصية 2</p>
	<p>قوة الشخصية 3</p>



حدد قوى الشخصية التي تتطلبها بيئة البيت أو العمل أو الدراسة.

كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزًا بك (بصمات القوى) فيها؟ بإمكانني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ... (2 ... (3)

قوة الشخصية 4

قوة الشخصية 5

قوة الشخصية 6



ورقة العمل 1.2.5: التميز : اغتنام القوى الأكثر تميزًا بالمجموعة في البيت أو العمل أو الدراسة

ملاحظة قبل التطبيق: ارشد المجموعة المستهدفة حولك في البيت أو العمل أو الدراسة إلى الكشف عن قائمة قوى الشخصية بالترتيب من خلال ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية، أو من خلال أحد المقاييس المتوفرة للكشف عن قوى الشخصية على الموقع الإلكتروني: (<https://www.viacharacter.org>)، ثم سجل قوى الشخصية الست الأكثر تميزًا بهم (أي الأكثر تكرارًا كبصمات قوى لديهم) في القائمة بالأسفل:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

أولًا: التمهيد

يعتمد هذا التدخل على اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميزًا بهم (بصمات القوى) في مواقف/ أنشطة الحياة الاعتيادية التي تعيشها المجموعة. كما يتطلب ذلك رصد هذه المواقف/ الأنشطة والتأمل فيها من جهة، ثم التخطيط لتوظيف بصمات القوى فيها من جهة أخرى.

ثانيًا: الرصد والتخطيط

تتمحور عمليتا الرصد والتخطيط حول كيفية التعامل مع مواقف/ أنشطة الحياة الاعتيادية المستهدفة بأفضل طريقة ممكنة. فبعد رصد هذه المواقف/ الأنشطة والتأمل فيها، اتبع الطريقة المطروحة للتخطيط لتوظيف بصمات القوى فيها بفاعلية. وتأكد من أن المجموعة تتوجه لتطبيق التدخل بنيتة الممارسة المدروسة (Deliberate Practice)؛ حيث ينبغي تحقيق: (1) القصدية: أي أن تقصد/ تهدف إلى ممارسة محددة، (2) التحدي: أي أن يكون هناك ما يتحدى القدرات (ألا تكون الممارسة سهلة جدًا)، (3) التركيز: أي الانخراط التام في الممارسة من دون تشتت، (4) التغذية الراجعة: أي التأمل والحصول على ردة فعل أو نتيجة ذاتية أو من قبل الآخرين لتحسين الممارسة.



<p>كيف يُمكنك توظيف قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بالمجموعة (بصمات القوى) فيها؟ بإمكاني توظيف قوة/ قوى الشخصية.....، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1 ،... (2 ،... (3 ،... ..</p>	<p>حدد أبرز ثلاثة مواقف/ أنشطة اعتيادية تعيشها بشكل دوري في حياة المجموعة.</p>
	<p>الموقف/ النشاط الأول:</p>
	<p>الموقف/ النشاط الثاني:</p>
	<p>الموقف/ النشاط الثالث:</p>



الباب الثاني:
الخبرات الإيجابية
(Positive Experience)

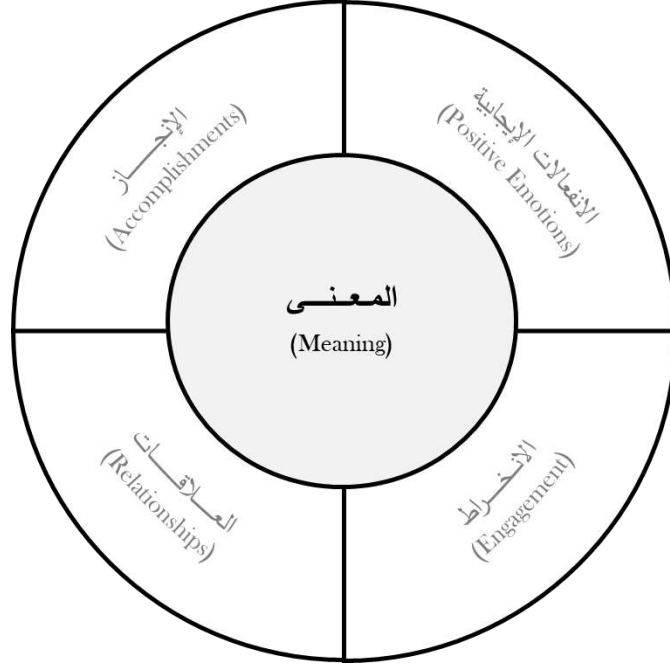


2. تدخلات المعنى (Meaning)



2. تدخلات المعنى

تبعاً لما جاء في النبذة المختصرة حول علم النفس الإيجابي بما فيها من طرح للموجتين الثانية والثالثة، يتم تناول المعنى (Meaning) في هذا الفصل كمكون مركزي وكأول مكونات بيرما للرفاه (PERMA) لسليجمان (2011, Seligman). فقد أشار تقرير السعادة العالمي (Helliwell et al., 2023) إلى أنه يُمكن التنبؤ بأن مستوى الدولة متقدّم في تقييمات الحياة إذا سُجّلت لديها مستويات مرتفعة في الرفاه



الشكل 2.1: المعنى في نموذج بيرما (PERMA)

المعنوي (Eudaimonia). ويُعرف الرفاه المعنوي بتركيزه على القصد من وراء العمل في مجموع خبرات الحياة ومعانيها (Deci & Ryan, 2008). كما يُقصد بالمعنى من المنطلق النفسي المعنى في الحياة (Meaning in Life) وليس معنى الحياة (Meaning of Life) كما يُنظر له من المنطلق الفلسفي، فقد أشار مارتيليا وستيجر (Martela & Steger, 2016) إلى مكونات ثلاثة لفهم المعنى في الحياة؛ حيث قد يمتلك الفرد معنىً في حياته إذا ما امتلك منطقيًا متماسكًا (Coherence) يُساعده على فهم حياته، وإذا شعر أن لوجوده ولعمله أهمية وجدوى (Significance/worthiness)، وإذا سعى من خلال فهمه وأهميته وجوده لتحقيق غاية سامية (Purpose) تتشعب في أهدافه وتنعكس في أفعاله. وتبرز مكونات المعنى بالتفاعل الاجتماعي ضمن علاقات تؤثر فيها وتتأثر بها (Warren, Donaldson, & Lee, 2018).

كما جاء في أدب الموجة الثانية (Second Wave) أو الإصدار الثاني لعلم النفس الإيجابي (PP 2.0) حسب ونغ (Wong, 2011)، أن للمعاناة في الخبرات السلبية وما ينتج عنها من انفعالات سلبية فائدة مناعية كبيرة من أجل التعامل معها والتصدي لها (Coping) ضمن دوافع السعي (Approaching) التي قد يفتقد لها متلقي خدمة التدخلات الإيجابية، بل وقد تزيد من ألمه إذا ما تبنّى دوافع التجنّب (Avoiding) فيما يسمى باستبدال الإيجابية (Tyranny of Positivity). لذا أكد على أهمية إدراج تأثير الثقافة (Culture) والمعنى (Meaning) والفضيلة (Virtue) والمرونة (Resilience) في تعريف علم النفس الإيجابي للرفاه (Well-being) بما يضمن فهم أعمق لخبرات الألم والمعاناة والتحديات التي برز على إثرها العلاج بالمعنى. وبذلك وضع أسس نموذج متزن وتفاعلي (Balanced Interactive Model) ليكون متوازنًا من دون الغفلة عن المعاناة وما هو سلبى، وتفاعليًا بين الخبرات الإيجابية والسلبية، ومتمحورًا حول المعنى لتكون محور مكونات الرفاه، ومناسبيًا لمنظور مختلف الثقافات. وتتلخص معالم النموذج في الأبعاد الآتية التي تأتي بمعنى "نقي" (PURE):

1. الغاية (Purpose): وظيفة دافعية (Motivational) تُعنى بالقيم الوجودية السامية للأفراد في محيطهم الثقافي.
2. الفهم (Understanding): وظيفة معرفية (Cognitive) تُعنى بمنطق معرفي للحياة بما فيه تحديد هوية الفرد.
3. المسؤولية (Responsibility): وظيفة أخلاقية/روحانية/اجتماعية (Moral/Spiritual/Social) تُعنى بالالتزامات بكل ما هو خير وصحيح للفرد والمجتمع بناءً على غاية وفهم صحيحين.
4. التمتع (Enjoyment): وظيفة انفعالية/تقييمية (Emotional/Evaluative) تُعنى بالهناء والرضا بالقرارات والخيارات والأفعال التي يتخذها الفرد في ضوء مسؤوليته وفهمه لتحقيق الغاية السامية التي يصبو إليها (حتى عند الإخفاق بتحقيق النتائج والإنجازات).



كما اقترح ونغ (Wong, 2011) مسمى علم نفس الرفاه (Psychology of Well-being) ونموذج النظام الثنائي للحياة الجيدة (Dual-System Model of the Good Life) الذي يمتاز بالتفريق بين عقليتين (Two Mindsets) في التوجّه هما: توجّه السعادة (Happiness Orientation) المتحيز للمتعة، وتوجّه المعنى (Meaning Orientation) التفاعلي بين ما هو إيجابي وسلي (الذي قد يُشير عند التفكير بالتشبيه المجازي للكأس ذات النصف الممتلئ/ الفارغ إلى الاهتمام بحقيقة أن الكأس قابلة لإعادة التعبئة أكثر من أنها مجرد كأس ممتلئة أو فارغة). ثم قدم مقارنةً بين العقليتين من حيث الغاية في الحياة والقيم (Life Purpose and Core Values) من جهة ومن حيث خيارات الحياة الشخصية (Personal Characteristics and Life Choices) من جهة أخرى فيما يمكن تلخيصه في الجدول الآتي:

من حيث	توجّه السعادة (المتعي)	توجّه المعنى (التفاعلي المعنوي)
القيم والغاية	تحسين الخبرات الإيجابية	تحقيق المعنى والغاية في الحياة
	السعي للنجاح (الشخصي) وتجنب الألم والتضحيات	السعي للمثل الجديرة (للعالم) ولو ببعض من التكاليف الشخصية
	الاهتمام بالرفاه المتعي والاحترافي	الاهتمام بالرفاه المعنوي والوجودي
	الاهتمام بمصادر الهناء الخارجية	الاهتمام بمصادر الرضا والسلام الداخليين
خيارات الحياة الشخصية	الاهتمام بالسعادة بما يبعث على الهناء الشخصي على الدوام	الاهتمام بالرضا بما يبعث على تحسين جوانب الحياة ككل
	الانفعالات والهناء فوق المسؤولية	المسؤولية فوق الانفعالات والهناء
	ضعف الإيثار والتراحم	قوة الإيثار والتراحم
	الإشباع الآني الفوري	الإشباع المؤجل
	الاستسلام عند المصاعب	تحمل المصاعب والمثابرة لتجاوزها
	المصلحة الشخصية فوق المصلحة العامة	المصلحة العامة فوق المصلحة الشخصية
	السكوت عن ظلم لتحقيق غاية شخصية	مقاومة الظلم لتحقيق غاية عامة
	الانتفاع الشخصي فوق المنفعة العامة والقيم الأخلاقية	المنفعة العامة والقيم الأخلاقية فوق الانتفاع الشخصي
قوة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية وبالتالي الكفاءة	قوة السمو والروحانية والشجاعة وبالتالي الإدارة الذاتية	

وتجدر هنا الإشارة إلى تجربة سولومون آش (Asch, 1951) التي تُعد من أبرز الأمثلة على انصياع الفرد للمجموعة -بغض النظر عن مدى صحة توجههم وأفعالهم- فيما يُسمى بالامتثال (Conformity). وهذا قد يُشوّه منطق فهمه للحياة، وبالتالي يُشوّه أهمية وجوده وسمو غايته، فمثلاً قد يؤدي انتشار توجّه السعادة (المتعي) بين مجموعات كبيرة من الناس في ظل قلة انتشار توجّه المعنى (المعنوي) إلى سهولة الامتثال لأي فعل ولو كان ظالماً لتحقيق تلك المتعة المرجوة. لذا يؤكد هاسلام وريتشر (Haslam & Reicher, 2012) في تحليلهما لدراسات نفسية اجتماعية لميلجرام (Milgram, 1974) وزمباردو (Zimbardo, 2007)، على أن الشر عموماً والاستبداد (Tyranny) على وجه التحديد -الذي لطالما يتعاظم بامتثال الأفراد وطاعتهم العمياء- يجعل من قواعد السلطات وأدوارها الوحشية (Vicious) تبدو فاضلة (Virtuous)، ولذا يجب مقاومتها.

كما تجدر الإشارة إلى أنه في ضوء بيانات 34 دولة يفقد النمو الاقتصادي ارتباطه بالسعادة في دولة ما عندما يتزايد تفاوت الدخل فيها (Oishi & Kesebir, 2015). وفي ضوء دراسة أفراد من 116 دولة يفقد الاتجاه الاجتماعي الإيجابي (Prosociality) ارتباطه بالرفاه والرضا عن الحياة في دولة ما عند ازدياد الظلم المجتمعي المُدرك (Perceived Societal Injustice) فيها، ولذا يلعب التركيز على الذات (Self-focus) -بما فيه من توجه للاعتناء بالنفس أكثر من الآخرين- دوراً محورياً في استعادة الرضا عن الحياة في مجتمعات الظلم المجتمعي المُدرك (Joshano, 2023). وفي دراسة صينية، فإن الأفراد ذوي الرضا المرتفع يرتفع لديهم العدل الاجتماعي المُدرك (Perceived Social Justice) بغض النظر عن مستوى دخلهم (Jia, Zhou, & Huang, 2020). لذا ينبغي مقاومة الظلم عموماً وفي الوقت ذاته ينبغي أخذ أسباب التركيز على الذات والرضا عن الحياة ليس من مبدأ الأنانية والانسلاخ عن المجتمع لتحقيق منافع شخصية؛ بل من مبدأ الاستقلالية والاهتمام بمصادر الرضا والسلام الداخليين بعيداً عن الاهتمام بمصادر الهناء الخارجية ومنظور المجتمع لها.



لذا تبرز أهمية الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) والتنظيم الداخلي (Intrinsic Regulation) في نظرية العزم الذاتي؛ حيث يبادر الفرد بأفعال استباقية وعمليات إيجابية تدفع الكفاءة (Competence) من مجموع المعارف والمهارات، والاستقلالية (Autonomy) بالتخطيط والتقييم حسب معايير شخصية تقاوم توجهات الآخرين وغيرها من الضغوط الاجتماعية، والمقاربة (Relatedness) في التعامل مع ما هو مُتاح وصنع السياقات لما يتناسب والقيم والحاجات الشخصية (Ryan & Deci, 2000). وهذا قد يقي من الامتثال والرضوخ للضغوط الاجتماعية، بل ما يدعم الصحتين الجسدية والنفسية ويحد من دافع العجز (Amotivation)، حسب دراسة تحليل بُعدي حديثة (Ntoumanis et al., 2021). وفي ضوء ما سبق حول المعنى والدافعية، تتضح أهمية مركزيتها في الخبرات الإيجابية المرجوة من تكوين الرفاه عمومًا ومكوناته. لذا سيتم التركيز أولاً على إحسان الرغبة والتخلص من إساءة الرغبة، وعلى جوانب معنوية عدة في تدخلات الانفعالات الإيجابية، أبرزها مقاومة الإفراط بالإيجابية وتقدير وجود الانفعالات السلبية، وفي تدخلات الانخراط، أبرزها كيفية بناء منظور زمن مُتزن. أما تدخلات العلاقات والإنجازات، فجميعها مُقدّم بنكهة معنوية من أجل جودة علاقات ودية يقودها سلوك اجتماعي إيجابي ومساعٍ شخصية أساسها سامٍ. لذا يُمكن للممارس الاستعانة بورقة العمل 2.1: تأمل المعنى في الحياة وفيها استبانة المعنى في الحياة (MLQ) (Steger et al., 2006) قبل تدخلات الرفاه المعنوي وبعدها.

المراجع

- Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men; research in human relations* (pp. 177–190). Carnegie Press.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Haslam, S. A., & Reicher, S. D. (2012). Contesting the "Nature" Of Conformity: what Milgram and Zimbardo's studies really show. *PLoS Biol*, 10(11), e1001426. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001426>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Jia, Q., Zhou, J., & Huang, M. (2020). Life Satisfaction Predicts Perceived Social Justice: The Lower Your Life Satisfaction, the Less Just You Perceive Society to Be. *Frontiers in Psychology*, 11, 540835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540835>
- Joshanloo, M. (2023). Does the association between self-focus and life satisfaction depend on the levels of perceived societal injustice? *Personality and Individual Differences*, 201, 111922. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111922>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: an experimental view*. New York: Harper & Row.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Oishi, S., & Kesebir, S. (2015). Income Inequality Explains Why Economic Growth Does Not Always Translate to an Increase in Happiness. *Psychological Science*, 26(10), 1630–1638. <https://doi.org/10.1177/0956797615596713>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Warren, M. A., Donaldson, S. I., & Lee, J. Y. (2018). Applying positive psychology to advance relationship science. In M. A. Warren & S. I. Donaldson (Eds.), *Toward a positive psychology of relationships: New directions in theory and research* (pp. 9–33). Praeger/ABC-CLIO.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Zimbardo, P. (2007). *The Lucifer effect: how good people turn evil*. London, UK: Random House.



ورقة العمل 2.1: تأمل المعنى في الحياة

استبانة المعنى في الحياة (The Meaning in Life Questionnaire (MLQ))

الاستبانة (أ): السعي لتحقيق المعنى في الحياة، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (7) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 7)
1. أسعى لفهم معنى حياتي (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
2. أسعى للعثور على ما يجعل من حياتي ذات قيمة (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
3. أسعى للعثور على ما يجعل من وجودي ذا أهمية (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
4. أسعى لتحقيق غاية واضحة أينما أكون (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
5. أسعى لإيجاد الغاية التي أعيش من أجل تحقيقها (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
درجة السعي لتحقيق المعنى في الحياة	35/

الاستبانة (ب): امتلاك المعنى في الحياة، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (7) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 7)
1. أمتلك فهماً عميقاً لمعنى حياتي.	
2. أعني الجوانب التي تجعل من حياتي ذات قيمة.	
3. لوجودي أهمية في البيت أو العمل أو الدراسة.	
4. لدي غاية واضحة أسعى لتحقيقها في حياتي.	
5. لقد عثرت على الغاية التي أعيش من أجل تحقيقها.	
درجة امتلاك المعنى في الحياة	35/

ملاحظة: يمكن اختيار الاستبانة (أ) أو الاستبانة (ب) أو كليهما لتطبيقهما مع العميل في ضوء حاجته...

(بتصرف، Steger et al., 2006)



2.1 الرفاه المعنوي (إحسان الرغبة)

نبذة مختصرة

ما معنى الرفاه؟ هل هو الجانب المتعي الذي يجلب اللذة الآتية ويُجنب الألم أم هو الجانب المعنوي الذي يجلب القناعة والطمأنينة الممتدة رغم العناء؟ لا يُمكن القول إن الرفاه هو أحد الجانبين دون الآخر، فطالما أكد مارتين سيليجمان (Martin Seligman) في مقابلاته ومحاضراته المسجلة، أن علم النفس الإيجابي هو لدراسة الازدهار (Flourishing) والنماء (Thriving) وليس علم الشعور بالسعادة (Happiology) وحسب. ويُعرف الرفاه المتعي (Hedonic Well-being) على أنه المُشتق من تحقيق الفرد اللذة وتجنب أو تقليل الألم على المستوى الجسدي والعقلي والانفعالي (Kahneman, 1999). ويُعرّف الرفاه المعنوي (Eudaimonic Well-being) على أنه الذي يُركّز على القصد من وراء العمل في مجموع خبرات الحياة ومعانيها (Deci & Ryan, 2008). فالتركيز على الرفاه المتعي دون المعنوي بسطحية الإدراك قد يُشكل رغبة جامحة لتُشبع الحاجة الآتية للفرد، ولسرعان ما ينتهي أثرها تاركة إياه بحاجة المزيد بسبب ما يُسمى بالتكيف المتعي (Hedonic Adaptation). أما التركيز على الرفاه المعنوي فلا يُمكن أن يكون بلا متعة حتى في ظل المعاناة، فالخطوة الواحدة نحو تحقيق المقاصد ذات المعنى هي نجاح بحد ذاتها يهنأ الفرد فيها قبل الوصول. لذا سيُتناول في هذه النبذة جانب الرفاه المتعي تحت مُسمى إساءة الرغبة (Miswanting)، وجانب الرفاه المعنوي تحت مُسمى إحسان الرغبة (Better Wanting) بطريقة تتأثر بأسلوب طرح أستاذة علم النفس لوري سانتوس (Laurie Santos) والمادة العلمية الثرية والتطبيق العملي الاحترافي في مساقها التعليمي علم الرفاه (The Science of Well-being) على منصة كورسيرا (Coursera) الذي ننصح بالتسجيل فيه.

أولاً: إساءة الرغبة

قد يميل الأفراد في بناء إدراكهم على مرجعيات نسبية؛ وليس على الحقائق. لذا كثيراً ما يدركون فيما بعد أن اجتهادات عقولهم كانت خاطئة. وفي البداية، تجدر الإشارة إلى تجربة سولومون آش الشهيرة (Asch, 1951) التي تُعد من أبرز الأمثلة على انصياع الفرد لرأي المجموعة فيما يُسمى بالامتثال (Conformity)؛ حيث ينفاد غالبية الأفراد لتبني سلوك خاضع للمجموعة (Yeilding Behavior) حتى إن لم يقتنعوا به في داخلهم، ويتبنى القليل منهم مبدأ الاستقلال (Independence) في تفسيرهم للأمور باتباع الحقائق. وقد يُعد أبرز الأمثلة على هذا التحيز المعرفي المقارنة الاجتماعية (Social Comparison) الذي يتأثر بالحكم بناءً على نقطة مرجعية (Reference Point) ترتبط بمعايير غير منطقية كالتطلعات المرتفعة (High Aspirations) ولا ترتبط بمحكات حقيقية، فعلى سبيل المثال، أشار كلارك وأوسوالد (Clark & Oswald, 1996) إلى أن مقارنة الراتب برواتب الآخرين ذوي الدخل الأعلى تُقلّل مستوى الرضا والسعادة الوظيفية مهما كان مقدار الراتب الحالي.

وفي دراسة شهيرة أخرى، أشارت ميدفيك وزميلها مادي وجيلوفيتش (Medvec, Madey & Gilovich, 1995) إلى أن الذين يفوزون بالميدالية البرونزية في الأولمبياد ينزعون إلى أن يكونوا أكثر سعادة ورضاً من أولئك الذين فازوا بالميدالية الفضية، حيث يعززون ذلك إلى أن البديل عن الميدالية البرونزية هو الخروج من البطولة من دون جوائز (وذلك ما لم يؤلم الفائزين بالميدالية البرونزية)، أما البديل عن الميدالية الفضية فهو التتويج بالبطولة والفوز بالميدالية الذهبية (وهذا ما لم يسعد الفائزين بالميدالية الفضية). وتجدر الإشارة هنا إلى بعض الدراسات حول العوامل التي تزيد من أثر المقارنة السلبية مثل مشاهدة عارض/عارضات الأزياء (Kenrick et al., 1993) والأثرية (O'Guinn & Shrum, 1997) على التلفاز، وتصفح حسابات الآخرين باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك (Vogel et al., 2014).

وبفعل التكيف المتعي، أشارت ليوبوميرسكي (Lyubomirsky, 2007) إلى أن الراتب المرغوب به يزداد بازدياد الراتب الحقيقي؛ حيث إن الذين يجنون 30 ألف دولار سنوياً يرغبون بأن يصبح راتبهم 50 ألفاً ليكونوا سعداء، أما الذين يجنون 100 ألف دولار سنوياً فيرغبون بأن يصبح راتبهم 250 ألفاً ليكونوا سعداء. ويعتاد العقل أن تكون ردود الفعل الانفعالية على المثيرات ضعيفة وهزيلة مع مرور الزمن



(Gilbert & Wilson, 2000). فقد أشار بريكمان وكوتس وجانوف-بولمان (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978)، في دراستهم، إلى أن مستوى ردود الفعل الانفعالية (إن كانت سروراً أو يؤساً) يأتي على أقل من المتوقع، وذلك بفعل التكيف مع الحدث، ونتج عن الدراسة أن راجعي اليانصيب لا يختلف مستوى سرورهم عن غيرهم من الأفراد، كما أنهم أقل سعادة بمواقف الحياة الدنيوية السارة الأخرى. وفي دراسة تتبّع ضمت أكثر من 7 آلاف شخص لمدة 16 سنة في ألمانيا، يتكيف الأفراد مع زيادة الراتب ومع الترفيع، لكن التكيف يكون أسرع مع زيادة الراتب (Di Tella, Haiksen-De New, & MacCulloch, 2010). ومن الطريف أن كل دولار إضافي إلى الراتب الحقيقي يزيد من الراتب المرغوب به بمقدار 1.40 دولار (van Praat & Frijters, 1999). كما أن مستوى الرضا عن الحياة بعد أن يرتفع لدى المتزوجين بالمقارنة مع غير المتزوجين، يعود إلى ما يساوي غير المتزوجين بعد الزواج بسنة أو سنتين أو ببضع سنوات على أكثر تقدير (Lucas et al., 2003).

وبالخصوص ذاته، أشار دينر وأويشي (Diener & Oishi, 2000) في ورقتهما -قبل بدء إصدار تقارير السعادة العالمية بأكثر من عشر سنوات- إلى أنه كلما ارتفع الدخل في أمة ما ضعفت علاقته بالرفاه، فيرتبط المال بالرفاه وجودة الحياة في الدول الفقيرة ارتباطاً موجباً لما للمال من أهمية في تلبية الحاجات الأساسية للفرد هناك، ولكن يقل هذا الارتباط بشكل ملحوظ في الدول الثرية. وفي الولايات المتحدة، مثلاً، وجد أن الدخل من شأنه تحسين تقييمات الحياة ككل وينهض بالسعادة كلما ارتفع حتى عتبة 75 ألف دولار سنوياً، ثم لا يستطيع بعدها النهوض بها أكثر مهما ارتفع الدخل بعد ذلك (Kahneman & Deaton, 2010).

وتبعاً للتكيف، أشار دانييل جيلبرت (Gilbert, 2007) إلى أن الأفراد ينزعون نحو التفكير في حدث واحد فقط من دون الانتباه إلى الأمور الأخرى التي تحدث فيما يُسمى التمركز (Focalism)، وأنهم يعتقدون أنه نتيجة للحدث هناك أثر انفعالي متوقع أكبر شدة وأطول مدة مما يكون عليه فعلاً في الحقيقة فيما يُسمى بتحيز الأثر (Impact Bias). وهذا يُبرز نسيان الأفراد للحدث المثير الذي اعتادوه (تكيفوا مع حدوثه)، ويُبرز توقعهم المبالغ فيه لنتيجة هذا الحدث مهما تكرر. كما ينزع الأفراد فيما يُسمى بتجاهل المناعة (Immune Neglect) إلى تجاهل الخاصية التي تُساعدهم على التكيف وتحسين الحالة الانفعالية وتجاوز الأثر الانفعالي المبالغ فيه (Gilbert et al., 1998). وعلى سبيل المثال، يبالغ المتقدمون لفحص السياقة (قيادة السيارات) في توقع ردود أفعالهم إذا ما أخفقوا فيه، ففي كل مرة بعد المحاولة الأولى، يعودون للمبالغة في توقع الدرجة المتدنية ذاتها من السعادة تقريباً (Ayton, Pott, & Elwakili, 2007). كما يبالغ الأفراد بدرجة السعادة المتوقعة عند الحصول على علامة مرتفعة مرغوبة أو متدنية غير مرغوبة بالدراسة (Levine et al., 2012) أو سكن مرغوب أو غير مرغوب (Dunn, Wilson, & Gilbert, 2003) عند التوقع، إلا أن درجة السعادة الحقيقية يُعَيّد الحصول عليها أقل من الدرجة المتوقعة لما هو مرغوب أو أكثر من الدرجة المتوقعة لما هو غير مرغوب. وللتوضيح أنظر الجدول الآتي:

الدراسة	التوقع	درجة السعادة المتوقعة قبل حدوث المتوقع	درجة السعاد الحقيقية بعد حدوث المتوقع
ليفين وآخرون (Levine et al., 2012)	الحصول على علامة مرتفعة مرغوبة	8.27	6.55
	الحصول على علامة متدنية غير مرغوبة	4.42	6.36
دون وويلسون وجيلبرت (Dunn, Wilson, & Gilbert, 2003)	الحصول على سكن مرغوب	6.0	5.4
	الحصول على سكن غير مرغوب	3.4	5.8

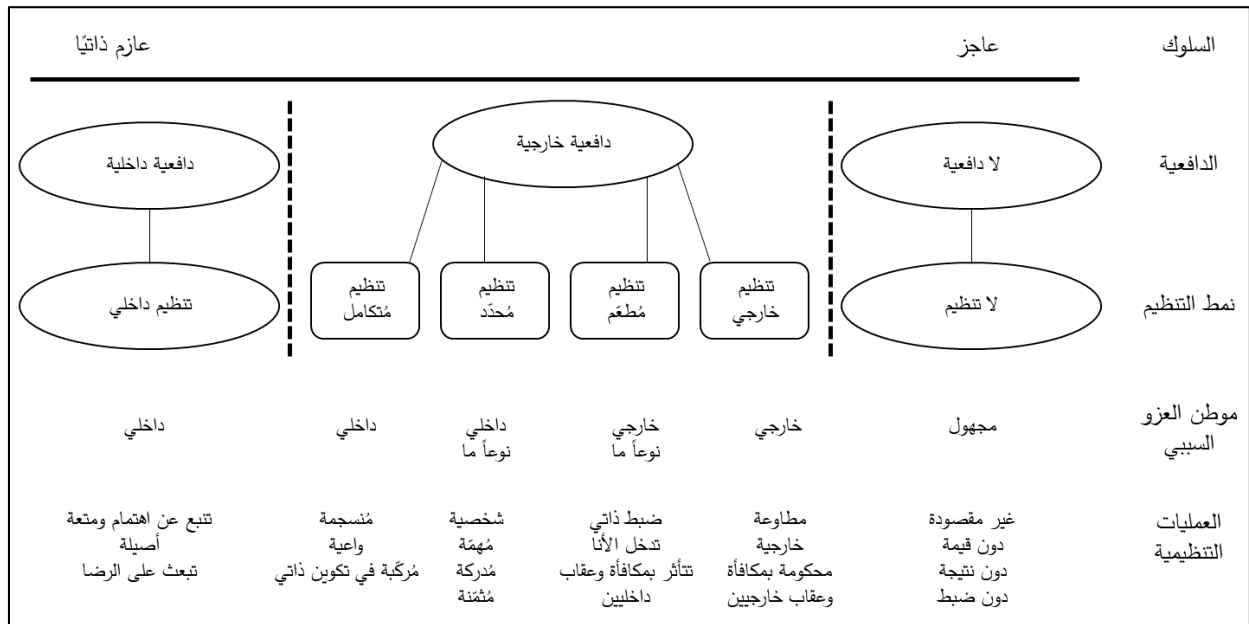
وفي نهاية إساءة الرغبة، يجدر الذكر أن الخاصية النفسية المناعية تُساعد الأفراد على التكيف، لكن التكيف مع النعم وتجاوزها فيما بعد يتطلب وقتاً أكبر من ذلك الذي يتطلبه التكيف مع النعم واعتيادها. وفي هذا قد يتساوى الجميع عند مقارنة التكيف مع النعم بالتكيف مع النعم لديهم. أما في مدى أثر التكيف مع النعم، فيختلف من يترك نفسه للمتعة والشهوات -التي سرعان ما تنتج المجال للمزيد من المطالب المتعينة المرغوبة التي لا تنتهي- عن ذلك الذي يتمالك نفسه ويكون وعيه حاضراً. وهذا قد يُفسر نتيجة دراسة نيكرسون وآخرين (Nickerson et al., 2003) المطولة لعشرين سنة لما يقارب 12 ألف مشارك منذ 1976 التي وُجدت فيها أن أصحاب التوجهات المادية في الحياة أقل رضاً عن حياتهم بالمقارنة مع أقرانهم من غير التوجهات المادية، بل ويعانون من اضطرابات نفسية.



ثانيًا: إحسان الرغبة

لمَ أفعل ما أفعله؟ يبدأ إحسان الرغبة عند جلب الوعي لما نفعله، فقد أشارت سونيا ليوبوميرسكي (Lyubomirsky, 2007) إلى أن الأنشطة المبذولة إرادياً أكثر تأثيراً في السعادة من أثر الجينات أو البيئة التي نعيش فيها. ويُعنى بالنشاط الإرادي المبذول ذلك المحكوم بالعقل والمدفوع بنية مسبقة، لا أن يكون مجرد استجابة لحاجة لحظية لتحقيق لذة أو تجنب ألم. ومن هنا سيُطرح في هذه النبذة أدب نظرية العزم الذاتي أو تقرير المصير كما في بعض الترجمات العربية (Self-determination Theory) كإحدى "الكلاسيكيات" النفسية الإيجابية من أجل إحسان الرغبة وإضفاء المعنى على الحياة وإبراز أهمية النية، ثم وسائل إحسان الرغبة وإدارة عملية إساءة الرغبة.

عرّف رايان وديسي (Ryan & Deci, 2000) نظرية العزم الذاتي على أنها نهج في دراسة الدافعية وتنمية الشخصية باستخدام أساليب البحث العلمي التجريبية، مع تسليط الضوء على المصادر الداخلية كالدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) والتنظيم الداخلي (Intrinsic Regulation)، مما يُتيح للفرد المبادرة بأفعال استباقية تُعزز العمليات الإيجابية. وقد أشار الباحثان إلى أن هناك ثلاث حاجات نفسية تؤدي إلى القيام بالوظائف الإنسانية على أكمل وجه، هي: الكفاءة (Competence) وهي مجموع المعارف والمهارات، والاستقلالية (Autonomy) وهي مُشابهة للوظيفة الإيجابية باسم الاستقلالية من الرفاه النفسي لكارول ريف، وتعني عمليات التخطيط والتقييم الذاتية حسب المعايير الشخصية وتقاوم نظرة الآخرين وتقييمهم وغيرها من الضغوط الاجتماعية، والمقاربة (Relatedness) وهي مُشابهة لوظيفة إيجابية أخرى باسم الإتقان البيئي، وتعني التعامل مع ما هو متاح وصنع السياقات لما يتناسب والقيم والحاجات الشخصية. وأضافا أن هذه الحاجات تحسّن من الأداء العام للأفراد ضمن عمليات النمو الاجتماعي وامتلاك الرفاه المرجو.



الشكل 2.1.1: العمليات المتضمنة والاستمرارية في نظرية العزم الذاتي

وتشير دراسة ديبي (Deci, 1971)، المشهورة، إلى أن السلوك العازم ذاتياً المدفوع ذاتياً يستمر بالمقارنة بغيره من السلوكيات المقرونة بحوافز خارجية التي تقف بمجرد إيقاف الحوافز. لكن الخطير في الأمر أن السلوك المدفوع بالحوافز مُتَعَلِّم وقد يحل محل السلوك المدفوع ذاتياً إن لم يعيد الفرد تقويم دوافعه. وقد استجرت هذه الدراسة ما يُقارب 1000 دراسة لفهم الدوافع وإدارة السلوك في أماكن العمل والدراسة وغيرها. ورغم تشابه النتائج واختلافاتها، يُمكن التنويه إلى أهمية أن يكون الدافع الأساس للفرد في الدراسة والعمل والمعاملات داخلياً معنوياً للتعلّم والإنجاز والعطاء وغيرها، مما يُساهم في استمرارية السلوك الإيجابي، ولا ضير من وجود مقابل على هيئة حوافز لفظية ومادية، كالمدح والعلامات والرواتب (بل تُصبح ضرورة في كثير من الأحيان من أجل تقدير المُجتهد وتلبية حاجات مادية أساسية أو تشجيع ذوي الاهتمام المتدنّي؛ لكن ليس عديمي الاهتمام)، وذلك شريطة وجود تقويم مستمر للدافعية لمنع الحوافز من أن تحل محل الدافعية الداخلية، وبالتالي توقّف السلوك على الحوافز والعودة إلى التكيف المتعي الذي لسرعان ما يقود إلى طلب المزيد.



والآن، سنتناول كيفية إحسان الرغبة عن طريق توجيه الرغبة نحو الأمور الصحيحة، ثم إدارة إساءة الرغبة من خلال توجيه الرغبة نحو الجزء الصحيح مما هو مرغوب أصلاً:

أولاً: توجيه إحسان الرغبة نحو الأمور الصحيحة

مما لا شك فيه أن مكونات النفس الإنسانية هي أولى أولويات توجيه الرغبة نحوها لتحقيق رفاها. لذا يجدر، قبل البدء بإدارة إساءة الرغبة، العمل على أخذ أسباب تحقيق الرفاه العقلي والوعي، والرفاه الجسدي والصحة، والرفاه الاجتماعي-الانفعالي. وبالرغم من أنه سنتناول هذه المكونات ضمن الفصول المقبلة من الدليل، سنقدم نبذة مختصرة حولها. في ضوء ما سبق من أهمية الأنشطة المبدولة إرادياً ودور الدافعية والتنظيم الذاتيين، يتجلى أهمية دور العقل وأهمية أن يكون حاضرًا. وفي ظل ذهاب نصف وقت الإنسان وهو مستيقظ (بالتحديد 46.9% منه) في ذهن الشارد (Wandering Mind) إما بالتفكير بالماضي أو المستقبل أو بما يفكر به الآخرون، وكذلك ذهاب ثلثه (30%) من جميع أنشطته اليومية تقريباً في هذا الشرود (باستثناء الجنس)، يبعث ذلك الشرود على الانفعالات السلبية لأن غالبية يتمحور حول الشرود بالأمور السيئة أو الحيادية ولقماً يكون في الأمور السارة التي تجلب السعادة (Killingsworth & Gilbert, 2010). وتكمن أهمية توجيه العيش في اللحظة (Living in the Moment) فيما يُسمى بتمارين التأمل (Meditation Exercises) في تثبيط عمل شبكة الوضع الاعتيادي في الدماغ (Default Mode Network) وبالتالي تثبيط ذهن الشارد، وزيادة الوصلات العصبية الأخرى وتنشيط شبكات الانتباه داخل وقت التمارين وخارجها (Brewer et al., 2011). كما أن تمارين اليقظة (Mindfulness) تزيد من حجم المسالة الرمادية (Gray Matter) في مناطق عدّة من الدماغ، مما يُيسر وظائف في الدماغ مثل الإحساس والحركة والانفعالات (Hölzel et al., 2011)، وتُعد أفضل من التغذية في تحسين علامات سجل الاختبارات العليا (Graduate Record Examinations (GRE) وأداء الذاكرة العاملة وتقليل الشرود الذهني (Mrazek et al., 2013).

أما المكون الثاني في توجيه الرغبة نحوه، فهو الجسد وصحته؛ حيث نوجز هنا باختصار أن سلامة النفس من سلامة الجسد. وعلى سبيل المثال، فُتد التمارين البدنية علاجاً معتمداً وممتداً للاكتئاب (Babyak et al., 2000)، فترتبط التمارين البدنية بارتقاع تحصيل الطلبة، والأداء العقلي الأفضل لدى البالغين (Hillman et al., 2008). كما أن الذين ينامون جيداً (حوالي 7 ساعات) لديهم مزاج أفضل وآلام جسدية أقل من أقرانهم الذين ينامون لمدة أقل (حوالي 5 ساعات) (Dinges et al., 1997)، ويزيد النوم الأفضل من تحسين المهارات الحركية (Walker et al., 2002)، وتنمية الأداء الذهني (Wagner et al., 2004). وفي النهاية، لا بد من الإشادة بدور التغذية لتبني حمية صحية في تحسين الصحتين العقلية والجسدية إذا ما ترافقت بأسلوب حياة صحي كذلك (Muscaritoli, 2021). لذا يُنصح بأن يُحاط الفرد بأغذية صحية أينما وُجد، لأن الأفراد أكثر استهلاكاً لما يحيط بهم، وبالتالي يتأثر مستوى سمنتهم بما يستهلكون من حلوى أو خضار وفواكه طازجة (Wansink et al., 2006; 2016).

ويأتي المكون الثالث في توجيه الرغبة نحوه على شكل مزيج من الجوانب الاجتماعية والانفعالية الناتجة عن الدافعية (النوايا) الحسنة والوعي العميق، فيظهر هذا المزيج على هيئة سلوك إيجابي خارجي يُعرف بروابط ودّية مع المحيط الاجتماعي، وداخلي يظهر على هيئة جو انفعالي هانئ. كما يعود هذا المزيج على النفس بمعنويات ورصاً من جهة، وبمتعة مستمرة تتحدى التكيف إلى حد كبير من جهة أخرى. وعلى سبيل المثال، فإن من يمتلك صلات وثيقة بالآخرين لديه صحة أفضل تتمثل بمناعة جسدية ضد الأمراض ومناعة نفسية ضد الضغوط (Myers, 2000). حتى من يمتلك صلات بسيطة بالآخرين حتى مع الغرباء، مثلاً في وسائل النقل العام (كمتواصل أو كمتواصل معه)، تزيد الإيجابية والسعادة لديه على عكس المتوقع بالمقارنة مع من هو في معزل (Epley & Schroeder, 2014). ومن الجهة المقابلة، أشار دينر وسيليجمان (Diener & Seligman, 2002) إلى أن السعداء مقارنة مع غير السعداء يقضون أوقاتاً أكثر برفقة الآخرين وأوقاتاً أقل وحدهم، ولديهم أصدقاء مقربون، وروابط عائلية أقوى، وعلاقة (زوجية) أمتن.



وبالنهاية، لتسليط الضوء على جوهر المعنوية في الجانب الاجتماعي والانفعالي، يجلب الإنفاق الإيجابي (في مختلف المستويات الثقافية والاقتصادية) فوائد انفعالية كبيرة وصولاً إلى الرفاه النفسي للمُعطي (Aknin et al., 2013)، وحتى أي عطاء يُقدّمه المُعطي ينتج عنه استجابات عصبية في المناطق المسؤولة عن السرور والمكافأة في الدماغ، مما يستجر تبعات نفسية متعّية ومعنوية، وبالتالي الاستمرار طوعاً في العطاء (Harbaugh, Mayr, & Burghart, 2007). وحتى لا يُظن أن المقصود بالعطاء ما هو مادي وكثير، فخمسة أفعال لطف بسيطة يومياً كفيلة بزيادة مستوى الرفاه (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

ثانياً: إدارة إساءة الرغبة

في هذه الجزئية، سنُطرح باختصار أبرز أساليب في كيفية إدارة التكيف وفي إعادة تقويم المرجعية، ثم أبرز الأمور التي ينبغي توجيه الرغبة نحوها فيما هو مرغوب أصلاً. يُعدّ الامتنان (Gratitude) من أبرز أساليب التكيف؛ حيث إنّ بعض التمارين البسيطة في ذكر النعم من شأنها تقليل خاصية اعتيادها، ونذكر هنا، مثلاً، أن تطبيق تمرين ثلاثة أمور جيدة (3 Good Things) الشهير يزيد من درجات السعادة ويقلل من درجات الكآبة لمدة تصل إلى ستة أشهر (Seligman et al., 2005). كما أن كتابة خمسة أمور تشعر بالامتنان تجاهها مرة واحدة أسبوعياً لأسابيع عدة تزيد من درجات الرفاه الشخصي ومن الصحة البدنية والنشاط بشكل أكبر من التأمل في المشاحنات والأحداث بمختلف المواقف (Emmons et al., 2003). أما الأسلوب الثاني فهو التذوّذ (Savoring) الذي يعتمد على التأمل أثناء (أو قبل أو بعد) الخبرة لمشاهدتها بتمعن وتقديرها، فمثلاً تمرين التذوّذ في التكريات الجميلة كما عشتها في السابق لمدة ثماني دقائق في اليوم لمدة ثلاثة أيام فقط يزيد من امتداد الانفعالات الإيجابية لمدة أربعة أسابيع (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006). كما أن هناك أسلوباً يُسمى اعتراض الاستهلاك (Interruption Consumption)، فمثلاً وضع أوقات مستقطعة يزيد من متعة استهلاك أو استخدام ما هو مرغوب (Nelson & Meyvis, 2008). وفي النهاية، هناك أسلوب اسمه التصوّر السلبي (Negative Visualization)، ويُشير إلى أن كتابة التصوّر حول أمر مرغوب فيه كما أنه لو لم يحدث أبداً تزيد من السعادة بشكل أكبر من كتابة وصفه فقط (Koo et al., 2008).

أمّا هذه الجزئية، فهي جزء لا يتجزأ من إدارة التكيف وإعادة تقويم المرجعية، لكن بطريقة توجيه الرغبة نحو الجزء الصحيح فيما هو مرغوب، فهناك ثلاثة أمور رئيسية مرغوبة لكنها تحتاج إلى البعض من إعادة التقويم والتوجيه، وهي: التعليم الجيد (Good Education)، والعمل الجيد (Good Job)، والوفرة أو البحبوحة (Affluence) كما في بعض الترجمات. قد يظن الكثير أن غاية التعليم هي العلامات المرتفعة، ونذكر هنا بدراسة ليفين وآخرين (Levine et al., 2012) عندما بالغ الطلبة في توقّع سعادتهم عند الحصول على علامات جيدة أو في توقّع حزنهم عند الحصول على علامات سيئة، في حين أن الحقيقة أظهرت أن مستوى سعادة الطالب هو تقريباً ذاته بعد الحصول على العلامة مهما كانت. لذا تجدر الإشارة إلى صبب التركيز على التعلّم (Learning) في عملية التعليم، وأما العلامة فهي تحصيل حاصل، وهذا ما تُشير له عقلية النمو (Growth Mindset) حسب كارول دويك (Dweck, 2007). فمثلاً، الطلبة ذوو عقلية النمو يركزون على تعلّم المادة وبيدولون المزيد من الجهد عند الإخفاق، وبالتالي يحصلون على علامات أفضل من الطلبة ذوي العقلية الثابتة (Fixed Mindset) الذين يهتمون بالعلامات والذين يحصلون على علامات مرتفعة فقط في حال لم يتعرضوا لأي إخفاق، لكنهم سرعان ما يفقدوا ثقتهم بأنفسهم عند الإخفاق وبالتالي تتخفّض علاماتهم بعدها (Grant & Dweck, 2003). كما أن أصحاب عقلية النمو أفضل انتباهاً للتعلّم من الأخطاء، وبالتالي يجنون إتقان التعلّم وعلامات أعلى (Mangels et al., 2006)، وتجدر الإشارة إلى أن عقلية النمو يمكن أن يكتسبها ذوو العقلية الثابتة، وبالتالي تُساعدهم على رفع علاماتهم (Blackwell et al., 2007).

ولربط العمل الجيد بالتعليم الجيد، فإن أكثر ما يبعث على المتعة والإبداع والنجاح في مكان الدراسة أو العمل أو حتى غيرها هو التدفق (Flow) لما فيه من خصائص معنوية مبنية على الرغبة الإرادية المدفوعة داخلياً وعقلية واعية تُفقد الإحساس بالزمن وتحمي من المشتتات (Csikszentmihalyi, 1999). لذا العمل الجيد هو ما يرغب الفرد بعمله، وينخرط فيه حتى التدفق، ويُتيح الفرصة له لاغتنام إمكاناتهم، لا سيّما قواهم الشخصية، مما يزيد من سعادتهم ويقلل من كآبتهم لمدة ستة أشهر (Seligman et al., 2005) ويزيد من الإنتاجية والرضا



الوظيفي (Harzer & Ruch, 2012) والتمتع بخبرات إيجابية أكثر (Lavy & Littman-Ovadia, 2017). أما الأمور المادية، بما فيها المالية، فيكفي ما يُحقق أساليب العيش الكريم من حاجات أساسية لتحقيق الرفاه، وما زاد عن ذلك فما هو إلا دعوة لطلب المزيد، وهذا في ضوء ما ذُكر سابقاً في الدراسات الدالة على التكيف المتعي. ومن هنا تأتي أهمية توجيه رغبة الوفرة/ البحيوحة لتكون في الوقت (Time Affluence) أكثر مما أن تكون في المال، وبالتالي الاستثمار في الخبرة (Experience) أكثر مما هو في الأشياء (Stuff)، فمن يُعطي الأولوية للوقت فييسد به، وقد يُعزى ذلك لأنه يُدرك محدوديته، فيُسارع لقضائه مع نفسه ومع الآخرين في فعل ما يرغب لتشكيل خبرات تُشبع مساعيه ويسعد بها كلما تذكرها، أما من يُعطي الأولوية للمال فقد تُبزر قلة سعادته، في المقابل، بأنه قد يُدرك محدودية المال وقد لا يُدرك، وقد يبخل في الإنفاق وقد ينفقه على نفسه و/أو على الآخرين من أجل امتلاك ما يرغب من الأشياء التي سرعان ما يعتادها ويألفها (Hershfield et al., 2016; Whillans et al., 2016). لذا فقد أظهرت دراسة مثيرة للاهتمام أن الأفراد يظنون أن شراء شيء، كسيارة مثلاً، أجدر من القيام بخبرة، كرحلة مثلاً، عند لحظة قرار الإنفاق، لكن ذلك يتغير لصالح القيام بخبرة بعد أسبوعين فقط من اتخاذ ذلك القرار (Pchelin & Howell, 2014).

المراجع

- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of personality and social psychology, 104*(4), 635-652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men; research in human relations* (pp. 177-190). Carnegie Press.
- Ayton, P., Pott, A., & Elwakili, N. (2007). Affective forecasting: Why can't people predict their emotions? *Thinking & Reasoning, 13*(1), 62-80. <https://doi.org/10.1080/13546780600872726>
- Babiyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T., & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine, 62*(5), 633-638. <https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00006>
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child development, 78*(1), 246-263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Brewer J. A., Worhunsy P. D., Gray J. R., Tang Y-Y., Weber J., Kober H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*(50), 20254-20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(8), 917-927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Clark, A. E. & Oswald, A. J. (1996). Satisfaction and comparison income. *Journal of Public Economics, 61*(3) 359-381. [https://doi.org/10.1016/0047-2727\(95\)01564-7](https://doi.org/10.1016/0047-2727(95)01564-7)
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist, 54*(10), 821-827. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105-115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Di Tella, R., Haisken-De New, J., & MacCulloch, R. (2010). Happiness adaptation to income and to status in an individual panel. *Journal of Economic Behavior & Organization, 76*(3), 834-852. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2010.09.016>
- Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., Aptowicz, C., & Pack, A. I. (1997). Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep, 20*(4), 267-277. <https://doi.org/10.1093/sleep/20.4.267>
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). *Money and happiness: Income and subjective well-being across nations*. Culture and Subjective Well-Being, Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>



- Dunn, E. W., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Location, Location, Location: The Misprediction of Satisfaction in Housing Lotteries. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1421-1432. <https://doi.org/10.1177/0146167203256867>
- Dweck (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Ballantine Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1980-1999. <https://doi.org/10.1037/a0037323>
- Gilbert, D. T. (2007). *Stumbling on Happiness*. Gilbert (2007) New York; NY: Vintage Books.
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617-638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.617>
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2000). Miswanting: Some problems in the forecasting of future affective states. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 178-197). Cambridge University Press.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying Achievement Goals and Their Impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science (New York, N.Y.)*, 316(5831), 1622-1625. <https://doi.org/10.1126/science.1140738>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *Journal of Positive Psychology*, 7, 362-371. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.702784>
- Hershfield, H. E., Mogilner, C., & Barnea, U. (2016). People Who Choose Time Over Money Are Happier. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 697-706. <https://doi.org/10.1177/1948550616649239>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 3-25. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman & Deaton (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kenrick, D. T., Montello, D. R., Gutierrez, S. E., & Trost, M. R. (1993). Effects of physical attractiveness on affect and perceptual judgments: When social comparison overrides social reinforcement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(2), 195-199. <https://doi.org/10.1177/0146167293192008>
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. <https://science.org/doi/10.1126/science.1192439>
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1217-1224. <https://doi.org/10.1037/a0013316>
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2017). My better self: Using strengths at work and work productivity, organizational citizenship behavior, and satisfaction. *Journal of Career Development*, 44(2), 95-109. <https://doi.org/10.1177/0894845316634056>
- Levine, L. J., Lench, H. C., Kaplan, R. L., & Safer, M. A. (2012). Accuracy and artifact: Reexamining the intensity bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 584-605. <https://doi.org/10.1037/a0029544>
- Lyubomirsky S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. New York, NY: Penguin Books.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social cognitive and affective neuroscience*, 1(2), 75-86. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl013>
- Medvec, V. H., Madey, S. F., & Gilovich, T. (1995). When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 603-610. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.603>



- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, *24*(5), 776-781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Muscaritoli, M. (2021). The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Front. Nutr.* 8:656290. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Nelson, L. D., & Meyvis, T. (2008). Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences. *Journal of Marketing Research*, *45*(6), 654-664. <https://doi.org/10.1509/jmkr.45.6.654>
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the Dark Side of the American Dream A Closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success. *Psychological Science*, *14*, 531-536. <https://doi.org/10.1046/j.0956-7976.2003.psici.1461.x>
- O'Guinn T. C. & Shrum, L. J. (1997). The role of television in the construction of consumer reality. *Journal of Consumer Research*, *23*(4), 278-294. <https://doi.org/10.1086/209483>
- Pchelin, P., & Howell, R. T. (2014). The hidden cost of value-seeking: People do not accurately forecast the economic benefits of experiential purchases. *The Journal of Positive Psychology*, *9*(4), 322-334. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898316>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, *60*(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- van Praag, B. M. S. & Frijters, P. (1999). The measurement of welfare and well-being: the Leyden approach. In Diener, E., Kahneman, D. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 413-433). New York: Russell Sage Foundation
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, *427*(6972), 352-355. <https://doi.org/10.1038/nature02223>
- Walker, M. P., Brakefield, T., Morgan, A., Hobson, J. A., & Stickgold, R. (2002). Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning. *Neuron*, *35*(1), 205-211. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(02\)00746-8](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(02)00746-8)
- Wansink, B., Painter, J. E., & Lee, Y. K. (2006). The office candy dish: proximity's influence on estimated and actual consumption. *International journal of obesity (2005)*, *30*(5), 871-875. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803217>
- Wansink, B., Hanks, A. S., & Kaipainen, K. (2016). Slim by Design: Kitchen Counter Correlates of Obesity. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, *43*(5), 552-558. <https://doi.org/10.1177/1090198115610571>
- Whillans, A. V., Weidman, A. C., & Dunn, E. W. (2016). Valuing Time Over Money Is Associated With Greater Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, *7*(3), 213-222. <https://doi.org/10.1177/1948550615623842>



إجراءات تطبيق التدخل

60 دقيقة ✕

⊕ تنمية الرفاه المعنوي بما فيه من آثار متعينة

📌 الرفاه المعنوي

📌 الأدوات	📌 الإجراءات
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <p>- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يسأله: ▪ برأيك، ما معنى السعادة/ الرفاه؟ هل هو الجانب المتعي الذي يجلب اللذة الآنية ويُجنب الألم أم هو الجانب المعنوي الذي يجلب القناعة والطمأنينة الممتدة والرضا رغم العناء؟ لماذا؟</p> <p>- يستمع المُمارس إلى العميل ثم يشكره على إجاباته، ثم يُعقب بأنه لا يُمكن الجزم بأن الرفاه هو أحد الجانبين دون الآخر، لكن هناك بعض الحثثيات المهمة ستتناول خلال الجلسة.</p> <p>ممارسة</p> <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الأولى حول لحظات المتعة في ورقة العمل 2.1.1: الرفاه المعنوي، ويؤكد على أهمية التأمل في لحظات المتعة من أجل فهم العمليات النفسية التي تحدث، ثم يُكمل معه التأمل في الخطوة الثانية حول إعادة التفكير في المتعة بالتركيز على النقطة الأخيرة بما يخص نقاط التعلّم.</p> <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الثالثة ثم الرابعة حول خداع العقل وكيفية الحذر منه في ورقة العمل 2.1.1: الرفاه المعنوي، ويؤكد على أهمية عدم الاستعجال للحكم على الأمور عموماً والرغبات على وجه الخصوص، فيحلل كيفية خداع اتجاه السهام لمولر-لاير (Müller-Lyer Illusion)، وخداع حجم الدوائر المحيطة في خدعة إبنينجهاوس (Ebbinghaus Illusion)، وخدعة طاولة شيبيرد (Shepard's Table)، ويختتم بتجربة سولومون آش (Asch, 1951) الشهيرة.</p> <p>- يُناقش المُمارس العميل مفهوم إساءة الرغبة في ضوء ما سبق من خطوات في ورقة العمل، ويؤكد على أهمية إدارتها وتوجيه الرغبة نحو ما ينبغي فعلاً على الفرد توجيهه ورغبته نحوها.</p> <p>○ <u>يُمكن الرجوع إلى المادة العلمية في النبذة المختصرة، ولكن بتجنب تناول الدراسات مع العميل إلا إن كان على دراية علمية بالطريقة العلمية المتبعة في الدراسات.</u></p>
ورقة العمل 2.1.1: الرفاه المعنوي	<p>خاتمة</p> <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الخامسة والأخيرة حول خطة إحسان الرغبة في ضوء أولويات الرغبة التي تُعد الأولويات التي ينبغي أن يرغب بها الفرد، لكن لا يشترط أن تكون في كل فعل يفعله وإنما في مجموع ما يفعل في ورقة العمل 2.1.1: الرفاه المعنوي، ويطبقها معه خطوة بخطوة على أن تكون الأفعال/ الأنشطة اليومية محددة وأن تغطي أولوية أو أكثر من أولويات الرغبة.</p> <p>- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).</p> <p>- يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق الخطة، وذلك لمدة أربعة أسابيع؛ حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بإعادة تقييم تطبيق التدخلات وملاحظة التغيير في السلوك والأفكار والانفعالات وعمل بعض التعديلات إن لزم الأمر بعد متابعة ودعم من المُمارس.</p> <p>○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل الالتزام بالتطبيق وتنمية أفضل لمهارات التأمل والتعديل.</u></p>





ورقة العمل 2.1.1: الرفاه المعنوي

أولاً: لحظات المتعة

تأمل في المشاهد العامة الآتية واذكر مثالاً/ موقفًا من واقع حياتك في الصندوق الذي يليها.

1. فعل أمر معين لأن غالبية الناس من حولك يفعلونه بمتعة بالرغم من أنك غير مقتنع به.

امتنال	
--------	--

2. اكتشاف أن الأمر/ الشيء الذي كنت تريده بشدة هو ليس الذي كنت تريده تمامًا بعدما حصلت عليه.

تكيف وإساءة رغبة	
------------------------	--

3. اعتياد شيء ما لطالما كنت مولعًا لامتلاكه واستثمرت فيه مالك.

تكيف متعي	
--------------	--

4. عدم التمتع بنعمة بسبب امتلاك أحدٍ لها أو لأفضل منها (مثلاً: علامة مرتفعة أو عمل دخله جيد).

مقارنة اجتماعية	
--------------------	--

5. عدم التمتع بنعمة لأنها أقل من تطلعاتك/ توقعاتك (مثلاً: علامة مرتفعة أو عمل دخله جيد).

تطلعات مرتفعة	
------------------	--



ثانيًا: إعادة التفكير في المتعة
في ضوء المواقف السابقة أجب عن الأسئلة الآتية في الصندوق الذي يليها.

1. ما الوصف المناسب لتوقعاتك نحو المتعة أو النعمة قبل الحصول عليها؟

2. ما الوصف المناسب لمشاعرك عند اللحظة الأولى لحصولك على المتعة أو النعمة؟

3. ما الوصف المناسب للفترة الزمنية التي استمرت بها متعتك؟

4. برأيك، لماذا شعرت بتلاشي المتعة التي كنت تتوقعها؟

5. ما أبرز نقاط التعلم التي حصلت عليها؟



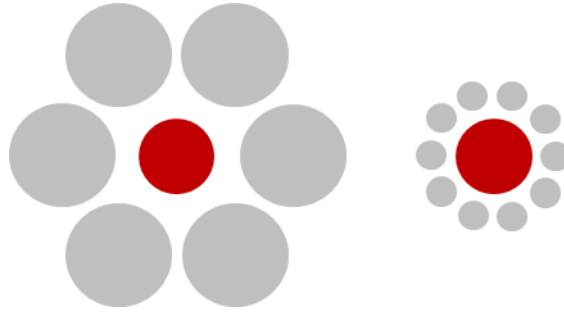
ثالثاً: خداع العقل

انظر إلى الأشكال الآتية بتمعن، ثم أجب عن الأسئلة بجانب كل منها.

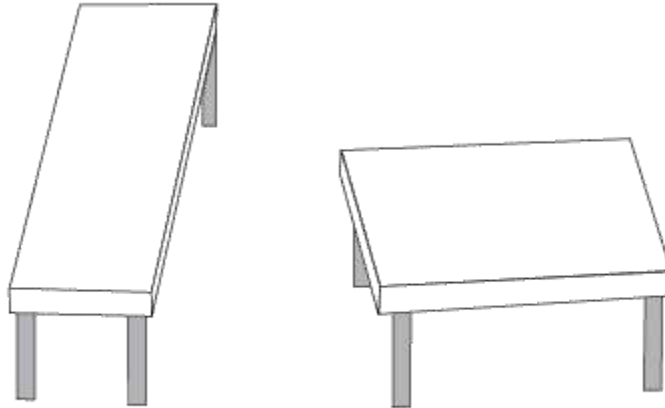
1. ما الخط الأفقي الأطول في هذين الشكلين؟



2. ما الدائرة الحمراء الأكبر حجماً في هذين الشكلين؟



3. ما الفرق بين طول وعرض سطح الطاولة في هذين الشكلين؟



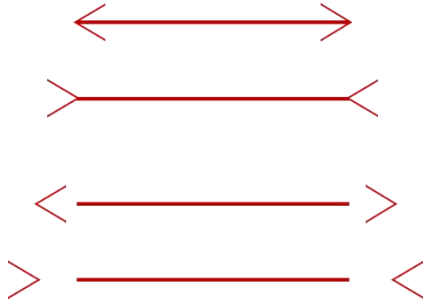


رابعًا: احذر خداع العقل

في الحقيقة، انظر الأشكال:

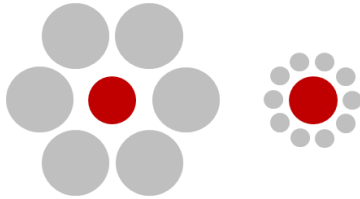
الخطان الأفقيان متساويان بالطول!

الخدعة في مقارنة الخطين بما يتصل بهما...



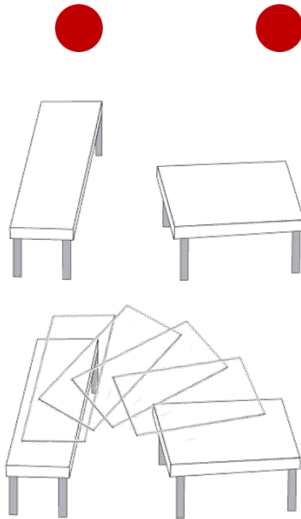
الدائرتان الحمراءتان متساويتان بالحجم!

الخدعة في مقارنة الدائرتين بما يحيط بهما...



سطح الطاولتين متساويان بالأبعاد!

الخدعة في زاوية الرؤية للطاولتين...



وعلى الهامش، من المؤكد أنك ترى الخط (أ) الأطول وهذا صحيح، وكذلك كان المشاركون في هذه التجربة من قبل. لكن عندما تم الاتفاق مع بعض الممثلين ليمثلوا أنهم مشاركون في التجربة وأن يقولوا إن الخط الأطول هو (د) قبل جواب المشارك، كان غالبية المشاركين يتأثرون بإجابة الممثلين ويزداد تأثرهم هذا بازدياد عدد الممثلين، ثم يختارون (د). كن مثل الأقلية التي مهما شعرت بالتوتر بفعل تشتيت الآخرين، ثبتت على الحقيقة وقالت أن (أ) هو الأطول. وكثير هي خدع الرغبة التي تأتي بفعل الضغط الاجتماعي! فمهما زاد عدد الراغبين في أمر معين، هذا لا يعني أنه صحيح...

- أ
ب
ج
د



خامساً: إحسان الرغبة

ضع إشارة (√) في المربع (□) عند تحقيق الفعل لأولويات الرغبة*	كيف يُمكنك إحسان الرغبة؟ بإمكاني إحسان الرغبة، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية: (1 ... (2 ... (3 ... (4 ... (5 ... (6 ... (7 ... (8)
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	1. الامتنان: تذكر ثلاثة أمور جيدة تشكر الله عز وجل لحدوثها أو لحصولك عليها خلال اليوم.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	2. التلذذ: استذكر خبرة جميلة وتأمل تفاصيلها كما عشتها في السابق.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	3. التصور السلبي: استذكر شخصاً/ شيئاً جيداً قد اعتدته، ثم صف حياتك كما لو كانت من دونه.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	4. اعتراض الاستهلاك: استذكر شيئاً محبوباً قد اعتدته، ثم خطط لطريقة استخدامه/ استهلاكه بوضع أوقات مستقطعة أو استهلاك شيء أقل تفضيلاً بين كل استخدام وآخر.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	5. الاستثمار في الوقت: خطط لعمل خبرة معنوية تعود بالنفع عليك و/أو على الآخرين.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	6. التعلّم: ابحث في أمر مُحَبَّب، وجرّب إتقانه بالتعلّم من الأخطاء من دون الاهتمام بالعلامة التي ستحصل عليها.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	7. العمل: اعمل فعلاً تغتنم فيه إمكانياتك، وتقصد إحساسك بالوقت أثناء العمل.
<input type="checkbox"/> دافعية ذاتية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	8. أمر آخر تود فعله.

* أولويات الرغبة: هي أهم الأولويات التي ينبغي أن يرغب بها الفرد، لكن لا يشترط أن تكون في كل فعل يفعلها وإنما في مجموع ما يفعل.



3. تدخلات الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions)

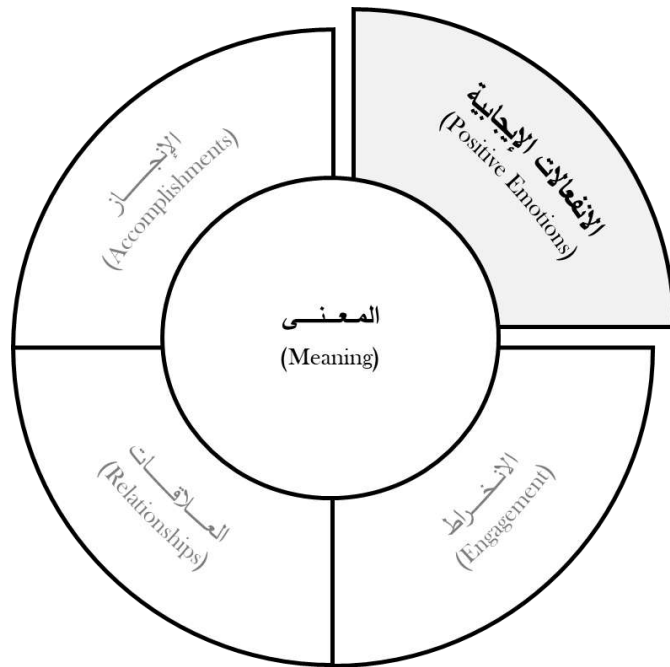


3. تدخلات الانفعالات الإيجابية

يطرح هذا الفصل من الدليل مجموعة تدخلات حول الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions) التي تُعدّ المكون الأول من مكونات نظرية الرفاه النفسي (Well-being Theory) لسليجمان (2011, Seligman)، وسيركز هذا الفصل على نظرية التوسيع والبناء (Broaden-and-build Theory) لباربرا فريديريكسون (Barbara Fredrickson) لما لها من أثر في الرفاه من خلال الانفعالات الإيجابية. واشتهر عمل فريديريكسون (Fredrickson, 1998) قبيل نشأة علم النفس الإيجابي، حين وضّحت أن الانفعالات الإيجابية وسيلة في تحقيق غايات كثيرة وليست غاية تترتب على مواقف وأفكار فحسب، وأن لها دورًا في توسيع الوعي بمخزون الفرد من أفكار وأفعال وفي بناء المصادر المختلفة. كما ترسخت النظرية مع نشأة علم النفس الإيجابي بوجود أدلة أكثر على دور الانفعالات الإيجابية في توسيع الوعي بمخزون الفرد من أفكار وأفعال من حيث الاتساع والإبداع والتكامل وغيرها، وبناء المصادر الجسمية كالصحة واللياقة، والعقلية كالتعلم والذاكرة والإبداع، والنفسية كالتكيف والمرونة، والاجتماعية كالعلاقات والتعاون (Fredrickson, 2001). وبعد أكثر من 10 سنوات، قدمت فريديريكسون (Fredrickson, 2013) ورقةً ظهرت فيها نظرية التوسيع والبناء بمعالم أكثر وضوحًا بعد الاعتماد على كم كبير من الدراسات التي أجرتها هي وغيرها من الباحثين المهتمين بالانفعالات الإيجابية. لذا سيعتمد المحتوى النظري والتدخلات في هذا الفصل على هذه الورقة التي رجع إليها ما يزيد على 1000 عمل علمي، إلى جانب ما طرحته فريديريكسون في مساقها علم النفس الإيجابي على منصة كورسيرا (Coursera) الذي ننصح بالالتحاق به.

وتشمل تدخلات الانفعالات الإيجابية في هذا الفصل:

- 3.1 الكشف عن نسبة الإيجابية
- 3.2 التوسيع والبناء
- 3.3 التنظيم الانفعالي والتصدي



الشكل 3.1: الانفعالات الإيجابية في نموذج بيرما (PERMA)

المراجع

- Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of general psychology: journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.



3.1 الكشف عن نسبة الإيجابية

نبذة مختصرة

سينصب التركيز على نظرية التوسيع والبناء في القسم المقبل من هذا الفصل، وستركز هذه النبذة وإجراءات التدخل التي تليها فقط على الانفعالات الإيجابية وكيفية الكشف عنها مقابل الانفعالات السلبية بما أسمته فريديريكسون (Fredrickson, 2013) مقياس الانفعالات التفاضلي المعدل (modified Differential Emotions Scale (mDES) الذي ينتج عنه نسبة الإيجابية (Positivity Ratio) بالرغم من وجود طريقة دينر وآخرين (Diener et al., 2009) التي سبق ذكرها في جزئية الرفاه الشخصي بمسمى مقياس الخبرات الإيجابية والسلبية (SPANE)، وطريقة واتسون وكلارك وتيليجن (Watson, Clark & Tellegen, 1988) الشهيرة باسم مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية (PANAS) التي لم يسبق ذكرها ولن يتم ذكرها لاحقاً، لكن يجب ذكرها لأهميتها في المجال. يتكون مقياس الانفعالات التفاضلي من قائمة فقرات تضم 20 انفعالاً إيجابياً وسلبياً موزعة بالتساوي بينهما، ويظهر كل انفعال بجانب مرادفين من التعبيرات المشابهة من أجل التأكيد على معنى الانفعال كالاتي:

الانفعالات السلبية (Negative Emotions)	الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions)
1. الحزن، واليأس، والكآبة (sad, downhearted, or unhappy)	1. الفرح، والسرور، والسعادة (joyful, glad, or happy)
2. الازدراء، والاحتقار، والرفض (contemptuous, scornful, or disdainful)	2. الامتنان، والتقدير، والشكر (grateful, appreciative, or thankful)
3. الضغط، والتوتر، والإرهاق (stressed, nervous, or overwhelmed)	3. السكينة، والطمأنينة، والسلام (serene, content, or peaceful)
4. الذنب، والندم، واللوم (guilty, repentant, or blameworthy)	4. الاهتمام، والتنبه، والفضول (interested, alert, or curious)
5. الاشمئزاز، والنفور، والقرع (disgust, distaste, or revulsion)	5. الأمل، والتفاؤل، والتشجيع (hopeful, optimistic, or encouraged)
6. الخوف، والخشية، والجزع (scared, fearful, or afraid)	6. الفخر، والثقة، وتوكيد الذات (proud, confident, or self-assured)
7. الغضب، والغضب، والانعجاج (angry, irritated, or annoyed)	7. التسلية، وحب المرح، والمزاح (amused, fun-loving, or silly)
8. الإحراج، والانسحاب، والخجل (embarrassed, self-conscious, or blushing)	8. الإلهام، ورفع الهمة، والتشجيع (inspired, uplifted, or elevated)
9. العار، والإهانة، والخزي (ashamed, humiliated, or disgraced)	9. الانبهار، والذهول، والدهشة (awe, wonder, or amazement)
10. الكره، وعدم الثقة، والشك (hate, distrust, or suspicion)	10. الحب، والقرب، والثوق (love, closeness, or trust)

ويُمكن تطبيق المقياس بطريقتين إحداهما للتأمل اليومي يُرصد من خلاله نسبة مدى شدة مجموع الانفعالات الإيجابية إلى مدى شدة مجموع الانفعالات السلبية في اليوم/الليلة (لمدة أسبوعين مثلاً) ثم يُحسب المتوسط الحسابي لها، والأخرى للتأمل العام (خلال أسبوعين مثلاً) يُرصد خلالها نسبة مدى تكرار الانفعالات الإيجابية إلى مدى تكرار الانفعالات السلبية. لذا سيترك التطبيق لتقدير الممارس في ضوء حاجات العميل وتفضيلاته.

المراجع

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-Being. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 39. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>



إجراءات تطبيق التدخل

30 دقيقة ✂	الكشف عن نسبة الإيجابية	الكشف عن نسبة الإيجابية
الأدوات ⚙		الإجراءات 📋
		هامش لكتابة الملاحظات 📝

تمهيد

– يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يسأله: لو اعتبرنا أن القارب يتكوّن من مكوّنين رئيسيين هما جسم القارب (Body) والشرع (Sail)، أيهما برأيك يُمثّل الانفعالات الإيجابية وأيها يُمثّل الانفعالات السلبية؟ لماذا؟

– يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب بأنه سيجيب عن السؤال في الجلسة المقبلة وأن جلسة اليوم ستكون فقط حول الكشف عن نسبة الإيجابية من خلال التأمل في الانفعالات الإيجابية والسلبية، ثم في الجلسة المقبلة سيتم العمل على فهم دور الانفعالات، وخصوصًا الإيجابية منها، في توسيع الوعي وبناء المصادر.

ممارسة

– يُعطي المُمارس العميل أكثر من نسخة من ورقة العمل 3.1.1: نسبة الإيجابية، ويُطبّق معه مقياس (أ أو ب) خطوة بخطوة.

▪ يُساعد المُمارس العميل على اختيار التأمل في شدة الانفعال في يوم واحد أو في تكرار الانفعال لمدة أسبوع حسب حاجاته وتفضيلاته، ثم التنويه قبل البدء إلى أنه مهما كانت المدة التي يتأمل فيها سعيدة قد لا يشعر ببعض الانفعالات السلبية، لكن ليس جميعها، أي لا بد من الشعور ببعضها ولو بدرجة قليلة أو بندرة، والعكس صحيح مهما كانت المدة التي يتأمل فيها كئيبة قد لا يشعر ببعض الانفعالات الإيجابية، لكن ليس جميعها، أي لا بد من الشعور ببعضها ولو بدرجة قليلة أو بندرة.

▪ يُساعد المُمارس العميل في حساب نسبة الإيجابية بأبسط صورة ولأقرب عدد صحيح، فمثلًا كان مجموع الانفعالات الإيجابية 34، وكان مجموع الانفعالات السلبية 12، فسُنصح 2.83 : 1 أي 3 : 1 بمعنى أن الانفعالات الإيجابية ثلاثة أضعاف الانفعالات السلبية.

– يسأل المُمارس العميل حول مدى صدق هذه النتيجة ورضاه عنها، ثم حول إمكانية تحسين النتيجة وكيفيةها.

– يستمع المُمارس لإجابة العميل، ثم يُعقب بأنه سيكلفه بواجب لمدة أسبوع لحين عقد الجلسة الآتية.

○ ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.

خاتمة

– يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).

– يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق المقياس (أ) بعد أسبوع قبل الجلسة المقبلة أو المقياس (ب) يوميًا لحين الجلسة المقبلة، على أن يقوم برصد نتائجها وتوثيقها وملاحظة ثبات نسبة الإيجابية أو زيادتها أو نقصانها.



مقياس الانفعالات التفاضلي المعدل (modified Differential Emotions Scale (mDES))

(أ) اقرأ السؤال مع الكلمات المطروحة للانفعالات بكل فقرة بتمعن، ثم ارصد درجة تكرارها في ضوء خبرتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) على النحو الآتي: دائماً (4) درجات، غالباً (3) درجات، أحياناً (2) درجات، نادراً (1) درجة واحدة، أبداً (0) لا درجة.

أو

(ب) اقرأ السؤال مع الكلمات المطروحة للانفعالات بكل فقرة بتمعن، ثم ارصد درجة شدتها خلال اليوم/البارحة على النحو الآتي: بشدة كبيرة (4) درجات، بشدة (3) درجات، باعتدال (2) درجات، بدرجة قليلة (1) درجة واحدة، أبداً (0) لا درجة.

الدرجة	الانفعالات السلبية	الدرجة	الانفعالات الإيجابية
	أ. هل شعرت ب..... خلال الفترة الأخيرة؟ أو ب. هل شعرت ب..... خلال يومك؟		أ. هل شعرت ب..... خلال الفترة الأخيرة؟ أو ب. هل شعرت ب..... خلال يومك؟
	1. الحزن، والبؤس، والكآبة		1. الفرح، والسرور، والسعادة
	2. الازدراء، والاحتقار، والرفض		2. الامتنان، والتقدير، والشكر
	3. الضغط، والتوتر، والإرهاق		3. السكينة، والطمأنينة، والسلام
	4. الذنب، والندم، واللوم		4. الاهتمام، والتنبه، والفضول
	5. الاشمئزاز، والنفور، والقرع		5. الأمل، والتفاؤل، والتشجيع
	6. الخوف، والخشية، والجزع		6. الفخر، والثقة، وتوكيد الذات
	7. الغضب، والغیظ، والانزعاج		7. التسلية، وحب المرح، والمزاح
	8. الإحراج، والانسحاب، والخجل		8. الإلهام، ورفع الهمة، والتنشيط
	9. العار، والإهانة، والخزي		9. الانبهار، والذهول، والدهشة
	10. الكره، وعدم الثقة، والشك		10. الحب، والقرب، والثوق
	المجموع		المجموع

النتيجة:

مجموع الانفعالات الإيجابية إلى مجموع الانفعالات السلبية
بأبسط صورة ولأقرب عدد صحيح : 1

(بتصرف، 2013، Fredrickson)



3.2 التوسيع والبناء

نبذة مختصرة

ينصب التركيز في هذه النبذة على توضيح نظرية التوسيع والبناء (Broaden-and-build Theory) من منطلق باربرا فريديكسون (Fredrickson, 2009; 2013a; 2013b) ببعضٍ من التصرف في التلخيص والتقديم باستخدام الصيغة العربية المناسبة، وذلك بصورة دقيقة تبدأ من دور الانفعالات عموماً للبقاء والفتور (to survive and languish) بالتوجه إلى النماء والازدهار (to thrive/flourish) بفعل تقاضلية الانفعالات لصالح الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions) التي تتمثل بزيادة نسبة الإيجابية (Positivity Ratio) لتكون محركات صغيرة (Tiny Engines) لتوسيع الوعي (Broaden Awareness) وبناء المصادر (Build Resources) ضمن عمليات دينامية، وتنتهي باستمرار موجات صدى الإيجابية (Positivity Resonance).

أولاً: الانفعالات ليست مجرد حالة مشاعر ناتجة وحسب! (Not only consequent, affective state!)

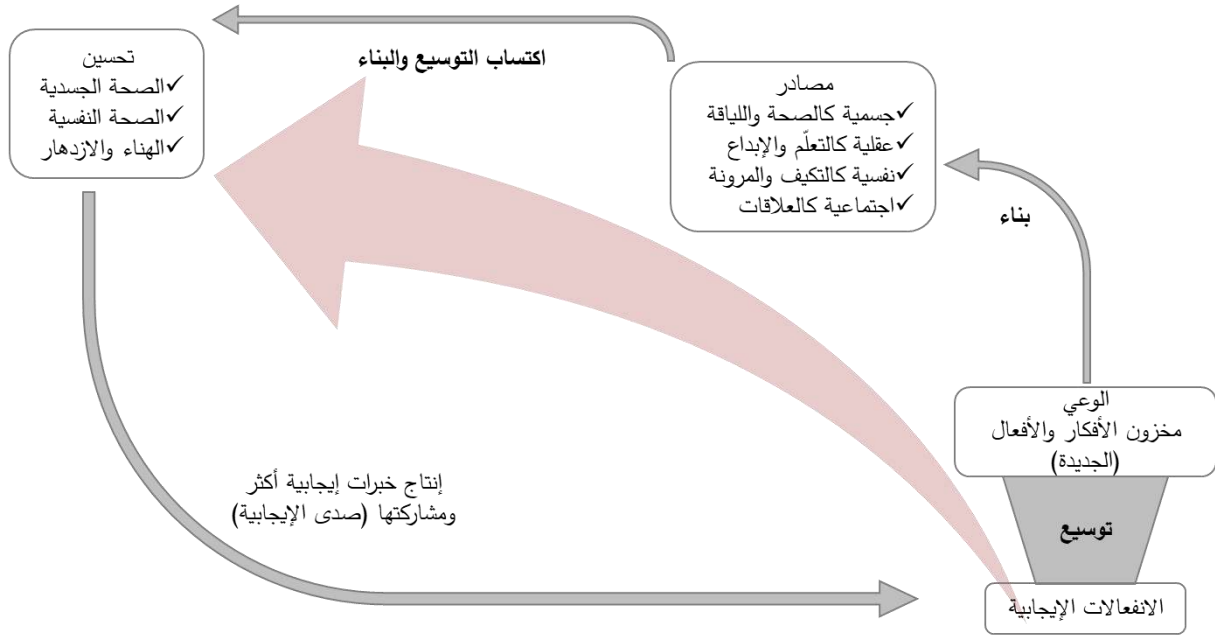


الشكل 3.2.1: النموذج الاعتيادي للعمليات النفسية

بالرغم من صحة وجود موقف أو حدث يُسبب تغيرات نفسية وجسدية بناء على العقلية المكتسبة تحكّم طريقة الاستجابة كما في السلوك المعرفي (Cognitive Behavior)، إلا أن فريديكسون ترى أن العمليات النفسية، بما فيها الانفعالات، تجري ضمن عمليات دينامية (ليست خطية)، وأن الانفعالات، لا سيما الإيجابية منها، ليست حالة مشاعر ناتجة من المنظور المعرفي أو المعتقد الذي يرى الموقف وحسب؛ وإنما هي مشاعر مدمجة في مجمل العمليات النفسية وبإمكانها تغيير حالات الوجه والجسد والصوت، وتغيير دوافع الفعل وبالتالي الاستجابة، وربما تغيير الموقف ذاته. كما ترى أنه بالرغم من أهمية وجود الانفعالات السلبية وتشكيلها لنزعة البقاء (Survival) ومقصد الحفاظ على الحياة، إلا أن هناك أمرين قد ينتجان عن الانفعالات السلبية في ضوء ذلك النموذج الاعتيادي؛ الأول متعلق بالاستمرار (Rumination) حيث ينزع الأفراد نحو إعادة نمط التفكير وبالتالي المشاعر التي تستجر استجابات البقاء في مختلف المواقف مما يبعث على الإجهاد الجسدي والنفسي ومخاطرها، والثاني متعلق بتبني السلوك والمعتقد السلبيين الباعثين على ردة الفعل للبقاء وعدم السعي لتحقيق أهداف أخرى. وترى، من جهة أخرى، أن الانفعالات الإيجابية في هذا النموذج لسرعان ما تتكيف مع المواقف الباعثة على المتعة لتنتهي سريعاً ومواصلة العيش بفتور (Languishing)، ثم ينزع الأفراد لطلب المزيد فيما يُسمى بالتكيف المتعي (Hedonic Adaptation) السابق ذكره، بل قد ينزعون إلى الرجوع لحالة المحافظة على البقاء عند ملاحظة أيسر المواقف الباعثة على المشاعر السلبية ضمن ما يُسمى بالتحيز السلبي (Negativity Bias). لذا تقترح فريديكسون نموذجاً آخرًا تندمج فيه الانفعالات الإيجابية في مجمل العمليات النفسية في علاقة دينامية معها لا تتأثر بها وحسب، بل تؤثر فيها بفاعلية.



ثانيًا: الانفعالات الإيجابية محركات صغيرة (Tiny Engines) في نظرية التوسيع والبناء



الشكل 3.2.2: نظرية التوسيع والبناء في الانفعالات الإيجابية

وجدت فريدريكسون أن الانفعالات الإيجابية وسيلة في تحقيق غايات كثيرة وليست غاية تترتب على مواقف وأفكار وحسب، وأن لها دور المحركات الصغيرة في توسيع الوعي لتقدير المخزون من أفكار وأفعال (Thought-action Repertoire) بما فيها أساليب تقييم عقلية (Cognitive Appraisal) ونزعات الأفكار والأفعال (Thought-action Tendency)، ثم في بناء المصادر وهي الجسمانية التي تحسن من تنسيق العمل بين أجهزة الجسم وتزيد من قوة الجهاز الدوري وفاعلية الأوعية الدموية، والعقلية التي تساعد في حل المشكلات وتعلم المزيد، ونفسية مرنة متفائلة تُشجّع التطلع إلى تحقيق الأهداف وتجاوز المعوقات، واجتماعية تدعو إلى توثيق روابط الود مع الآخرين. وقد وضعت الانفعالات الإيجابية في قائمة من 10 انفعالات ووضّحت دورها في ضوء ما وجدته هي وزملاؤها كما في الجدول الآتي:

الانفعال الإيجابي	مجال التقييم	نزعات الأفكار والأفعال الناتجة	المصادر المتراكمة
(Positive Emotion)	(Appraisal Theme)	(Thought-action Tendency)	(Resources Accrued)
الفرح (Joy)	الأمان، معروف (غير متوقع)	اللعب والاندماج	مهارات مُتعلّمة من الخبرة
الامتنان (Gratitude)	تلقي هدية أو منفعة	الإقبال على الآخرين	مهارات تقديم الرعاية والانتماء
السكينة (Serenity)	الأمان، بذل مجهود بسيط	التلذذ والانخراط	أولويات وتطلعات جديدة
الاهتمام (Interest)	الأمان، مواقف جديدة	الاستكشاف والتعلم	معرفة وخبرة جديدة
الرجاء (Hope)	تطلع نحو الأفضل، خوف من الأسوأ	التخطيط لمستقبل أفضل	المرونة والتفاوض
الفخر (Pride)	إنجاز مُقدّر اجتماعيًا	تطلع أعظم	دافعية الإنجاز
التسلية (Amusement)	أوقات اجتماعية غير جدية	تبادل المرح والضحك	روابط اجتماعية
الإلهام (Inspiration)	مشاهدة تميّز إنساني	الاجتهاد للتحسين	دافعية الإنجاز/ النمو (الشخصي)
الانبهار (Awe)	مشاهدة خير (جمال) عظيم	التقمص والامتصاص	تطلعات (عالمية) جديدة
الحب (Love)	جميع ما ذُكر في سياق بين-شخصي	جميع ما ذُكر مع رعاية متبادلة	جميع ما ذُكر وبروابط اجتماعية

الجدول 3.2.1: الانفعالات الإيجابية العشر ودورها في التوسيع والبناء



كما أشارت فريدريكسون إلى أن حالة الهناء (Flourishing) التي تضمن مخزونًا معرفيًا واسعًا ومصادر متينة كما في الجدول السابق تتطلب ارتفاع نسبة الإيجابية (Positivity Ratio) لثلاثة أضعاف أو أكثر، أي تكون نسبة الانفعالات الإيجابية إلى الانفعالات السلبية (3 : 1) أو أكثر حسب مقياس الانفعالات التفاضلي المعدل ((modified Differential Emotions Scale (mDES) الوارد ذكره سابقًا في هذا الفصل، أما نسبة (2 : 1) فتعني الفتور (Languishing)، وأما نسبة (1 : 1) أو أقل فتشير إلى اضطرابات نفسية. ويجدر التذكير هنا بأن الانفعالات الإيجابية مدمجة في مجمل العمليات النفسية الدينامية فكما تؤثر فيها تتأثر بها، أي كما أنها توسع الوعي وتبني المصادر، كذلك المخزون الوافر من الوعي والمصادر المتراكمة يزيد منها. لذا يُمكن إيجاز ما يزيد من الانفعالات الإيجابية في الأساليب الآتية التي وردت عن فريدريكسون:

1. التأمل في نسبة الإيجابية (Positivity Ratio):

يزيد التطبيق الدوري لمقياس الانفعالات التفاضلي المعدل بشكليته -الأول الذي يرصد درجة تكرار الانفعالات في ضوء الفترة الأخيرة (أسبوع مثلاً) والثاني الذي يرصد درجة شدتها خلال اليوم/البارحة- من فرص التأمل في نتائجها والبحث في الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية الملاحظ زيادة أو نقصان تكرارها و/أو شدتها. ويجدر التأكيد على عدم إطلاق الأحكام وإنما التأمل فقط من أجل التفكير في طرق تحسين نسبة الإيجابية.

2. تطبيق تمرين الود (Loving Kindness Meditation):

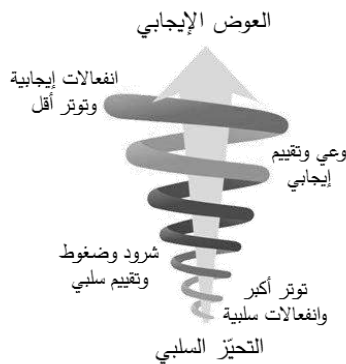
يُمكن تلخيص هذا التمرين بأنه قائم على أمنيات الرفاه (Well Wishes) للنفس وللآخرين كنوع من إحسان النية، وبالتالي التهيئة لفعل الخير والتمتع بالانفعالات الإيجابية المترتبة عليها. وتتخلص الأمنيات بالأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها مرّات عدة تبدأ بالنفس ثم بالحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد. وهذا ما يُمكن ملاحظته في فصل المعنى سابقًا وفي فصل العلاقات لاحقًا.

3. الانخراط في لحظات الإيجابية الصغيرة (Positivity Micro-moments):

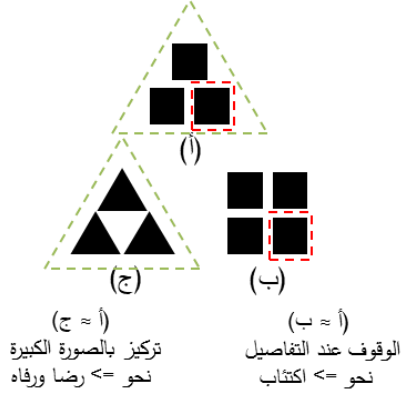
يُعد الانخراط عمومًا من ركائز الرفاه حيث سيُتناول في الفصل المقبل بالتفصيل، ويُعد هذا النوع من الانخراط بالتحديد أهم ما بقي من التكيف المتعي واعتياد النعم ومن الانصياع لأوامر التحيز السلبي والسير وراءه، وذلك لأنه يدعو الأفراد لوضع الانفعالات الإيجابية كأولوية من خلال استشعار أي مُسبب صغير لأي انفعال إيجابي في أي موقف والبدء بإعطائه أقل من دقيقة للانخراط فيه ثم الاستمرار بالتركيز فيه، مما يمنح فرصة اعتياد المتعة أو الشرود بالذهن تجاه ما هو مؤلم.

4. ركوب اللولبية نحو الأعلى (Upward Spiral):

تسير هذه اللولبية فيما يُسمى بالعووض الإيجابي (Positivity Offset) باتساع نحو الأعلى، وذلك لما توفّره من أفكار وأساليب تقييم إيجابية ومُنصفة بديلة عن تلك السلبية الضيقة التي تحصر الأفراد فيها وتشد انتباههم نحو الموقف السلبي دون مواقف وظروف الحياة الأخرى بفعل التحيز السلبي. وضمن منطوق مشابه لنمط التأويل التقاؤلي لسيليجمان الوارد ذكره في جزئية المرونة في فصل الإنجاز لاحقًا، يجدر تفعيل مشاعر الرجاء في أجواء التقييمات الإيجابية للتقليل من تكرار الانفعالات السلبية وشدتها، وزيادة تكرار الانفعالات الإيجابية وشدتها.



الشكل 3.2.3: نظرية اللولبية نحو الأعلى



الشكل 3.2.4: منظور المعالجة الصورية العامة/المحلية

5. تبني المعالجة الصورية العامة (Global Visual Processing):

بالرغم من أن الانتباه والتركيز والانخراط في المواقف يُعدّ مطلبًا أساسيًا لإدراك مجريات الأمور، إلا أنه من أهم الاعتبارات عدم الوقوف عند تفاصيل الموقف وترك السياق الرئيسي الأكبر الذي يحدث فيه الموقف. لذا يدعو هذا المنظور لرؤية الصورة الكبيرة (Big Picture) من الأمور حيث يُمكن مشاهدة معالم الموقف بوضوح أكبر، وذلك أيضًا لتعويض التحيز السلبي لرؤية التفاصيل السلبية والوقوف عندها، بل وعدم رؤية غيرها ضمن ما يُسمى المعالجة الصورية المحلية (Local Visual Processing). أنظر الشكل 3.2.4.

6. استدامة صدى الإيجابية (Positivity Resonance):

يدعو هذا الأسلوب إلى الاستمرار بتطبيق جميع الأساليب السابقة بالتركيز على مبدأ مشاركة خبرات الإيجابية والرعاية المتبادلة (Mutual Care) الذي من شأنه نشر عدوى الإيجابية في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الأفراد. ويصدق صدى الإيجابية بشكل مُضاعف كلما استمرت دورة السلوك في أجواء الانفعالات الإيجابية، كما في الشكل 3.2.2: نظرية التوسيع والبناء في الانفعالات الإيجابية.

ثالثًا: مقاومة الإفراط بالإيجابية (Resist valuing positivity/happiness to an extreme!)

أكدت فريدريكسون على أهمية الانفعالات السلبية ووجودها كواقع ينتج عن الظروف والمواقف السلبية وكدافع للبقاء الإنساني، فقد شبّتها بجسم القارب الذي يحافظ على من عليه، خصوصًا في الأجواء الاستثنائية (السلبية)؛ حيث يجدر الشعور بالانفعالات السلبية بقدر ما يتطلبه الموقف، لكن مع تجنب استرجار أفكار وانفعالات وأفعال سلبية لخطورة أثرها الباعث على العجز، وتجنب كتبها لضرورتها للبقاء. أما الانفعالات الإيجابية فشبّتها بشراع القارب الذي يتولى تحريكه نحو المقصد المرجو، وبالتالي ينبغي فيه أن يكون أكبر (أقوى) لصنع الأثر المتوقع منه، خصوصًا في الأجواء الطبيعية (الإيجابية)؛ حيث يجدر الشعور بالانفعالات الإيجابية بأقصى ما يمكن لضمان تحريك القارب بكفاءة نحو مقصده. لذا يكون الشعور بالفرح في المواقف المحزنة سلبيًا بقدر الشعور بالحزن في المواقف المفرحة. كما يكون الشعور بالحزن في المواقف المحزنة إيجابيًا بقدر الشعور بالفرح في المواقف المفرحة. فمثلًا، من غير المعقول رفع الشراع وزيادة حجمه في أوج العاصفة مما يؤدي إلى تخبّط المركب وتعريضه للخطر، وكذلك من غير المعقول خفض الشراع وتقليص حجمه في خضم الأجواء الطبيعية مما يؤدي إلى تقليل كفاءة إمكانيته للمواصلة والوصول. لذا ينبغي رفع الشراع وزيادة حجمه في الوضع الطبيعي، وخفض الشراع وتقليص حجمه في العواصف من أجل كفاءة أفضل للمواصلة والوصول إلى المقاصد المرجوة.

المراجع

- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Archetype.
- Fredrickson, B. L. (2013a). *Love 2.0. How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do and Become*. New York, NY: Hudson Street Press.
- Fredrickson, B. L. (2013b). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>



مصادر إضافية مقترحة (مصادر مساق علم النفس الإيجابي لباربرا فريديركسون على منصة كورسيرا (Coursera))

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413-429. <https://doi.org/10.1037/a0027555>
- Barrett, L. F. (2016). *How Emotions are Made: The New Science of the Mind and Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950. <https://doi.org/10.1037/a0024889>
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14(6), 1155-1161. <https://doi.org/10.1037/a0038029> (Retraction published 2015, *Emotion*, 15(2), 175)
- Cole S. W. (2013). Social regulation of human gene expression: mechanisms and implications for public health. *American journal of public health*, 103 (Suppl 1), S84-S92. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301183>
- Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of general psychology: journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2013). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing": Correction to Fredrickson and Losada (2005). *American Psychologist*, 68(9), 822. <https://doi.org/10.1037/a0034435>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(33), 13684-13689. <https://doi.org/10.1073/pnas.1305419110>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258. <https://doi.org/10.1023/a:1010796329158>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 30(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- George, J. M. (1995). Leader positive mood and group performance: The case of customer service. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(9), 778-794. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb01775.x>
- Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: a synthetic approach. *The Quarterly review of biology*, 80(4), 395-430. <https://doi.org/10.1086/498281>
- Gross, M. M., Crane, E. A., & Fredrickson, B. L. (2012). Effort-Shape and kinematic assessment of bodily expression of emotion during gait. *Human movement science*, 31(1), 202-221. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.05.001>
- Gruber, J. (2011). Can feeling too good be bad? Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 217-221. <https://doi.org/10.1177/0963721411414632>
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 6(3), 222-233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>
- Han, S., Lerner, J. S., & Keltner, D. (2007). Feelings and consumer decision making: The appraisal-tendency framework. *Journal of Consumer Psychology*, 17(3), 158-168. [https://doi.org/10.1016/S1057-7408\(07\)70023-2](https://doi.org/10.1016/S1057-7408(07)70023-2)
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness*. New York: Harmony.
- Hasson, U. (2010). I can make your brain look like mine. *Harvard Business Review*, 88(12), 32-33.
- Hegi, K. E., & Bergner, R. M. (2010). What is love? An empirically-based essentialist account. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(5), 620-636. <https://doi.org/10.1177/0265407510369605>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Keltner, D., Oatley, K., & Jenkins, J. M. (2013). *Understanding Emotions*, 3rd Edition. Hoboken, NJ: Wiley.



- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological psychology*, 85(3), 432-436. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.09.005>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algeo, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 24(7), 1123-1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Kok, B. E., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2013). Meditation and health: The search for mechanisms of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(1), 27-39. <https://doi.org/10.1111/spc3.12006>
- Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2008). Constructing emotion: the experience of fear as a conceptual act. *Psychological science*, 19(9), 898-903. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02174.x>
- Lyubomirsky, S. (2013) *The Myths of Happiness*. New York: Penguin
- Maringer, M., Krumhuber, E. G., Fischer, A. H., & Niedenthal, P. M. (2011). Beyond smile dynamics: Mimicry and beliefs in judgments of smiles. *Emotion*, 11(1), 181-187. <https://doi.org/10.1037/a0022596>
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912. <https://doi.org/10.1037/a0025299>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Moskowitz, J. T., & Saslow, L. R. (2014). Health and psychology: The importance of positive affect. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions* (pp. 413-431). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.001.0001>
- Niedenthal, P. M., Mermillod, M., Maringer, M., & Hess, U. (2010). The Simulation of Smiles (SIMS) model: Embodied simulation and the meaning of facial expression. *The Behavioral and brain sciences*, 33(6), 417-433. <https://doi.org/10.1017/S0140525X10000865>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Cunha, M. P. e. (2012). Optimism predicting employees' creativity: The mediating role of positive affect and the positivity ratio. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(2), 244-270. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2010.550679>
- Reis, H., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Masheck & A. P. Aron (Eds.) *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 201-225). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149860461>
- Salzberg, S. (2010). *Real Happiness: The Power of Meditation*. New York: Workman.
- Salzberg, S. (2013). *Real Happiness at Work: Meditations for Accomplishment, Achievement, and Peace*. New York: Workman.
- Schmitz, T. W., De Rosa, E., & Anderson, A. K. (2009). Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 29(22), 7199-7207. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5387-08.2009>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sy, T., Côté, S., & Saavedra, R. (2005). The Contagious Leader: Impact of the Leader's Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Processes. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 295-305. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.2.295>
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2007). The role of vagal function in the risk for cardiovascular disease and mortality. *Biological psychology*, 74(2), 224-242. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.11.013>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Vacharkulksemsuk, T., & Fredrickson, B. L. (2012). Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements. *Journal of experimental social psychology*, 48(1), 399-402. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.07.015>
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 42, (pp. 97-193). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and emotion*, 30(1), 87-99. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9021-1>
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106. <https://doi.org/10.1080/17439760500510569>
- Waugh, C. E., Wager, T. D., Fredrickson, B. L., Noll, D. C., & Taylor, S. F. (2008). The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(4), 322-332. <https://doi.org/10.1093/scan/nsn024>



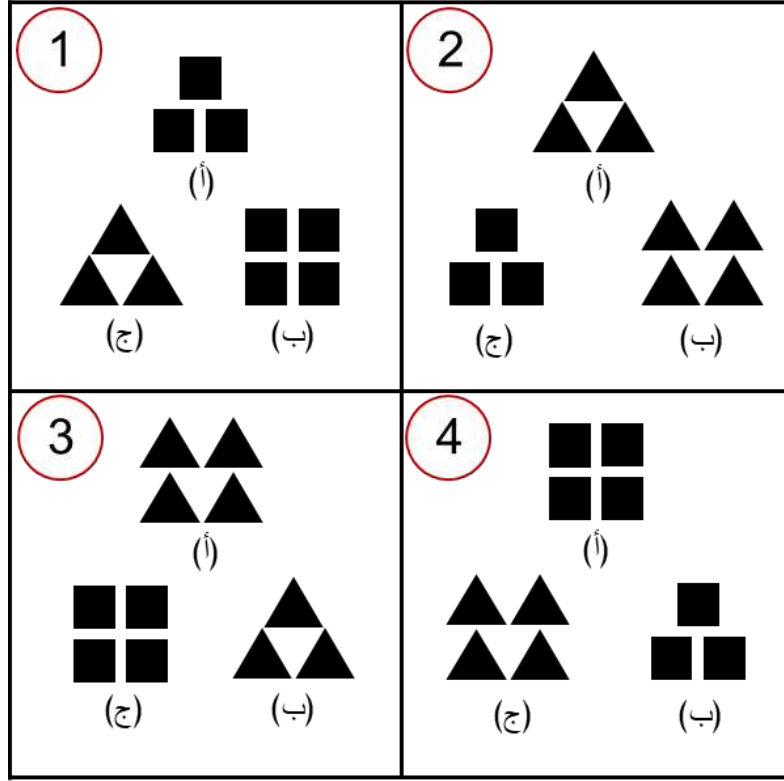
إجراءات تطبيق التدخل

60 دقيقة ✕	زيادة نسبة الإيجابية لتوسيع الوعي وبناء المصادر	التوسيع والبناء
الأدوات ⚙️	الإجراءات 📋	
قلم ودفتر قلم ولوح	<p>تمهيد</p> <p>– يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يذكره بالتعبير المجازي للقارب والسؤال: لو اعتبرنا أن القارب يتكوّن من مكونين رئيسيين هما جسم القارب (Body) والشرع (Sail)، أيهما برأيك يُمثّل الانفعالات الإيجابية وأيهما يُمثّل الانفعالات السلبية؟ لماذا؟</p> <p>– يشكر المُمارس العمل على تجاوبه، ثم يُعقب:</p> <p>▪ لا بد من الإشارة إلى أهمية الانفعالات السلبية ووجودها كواقع ينتج عن الظروف والمواقف السلبية وكدافع للبقاء الإنساني، فقد شَبَّهتها بجسم القارب الذي يحافظ على من عليه، خصوصًا في الأجواء الاستثنائية (السلبية) حيث يجدر الشعور بالانفعالات السلبية بقدر ما يتطلبه الموقف، لكن مع تجنب استجراّر أفكار وانفعالات وأفعال سلبية لخطورة أثرها الباعث على العجز، وتجنب كبتها لضرورتها للبقاء. أما الانفعالات الإيجابية فشَبَّهتها بشرع القارب الذي يتولى تحريكه نحو المقصد المرجو، وبالتالي ينبغي فيه أن يكون أكبر (أقوى) لصنع الأثر المتوقع منه، خصوصًا في الأجواء الطبيعية (الإيجابية) حيث يجدر الشعور بالانفعالات الإيجابية بأقصى ما يمكن لضمان تحريك القارب بكفاءة نحو مقصده. لذا يكون الشعور بالفرح في المواقف المحزنة سلبياً بقدر الشعور بالحزن في المواقف المفرحة. كما يكون الشعور بالحزن في المواقف المحزنة إيجابياً بقدر الشعور بالفرح في المواقف المفرحة. فمثلاً، من غير المعقول رفع الشراع وزيادة حجمه في أوج العاصفة مما يؤدي إلى تخبُّط المركب وتعريضه للخطر، وكذلك من غير المعقول خفض الشراع وتقليص حجمه في خضم الأجواء الطبيعية مما يؤدي إلى تقليل كفاءته للمواصله والوصول. لذا ينبغي رفع الشراع وزيادة حجمه في الوضع الطبيعي، وخفض الشراع وتقليص حجمه في العواصف من أجل كفاءة أفضل للمواصله والوصول إلى المقاصد المرجوة.</p> <p>ممارسة</p> <p>– يوجّه المُمارس العمل نحو ورقة العمل 3.2.1: تحسين الإيجابية المُحرّكة، ويُطبّق معه الأسلوب الأول من 3.2.1: تحسين الإيجابية المُحرّكة</p> <p>أساليب تحسين الإيجابية، وهو التأمل في نسبة الإيجابية؛ حيث يتأمل مع العميل في النتائج التي حصل عليها في الجلسة السابقة و/أو الواجب الذي كُلف به والانفعالات الملاحظ زيادة أو نقصان تكررهما و/أو شدتها، ويُعقب المُمارس بأن مجرد تكرار تطبيق "مقياس الانفعالات التفاضلي المُعدل" والتأمل في نتائجه قد يسهمان في زيادة نسبة الإيجابية، لكن هناك أساليب أخرى ستُساعد بذلك بشكل مباشر.</p> <p>▪ يُطبق المُمارس مع العميل الأسلوب الثاني وهو تمرين الود (Loving Kindness Meditation) على النحو الآتي: يطلب المُمارس من العميل الجلوس بطريقة بين التأهب والاسترخاء (يُمكن مع إغلاق العينين أو إصدار صوت من جرس مثلاً لجلب الانتباه عند البدء)، ثم يطلب منه تكرار ما سيقوله بعقله من دون النطق به، ثم يقول المُمارس بهدوء وتضَرّع: أسأل الله لي (أو فلأنعم بـ) الأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها ثلاث أو أربع مرات ولكن بالدعاء (أو الرجاء) له وللحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد...، فيقول: أسأل الله لنا (أو فلننعم بـ) الأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة.</p> <p>▪ يُساعد المُمارس العميل في تحضير الأسلوب الثالث حول الانخراط في لحظات الإيجابية الدقيقة (micro-moments) والسعي للبدء بالانتباه لما هو إيجابي في ثوانٍ قليلة.</p> <p>▪ يُساعد المُمارس العميل تحضير الأسلوب الرابع حول اللولبية نحو الأعلى (Upward Spiral)، ويمكن رسم اللولبية على لوح/ورقة وتشبيهه عقلية العوض الإيجابي يرتقي للأعلى ويهنا انفعاليًا وتتسع فيه الأفكار</p>	



والأفعال البديلة (الخيارات)، أما التحيز السلبي فينحدر للأسفل ويشقى انفعاليًا وتتقلص الخيارات حتى الوصول إلى نقطة العجز حيث لا يُمكن فعل أي شيء.

- قبل تناول الأسلوب الخامس حول المعالجة البصرية العامة (Global Visual Processing)، يرسم الممارس شكلاً أو أكثر من هذه الأشكال الأربعة على لوح/ ورقة، ويُشير إلى أن الشكل (أ) في الأعلى يشبه الشكلين (ب، ج) في الأسفل، أيهما يُشبه أكثر؟ ولماذا؟



- يشكر الممارس العميل على إجابته، ثم يُعقب أن الميول لرؤية العلاقة بين (أ، ب) يكشف عن اعتياد المعالجة البصرية المحلية (Local Visual Processing) والوقوف عند التفاصيل، أما الميول لرؤية العلاقة بين (أ، ج) فإنه يكشف عن اعتياد المعالجة البصرية العامة (Global Visual Processing)، والأفضل هو تبني المعالجة البصرية العامة التي تعمل عملاً مشابهاً للعوض الإيجابي؛ حيث تسعى لتحقيق الهدف العام ورؤية المواقف ضمن السياق الرئيس أو الصورة الكبيرة ممّا يساعد على فهمها وتجاوز تفاصيلها، وهذا لا يعني أن رؤية التفاصيل خطأً أبداً، لكن المشكلة أن يعتادها الفرد ويقف عند كل منها.
- يُساعد الممارس العميل في تحضير الأسلوب السادس حول صدى الإيجابية (Positivity Resonance)؛ حيث يضع قائمة من الأشخاص الذين يرغب بأن يشاركونهم خبرات الإيجابية (أي يعيشها معهم أو يخبرهم بها) واستشعار الرعاية المتبادلة بينهم، ومن الجدير بالذكر أن جميع الأساليب السابقة يمكن فيها أن تكون من صدى الإيجابية طالما هناك إشراك للآخرين، وهذا يضمن استدامة نسبة إيجابية مرتفعة لمدة ممتدة، ويُشير الممارس إلى أن الاستمرار في تطبيق هذه الأساليب خلال الفترة الزمنية المقبلة (أسبوعان - أربعة أسابيع مثلاً) يزيد من بناء مصادر متينة، لذا وضعت المصادر في العمود الثاني في ورقة العمل للتأمل فيها.



خاتمة

- يُطبق المُمارس مع العميل أداة إعطاء الأولوية للإيجابية، ويُشجعه على الاستمرار في تطبيقها ورفع الدرجة كل فترة (خصوصًا عند الشعور بأنه لا يعطي الأولوية لإسعاد نفسه) عند الاستجابة لفقرات الأداة (Catalino, Algoe, & Fredrickson, 2014).
- يُذكر المُمارس العميل بالمقدمة وبالتعبير المجازي للقارب، ويذكره بأدوار جسم القارب والشرائح وأهمية وجودهما، ثم يوجهه لتطبيق الأسلوب الثامن في ورقة العمل حول "مقاومة المبالغة في الإيجابية"، ويُشير إلى أهمية الحرص على رفع الدرجة كل فترة (خصوصًا عند الشعور بالضغط من أجل أن يصبح أكثر إيجابية) عند الاستجابة لفقرات المقياس (Mauss et al., 2011).
- يوجّه المُمارس العميل نحو أنه لا يشترط أن يحقق كل أسلوب أو فعل يفعله بالخطة جميع المصادر من مصادر الصحة الجسدية، والوعي العقلي، والمرونة النفسية، والود الاجتماعي، وإنما ينبغي أن تترتب على مجموع ما يفعل من الأفعال/ الأنشطة اليومية المحددة في ضوء الأساليب.
- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق جميع الأساليب السبعة من أجل تحسين الإيجابية المُحرّكة، وذلك لمدة أربعة أسابيع؛ حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بإعادة تقويم تطبيق التدخلات وملاحظة التغيير في السلوك والأفكار والانفعالات وعمل بعض التعديلات إن لزم الأمر بعد متابعة ودعم من المُمارس.



ورقة العمل 3.2.1: تحسين الإيجابية المُحرّكة

ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند تحقيق الفعل لامتلاك المصادر*	كيف يُمكنك تحسين الإيجابية المُحرّكة؟ بإمكاني تحسين الإيجابية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية: 1) ...، 2) ...، 3) ...، 4) ...، 5) ...، 6) ...، 7) ...
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	1. التأمل في نسبة الإيجابية: النتائج والانفعالات الملاحظ زيادة أو نقصان تكرارها و/أو شدتها.
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	2. تمرين الود (LKM): أمنيات أو دعوات الخير مثل أمنيات بالأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها مرّات عدة تبدأ بالنفس ثم بالحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد...
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	3. الانخراط في لحظات الإيجابية الدقيقة: وضع الانفعالات الإيجابية كأولوية باستشعار أي مُسبب صغير لأي انفعال إيجابي في أي موقف والبدء بإعطائه أقل من دقيقة للانخراط فيه ثم الاستمرار بالتركيز فيه.
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	4. اللولبية نحو الأعلى: توجيه التفكير والانفعالات في المواقف المختلفة نحو عقلية "العوض الإيجابي" مقابل "التحيز السلبي" في المواقف السلبية أو "التكيف المتعي" في المواقف الإيجابية أي المقابل الجيد للأمر السيئ الذي حدث أو التقدير للأمر الجيد.
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	5. المعالجة الصورية العامة: توجيه التفكير في المواقف المختلفة نحو الصورة الكبيرة والسياق الرئيسي الأكبر بدلاً من "التحيز السلبي" في المواقف السلبية لإحدى التفاصيل والوقوف عندها.
<input type="checkbox"/> صحة جسدية <input type="checkbox"/> وعي عقلي <input type="checkbox"/> مرونة نفسية <input type="checkbox"/> ود اجتماعي	6. صدق الإيجابية: مشاركة خبرات الإيجابية مع الآخرين واستشعار الرعاية المتبادلة معهم.



ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند تحقيق الفعل لامتلاك
المصادر *

كيف يُمكنك تحسين الإيجابية المحركة؟

بإمكاني تحسين الإيجابية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية:
(1 ... (2 ... (3 ... (4 ... (5 ... (6 ... (7 ...

7. إعطاء الأولوية للإيجابية: اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (5) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. تُعد تجارب السعادة في حياتي اليومية من أولوياتي.	
2. أسعى لتنمية انفعالاتي/مشاعري الإيجابية.	
3. ما أختار فعله خارج وقت العمل/الدراسة يتأثر بمدى إمكانية سعادتني فيه.	
4. أنظر للذين يسعون لإسعاد أنفسهم/اعتزال ما يؤذيهم بعين الإعجاب.	
درجة إعطاء الأولوية للإيجابية	20/

(بتصرف، Catalino, Algae, & Fredrickson, 2014)

ملاحظة: احرص على رفع الدرجة كل فترة (خصوصًا عند الشعور بأنك لا تعطي الأولوية لإسعاد نفسك).

صحة جسدية
 وعي عقلي
 مرونة نفسية
 ود اجتماعي

8. مقاومة الإفراط بالإيجابية: اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين غير موافق أبدًا (5) درجات وموافق جدًا (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة المقاومة (1 - 5)
1. شعوري بكم أنا سعيد الآن يُعبّر عن مدى قيمة حياتي.	
2. عندما أكون غير سعيد، فإن هناك خطأ ما بي.	
3. أتوق ليزداد مستوى السعادة لدي على مستوى سعادتني بصفة عامة.	
4. لطالما يقلقني أن أكون سعيدًا حتى وأنا أشعر بالسعادة.	
درجة مقاومة الإفراط بالإيجابية	20/

(بتصرف، Mauss et al., 2011)

ملاحظة: احرص على رفع الدرجة كل فترة (خصوصًا عند الشعور بالضعوط من أجل أن تصبح أكثر إيجابية).

* المصادر هي مصادر جسمية كالصحة واللياقة، وعقلية تُساعد في حل المشكلات وتعلم المزيد، ونفسية مرنة متفائلة تتطلع لتحقيق الأهداف وتجاوز المعوقات، واجتماعية تدعو إلى توثيق روابط الود مع الآخرين.



3.3 التنظيم الانفعالي والتصدي

نبذة مختصرة

قد يظن البعض بأن موضوعي التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) والتصدي (Coping) غابا عن علم النفس الإيجابي في موجته الأولى في العقد الأول من الألفية الجديدة، وذلك في ضوء الانتقادات التي وضّحها ونغ (Wong, 2011) في مراجعته، لا سيّما ضعف الاهتمام بالمعانة في الخبرات السلبية وما ينتج عنها من انفعالات سلبية ومدى فائدة التعامل معها والتصدي لها، مما قد يدعو الأفراد إلى تبني دوافع التجنب (Avoiding). وقد تعود أسباب هذه الانتقادات إلى تركيز فريدريكسون (Fredrickson, 2001) في نظرية التوسيع والبناء (Broaden-and-build Theory) على الانفعالات الإيجابية لتكون محركات صغيرة لتوسيع الوعي وبناء المصادر ضمن عمليات دينامية. لذا نطرح التنظيم الانفعالي والتصدي من منظور علم النفس الإيجابي ثم من منظور نفسي شامل.

قُبيل نشأة علم النفس الإيجابي، قدّم سيليجمان (Seligman, 1991) التفاوض المُتعلّم (Learned Optimism) -بجانب بعض المفاهيم والعمليات الأخرى كأساس لعلم النفس الإيجابي فيما بعد- كنمط تأويل تفاؤلي (Optimistic Explanatory Style) عند الاستجابة للمواقف السلبية، مما يُتيح المجال أمام بذل الجهد وعدم الاستسلام لأي من الأفكار السلبية الباعثة على العجز. وقدّمت ريف وكايز (Ryff & Keyes, 1995) مكونات الرفاه النفسي لتشمل وظائف تتعامل مع ما هو سلبي كقبول الذات الذي يتضمن الاعتراف بأوجه الذات المتعددة الإيجابية منها والسلبية وتقبلها، والنمو الشخصي الذي رغم كشفه عن الإمكانيات والبناء عليها، هناك حيزٌ للاعتراف بالقصور لتحسينه مع الوقت وزيادة الفاعلية الذاتية. كما قدّم دينر وآخرون (Diener et al., 1999) ورقةً وضّحوا فيها عوامل الرفاه الشخصي (Subjective Well-being) -أي ما يعتمد على المنظور الشخصي للفرد ومعتقداته- وأبرزها التفاوض (Optimism) كعامل مؤثر في الرفاه يُشترط فيه الأهداف الواقعية والتطلعات المعتدلة والنمو الشخصي والسعي لتحقيقها بعيداً عن التشاؤم من جهة وعن التطلعات العالية والأوهام الإيجابية من جهة أخرى، إضافةً إلى الشدة الانفعالية (Emotional Intensity) ضمن العمليات الذهنية للتكيف والتصدي (Adaptation and Coping) للمصاعب التي تعتمد على عامل الزمن، ثم يأتي العمل الإرادي (Volitional) وليس ردود الفعل التلقائية السلبية، ثم عامل العقلانية في التفكير والعزو بعيداً عن استرجار الأفكار والانفعالات السلبية (Rumination) والمقارنة الاجتماعية (Social Comparison).

ومن هذا المنطلق أُسس علم النفس الإيجابي، وعلى مثل هذه المبادئ تطوّر. فقد دمج سيليجمان وتشيكزينتيمهاي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) التدفق (Flow) في تأسيس علم النفس الإيجابي كأبرز عوامل الرفاه التي تقوم على أسس الدافعية الداخلية؛ حيث يندفع الأفراد ذاتياً بأقصى درجات الوعي، وتتوازن التحديات والمهارات المدركة، ويفقد الأفراد فيها شعورهم بالوقت أو التعب لتحقيق أهدافهم. ويجدر هنا الذكر أن عمليات معالجة القلق والتوتر تكمن في تنمية المهارات، وأن عمليات معالجة الملل والاسترخاء تكمن في رفع التحدي، أما عمليات معالجة اللامبالاة فتكمن في رفع التحدي وتنمية المهارات. كما بنى سيليجمان وبيترسون (Seligman & Peterson, 2003) قوى الشخصية (Character Strengths) كنهج مبني على الإمكانيات ويعترف بنقاط الإفراط والقصور لمعالجتها. وكمثال على إحدى قوى الشخصية الأربع والعشرين المشابهة للتنظيم الانفعالي، يأتي تنظيم الذات (Self-regulation) كقوة من فضيلة الاعتدال (Temperance) للحماية من الإفراط والغلو والتطرف عموماً، وتحديدًا الحماية من سيطرة الأهواء الشخصية على السلوك على حساب الاتجاه الكلي في الموقف، ويُعنى بإدارة الانفعالات والرغبات والأفعال وتنظيمها، والتخلي بسلوكيات منضبطة بعيداً عن الإفراط بالضبط والوقوع في الكبت (Inhibition) وكذلك بعيداً عن التساهل (Self-indulgence) أو الاندفاعية (Impulsivity) كنفق (Peterson & Seligman, 2004). واهتم ريان وديسي (Ryan & Deci, 2000) بالدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) والتنظيم الداخلي (Intrinsic Regulation) في نظرية العزم الذاتي بما يدعم الكفاءة (Competence) من مجموع المعارف والمهارات في وجه دافع العجز (Amotivation). وبالرغم من تركيز فريدريكسون (Fredrickson, 2001; 2013) في نظريتها على الانفعالات الإيجابية، إلا أنها لم تنكر أهمية وجود الانفعالات السلبية بل أكدت على ضرورة وجودها، واهتمت بتنظيم الانفعالات السلبية بتوسيع



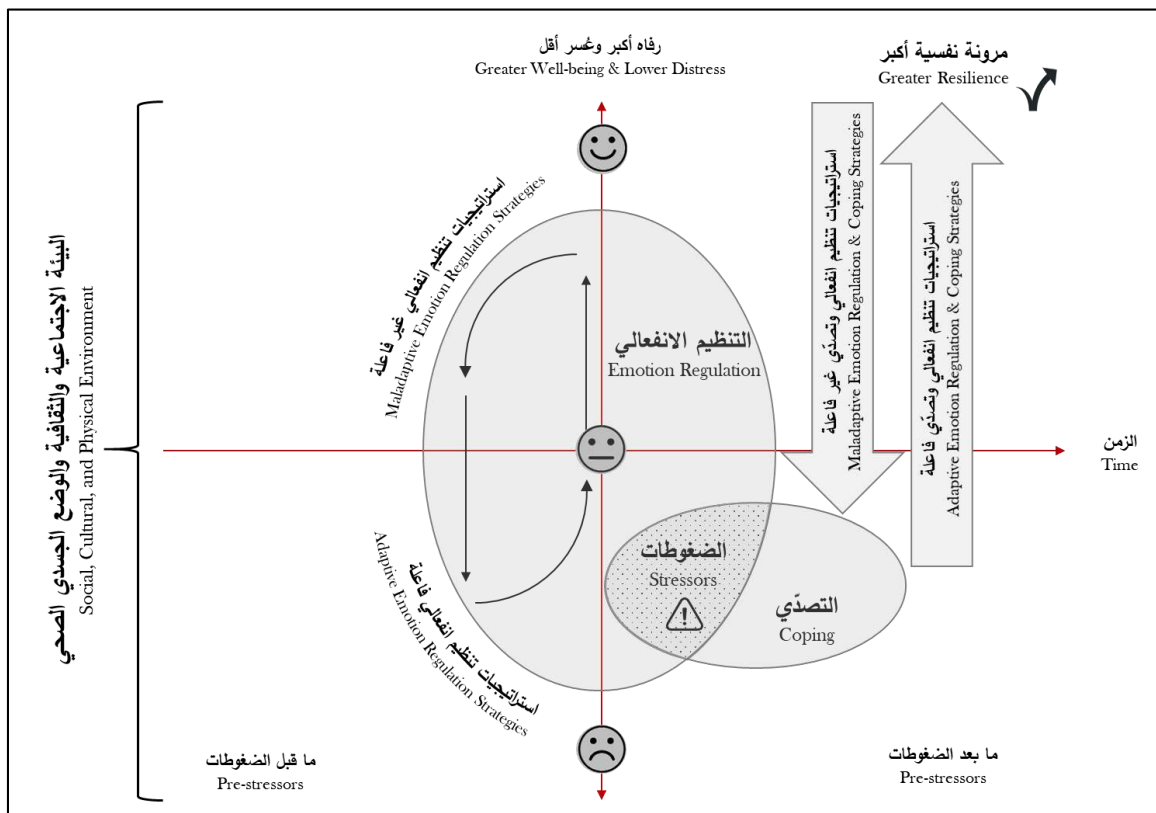
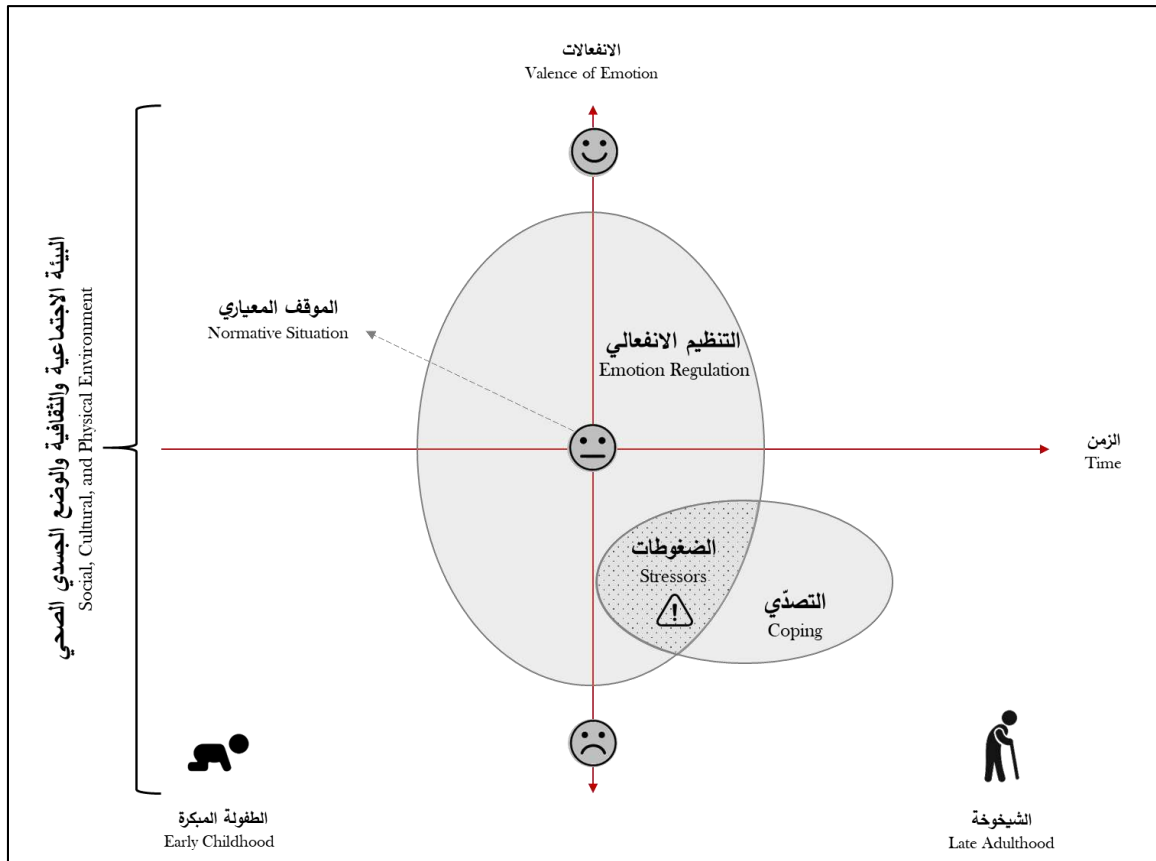
الانفعالات الإيجابية (التي يغلبها الهدوء كالمسكينة والاهتمام) للوعي وتطبيق استراتيجيات كالعوض الإيجابي والمعالجة الصورية العامة، مما يضمن بناء مصادر نفسية كالمرونة (Resilience) لتمكين الأفراد من التعامل مع مواقف العُسر وما يتبعها من انفعالات سلبية.

وهذا يؤكد اهتمام علم النفس الإيجابي بحل المشكلات كأسلوب لمعالجة المشكلات النفسية، لكن من دون الغفلة عن صفة البنائية للهدف لتحقيق أسباب الرفاه والازدهار، وبنائية التدخلات التي تبدو غير مباشرة في حل المشكلات تجنّباً لما قد يعوق تحقيق الأهداف لأسباب عدة، منها النقد الذاتي (Self-criticism). فإذا ما أنتجت التدخلات أشخاصاً ناقدين لذواتهم فسيصبحون أقل استقلالاً بدوافعهم مما يجعل أهدافهم أقل ارتباطاً باهتماماتهم ودوافعهم المعنوية بقدر ما ترتبط بما يُمليه عليهم الآخرون، وأكثر استجراً (Rumination) للأفكار والانفعالات السلبية المثبّطة، وأكثر تأجلاً (Procrastination) للعمل وبذل الجهد، وذلك بالتالي ما يعوق التقدّم نحو الهدف بفعل الدافعية المستقلة (Autonomous Motivation) المتدنية، لكن قد تندفع نحو الهدف بفعل الدافعية المضبوطة (Controlled Motivation) أي المحكومة بشعور المكافأة أو تجنب العواقب (Powers, Koestner, & Zuroff, 2007).

وللتعامل مع النقد الذاتي والشعور بالذنب والتهديد، أشار باول جيلبرت (Gilbert, 2009) إلى اقتراح الباحثين لإيجاد تنظيم انفعالي مؤكد لذوات الأفراد وداعم لأمنهم ورفاههم، واستجابة لذلك، قدّم العلاج المتمركز حول التراحم (Compassion-based Therapy) الذي يعتمد على محورية الرعاية كدافع للازدهار وتخفيف العُسر محاطة بعطف وتعاطف، وحساسية للحاجة من دون إلصاق أحكام، وتحمل للعُسر. وهذا ما قد يُكسب الأفراد التراحم الذاتي (Self-compassion) الذي يُعدّ مصادر الرفاه المهمة لصلته بالذات ولدوره في السعادة المعنوية (Eudaimonic Happiness) وكمؤشر على الرفاه بين الشخصي (Interpersonal Well-being)، وإضافةً لما سبق كمهارة يُمكن تعلّمها (Neff & Costigan, 2014). وبالعودة لجيلبرت (Gilbert, 2009) فقد أشار في نهاية عمله إلى التخوف من التراحم لأسباب عدة أبرزها التعلّق (Attachment)؛ حيث إن إشارات اللطف والتراحم من الممارس قد تُفعل نظام التعلّق لدى العميل (Mikulincer & Shaver, 2007)، ثم ختم بالإشارة إلى أن فهم ما يدور بنفس الإنسان والتعامل معه أكثر من تبني مدرسة أو نموذج أو عملية.

كما أن إعطاء الأولوية للإيجابية يؤدي إلى نتائج إيجابية في السعي للسعادة وتحقيقها (Catalino, Algoe, & Fredrickson, 2014)، فإن مقاومة الإفراط بها ووقف التعلّق بها (Mauss et al., 2011; Sahdra, Ciarrochi, & Parker, 2016) أمر ضروري لتجنب دوافع التجنّب (Avoiding). أما من أجل تبني دوافع السعي (Approaching) والتصدّي (Coping) للسلبية بما فيها من أفكار ومعتقدات مغلوطة وما يتبعها من انفعالات سلبية، فُقدّم في هذه الجزئية من الدليل مجموعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي التكيفية لتبنيها وأخرى غير تكيّفة لتغييرها ببديل تكيّفي، وذلك بالتأكيد على تبني عقلية النمو (Growth Mindset) القائمة على أسس بذل الجهد والتعلّم والمرونة لتحدي الإخفاق بعيداً عن العجز، التي ترتبط بعلاقة عكسية بالعُسر النفسي (Psychological Distress) من جهة، وبالعلاقة طردية والتصدّي النشط (Active Coping) لمثل هذا العُسر من جهة أخرى (Burnette et al., 2020).

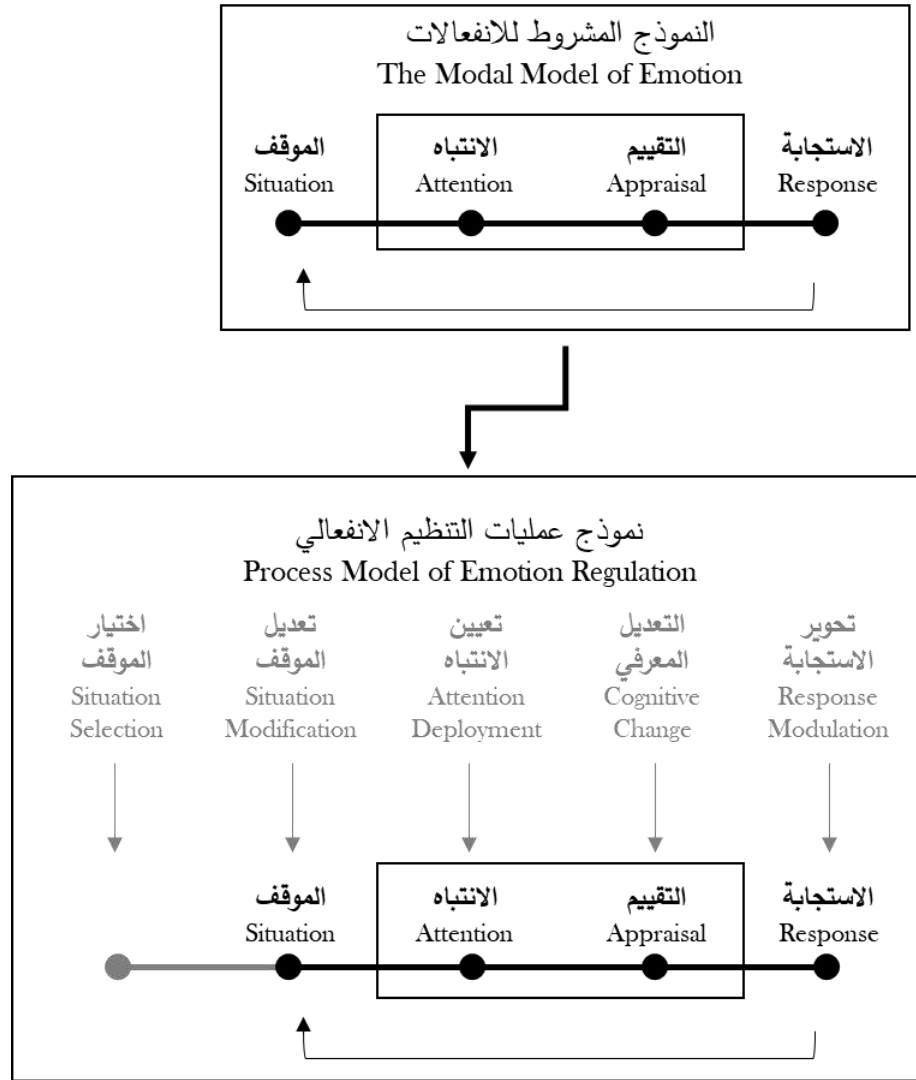
والآن من منظور نفسي شمولي، أشارت دراسة مراجعة مفاهيمية ومقاييسية حديثة لمجال التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation) والتصدّي (Coping) إلى أنهما عموماً بشكل منفصل رغم بعض الجهود السابقة لتوحيدهما، ورغم تداخلهما الذي يتضح بارتباط كلا المفهومين بالاستراتيجيات المؤثرة فيهما في مقاييسهما كاستراتيجيات تكيّفية (Adaptive Strategies) قائمة على إعادة التقييم/التفسير (Reappraisal/Reinterpretation)، مثل التقبّل (Acceptance) والتصدّي النشط/حل المشكلات (Active Coping/Problem-Solving) من جهة، ومن جهة أخرى كاستراتيجيات غير تكيّفية (Maladaptive Strategies) مثل التجنّب (Avoidance) (Trudel-Fitzgerald et al., 2023). كما دلّت الدراسة على إمكانية قياس فاعلية استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي باستخدام مقاييس الرفاه النفسي (Psychological Well-being) والعُسر النفسي (Psychological Distress) والمرونة (Resilience). وفي ضوء نتائج الدراسة، قدّم الباحثون إطاراً شاملاً يوضح تداخل التنظيم الانفعالي والتصدّي كمفهومين ضمن إطار انفعالي أولاً، ثم كاستراتيجيات نفسية لها أثر في الرفاه والعُسر والمرونة، وذلك باعتبار متغيّر الزمن والبيئة الاجتماعية والثقافية والوضع الجسدي الصحي. ويوضح الشكل الآتي، بتصرف، إطاراً مقترحاً لتداخل التنظيم الانفعالي والتصدّي الأول من حيث المفهوم والثاني من حيث الاستراتيجيات والأثر:



الشكل 3.3.1: الإطار المقترح لتداخل التنظيم الانفعالي والتصدي بشقيه الأول من حيث المفهوم والثاني من حيث الاستراتيجيات والأثر

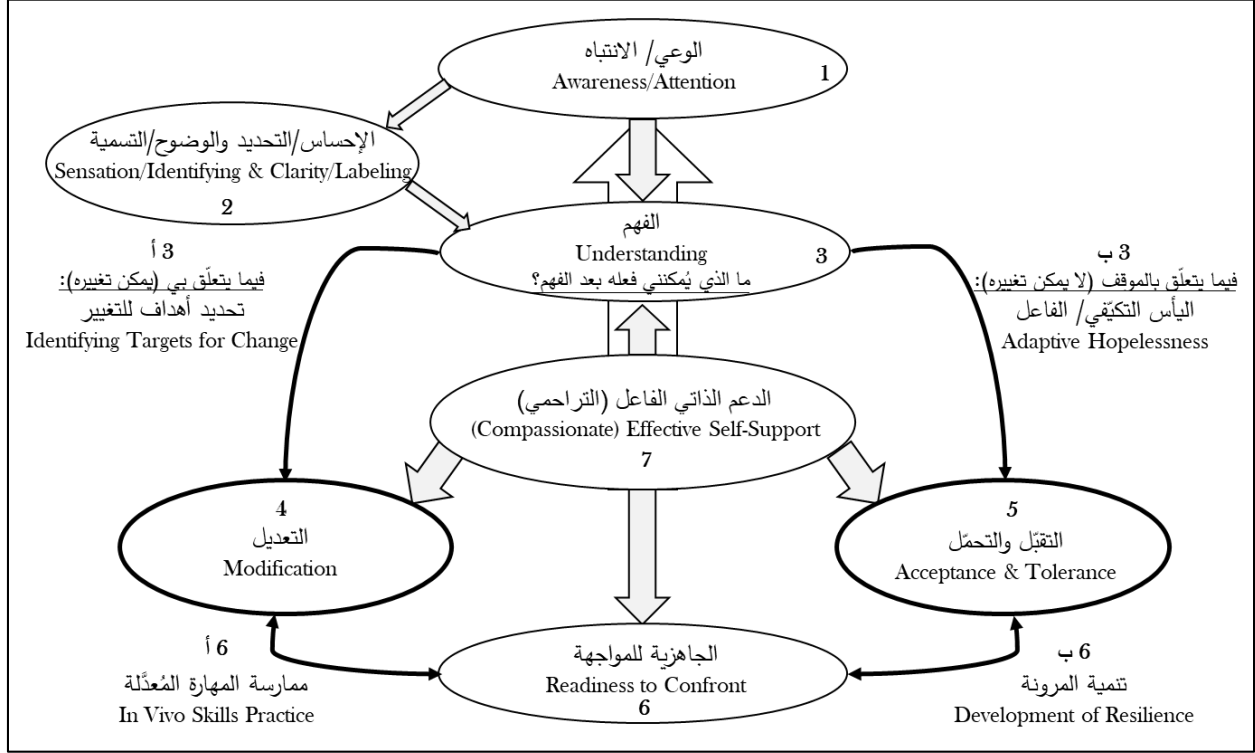


ولبدء بالتنظيم الانفعالي، فإنه يُعرّف حسب تومبسون (Thompson, 1994) على أنه مجموع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، خصوصًا الحاد منها من أجل تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه. وبناءً على النموذج المشروط للانفعالات (The Modal Model of Emotion)، وضع جروس وتومبسون (Gross & Thompson, 2007) نموذجًا في التنظيم الانفعالي قد يكون الأكثر شيوعًا، وهو نموذج عمليات التنظيم الانفعالي (Process Model of Emotion Regulation)، يضم خمس خطوات كعائلات رئيسية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي: (1) اختيار الموقف (Situation Selection)، (2) تعديل الموقف (Situation Modification)، (3) تعيين الانتباه (Attention Deployment)، (4) التعديل المعرفي/ الفكري (Cognitive Change)، (5) تحويل الاستجابة (Response Modulation).



الشكل 3.3.2: نموذج عمليات التنظيم الانفعالي المعتمد على النموذج المشروط للانفعالات

كما ظهر نموذج التصدي التكيفي للانفعالات (The Adaptive Coping with Emotions (ACE) Model) المبني على مهارات التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Skills) لجرانت وسالزمان وبيركينج (Grant, Salsman, & Berking, 2018)، وقد بُني على أسس الذكاء الانفعالي لسالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990) والتنظيم الانفعالي لأيسنبرج (Eisenberg, 2000) وغيرهما من النماذج للتأكيد على منطقية فهم الانفعالات ثم إدارتها.



الشكل 3.3.3: نموذج التصدي التكيفي للانفعالات (ACE)

ويُعرف التصديّ، حسب فوكمان وموسكويتز (Folkman & Moskowitz, 2004)، بأنه مجموع الأفكار والأفعال التي تُوظف لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للمواقف الضاغطة؛ حيث تُصنّف أشكاله حسب تركيزه، فمنه ما يركز على المشكلة (Problem-focused) ومنه ما يركز على الانفعالات (Emotion-focused) ومنه ما يركز على المعنى (Meaning-focused) ومنه الاجتماعي (Social) الذي يعتمد على طلب الدعم والمساعدة من المجتمع المحيط. ورغم شمولية تركيز أشكال التصديّ، إلا أن منها استراتيجيات غير تكيفية (Maladaptive) ينبغي التحذير منها واستبدالها باستراتيجيات تكيفية (Adaptive).

الآن بناءً على ما سبق، وإمكانية قياس تكيفية استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصديّ باستخدام مقاييس الرفاه النفسي والعُسر النفسي والمرونة، حسب ترودل فيتزجيرالد وآخرين (Trudel-Fitzgerald et al., 2023)، يُمكن للممارس الرجوع لمقاييس الازدهار والرفاه في فصل المقدمة لاختيار أحد مقاييس الرفاه النفسي، والرجوع إلى مقياس المرونة في جزئية المرونة من فصل الإنجازات. وبالنسبة للعُسر النفسي (أو الشدة كما في بعض الترجمات)، فنقدّم مقياس كيسلر للعُسر النفسي (Kissler Psychological Distress Scale (K10)) في ورقة العمل 3.3.1 الذي يتكون من عشر فقرات بواقع فقرتين لكل من أبعاد عدم الراحة (Restless) والإرهاق (Effort) والتوتر (Nervous) والكآبة (Depressed)، وفقرة واحدة لكل من اليأس (Hopeless) والشعور بانعدام القيمة (Worthless) في ضوء شفيفة ولحسن (2020) وإيستون وآخرين (Easton et al., 2017) ببعض التصرف. أمّا تدخل التنظيم الانفعالي والتصديّ، فسيتم تبني نموذج عمليات التنظيم الانفعالي (Process Model of Emotion Regulation) وخطواته حسبما قدمه فيرنر وجروس (Werner & Gross, 2010) نظراً لشيوع استخدامه واحتوائه على أبرز النماذج العلاجية، مثل:

- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)) لإليس (Ellis, 2004).
- العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Therapy (CBT)) لبليك (Beck, 2011).
- العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy (DBT)) للينهان (Linchan & Wilks, 2015).
- العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)) لهايز (Hayes, 2004).
- تقليل الضغوط القائم على اليقظة (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)) لكابات-زين (Kabat-Zinn, 2003).



لكن في بناء التدخل الذي قد يطبقه الممارس في جلسات عدّة في ضوء حاجة العميل (وليس في جلسة واحدة مطولة كما هو مطروح)، سيؤخذ بعين الاعتبار مهارات التنظيم الانفعالي ودورها العلاجي (Berking et al., 2008; Grant, Salsman, & Berking, 2018) واستراتيجيات التصدي (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Folkman) (Greenaway et al., 2015) واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدي غير التكيفية التي تتأثر بالأخطاء/ التشوهات المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية (Beck et al., 1979; Burns, 1980; Derubeis et al., 2010; Dryden, David, & Ellis, 2010; MacLaren, Doyle, & DiGiuseppe, 2016) وتوظيف العلاج السلوكي المعرفي الإيجابي (Positive CBT) واغتنام قوى الشخصية (Bannink, 2013; Seligman, 2015).

المراجع

- شفيفة، ك. و لحسن، ا. (2020). ترجمة وتقنين مقياس كيسلر للشدة النفسية (K10) على عينة من الشباب الجزائري. *دراسات نفسية وتربوية*, 13(4), 338-349. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/134122>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142531498>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: Morrow.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77, Article 101816. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Catalino, L. I., Algae, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14(6), 1155-1161. <https://doi.org/10.1037/a0038029> (Retraction published 2015, *Emotion*, 15[2], 175)
- Derubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, D. Z., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 226-276). Guilford Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 226-276). Guilford Press.
- Easton, S. D., Safadi, N. S., Wang, Y., & Hasson III, R. G. (2017). The Kessler psychological distress scale: translation and validation of an Arabic version. *Health Qual Life Outcomes* 15, 215 <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0783-9>
- Eisenberg N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. 51. 665-97. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Ellis, A., (2004), Why Rational-Emotive Behavior Therapy is the most Comprehensive and Effective Form of Behavior Therapy, *Journal of Rational-emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22 (2), 85-92. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145516222>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotions, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual review of psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>



- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE* 13(10): e0205095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Greenaway, K. H., Louis, W. R., Parker, S. L., Kalokerinos, E. K., Smith, J. R., & Terry, D. J. (2015). Measures of coping for psychological well-being. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 322-351). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00012-7>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krohne, H., Egloff, B., Varner, L., Burns, L., Weidner, D., & Ellis, H. (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance: Factorial structure, psychometric properties, and validity of the Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 297-311. <http://dx.doi.org/doi:10.1023/A:1005511320194>
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *American journal of psychotherapy*, 69(2), 97-110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- MacLaren C., Doyle K. A., & DiGiuseppe, R. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Theory and Practice. In Tinsley, H., Lease, S., & Wiersma, N. (Eds.). *Contemporary theory and practice in counseling and psychotherapy* (pp. 233-263). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781071800386>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Miller, S. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353. Available from <http://dx.doi.org/doi:10.1037/0022-3514.52.2.345>.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Well-Being, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2/3, 114-119. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:2874990>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.7.826>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819-829. <https://doi.org/10.1037/pas0000264>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3-6, <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2003). Positive Clinical Psychology, In Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-000>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A.-J., Nishimi, K., Choi, K. W., & Denckla, C. (2023). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cap0000377>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕ الأدوات ⚙️	* تبني استراتيجيات تكيفية في التنظيم الانفعالي والتصدّي التنظيم الانفعالي والتصدّي الإجراءات 📋												
قلم ودفتر ورقة العمل 3.3.1: التنظيم الانفعالي والتصدّي: مفهوم واستراتيجيات وأثر	<p>تمهيد</p> <p>- يُرحب المُمارس بالعمل، ويوجهه إلى ورقة العمل 3.3.1: التنظيم الانفعالي والتصدّي: مفهوم واستراتيجيات وأثر ليوضح من خلالها الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ سيتم التركيز على مرحلة عمر العمل (النضوج المبكر وما يليها) التي تبدأ فيها تتكشف صعوبات الحياة ويتأثر فيها الفرد بالضغط، ويزداد فيها اكتساب استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي. ○ <u>يمكن للمُمارس هنا توضيح أن التنظيم الانفعالي والتصدّي وجهان لعملة واحدة في ضوء تعريف توميسون (Thompson, 1994) للتنظيم الانفعالي على أنه مجموع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية خصوصاً الحاد منها من أجل تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه، وتعريف فوكمان وموسكowitz (Folkman & Moskowitz, 2004) للتصدّي على أنه مجموع الأفكار والأفعال التي توظف لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للمواقف الضاغطة.</u> ■ سيتم التركيز على مرحلة الضغوطات وما بعدها حيث يغلب على الفرد الجو الانفعالي السلبي (غير السارّ) ويشعر بالعسر وانخفاض مستوى الرفاه والمرونة للخروج من ذلك العسر. - يُشير المُمارس إلى أنه لقياس أثر الجلسة/ الجلسات التي سيتم العمل فيها على حل المشكلات والتعامل مع المواقف السلبية وما ينتج عنها من انفعالات سلبية ومعاونة باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي، ينبغي تطبيق مقياس كيسلر للعسر النفسي (Kissler Psychological Distress Scale (K10) أو الشدة النفسية كما في بعض الترجمات في ورقة العمل 3.3.2. ○ <u>يمكن تطبيق أحد مقاييس الازدهار والرفاه في فصل المقدمة و/أو مقياس المرونة في جزئية المرونة من فصل الإنجازات إضافة إلى مقياس العسر.</u> 												
ورقة العمل 3.3.3: التنظيم الانفعالي والتصدّي	<p>ممارسة</p> <p>- يوجه المُمارس العمل إلى ورقة العمل 3.3.3: التنظيم الانفعالي والتصدّي، ويركز أولاً على توضيح نموذج عمليات التنظيم الانفعالي (Process Model of Emotion Regulation) بناءً على النموذج المشروط للانفعالات (The Modal Model of Emotion) ويُمكن أثناء التوضيح تطبيق مثال من واقع العمل من دون تدخل وإنما لأخذ المثال وتوضيح العمليات.</p> <p>- يوجه المُمارس العمل إلى الخطوة الثانية من ورقة العمل 3.3.3: التنظيم الانفعالي والتصدّي، ويطلبها معه خطوة بخطوة.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>يحرص المُمارس على تعبئة إجابات العميل في النموذج حرصاً على ألا تتأثر إجاباته بمؤشرات فاعلية التنظيم الانفعالي والتصدّي في الهامش على اليسار، ثم بعد الانتهاء من كل خطوة من الممكن الرجوع إليها والتأكد من تحقيقها.</u> ○ <u>ملاحظة عند مرحلة التقييم، فيما يلي بين قوسين تسمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي غير التكيّفية:</u> <table border="0"> <tr> <td>□ سيئ، عليّ تجنّبه (تجنّب Avoidance)</td> <td>□ خطير، يهدّدي وعليّ السيطرة عليه (استرجار Rumination)</td> </tr> <tr> <td>□ صغير، عليّ تقليل اهتمامي به (تصغير Mini)</td> <td>□ كارثي، على الجميع وقفه (تضخيم Magnifying)</td> </tr> <tr> <td>□ مؤد، عليّ الابتعاد عن التفكير فيه (كبت Supp.)</td> <td>□ ضاغط، عليّ التفتيس عن مشاعري (تفتيس Venting Em.)</td> </tr> <tr> <td>□ متطلّب، عليّ التأجيل لتلبية متطلباته (تأجيل Proc.)</td> <td>□ طارئ، عليّ الاستعجال للتعامل معه (تسرّع Haste)</td> </tr> <tr> <td>□ مزعج، عليّ صرف انتباهي عنه (تشتت Distraction)</td> <td>□ له عواقب، ستؤثر عليّ (قلق Worrying)</td> </tr> <tr> <td>□ حرج، ليته لم يحدث (تمنّي Fantasizing)</td> <td>□ مستحيل، أتمنى حدوث معجزة (أحلام يقظة Daydreaming)</td> </tr> </table>	□ سيئ، عليّ تجنّبه (تجنّب Avoidance)	□ خطير، يهدّدي وعليّ السيطرة عليه (استرجار Rumination)	□ صغير، عليّ تقليل اهتمامي به (تصغير Mini)	□ كارثي، على الجميع وقفه (تضخيم Magnifying)	□ مؤد، عليّ الابتعاد عن التفكير فيه (كبت Supp.)	□ ضاغط، عليّ التفتيس عن مشاعري (تفتيس Venting Em.)	□ متطلّب، عليّ التأجيل لتلبية متطلباته (تأجيل Proc.)	□ طارئ، عليّ الاستعجال للتعامل معه (تسرّع Haste)	□ مزعج، عليّ صرف انتباهي عنه (تشتت Distraction)	□ له عواقب، ستؤثر عليّ (قلق Worrying)	□ حرج، ليته لم يحدث (تمنّي Fantasizing)	□ مستحيل، أتمنى حدوث معجزة (أحلام يقظة Daydreaming)
□ سيئ، عليّ تجنّبه (تجنّب Avoidance)	□ خطير، يهدّدي وعليّ السيطرة عليه (استرجار Rumination)												
□ صغير، عليّ تقليل اهتمامي به (تصغير Mini)	□ كارثي، على الجميع وقفه (تضخيم Magnifying)												
□ مؤد، عليّ الابتعاد عن التفكير فيه (كبت Supp.)	□ ضاغط، عليّ التفتيس عن مشاعري (تفتيس Venting Em.)												
□ متطلّب، عليّ التأجيل لتلبية متطلباته (تأجيل Proc.)	□ طارئ، عليّ الاستعجال للتعامل معه (تسرّع Haste)												
□ مزعج، عليّ صرف انتباهي عنه (تشتت Distraction)	□ له عواقب، ستؤثر عليّ (قلق Worrying)												
□ حرج، ليته لم يحدث (تمنّي Fantasizing)	□ مستحيل، أتمنى حدوث معجزة (أحلام يقظة Daydreaming)												



- زائل، سيذهب أثره وحده (تجاهل Ignoring)
- بسيط، لم يؤثر بي إطلاقاً (إنكار Denial)
- مؤلم، علي استهلاك مواد للتخفيف (إدمان Sub Cons.)
- بسببي، أنا سبب المتاعب (لوم الذات S-Blaming)
- مُخرج، علي عدم تقبل الدعم (عزلة Isolation)
- شخصي، إجادة أحدهم يعني تقصيري (شخصنة Pers.)
- مُلح، علي تجاوزه ما دام فلان تجاوزه (مقارنة Comp.)
- مُدمر، سيدمرني فقد دمر حياة فلان (مقارنة Comp.)
- مُعقد، لا بأس، فلان سيساعدني (تعلق/ اعتمادية Att/Dep)
- فاصل، إما أهزمه أو يهزمي (حتمي Absolutic)
- صعب، أعجز عن التعامل معه (حساسية Intolerance)
- درامي، وأنا الضحية (تذمر Victimizing)
- يقع علي عاتقهم (لوم الآخرين O-Blaming)
- مُلح، علي الجميع/ الظروف مساعدتي (وجوب Must/Should)
- رمزي، علي نيل إعجاب الآخرين (دافع خارجي Ext. Self-worth)
- تعلق (Attachment)

ورقة العمل 3.3.4:
دليل الاستراتيجيات
التكيفية وغير
التكيفية للتنظيم
الانفعالي والتصدّي

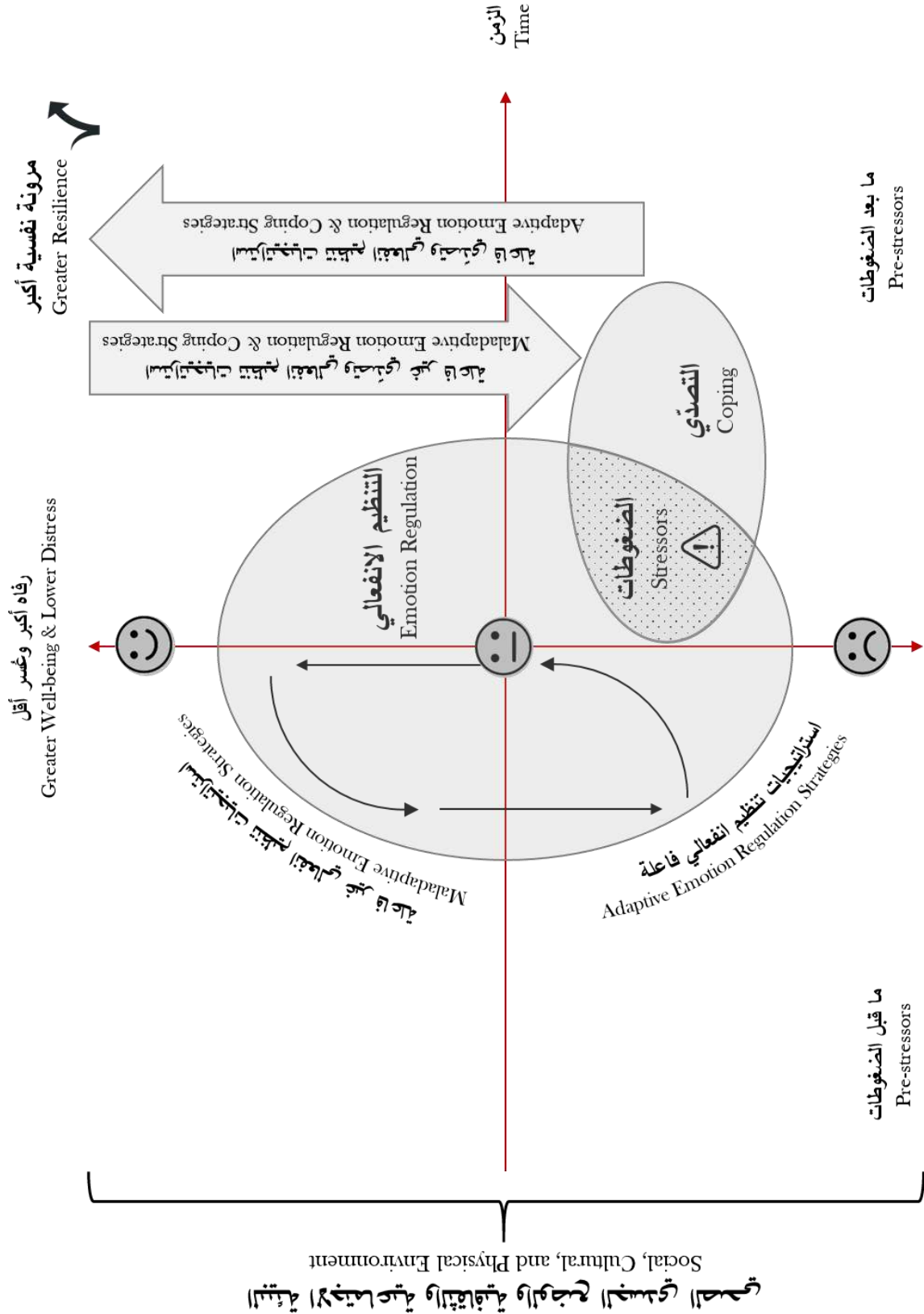
■ عند خطوة تحويل الاستجابة، يؤكد الممارس على أهمية الرجوع إلى ورقة العمل 3.3.4: دليل الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية للتنظيم الانفعالي والتصدّي، وذلك عند استبدال الاستراتيجيات غير التكيفية بأخرى تكيفية. كما ينبغي أن يكون الممارس قد طبق تدخلات قوى الشخصية كمتطلب سابق لهذه الجلسة/الجلسات، وذلك للبناء على القوى الشخصية الست المميزة للعميل (بصمات القوة).

خاتمة

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة/الجلسات وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل إضافةً إلى التأمل في تحقيقه لمؤشرات فاعلية التنظيم الانفعالي والتصدّي في الهامش على اليسار بواجب لتحضير مسودة خطة تحقيق الأهداف، والبدء بالتطبيق في خطوات صغيرة ضمن إطار زمني، ويمكن تخصيص جلسة خاصة لتحضيرها وجلسات متابعة لمتابعة تطبيقها.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تبني أفضل لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي التكيفية.



ورقة العمل 3.3.1: التنظيم الانفعالي والتصدّي: مفهوم واستراتيجيات وأثر (Trudel-Fitzgerald et al., 2023)





ورقة العمل 3.3.2: مقياس كيسلر للغمس النفسي (Kissler Psychological Distress Scale (K10))

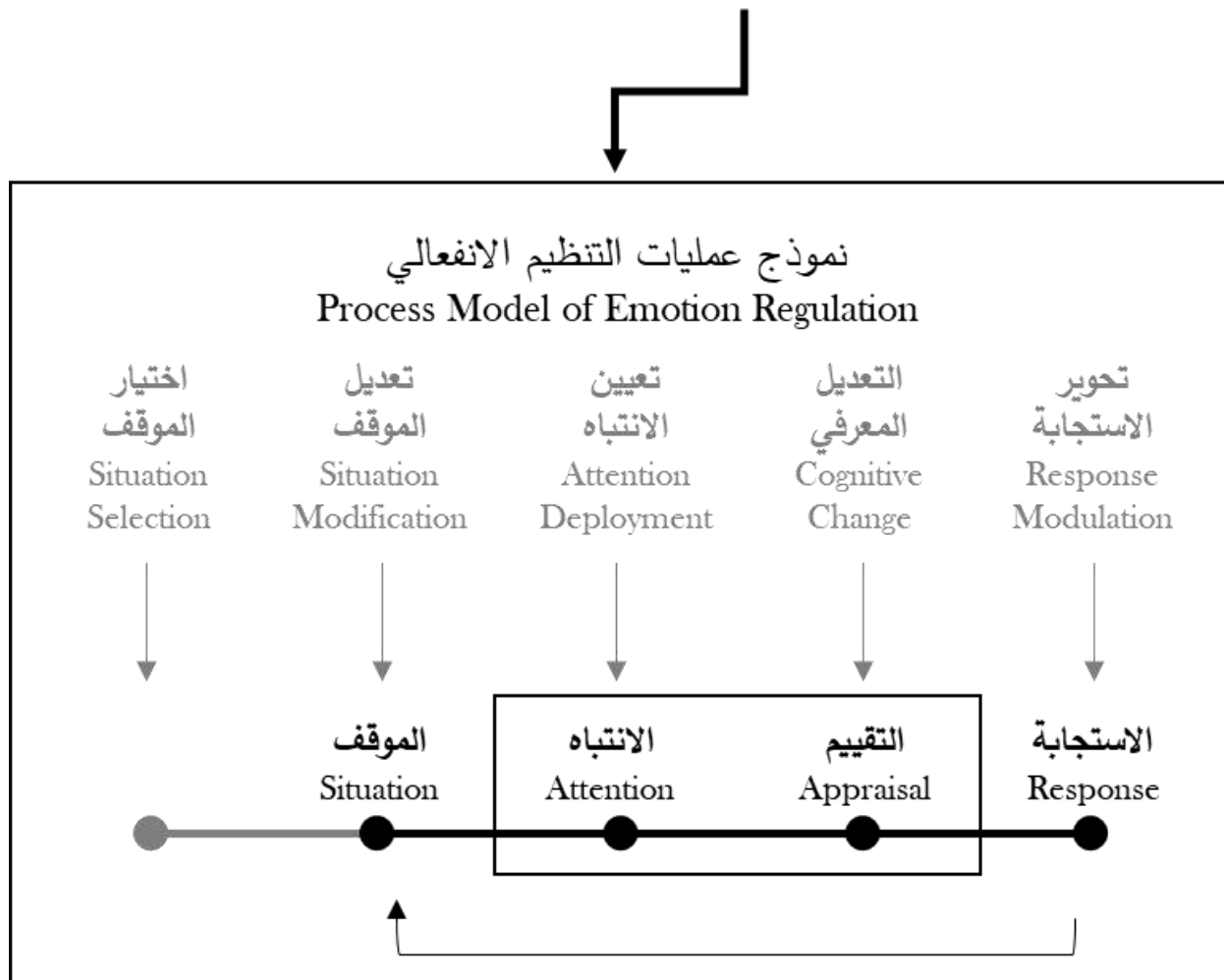
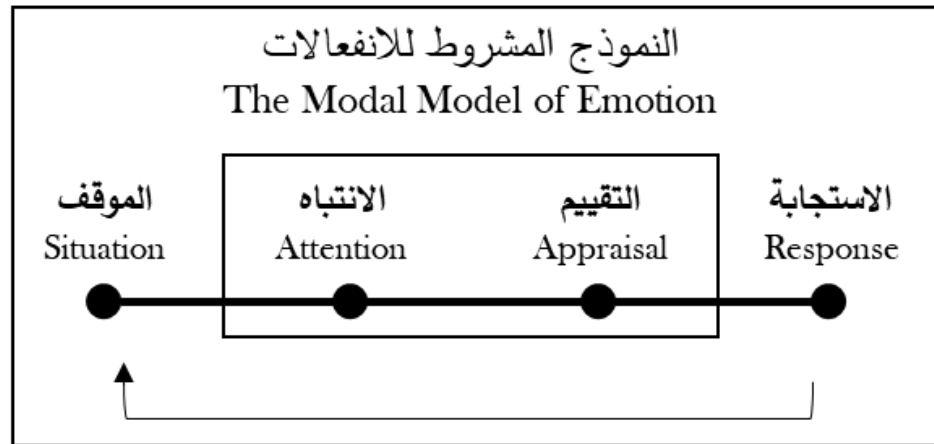
اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك خلال هذا الشهر (الأسابيع الأربعة) بين تنطبق تمامًا (5) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

درجة الانطباق (1 - 5)	الفقرة
	1. شعرت بالتملل وعدم الراحة.
	2. شعرت بالضيق حيث لا يُمكن إراحتي.
	3. شعرت بالتعب والإرهاق من دون سبب وجيه.
	4. شعرت بأن كل شيء يتطلب مني جهدًا كبيرًا لفعله.
	5. شعرت بالقلق والتوتر.
	6. شعرت بالتوتر حيث لا يُمكن تهدئتي.
	7. شعرت بالحزن والكآبة.
	8. شعرت بالحزن حيث لا يُمكن إسعادي.
	9. شعرت باليأس.
	10. شعرت بأنني عديم القيمة.
50/	درجة الغمس النفسي (المجموع)

(بتصرف، Easton et al., 2017؛ شفيقة ولحسن، 2020)



أولاً: نموذج عمليات التنظيم الانفعالي (Process Model of Emotion Regulation)



(Gross & Thompson, 2007)



ثانيًا: التنظيم الانفعالي والتصدي

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند تحقيق مؤشر فاعلية التنظيم
الانفعالي والتصدي:

كيف يُمكنك تنمية التنظيم الانفعالي والتصدي التكيّفي؟
بإمكاني الإجابة عن الأسئلة التأملية ثم التأكد من أن إجاباتي تحقق مؤشرات فاعلية التنظيم الانفعالي والتصدي.

أولًا: الموقف

تأمل في ثلاثة مواقف عصبية أو ضاغطة أو صادمة أثرت في حياتك. صف المواقف باختصار.
الموقف 1:

الموقف 2:

الموقف 3:

□ اختيار تجنّب الموقف فقط إذا
كان:

□ الموقف يهدّد الصحة
والسلامة والبقاء.

□ بعض جوانب الموقف تحتاج
للتحضير وبعض الحذر
(لكن من دون المبالغة
والتطلّع إلى كمال النتائج
وتجنّب الشعور بأي مشاعر
سلبية (غير سارة)).

□ التجنّب مؤقتًا لتعلّم خوض
الموقف بكفاءة أكبر.

□ اختيار خوض الموقف
ومواجهته بحزم رغم التعرّض
للمشاعر غير السارة ممّا
يضمن:

□ تعايش أفضل مع المواقف
العصبية ولمدة طويلة.

□ التمرّن على خوض المواقف
أو بعض جوانبها التي كانت
مُتجنّبة بكفاءة.

□ دحض وتفنيّد الاعتقاد
بكارثية الموقف وحتمية
نتائجه.

□ التأكيد على إمكانية تخطي
العُسر وتجاوزه رغم
الصعوبات.

1. اختيار الموقف: في ضوء هذه المواقف،

هل تختار خوضها إذا تكرّرت أو تختار تجنّبها؟ لماذا؟

الموقف 1: □ أخوضه □ أتجنّبه، السبب:

الموقف 2: □ أخوضه □ أتجنّبه، السبب:

الموقف 3: □ أخوضه □ أتجنّبه، السبب:

متى يكون من الأفضل خوض الموقف ومتى من الأفضل تجنبه؟

2. تعديل (خوض) الموقف: في المواقف التي خضتها،

هل تختار مواجهتها كما هي إذا تكرّرت أو تختار تجنّب بعض جوانبها؟ كيف؟

الموقف 1: □ أواجهه كما هو □ أتجنّب بعض جوانبه، الأسلوب:

الموقف 2: □ أواجهه كما هو □ أتجنّب بعض جوانبه، الأسلوب:

الموقف 3: □ أواجهه كما هو □ أتجنّب بعض جوانبه، الأسلوب:

متى يكون من الأفضل مواجهة الموقف ومتى من الأفضل تجنّب بعض جوانبه؟



ثانيًا: الانتباه

ضع في ذهنك ثلاثة مواقف عصبية أو ضاغطة أو صادمة أثرت في حياتك.

3. تعيين الانتباه: في ضوء هذه المواقف،

اختر ما يناسب انتباهك أثناء خوضها بإكمال الجملة الآتية: كنت أركز في ...

الموقف 1:

تقييم سوء الموقف. القلق بشأن تبعات الموقف مستقبلاً. الانشغال بشيء آخر. ما يحدث.

الموقف 2:

تقييم سوء الموقف. القلق بشأن تبعات الموقف مستقبلاً. الانشغال بشيء آخر. ما يحدث.

الموقف 3:

تقييم سوء الموقف. القلق بشأن تبعات الموقف مستقبلاً. الانشغال بشيء آخر. ما يحدث.

برأيك، ما أسلوب الانتباه الأفضل من بين الأساليب السابقة؟ لماذا؟

الآن تبعا لانتباهك أثناء خوض المواقف،

هل انتبهت لما كنت تشعر؟ إذا نعم، ما الذي شعرت به؟ صف مشاعرك.

هل أحسست بأثر المشاعر بجسدك؟ إذا نعم، أين؟ حدّد مكان كل شعور بجسدك.

هل كان للمشاعر تسمية خاصة تعرفها بها؟ إذا نعم، ما هي؟

هل كنت تعي أسباب ما شعرت به؟ إذا نعم، ما هي؟

الانتباه لما يحدث فعلاً من دون

تشئت، وذلك يضمن:

فهم الموقف جيداً من دون

تقييمه وإطلاق الأحكام.

تلبية حاجات الموقف حسب

متطلباته الحقيقية وليست

المتوقعة.

الوعي بالمشاعر من خلال

الانتباه للمشاعر بما فيها

السلبية (غير السارة).

الإحساس بالمشاعر

والاستدلال عليها من خلال

ما أشعر به/ أحسه

بجسدي.

وضوح المشاعر من خلال

ما أشعر به بالضبط لدرجة

أني أعطيها تسميات

محددة.

فهم أسباب ما أشعر به بفعل

الموقف و/أو بفعل معتقداتي

(استراتيجية رؤيتي) تجاه

الموقف.



ثالثاً: التقييم

ما تقييمك للمواقف العصبية أو الضاغطة أو الصادمة التي عشتها وما تبعها من مشاعر؟ ما المشكلة بها؟

ما السيناريو الأسوأ المتوقع من الموقف أو الأثر الانفعالي حسب تقييمك؟

اختر الاستراتيجية (الطريقة) التي ترى من خلالها الموقف العصب أو الضاغط أو الصادم:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> سيئ، عليّ تجنبه | <input type="checkbox"/> خطير، يهدّدي وعليّ السيطرة عليه |
| <input type="checkbox"/> صغير، عليّ تقليل اهتمامي به | <input type="checkbox"/> كارثي، عليّ الجميع وقفه |
| <input type="checkbox"/> مؤذٍ، عليّ الابتعاد عن التفكير فيه | <input type="checkbox"/> ضاغط، عليّ التنفيس عن مشاعري |
| <input type="checkbox"/> متطلب، عليّ التأجيل لتلبية متطلباته | <input type="checkbox"/> طارئ، عليّ الاستعجال للتعامل معه |
| <input type="checkbox"/> مزعج، عليّ صرف انتباهي عنه | <input type="checkbox"/> له عواقب، ستؤثر عليّ |
| <input type="checkbox"/> حرج، ليته لم يحدث | <input type="checkbox"/> مستحيل، أتمنى حدوث معجزة |
| <input type="checkbox"/> زائل، سيذهب أثره وحده | <input type="checkbox"/> فاصل، إمّا أهزمه أو يهزمني |
| <input type="checkbox"/> بسيط، لم يؤثر بي إطلاقاً | <input type="checkbox"/> صعب، أعجز عن التعامل معه |
| <input type="checkbox"/> مؤلم، عليّ استهلاك مواد للتخفيف | <input type="checkbox"/> درامي، وأنا الضحية |
| <input type="checkbox"/> بسببي، أنا سبب المتاعب | <input type="checkbox"/> بسببهم/ه، يقع عليّ عاتقهم |
| <input type="checkbox"/> مُحرج، عليّ عدم تقبل الدعم | <input type="checkbox"/> مُلح، عليّ الجميع الظروف مساعدتي |
| <input type="checkbox"/> شخصي، إجابة أحدهم يعني تقصيري | <input type="checkbox"/> رمزي، عليّ نيل إعجاب الآخرين |
| <input type="checkbox"/> مُلح، عليّ تجاوزه ما دام فلان تجاوزه | <input type="checkbox"/> مُدمر، سيدمرني فقد دمر حياة فلان |
| <input type="checkbox"/> مُعقد، لا بأس، فلان سيساعدني | <input type="checkbox"/> سلبي، عليّ ألا أشعر هكذا بعدم الارتياح |

تنفيذ الاستراتيجية يعتمد على

فحص:

- صحتها والدليل عليها.
- منطقيتها ودقة أسبابها.
- وظيفتها وفائدة تبنيها.
- منطورها والرضا بها.

الاعتقاد بأن الفرد مُعرض

للمواقف العصبية والانفعالات

غير السارة، فلا ينبغي مقاومتها

بتجنبها أو المحاولة للسيطرة

عليها لأنها حقيقة حصلت

ويمكن أن تحصل ولا يمكن

تغييرها لكن يمكن تغيير طريقة

الاستجابة إليها، وذلك بتعديل

الاستراتيجية غير التكيفية بما

يُمهد لتبني استراتيجيات تكيفية

للتعامل معها والتصدي لها.

هل هناك استراتيجية (طريقة) أخرى ترى من خلالها الموقف العصب أو الضاغط أو الصادم؟ إذا نعم، اذكرها.

هل هناك مواقف يجب ألا تعيشها؟ إذا نعم، ما هي؟ لماذا؟

هل هناك مشاعر يجب ألا تشعر بها؟ إذا نعم، ما هي؟ لماذا؟

هل هناك استراتيجيات يجب ألا تتبناها؟ إذا نعم، ما هي؟ لماذا؟

4. التعديل المعرفي (إعادة التقييم/التفسير): في ضوء الاستراتيجيات المتبناة،

هل الاستراتيجية التي تتبناها صحيحة؟ ما الدليل على صحتها؟

ما الأسباب والمقدمات التي تدل على النتيجة التي تتوقعها؟

هل الاستراتيجية مفيدة؟ كيف تساعدك على تحقيق أهدافك؟ ما أثرها عليك؟

هل يمكن تغيير الموقف أو الماضي؟ كيف يمكن أن تحيا راضياً بذلك؟



رابعاً: الاستجابة

في ضوء استراتيجياتك هل كانت طبيعة استجابتك تسعى لمقاومة المواقف العصبية و/أو الانفعالات السلبية؟ كيف؟
 تجنّبها. المحاولة للسيطرة عليها. تقبّلها. استجابة أخرى، اذكرها:

برأيك، ما الاستجابة الأفضل من بين الأساليب السابقة؟ لماذا؟

5. تحويل الاستجابة:

يتبين أن ما حدث لك وما شعرت به قد حصل في الماضي ولا يمكن تغييره مهما تجنّبت أو حاولت السيطرة عليه، ويمكن أن يحصل في المستقبل وتجنّب له لتصدّي له ولن تتمكن السيطرة عليه لخروجه عن إرادتك. لكن يمكنك تحويل استجابتك بالتصدّي له بفاعلية من خلال:

- إعادة تشكيل البناء المعرفي باستخدام دافعية السعي (خوض الموقف) واستراتيجية التقبّل وبناء خطة فاعلة في ضوء:
- استيعاب المشاعر السلبية حتى الحادّ منها من دون السعي للتخلص منها فوراً.
- وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها ولو تواجدت المشاعر السلبية.
- اغتنام قوى الشخصية للمساعدة بتحقيق الأهداف.
- استبدال الاستراتيجيات السابقة باستراتيجيات تكيفية.
- الدعم الذاتي وطمأنة النفس بالقدرة على التعلّم والنمو.
- ترك الأثر في المقربين ممّن يمرّوا بتجارب مشابهة.

التقبّل: ويعني الاعتراف بحقيقة المواقف العصبية (لأنها حصلت وتحصل) وبحقيقة الانفعالات السلبية غير السارة (لأنها حصلت وتحصل بناءً على خليط من صعوبة الموقف والظروف المحيطة به والعقلية التي تتبنى استراتيجية رؤيته والجسم الذي يستقبل كل ذلك) وتفهم الانزعاج والغرس والمعاناة كنتاج طبيعي للجانب العصب في الحياة والكف عن مقاومته ومحاولة السيطرة على ما هو خارج السيطرة؛ كما أن التقبّل لا يعني الموافقة على الجانب العصب والتظاهر بأن الأمور على ما يرام، ولا يعني الانهزام والعجز والكف عن التعلّم والنمو وتغيير ما يمكن تغييره.

استخدام نموذج السهم المنطلق للأعلى (Upward Arrow) بالإجابة عن الأسئلة الآتية ثم وضعها في خطة إجراءات ضمن جدول زمني:

ما الذي ترغب بتحقيقه (الأهداف)/ السيناريو الأفضل الآن؟

ما قوى الشخصية التي تميّز بها لاغتنامها في تحقيق الأهداف؟

(1) (2) (3)

(4) (5) (6)

ما الاستراتيجيات التكيفية البديلة التي ستبنيها للتصدّي للمواقف وأثرها الانفعالي؟ (ورقة العمل 3.3.4)

كيف يمكنك دعم نفسك للمحافظة على الاستمرار والمثابرة؟

كيف يمكنك دعم الآخرين (من حولك) والتأثير بهم للتعامل مع المصاعب؟



A large empty rectangular box intended for writing a draft plan.

(Amirkhan, 1990; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1988; Krohne et al., 2000; Miller, 1987, In Greenaway et al., 2015; Bannink, 2013; Beck et al., 1979; Beck, 2011; Berking et al., 2008; Burns, 1980; Derubeis et al., 2010; Dryden, David, & Ellis, 2010; Ellis, 2004; Folkman & Moskowitz, 2004; Grant, Salsman, & Berking, 2018; Hayes, 2004; Kabat-Zinn, 2003; Linehan & Wilks, 2015; MacLaren, Doyle, & DiGiuseppe, 2016; Seligman, 2015; Trudel-Fitzgerald et al., 2023; Werner & Gross, 2010, يتصرف)



ورقة العمل 3.3.4: دليل الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية للتنظيم الانفعالي والتصدي

الاستراتيجيات غير التكيفية (Maladaptive)

تقوم على مقاومة (Resistance) المواقف العصبية وأثرها النفسي والانفعالي تحديداً (كتهديد (Threat)) والشعور بالانزعاج منها كاستجابات ثانوية (Secondary Responses) مما يضاعفها، لتصبح كما تُسمى بالسلبية السلبية (Negative Negativity) والانفعالات الوسخة (Dirty Emotions) وتتطلب العجلة (Haste) للسيطرة عليها أو الهروب منها بتجنبها، وذلك من دون بذل الجهد الكافي لفهم والتحقق من صحة الحكم أو الخيار المُتخذ بناءً على أخطاء معرفية كالاستنباط العشوائي (Arbitrary Inference) والتعميم المفرط (Overgeneralization) والقفز إلى النتائج (Jumping to Conclusions) والتكهن (Fortune Telling) وقراءة الأفكار (Mindreading) والصاق الأحكام (Labeling) والتجريد الانتقائي (Selective Abstraction) والتصفية الذهنية (Mental Filter) والسببية العاطفية (Emotional Reasoning) وغيرها.

- ✘ السيطرة (Control): أسلوب تصدٍ مفرط يبعث على البحث والتخطيط المفرطين والاستمرار (Rumination) وراء التفكير المفرط (Overthinking) في المواقف وأثرها النفسي والقلق (Worrying) بشأن أثرها المستقبلي، ويعتمد الحذر الموقفي (Vigilance) للتصدّي لها بمواجهتها كتهديد يتطلب استجابة طارئة، وذلك قد يؤدي إلى تجنبها لاحقاً نتيجة الإخفاق بالسيطرة. من أشكاله:
 - ✘ التضخيم (Magnifying) أو الكارثية (Catastrophizing) أو الترويع (Awfulizing): تكبير حجم المواقف وأثرها النفسي مما يزيد وجوبية (Musting) السيطرة عليها والتطلب (Demandingness) لتحقيق ذلك من الذات والآخرين.
 - ✘ الكمالية (Perfectionism): مواجهة المواقف وأثرها النفسي بتفكير قطبي حتمي (Absolutic/ dichotomous) للحصول على كل شيء أو لا شيء (All or nothing) والحرص على الحماية المفرطة (Overprotecting) لمنع حدوث أي أمر غير مرغوب.
 - ✘ الفضفضة والتنفيس (Venting Emotions) أو التصدي العاطفي (Emotional-oriented): التعبير عن الانفعالات تجاه المواقف بأقصى الدرجات كمحاولة لتفريغها وتأخذ أشكال مفرطة كالعنف للتنفيس عن الغضب والنواح للتنفيس عن الحزن والجزع للتنفيس عن الخوف وغيرها.
 - ✘ التفكير الحالم (Wishful Thinking) أو أحلام اليقظة (Daydreaming) أو حتى الخيالية (Fantasizing): تمّني ماضي مختلف لم تحدث فيه المواقف أو أثرها النفسي، أو تمّني معجزة في المستقبل لتغيير واقع المواقف و/أو القدرة على الاستجابة.
 - ✘ التعلّق (Attachment) أو الاعتمادية (Dependency): التمسك الشديد بكل ما هو إيجابي ومثالي من أحلام أو انفعالات أو خبرات أو ظروف أو حتى أشخاص مما يزيد الاعتماد عليها والرغبة باستمرارها والخوف من فقدانها.
 - ✘ المقارنة (Comparison): ربط قيمة الذات (Self-worth) وشدة المواقف وشدة التأثير بها بنظرة وتصرف الآخرين، وهذا مشابه للشخصنة (Personalization) بعكس الربط أي ربط نظرة وتصرف الآخرين بقيمة الذات. مما يجلب اعتماد قيمة الذات على العوامل الخارجية (Externalizing Self-worth).
 - ✘ لوم الذات/الآخرين (Self/Other Blaming): الاستغراق في أسباب المشكلات والمعوقات وعواملها وتحميل المسؤولية على الذات و/أو الآخرين من دون التفكير بالحلول الممكنة وأساليب تحقيق الأهداف.
 - △ المراقبة (Monitoring): أسلوب تكيفي موضعي لكنه غير تكيفي على المستوى الكلي للنفس وخصوصاً مع المشكلات الصحية والنفسية المزمنة أو الحادة، ويعتمد متابعة تفاصيل المواقف وأثرها النفسي بدقة لفهم المشكلة أو معوقات تحقيق الهدف، ولكنه يفقد للتقليل وتحديد ما يمكن فعله ضمن الإمكانيات المتاحة بعيداً عن الرغبة بالسيطرة.
- ✘ التجنّب (Avoidance): أسلوب تصدٍ سلبي غير مباشر يعتمد عدم مواجهة المواقف وما يتبعها من انفعالات سلبية غير سارة والهروب (Escape) منها، والتأثر بضغوط تذكر الإخفاقات السابقة والانفعالات غير السارة وجلب الشفقة و/أو العجز وتوقع الإخفاق. من أشكاله:
 - ✘ التصغير (Minimizing): عدم الاعتراف بحجم المواقف وأثرها النفسي إما بإنكار (Denial) حدوث المواقف وأثرها النفسي والتصرف وكأنها لم تحدث، أو بالتقليل منها وتجاهل مواجهتها.
 - ✘ الكبت (Suppression/Humping): منع التعبير عن أثر المواقف النفسي والابتعاد (Distancing) عما يتعلق بالمواقف وأثرها بأي شكل من الأشكال.
 - ✘ الانفصال الذهني (Mental Disengagement): تحويل الانتباه وتشتيته (Distraction) عن أثر المواقف النفسي نحو أي أمر آخر كمشاهدة التلفاز والخروج بنزهة وتناول الطعام والانشغال بالهاتف وغيرها.
 - ✘ الانفصال السلوكي (Behavioral Disengagement): التوقف عن محاولة التعامل مع أثر المواقف النفسي والاستسلام بسبب الشعور بالعجز عن تغيير الموقف أو تغيير وتنظيم المنظور الذي يراه منه، ويزيد من الحساسية وعدم تحمل الإحباطات (Frustration Intolerance).
 - ✘ العزلة (Isolation): إخفاء التأثير من المواقف وعدم تقبل الدعم والمساعدة والدعم من الآخرين حيث يرتبط بسوء تقدير المواقف الاجتماعية مما يستجر الانسحاب الاجتماعي (Social Withdrawal).
 - ✘ لوم الذات (Self-blaming): الاستسلام لأسباب العجز من دون التفكير فيما يمكن فعله لتحسين المواقف وأثرها النفسي و/أو تحقيق هدف مما يزيد من النظرة الدونية للذات (Self-worth Downing).
 - ✘ استهلاك المواد (Substance Consumption): اللجوء لاستهلاك مواد كالمخدرات والكحوليات وغيرها لتخفيف أثر المواقف النفسي.
- △ التخفيف (Blunting): أسلوب تكيفي مؤقت لكنه غير تكيفي على المدى الطويل، يعتمد التأجيل (Procrastination) في صرف الانتباه عن المواقف وأثرها النفسي نحو أمر آخر للتقليل من حدته مؤقتاً، ولكنه لا يعني عن تقبله وتحمله والتعايش معه. ومن الأمثلة عليه: الدعابة (Humor) والنوم (Sleeping) والتمارين (Exercise) وأنشطة أوقات الفراغ (Leisure Activities) كالهوايات (Hobbies) بأشكالها والإجازات (Vacations) والخروج بنزهة (Going out) وإمضاء الوقت في الطبيعة (Spending time in Nature) والأنشطة الاجتماعية (Social Activities) وغيرها.



الاستراتيجيات التكيفية (Adaptive)

تقوم على التقبّل الذي يتكون من الاعتراف بحقيقة المواقف وتحمل أثرها النفسي والالتزام بفعل ما بالوسع للتصدّي لها والتقدّم في النواحي الأخرى.

✓ التقبّل (Acceptance): الاعتراف بحقيقة المواقف العصبية والانفعالات السلبية غير السارة وتحمل (Tolerance) الانزعاج والغسر والمعاناة كنتائج طبيعية للجانب العصيب في الحياة والكف عن مقاومتها ومحاولة السيطرة على ما هو خارج السيطرة، ويعني الالتزام (Commitment) بفعل ما بالوسع للتعامل مع أثرها النفسي من جهة والتوجّه نحو تحقيق قيمة الوجود من جهة أخرى. كما أن التقبّل لا يعني الموافقة على الجانب العصيب والنظائر بأن الأمور على ما يرام، ولا يعني الانهزام والعجز والكف عن التعلّم والنمو وتغيير ما يمكن تغييره. من أشكاله:

✓ التصدّي النشط (Active Coping) أو المواجه (Confrontive): تحمّل المسؤولية لفهم المواقف وأثرها النفسي، وتغيير العقلية ببذل ما يلزم (ولو خطوة في كل مرة) من جهد ذهني وفعلي مباشرة تجاه حل مشكلة أو تحقيق هدف حتى لو غلب على الظن أنه غير مجدي أحياناً.

✓ إعادة التفسير/ التقييم الإيجابي (Positive Reinterpretation/ Reappraisal): النظر للموقف من منظور شمولي بما فيه من جوانب جيدة وأبرزها الخبرة والتعلّم والنمو الشخصي الذي يجنيه الفرد من الموقف على أقل تقدير.

✓ التخطيط (Planning) أو حل المشكلة (الممنهج) (Planful) Problem Solving): إعادة تنظيم جوانب المشكلة بفهمها وتحليلها (السبب والأثر)، ووضع جميع الخيارات والحلول الممكنة وتجريبها ووزنها وتحديد الأولوية ضمن خطة أهداف محددة والالتزام بتطبيقها خطوة تلو الأخرى ضمن تصدّي مضبوط (Restraint) يتضمن التروي واختيار اللحظة المناسبة لفعل ما يلزم، وتصدّي متجه نحو المهمة (Task-oriented) يتضمن مهمات عملية في جدول زمني.

✓ كبت الأنشطة المنافسة/ المشتتات (Suppression of competing activities): التركيز على خطوات الخطة والحد من أي نشاط ذهني أو سلوكي تجنّبي يعوق تحقيق الأهداف، وهي مجموع المعارف والمهارات التي تُمكن الأفراد ممّا يقومون به من أفعال هنا والآن. ومن أبرز الاستراتيجيات في هذا الصدد التخلّي أو وقف التعلّق (Nonattachment) وهي وقف التعلّق بالخبرات الإيجابية والانفعالات المترتبة عليها لما فيها من توجيه للتفكير نحو تحقيق أهداف غير واقعية أو رفع التوقعات في المستقبل وبالتالي تمحور مراقبة وتقويم التقدّم حول استمرار الخبرات الإيجابية والانفعالات الإيجابية إلى الأبد (وهذا مستحيل!) أو حول تجنّب ورفض حدوث أي خبرة سلبية وانفعال سلبي (وهذا طبيعي ويُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان!).

✓ تحمّل المسؤولية (Accepting Responsibility): إدراك العواقب التي يتم جلبها للذات عند تبني خيار خاطئ وتقبّل التصحيح ونقد الفعل وليس الذات.

✓ طلب الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support): التحدث لمختص أو شخص مقرب (صديق/ قريب) أو ممن عاش تجربة مشابهة للتعبير عن المشاعر والمخاوف تجاه المواقف من أجل مساعدة انفعالية (Emotional) تتضمن تفهم الموقف والمشاعر وإبداء التعاطف، ومساعدة وسيلية (Instrumental) تتضمن نصائح حول كيفية التغيير والتحسين وإيجاد حلول ملموسة والتأكيد على كيفية اغتنام الإمكانيات المتاحة.

✓ التوجّه للدين (Returning to Religion) أو بالأحرى الاستعانة بالله والتوكّل عليه حيث يظهر على شكل الدعاء والصلاة من جهة (عدم القنوط من رحمة الله)، والأخذ بأسباب حل المشكلة وتحقيق الأهداف (عدم التواكل) من جهة أخرى.

(Amirkhan, 1990; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1988; Krohne et al., 2000; Miller, 1987, In Greenaway et al., 2015; Bannink, 2013; Beck et al., 1979; Burns, 1980; Derubeis et al., 2010; Dryden, David, & Ellis, 2010; Folkman & Moskowitz, 2004; Grant, Salsman, & Berking, 2018; Hayes, 2004; Linehan & Wilks, 2015; Sahdra, Ciarrochi, & Parker, 2016, يتصرف)

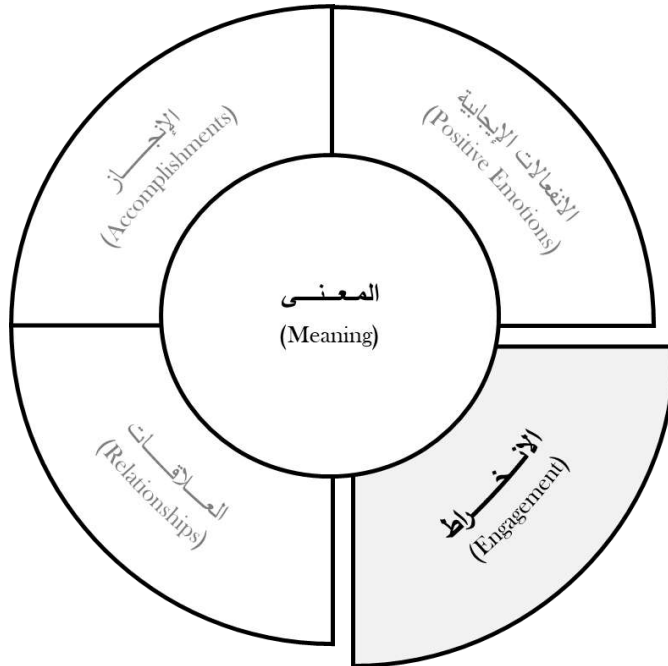


4. تدخلات الانخراط (Engagement)



4. تدخلات الانخراط

يطرح هذا الفصل من الدليل مجموعة تدخلات حول الانخراط (Engagement) الذي يُعدّ المكون الثاني من مكونات نظرية الرفاه النفسي (Well-being Theory)، ويُعنى به باختصار وضع الفرد انتباهه في الخبرة التي يعيشها (Seligman, 2011)، وعليه يعتمد الفرد ليكتسب هذا الانخراط على مدى شعوره بالاهتمام والحماس تجاه الخبرة أو الموقف، ومدى انغماسه وفقدان الشعور بالوقت أثناء الانخراط (Butler & Kern, 2016). وقد يتبادر إلى الذهن تساؤلات حول الغرض من الانخراط وماهية علاقته بالرفاه النفسي، وقد أجابت العديد من الدراسات عن هذه التساؤلات (نوصي المختصين بالبحث في تفاصيلها) والتي تتلخص في أن الانخراط عمومًا يُسهم في زيادة قدرة الأفراد على ملاحظة وتقدير الأمور الإيجابية في حياتهم، وكذلك تحسين كفاءة أداء الأفراد لوظائفهم في مختلف السياقات التي يعيشون فيها، كما يُسهم في التقليل من أثر الضغوط وغيرها من الأمور السلبية التي يُعاني منها الأفراد في المواقف الضاغطة والصادمة.



الشكل 4.1: الانخراط في نموذج بيرما (PERMA)

وتتضمن تدخلات الانخراط في هذا الفصل من الدليل:

- 4.1 التدفق (الذهني)
- 4.2 تدخلات اليقظة والتأمل
 - 4.2.1 الممارسة الرسمية لليقظة
 - 4.2.2 الممارسة غير الرسمية لليقظة
- 4.3 تدخلات التلذذ
 - 4.3.1 حصيلة معتقدات التلذذ
 - 4.3.2 تدخلات التلذذ الزمنية
- 4.4 منظور الزمن
- 4.5 العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة

المراجع

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

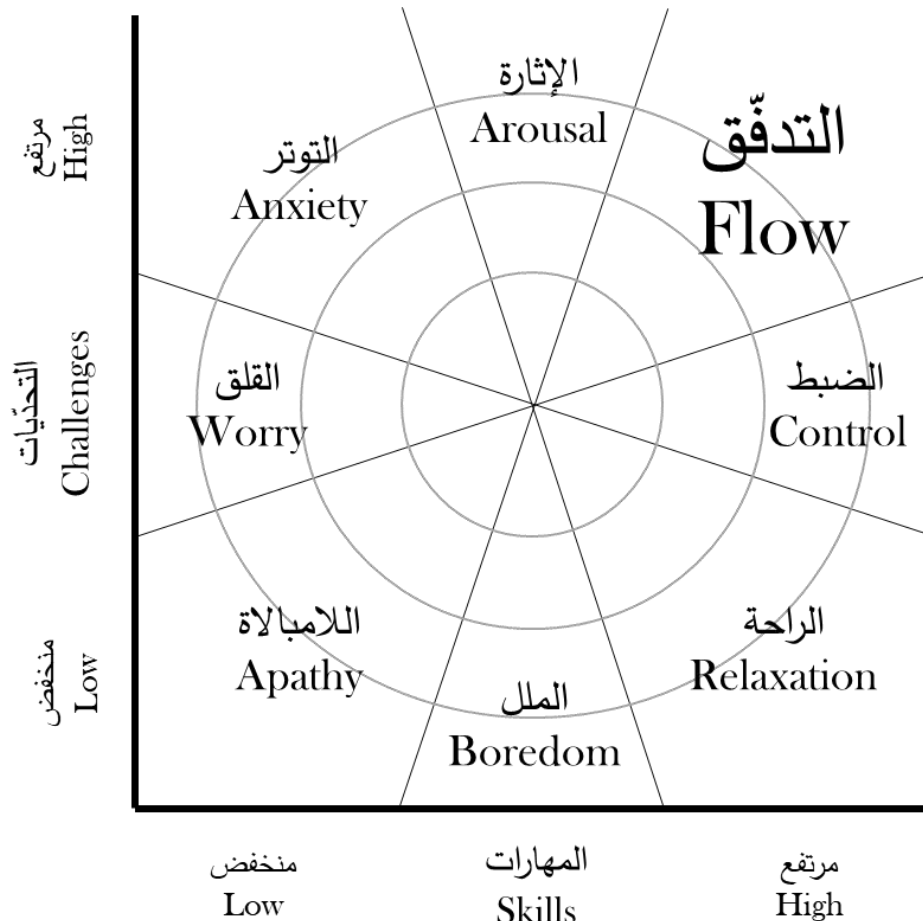


4.1 التدفق (الذهني)

نبذة مختصرة

تولّى ميهاي تشيكرزنتميهاي (1934 – 2021) شريك سيليجمان في تأسيس علم النفس الإيجابي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) موضوع دراسة التدفق (Flow) وعملياته منذ سبعينيات القرن العشرين. وقد جمع تشيكرزنتميهاي (Csikszentmihalyi, 2014) أعماله في كتاب بعنوان "التدفق وأسس علم النفس الإيجابي" حيث سينصب التركيز في هذه النبذة لتوضيح التدفق ومفهومه (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014):

- يرتكز مفهوم التدفق على أسس دافعية الإتقان (Mastery Motivation) حيث يندفع الأفراد بأعلى درجات الانخراط في الأحداث والخبرات بنشاط مدفوع ذاتيًا (Autotelic Activities).
- يُعرف التدفق على أنه حالة يعيشها الأفراد بأقصى درجات الانتباه لحظة بلحظة، وبكل ما لديهم من إمكانيات عند الانخراط في خبرة ما، يفقدون فيها شعورهم بالوقت أو التعب أو أي أمر آخر. لذا من أجل تحقيق التدفق يُشترط توفر أمرين أساسيين هما:
 1. أهداف واضحة (Clear set of goals): أهداف ذاتية قريبة وواضحة المعالم يقدم الفرد من خلالها تغذية راجعة ذاتية حول التقدم في تحقيقها، وذلك مما يُحفّز اغتنام القدرات الحالية والمهارات وبذل الجهد لتجاوز التحديات وانتهاز الفرص المتاحة.
 2. تحديات ومهارات مُدركة متوازنة (A balance between perceived challenges and perceived skills): حالة تمّدد القدرات الحالية للفعل (المهارات) لتتلاءم مع الفرص الحالية للفعل (التحديات) عند مستوى وسطي معين (ليس لحد التوتر، وليس لحد الاسترخاء) كما هو موضّح في الشكل الآتي.



الشكل 4.1.1: النموذج الأصلي لحالة التدفق



ويتضح من الشكل أن التدفق يتطلب مستوى مرتفع لكل من المهارات والتحديات معاً، فإن ارتفع مستوى المهارات من دون ارتفاع مستوى التحديات فسيؤدي ذلك بالفرد إلى فخ الاعتماد على المهارات السابقة، وبالتالي الاسترخاء من بذل الجهد وضبط الذات على أفضل تقدير، وإن ارتفع مستوى التحديات من دون ارتفاع مستوى المهارات، فسيؤول ذلك بالفرد إلى حالة توتر ناتجة عن عدم امتلاك المهارات اللازمة لتجاوز التحديات وبأفضل الأحوال إلى حالة الإثارة التي تزيد من التركيز لاغتنام القدرات من أجل تجاوز التحديات. أما إذا انخفضت مستويات التحديات والمهارات إلى الوسط وما دون، فإن اللامبالاة ستسيطر على أفعال الفرد السلوكية والذهنية، وعلى أفضل تقدير فإن الملل سيحول دون اغتنام المهارات، والقلق سيحول دون تجاوز التحديات. ومن الجدير بالذكر أن توافر الشرطين السابقين في أفعال التدفق مع مرور الزمن يكسب الأفراد مهارات حالة التدفق، وتتمثل بالخصائص الآتية:

- انتباه مركز على لحظات الحاضر وبالتالي الوعي والتركيز.
 - تصفية ذهن من الضغوط الاجتماعية، وبالتالي الشعور بتقدير الذات.
 - تعزيز مهارات التنوُّب بردود الفعل الشخصية وضبطها، وبالتالي الشعور بتقدير الذات.
 - تأزر الأفعال السلوكية مع الأفعال الذهنية (السلوكيات مع الأفكار)، وبالتالي تمنى تكرار الخبرة.
 - فقدان الشعور بالزمن المستغرق في الخبرة (أو أن الزمن أسرع مما نظن)، وبالتالي التمتع بالخبرة.
 - الشعور بالدافعية الداخلية والمكافأة الذاتية عند إنجاز الأهداف القريبة لكل فعل متدفق، وبالتالي القرب من الأهداف المستقبلية.
- لذا، وبناءً على ما سبق، أصبح جلياً بناء الأبعاد التسعة الآتية المكوّنة لحالة التدفق، وعليها قدّم جاكسون ومارتن وإكلوند (Jackson, Martin, & Eklund, 2008) مقياس التدفق الطويل (36 فقرة بواقع أربع فقرات لكل بعد)، ومقياس التدفق القصير (9 فقرات بواقع فقرة واحدة لكل بعد) وهي التي ستستخدم في التدخل الحالي:

1. توازن التحدي والمهارة (Challenge-Skill Balance)
2. الوعي بالفعل (Action Awareness)
3. وضوح الأهداف (Clear Goals)
4. التغذية الراجعة (Unambiguous Feedback)
5. الانتباه المركز على المهمة (Concentration on Task)
6. حس التحكم (Sense of Control)
7. التحلل من الارتباك (Loss Self-consciousness)
8. تحوّل الوقت (Transformation of Time)
9. الخبرة الذاتية (Autotelic Experience)

المراجع

- Jackson, S.A., Martin, A.J., & Eklund, R.C. (2008). Long and short measures of flow: Examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 561-587
<https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2014). Flow. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة X

⊗ تنمية مهارات حالة التدفق

☞ التدفق (الذهني)

⊗ الأدوات	☞ الإجراءات
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يخبره بأنه سيشرح عليه أسئلة تأملية للتمهيد. - يبدأ المُمارس: في ضوء خبرات حياتك في البيت أو العمل أو الدراسة، متى وأين شعرت بالملل، ثم التشتت بالقيام بأمر آخر؟ متى وأين شعرت بالتوتر، ثم منعك التوتر من القيام بوظيفتك على أكمل وجه؟ ○ <u>قد يشعر الأفراد بالملل بسبب تواجدهم في حيز الراحة (Comfort Zone) حيث تبدو الوظائف في غاية السهولة بالنسبة لهم (بمعنى أنهم يمتلكون مستوى عال من المهارة لفعالها)، وذلك بالترزامن مع عدم وجود ما يُلزمهم بفعله في زمان و/أو مكان و/أو ظرف معين (بمعنى عدم وجود ما يتحدى قدراتهم في استخدام المهارة).</u> <u>وقد يشعرون بالتوتر بسبب تواجدهم في خبرة تتحدى قدراتهم لما هو أكبر من مستوى اكتسابهم للمهارة (بمعنى التواجد في خبرة فيها تحدٍ صعب بالمقارنة مع مستوى اكتساب المهارة).</u> - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يسأله: متى وأين شعرت بأنك منغمساً فيما تقوم به لدرجة أنك لم تعد تشعر بأي شيء آخر حتى الوقت؟ صف الموقف، وعبر عما فكرت/ شعرت به. - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يسأله: كيف يُمكنك أن تجعل من نفسك منغمساً في مواقف حياتك في البيت أو العمل أو الدراسة بعيداً عن الملل والتوتر؟ - يستمع المُمارس إلى إجابة العميل، ثم يُعقب أن جلسة اليوم هي بداية للتدريب على زيادة الانخراط في المواقف من خلال رفع مستوى التحدي لما نقوم به بما يتناسب مع مهاراتنا لفعله.
حبات خرز ملونة ومجموعة كؤوس فارغة شفافة ومؤقت	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُوجه المُمارس انتباه العميل نحو الطاولة وعليها حبات خرز ملونة ومجموعة كؤوس فارغة شفافة، ثم يطلب منه وضع الحبات من نفس اللون في كل كأس على حدة في مدة لا تتجاوز 60 ثانية. - يبدأ المُمارس المؤقت عندما يبدأ العميل بتنفيذ المهمة، ويوقفه عند الثانية 60 إن لم يكن قد انتهى. - يُعيد المُمارس مع العميل نفس المهمة ولكن في 30 ثانية، ثم عند الانتهاء يسأله: <ul style="list-style-type: none"> ▪ هل شعرت بأنك منغمساً فيما تقوم به لدرجة أنك لم تعد تشعر بأي شيء آخر؟ لماذا؟ - يوضح المُمارس للعميل أن وضع الحبات من نفس اللون في ذات الكأس تعتمد على مهارة التصنيف حسب اللون، وهذا ما تمتلكه بدرجة مرتفعة، وأن عامل تحديد الزمن يزيد من مستوى التحدي. لذا في مثل هذه المواقف نشعر بحالة التدفق. - يشكر المُمارس العميل على تعامله، ثم يعقب أن في حياتنا الكثير من الأمور "السهلة" التي نشعر بالملل لفعالها، فعلياً فقط أن نسعى لزيادة مستوى التحدي للقيام بها من خلال ظروفها الزمنية و/أو المكانية و/أو الحالية. وفي المقابل هناك أمور "معقدة" التي نشعر بالتوتر لفعالها، وعلينا أن نسعى لزيادة مستوى المهارة من خلال التعلّم والتدريب.
ورقة العمل 4.1.1: التدفق (الذهني)	<ul style="list-style-type: none"> - يوجّه المُمارس العميل نحو ورقة العمل 4.1.1: التدفق (الذهني)، لُستخدم في تأمل درجة التدفق. - يُطبّق العميل المقياس أ أو ب، ثم يرصد النتائج بدعم من المُمارس. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يسأل المُمارس العميل عما يرغب في تحسينه في التدفق في ضوء نتائجها. - يشكر المُمارس العميل على إجابته ويطلب منه استخدام صيغة التخطيط الآتية:



- زيادة/ تقليل، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1، ...، 2، ...، 3) ...
- خاتمة**
- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق المقياس أ أو ب يوميًا على أن يقوم برصد نتائجه وتحديد ما إذا كانت علامات التدفق في ثبات أو زيادة أو نقصان، وذلك لمدة أربعة أسابيع حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بعمل خطة بسيطة باستخدام صيغة التخطيط الآتية:
- زيادة/ تقليل، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال الآتية: (1، ...، 2، ...، 3) ...
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات حالة التدفق.



المقياس (أ): ضع إشارة (✓) عند الدرجة التي تنطبق عليك في كل فقرة أثناء الحدث الذي عشته للتو.

رصد نتائج المقياس أ		خلال الحدث (اذكر الحدث الذي عشته للتو):					
		لا أوافق بشدة: 1، لا أوافق: 2، محايد: 3، موافق: 4، موافق بشدة: 5.					
العلامة	البُعد	5	4	3	2	1	الفقرة
5/	1.توازن التحدي والمهارة						1. شعرت بأنني على كفاءة تامة لتلبية جميع متطلبات الموقف.
5/	2.الوعي بالفعل						2. تعاملت مع الأمور بالشكل الصحيح من دون عناء التفكير والمحاولة.
5/	3.وضوح الأهداف						3. أدركت جيداً ما الذي فعلته.
5/	4.التغذية الراجعة						4. أدركت جيداً مدى التقدم المنجز حينما انخرطت فيما فعلته.
5/	5.الانتباه المركز على المهمة						5. شعرت بأنني في غاية التركيز عندما قمت بالمهمة.
5/	6.حس التحكم						6. شعرت بأنه كان لدي سيطرة تامة على ما قمت به.
5/	7.التحلل من الارتباك						7. لم أشعر بالقلق تجاه نظرة الآخرين لي.
5/	8.تحول الوقت						8. مرّ الوقت بسرعة أثناء انخراطي بالموقف.
5/	9.الخبرة الذاتية						9. شعرت بقيمة الخبرة من جزء انخراطي بالموقف.
45/	المجموع						

المقياس (ب): ضع إشارة (✓) عند الدرجة التي تنطبق عليك في كل فقرة أثناء النشاط الاعتيادي الذي تمارسه.

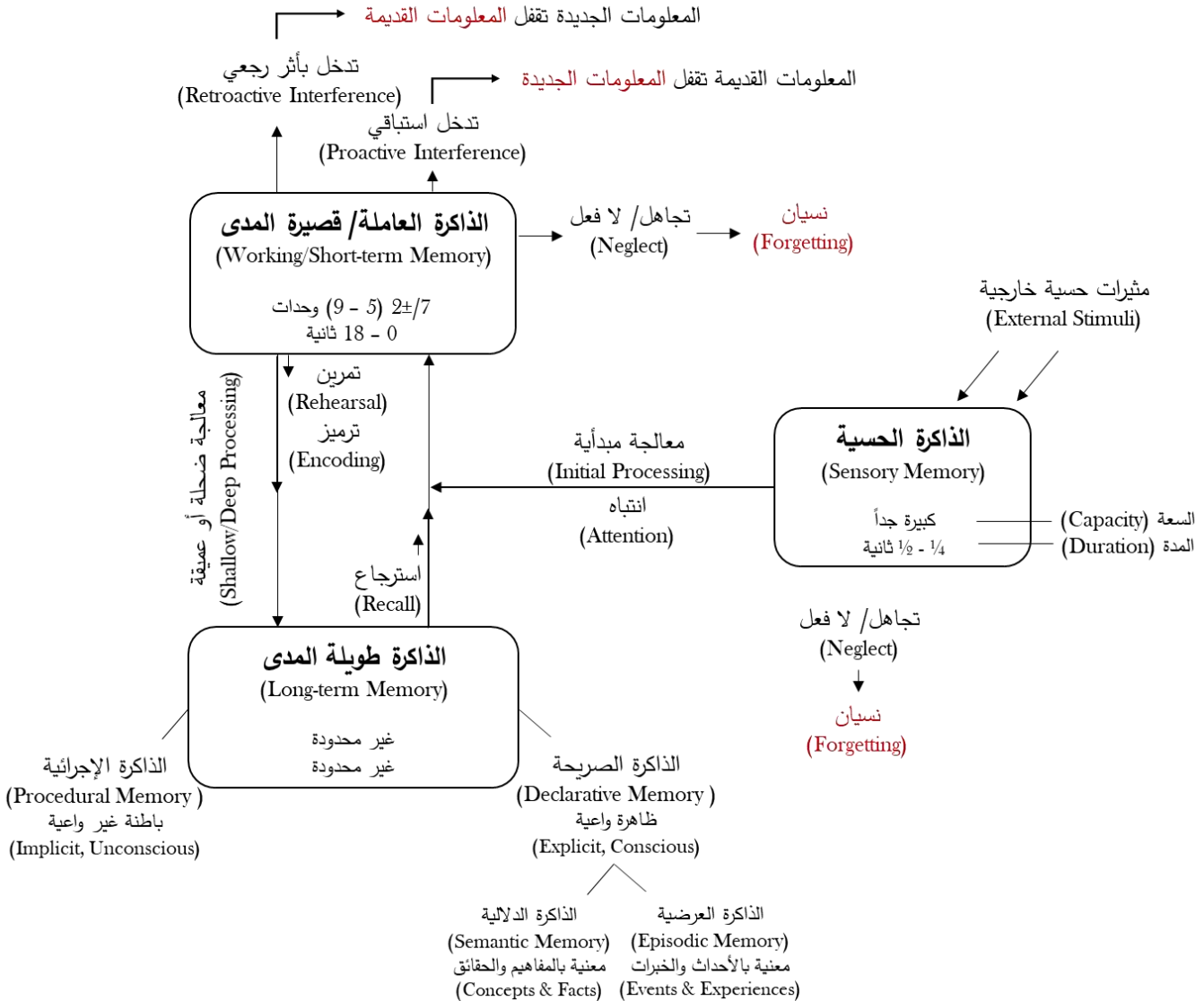
رصد نتائج المقياس ب		بشكل عام، عندما أقوم بـ (اذكر النشاط الاعتيادي الذي تمارسه):					
		أبدأ: 1، نادراً: 2، أحياناً: 3، غالباً: 4، دائماً: 5.					
العلامة	البُعد	5	4	3	2	1	الفقرة
5/	1.توازن التحدي والمهارة						1. أشعر بأنني على كفاءة تامة لتلبية جميع متطلبات الموقف.
5/	2.الوعي بالفعل						2. أتعامل مع الأمور بالشكل الصحيح من دون عناء التفكير والمحاولة.
5/	3.وضوح الأهداف						3. أدرك جيداً ما الذي أفعله.
5/	4.التغذية الراجعة						4. أدرك جيداً مدى التقدم المنجز حينما أنخرط فيما أفعله.
5/	5.الانتباه المركز على المهمة						5. أشعر بأنني في غاية التركيز عندما أقوم بالمهمة.
5/	6.حس التحكم						6. أشعر بأن لدي سيطرة تامة على ما أقوم به.
5/	7.التحلل من الارتباك						7. لا أشعر بالقلق تجاه نظرة الآخرين لي.
5/	8.تحول الوقت						8. يمرّ الوقت بسرعة أثناء انخراطي بالموقف.
5/	9.الخبرة الذاتية						9. أشعر بقيمة الخبرة من جزء انخراطي بالموقف.
45/	المجموع						

(بتصرف، Jackson, Martin, & Eklund, 2008)



4.2 تدخلات اليقظة والتأمل

قبل تقديم التدخلات من خلال نوعي الممارسة الرسمية وغير الرسمية لليقظة (Mindfulness)، يجدر تقديم نبذة سريعة حول ما يحصل في عقولنا وأدمغتنا. ومنذ وضع أتكينسون وشيفرين (Atkinson & Shiffrin, 1968) نموذج معالجة المعلومات (Information Processing Model) في الذاكرة الإنسانية الذي لا يزال نموذجًا معتمدًا وسهلاً لفهم علم النفس المعرفي عمومًا والإدراك والذاكرة على وجه التحديد، فقد أجريت أعداد ضخمة من الدراسات العلمية النفسية والعصبية لفهم العقل (Mind) والدماغ (Brain) وماهية العلاقة بينهما ودورهما بالتالي في فهم السلوك الإنساني بشقيه العقلي الباطن والفعلية الظاهر (Covert/Overt Behavior). وفي ضوء هذا النموذج الذي يتلخص في كيفية إدراك عالمنا الداخلي والخارجي وكيفية الاحتفاظ بذكرياته، هناك ثلاثة أنواع رئيسية للذاكرة أولها الذاكرة الحسية (Sensory Memory) التي تتعامل مع المدخلات الحسية التي يذهب غالبيتها العظمى طي النسيان، إلا إذا قام الأفراد بالانتباه لها فإنه ينقلها إلى الذاكرة العاملة/ قصيرة المدى (Working/Short-term Memory) التي تعمل بجد من خلال التدريب على محتوى المعلومات وتحليلها حسب خصائصها ووظائفها لنقلها إلى الذاكرة طويلة المدى (Long-term Memory)، ولكن هذا لن يحدث إن لم يتم ذلك العمل في الذاكرة العاملة بل ستذهب المعلومات إلى طي النسيان أيضًا.



الشكل 4.2.1: نموذج معالجة المعلومات لآتزر وهويت (Lutz & Huitt, 2003)

في ضوء نموذج أتكينسون وشيفرين (Atkinson & Shiffrin, 1968) والتطورات التي حدثت عليها



كما وفي ضوء ما توصل إليه علم النفس وحسب المفاهيم المحدثّة في قاموس أكسفورد لعلم النفس (Colman, 2009)، تم توضيح بعض الأمور المتعلقة بذاكرتين قويتين راسختين داخل الذاكرة طويلة المدى ضمن ما يُسمّى السيطرة التكيّفية للأفكار (Adaptive Control of Thought (ACT)) وهما: الأولى هي الذاكرة الصريحة (Declarative Memory) وهي ذاكرة ظاهرة واعية (Explicit, Conscious) تأخذ من الفص الصدغي (Temporal Lobe) وخصوصًا قرن عمون (Hippocampus) مكانًا لها في الدماغ، وتضم الذاكرة العرضية (Episodic Memory) التي تشمل ما تم إدراكه والعمل على تحليله ضمن أحداث الحياة المختلفة، والذاكرة الدلالية (Semantic Memory) التي تشمل المفاهيم والحقائق التي تم العمل على فهم معانيها ودلالاتها بعد الكثير من الجهد الذهني. أمّا الثانية فهي الذاكرة الإجرائية (Procedural Memory) وهي باطنة غير الواعية (Implicit, Unconscious) يتولى أمرها المخيخ (Cerebellum) من الدماغ، فقد تم بناؤها بعد عملية تعلّم طويلة تخلّلتها تكرارات كثيرة من التجارب والتمارين جعلت الاستجابات للمثيرات أكثر سرعة ومهارة من دون اللجوء إلى الخوض في فهم المثير للاستجابة له، وذلك ممّا يجعل الاستجابات الإجرائية للمثيرات المعتادة لا واعية.

ومن جهة أخرى، أشار جولدستين (Goldstein, 2010) إلى أن هناك روابط عصبية للوعي (Neural Correlate of Consciousness (NCC)) حدّدت وجهين رئيسيين لدراسة مشكلة الوعي (العقل-الجسم) هما: مشكلة الوعي السهلة (Easy Problem of Consciousness) المعنية بدراسة الروابط بين الاستجابات الفسيولوجية من جهة والوعي والخبرة من جهة أخرى مثل إدراك وتمييز الألوان أو الوجوه، ومشكلة الوعي الصعبة (Hard Problem of Consciousness) المعنية بتحديد العمليات الفسيولوجية التي تُسبب الوعي أو الخبرة وكيفية عملها لتحديد علاقة السبب والنتيجة أو كيفية انتقال أيونات الصوديوم أو البوتاسيوم في أغشية الأعصاب (Nerve Membrane) لتسبب الوعي. كما يتّضح في ضوء الأسس البيولوجية للدماغ أن العمليات العقلية ومنها تشكيل الذاكرة وما فيها من تبعات انفعالية ترتبط بتغيرات حوصلات (Synapses) الخلايا العصبية التي تعمل معًا على تقوية وتحسين التواصل بين شبكات شجيرات (Dendrites) ومحاور (Axons) الخلايا العصبية في الدماغ (كيميائيًا بالنواقل العصبية (Neurotransmitters) وفيزيائيًا بالشحنات الكهربائية). وينتج عن هذه التغيرات ظاهرتين دماغيّتين هما: زيادة الفاعلية طويلة المدى (Long-term Potentiation (LTP)) وهي زيادة نمط الأنشطة الحوصلية لفعالية نقل الإشارات بين الخلايا العصبية، والهمود طويل المدى (Long-term Depression (LTD)) وهو إضعاف نمط المثيرات الكهربائية للروابط الحوصلية. ومن هنا، تجدر الإشارة إلى أن طبيعة الوعي والخبرة تُسهم في تشكيل الروابط العصبية وزيادة فاعليتها أو همودها (Bernstein & Nash, 2008).

وعلى سبيل المثال، يعمل المخيخ (Cerebellum) على تشكيل وتخزين الاستجابات الإجرائية "المشروطة"، خصوصًا تلك المتعلقة بالمخاوف حتى من دون الحاجة إلى استرجاع الموقف المثير "المخيف" الذي كان سبب تخزين الاستجابة الإجرائية "الخائفة"، وذلك بالتشارك مع النوى القاعدية (Basal Ganglia) وهي الملاصقة للمهاد (Thalamus) وتُدير أمور التحكم وإدارة الحركات الإجرائية، وتُسهم في تشكيل الذاكرة الإجرائية والمهارات الحركية. ومن جهة أخرى يُدير الفص الصدغي (Temporal Lobe) أمر السمعيات، ويُدير الفص الجداري (Parietal Lobe) أمر الملموسات والحرارة والألم، ويُدير الفص القذالي (Occipital Lobe) أمر الرؤى. كما يُيسر بعدها قرن عمون (Hippocampus) عمليات ترميز وتخزين الأحداث والخبرات والمفاهيم والحقائق للذاكرة الصريحة، وبمساعدة الجسمين الحلميين (Mammillary Bodies) تُدار عملية الإدراك، بينما تُدير الفصوص الأمامية (Frontal Lobes) والقشرة الأمامية (Frontal Cortex) من الدماغ عمليات التعلّم وتكوين المنظورات والاسترجاع وإدارة وتنظيم الاستجابات الانفعالية. وفي حالة الانفعالات والضغط الناتجة عن الوعي والخبرة يُثير قرن عمون الغدة الكظرية (Adrenal Gland) لإفراز الكورتيزول (Cortisol) والأدرينالين/الإبينفرين (Adrenaline/ Epinephrine) ممّا يرفع ضغط الدم وسرعته وقوته ويحفّز اللوزة الدماغية (Amygdala) التي تُدير الاستجابات الانفعالية بما فيها تلك الناتجة عن الخوف وتُدير عمليات الطوارئ وتُعطي الإشارة للنوى القاعدية أن هناك أمرًا طارئًا ممّا يُقدّم الإيعاز لألية الكر والفر (Fight-Flight) من أجل المحافظة على البقاء (Goldstein, 2010; Kalat, 2009; Mayer & DeWall, 2016).



الدروس المستفادة في ضوء عمل العقل والدماغ

يُستخدم مفهوم الطيار الآلي (Auto Pilot) في كثير من الأحيان في مجال علم النفس لتفسير السلوكين غير الواعيين العقلي والنفلي، فبناءً على ما سبق من تفسير فيسيولوجي للعمليات العقلية والذاكرة يتبين أن الأفراد بعد اكتساب العادات الإجرائية الفعلية والعقلية يميلون إلى القيام بها من دون وعي استناداً إلى ذاكرتهم الإجرائية القوية ضمن الذاكرة طويلة المدى في العقل، وبناءً على زيادة فاعلية الروابط العصبية طويلة المدى في الدماغ لهذه العادات، وذلك ما يُسهل عليهم القيام بعدة مهام (Multi-tasking) في آن معاً، وكذلك ردود فعل الكر-و-الفر (Fight-Flight)، والشُرود الذهني (Mind Wandering) أثناء الفعل غير الواعي. لكن هناك عواقب وخيمة للتصرف بلا وعي، وقبل تفسيرها واقتراح البدائل لنتأمل في الأسئلة الآتية: كم من المرات غرقنا في أحلام اليقظة من دون القيام بأي خطة جدية؟ كم شردنا في الهموم والمصاعب والالتزامات دون جدوى؟ كم توقعنا عن المحاولة بحجة الإخفاق في تجربة واحدة سابقة؟ كم كان علينا السجود "للسهولة" في الصلاة؟ كم غفلنا عن إغلاق الأبواب أو النوافذ في البيت؟ كم انشغلنا بالجوال عن إنجاز بعض الأعمال أو عن شواخص الطريق، أو عما قاله شخص آخر؟ كم عملنا على تعبئة الفراغات باستنتاجات تبينت لنا لاحقاً أنها خاطئة؟ كم تصرفنا بدوانية أو بدفاعية وكأنها مسألة وجود تجاه أمور بسيطة؟ كم أخذنا طرق غير نافذة أو خطوات لا تؤدي بنا نحو المقصد؟

أولاً: إيقاف الطيار الآلي وإدارة تعدد المهام

بناءً على الأدب النفسي والدراسات السابقة تبعاً لكريستوفر جيرمر (Germer, 2013)، فإن اليقظة بما فيها من وعي وانتباه تدعو إلى تدكّر واسترجاع مفهوم أو حدث أو إجراء من الذاكرة لكنها ترفض بناء أحكام وتوقعات من سياق الخبرة السابقة، بل تدعو إلى إعادة توجيه الانتباه إلى الخبرة الحالية والانخراط فيها من دون شروط (من دون تدخل التحيزات المعرفية)، كما تهتم بتحقيق غاية آنية من دون نوايا إصدار الأحكام، وبالتالي تُتجنب الاشتراطات بين المثيرات الحسية المعتادة والردود التلقائية التي أصبحت استجابات إجرائية لا واعية.

ثانياً: إدارة آلية الكر-و-الفر

في ضوء قاموس أكسفورد لعلم النفس (Colman, 2009)، يُستخدم مفهوم آلية الكر والفر في فيسيولوجيا علم النفس للتعبير المجازي عن مجموعة الاستجابات الفيسيولوجية للمواقف التي تثير الشعور بالألم أو الخوف أو الغضب والتي تظهر أعراضها على الجسد بارتفاع ضغط الدم وسرعته وقوته والتعرق وسرعة التنفس وغيرها. وسُميت الآلية بالكر والفر لأن الاستجابة السلوكية للأفراد نتيجة الإثارة الانفعالية تتلخص إما بالكر أي القتال والهجوم (Fight) أو الفر أي الهروب (Flight). ويتلخص تفسيرها ببساطة حسب كوزلوسكا وآخرين (Kozlowska et al., 2015) في عملية تُسمى بشلال الدفاع (Defense Cascade) نتيجة لمثل هذه الإثارة حيث يكون الكر أو الفر استجابات تلقائية، بينما تكون استجابة الجمود (Freeze) قيد الانتظار على النقيض مما يحصل عند الحيوانات حيث إنهم لا يمتلكون إلا استجابة الكر والفر. ثم بالاختيار يُمكن للإنسان اللجوء إلى استجابة الجمود عندما لا يرى نفعاً من استجابتي الكر والفر وما قد يتبعهما من جزع (Fright) وإغماء (Faint)، وقد يصل إلى أداء دماغي-عقلي أفضل عندما يكتسب حالة من الهدوء (Quiescence) وذلك يتطلب تغيير (Shifting) أنماط الأنشطة الحويصلية المستخدمة في نقل الإشارات بين الخلايا العصبية في عدة أماكن من الدماغ وأبرزها اللوزة الدماغية بإحدى الطريقتين؛ تفعيل (Activating) الأنماط أو تثبيطها (Inhibiting) أو بكلتيهما. ونتيجة لهذا التغيير، يُمكن للأفراد كسر الأنماط العصبية المتعلقة بالمعاناة بالبداية من خلال اليقظة والوعي، ثم بناء أنماط عصبية بديلة تُعنى بالتكيف وإدارة أفضل للاستجابات بفعل اليقظة والوعي أيضاً.

ثالثاً: نحن لسنا أدمغتنا فقط!

يُوضّح جيفري شورترز وريبيكا جلابدينغ (Schwartz & Gladding, 2012) في ضوء علم الأعصاب (Neuroscience) أنه وبالرغم من الدراسات والبحوث المكثفة لما يزيد على 25 سنة لفهم ماهية الدماغ وعملياته المعقدة، يُعد العقل أكبر من مجرد عملية سلبية (Passive/static Process) تستجيب لعمليات الدماغ الفيسيولوجية غير الواعية، بل هو عملية نشطة (Dynamic Process) معنية بوضع خيارات واتخاذ قرارات واعية تُوجّه السلوك العقلي الباطن والفعل الظاهر. وهذا يُوضّح أبرز المفاهيم المثيرة للاهتمام حالياً في علم



الأعصاب، وهو المرونة العصبية (Neuroplasticity) التي تقوم على قانون هيب (Hebb's Law) الذي يؤكد أن الخلايا العصبية التي تعمل معاً تهتم معاً (Neurons that fire together wire together). فمثلاً يُمكن لأنماط الأنشطة الحويصلية التي تعمل معاً في نقل الإشارات بين الخلايا العصبية في أماكن عدّة من الدماغ، بما فيها اللوزة الدماغية عند التوتر، أن تهتم معاً في حال اكتسبت تلك المرونة العصبية لتغييرها.

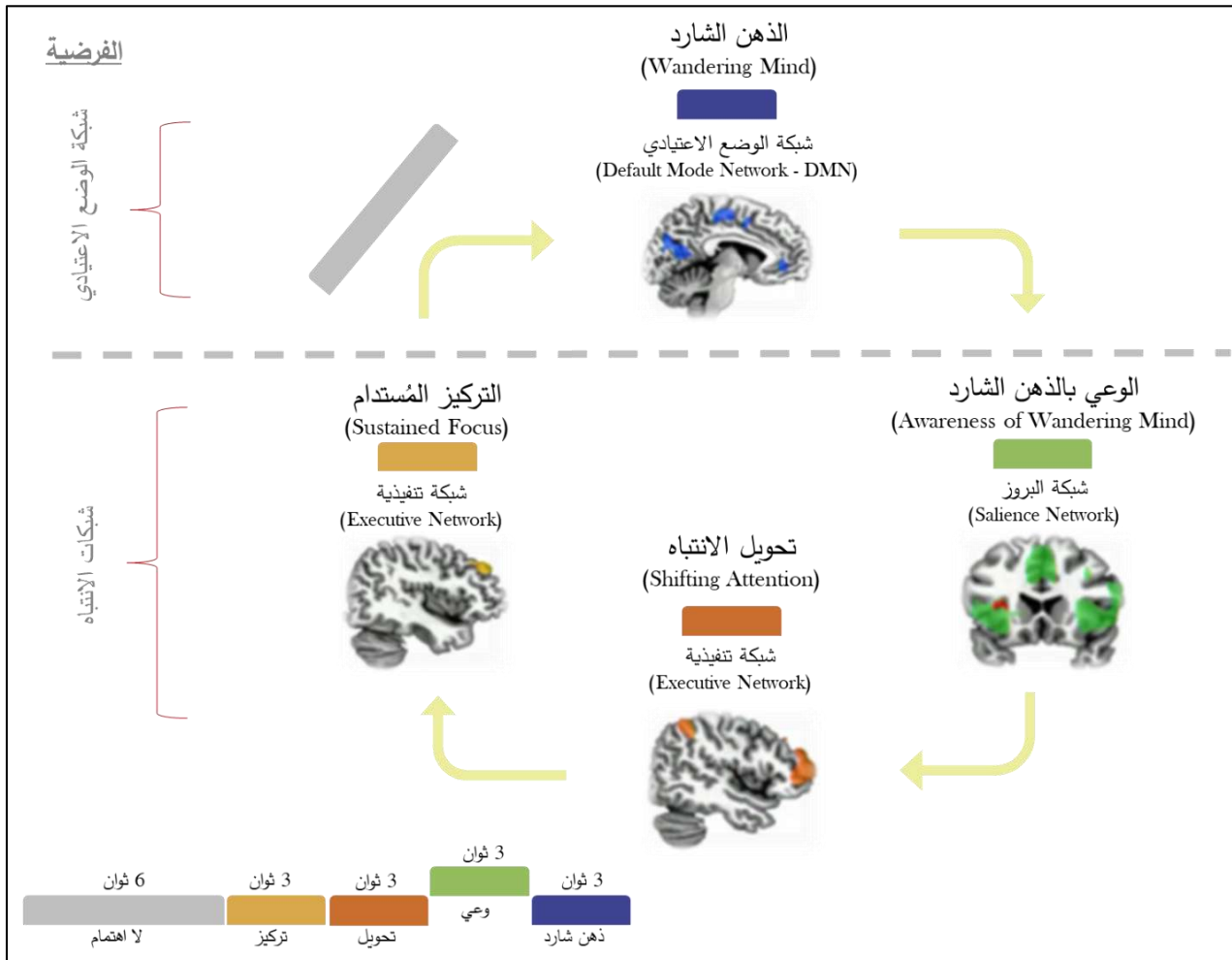
كما يُشير شوارتز وجلادينغ (Schwartz & Gladding, 2012)، بالمختصر، إلى أن ما يُسمى بالذات الحقيقية (True Self) تعمل بطريقتين نشطتين تُنظمان طبيعة العمليات بين الدماغ والعقل؛ إحداهما تُعطي العقل الوعي والإرادة بأخذ الخيار بأن يستجيب أو لا يستجيب لإيعاز الدماغ (Brain Call) تُسمى بقوة الفيتو (Veto Power)، والأخرى تُعطي العقل القرار بالتوجه نحو تحقيق الأهداف المرغوبة والعمل على إبعاد و/أو تجاوز رسائل الدماغ الخداع (Deceptive Brain Messages) بما فيها من أفكار مشتتة أو مغلوطة أو غير نافعة تعوق الفرد من تحقيق أهدافه ونواياه منها بفعل ما يُسمى بالمحامي الحكيم (Wise Advocate) الذي يلفت انتباه العقل أن لديه القرار بالتفكير، وفهم رسائل الدماغ الخداع، وفهم طبيعة الأنماط الهدامة وغير الصحية، وفهم طبيعة الاستجابات السلوكية والعقلية والانفعالية التلقائية لمثل هذه الأنماط، وذلك من أجل تغييرها واستبدالها بأنماط بناءة وصحية. وهذا يُتيح للدماغ تشكيل أنماط عصبية جديدة بالتردد فيما يتمثل في أثر زينو الكمي (Quantum Zeno Effect (QZE)). لذا فإن المحامي الحكيم للعقل يدعو إلى ما هو أفضل للفرد، ويُشجع النفس الحقيقية على أخذ القرارات العقلانية لما فيه مصلحة شاملة للعقل والدماغ وعلى المدى الطويل.

ومن هنا، يبيّن شوارتز وجلادينغ (Schwartz & Gladding, 2012) أن اليقظة (Mindfulness) هي مفتاح التغيير نحو خلق علاقة صحية أفضل بين الدماغ والعقل. فاليقظة التي تُعد حالة عقلية جسدية تتضمن جهداً يدعو إلى الوعي بلحظات هنا والآن (Here & Now Moments) وتركيز الانتباه الموجّه (Directed Focusing Attention) على ما يجري، والأمر الآخر قبول ما يجري كما هو (Acceptance). فإن كان هناك حكم على ما يجري في ضوء عادات العقل والدماغ والخبرات السابقة، يتدخل التركيز ليعيد الأفراد إلى وعيهم بسرعة، إذ إن النظرة الحكمية (Judgmental View) على الأمور تقود إلى الخوض فيها، وبالتالي انصراف الذهن عما يجري. فبالرغم من مدى صحة الحكم على الأمور إلا أنها لا تُعيد الفرد لتحقيق أهدافه بل على العكس قد تعوقه عن ذلك.

لذا وفي ضوء ما سبق، تُعد اليقظة من أهم ما يدعم إمكاناتنا العقلية التي تتلخص في تفعيل النفس الحقيقية من خلال:

- تركيز الانتباه الموجّه والقبول: الوعي بما يجري هنا والآن فعلاً في المواقف من دون السماح للأحكام بالتأثير على فهم الحقيقة كما هي (أي ليس فهم ما ينقصها لتكون كما يجب).
- المحامي الحكيم: توجيه الوعي نحو الهدف المرجو من دون السماح لرسائل الدماغ الخداع بالتدخل لإعاقة المسير نحوه.
- قوة الفيتو: الوعي بأخذ الخيار بأن يستجيب أو لا يستجيب لإيعاز الدماغ لتجنب ردود الفعل الآلية.
- أثر زينو الكمي: تشكيل العادة السلوكية أو العقلية المرغوبة بالتدريب والتكرار ولمدى طويل.
- قانون هيب: الوعي بأنه كما بُنيت العادة السلوكية أو العقلية يُمكن كفّها.

وفي ضوء ملاحظات هاسنكامب وآخرين (Hasenkamp et al., 2012) باستخدام مسح صور الرنين المغناطيسي الوظيفية للدماغ (Functional Magnetic Resonance Imaging -fMRI Scanning)، يفترضون وجود أربعة فواصل دماغية-عقلية ضمن دورة معرفية: يتمثل الفاصل الأول بشبكة الوضع الاعتيادي (Default Mode Network (DMN)) في الدماغ ليشتمل على ذهن الشارد (Wandering Mind) الذي ينشغل عن الأهداف بالمشتملات الحسية والذهنية، وتتمثل الفواصل الثلاثة الأخرى بشبكات الانتباه (Attention Networks) التي تُساعد الأفراد على اكتساب وعي مُستدام، وهي: شبكة البروز (Salience Network) التي تتضمن الوعي بالذهن الشارد (Awareness of Wandering Mind) والبدء بإعادة تحريّ الهدف المرجو، فشبكة تنفيذية أولى (Executive Network) تتضمن تحويل الانتباه (Shifting Attention) من حالة الشرود إلى إعادة التوجّه نحو الهدف، ثم شبكة تنفيذية أخرى لكن ببعض التغيير في مناطق عصبية تتضمن التركيز المستدام (Sustained Focus) نحو الوعي بالهدف المرجو أو وضع هدف آخر.



الشكل 4.2.2: فرضية شبكة الوضع الاعتيادي مقابل شبكات الانتباه (Hasenkamp et al., 2012)

وتشير دراسة قَدَمها برور وآخرون (Brewer et al., 2011)، باختصار، إلى أن تمارين التأمل (Meditation) بما فيها تلك التي تدعو إلى التركيز تُحْد من عمل الـذهن الشارد ومواطنه في شبكة الوضع الاعتيادي في الدماغ، كما وتزيد من الترابط العصبي في مناطق الدماغ المسؤولة عن المراقبة الذاتية والسيطرة المعرفية (العقلية). وقد حرّر فابريزيو ديونا (Didonna, 2009) مجموعة كبيرة من الأوراق العلمية التي تُبين أهمية اليقظة من النواحي النفسية تحت عنوان الدليل العلاجي لليقظة بتمهيد من كابات-زين (Kabat-Zinn) الذي سيرد ذكره في الجزء المقبل حول ممارسة اليقظة، وقد تناول الدليل أوراقاً متعدّدة المجالات فمنها ما هو في توضيح الإطار المفاهيمي لليقظة وتمارين التأمل، ومنها ما هو في أهمية اليقظة في التطبيقات العلاجية عامّة وفي مواجهة العديد من الاضطرابات على وجه الخصوص، وبعضها الآخر في أهمية اليقظة باستهدافها لبعض المجتمعات الدراسية المختلفة من أطفال وبالغين وكبار السن.

وفي الختام يُقدّم شوارتز وجلادينغ (Schwartz & Gladding, 2012) نموذجاً بعنوان المرونة العصبية الموجهة ذاتياً (Self-Directed Neuroplasticity) للتعامل مع الشبكات الدماغية عموماً وشبكة الوضع الاعتيادي على وجه الخصوص لما لها من دور في التعامل مع الـذهن الشارد الذي يستمع إلى رسائل الدماغ الخداعة وغيرها من الرسائل المشتتة التي قد تبرز من شبكة الوضع الاعتيادي. ويتضمن النموذج أربع خطوات هي:



1. إعادة التسمية (Relabel): تعريف الأفكار والمثيرات التطفلية على أنها مثيرات غير مريحة، لكن مع قبولها كما هي.
2. إعادة الصياغة (Reframe): متابعة تعريف الأفكار والمثيرات التطفلية على أنها مثيرات غير مريحة، واسترجاع فكرة أنها رسائل الدماغ الخداعة التي قد تخدع الأفراد بفكرة "هذه ليست أنت وإنما دماغك!".
3. إعادة التركيز (Refocus): إعادة توجيه التركيز نحو أمر آخر، فيما أن يكون هدف مرجو أو حدث يتم التركيز عليه كما هو في لحظات هنا والآن.
4. إعادة التقييم (Revalue): إخراج هذه الأفكار والمثيرات من منظومة القيم، فهي مجرد رسائل خداعة.

مفهوم اليقظة والتأمل وممارستها

حين أطلق جون كابات-زين (Kabat-Zinn, 1990) نتائج اهتماماته في استخدام حكمة العقل والدماغ في وجه الضغوط والألم والمرض، تزايدت الاهتمامات العلمية في فهم وتفسير دور اليقظة في تقليل الضغوط حتى أصبح هناك مفتاح مفاهيمي يُسمى بتقليل الضغوط القائم على اليقظة (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 2003). وتجدر الإشارة إلى ما قدّمته مجلة *يقظ* (Mindful, 2014) كعينة مجانية (Sampler) تحوي مقتطفات عدّة من محتواها أُشير في المقدمة إلى أن اليقظة ليست اهتماماً لحظياً فقط، وإنما ظاهرة اجتماعية تحويلية، وذلك للأسباب الآتية:

1. اليقظة متاحة للجميع: إضافةً إلى أنها سهلة التعلّم لا تتطلب اليقظة من الأفراد تغيير معتقداتهم وإنما تزرع فيهم خصائص إنسانية عالمية بغض النظر عن اختلاف الثقافات.
2. اليقظة نمط حياة: يتعدّى مفهوم اليقظة الممارسة العملية، فتعود اليقظة ممارسيها إلى جلب الوعي والعناية إلى أي أمر يقومون به. وإضافةً إلى أن القليل من اليقظة يجلب فوائد عديدة يبرز أهمها في إبعاد جميع الضغوط الإضافية عن الحاجة.
3. اليقظة مدعومة بالدليل والبرهان: هناك العديد من الدلائل والبراهين العلمية والتجريبية التي تُشير إلى الأثر الإيجابي الذي تتركه اليقظة في تحسين الصحة، وزيادة الهناء، ورفع كفاءة العمل، وتوطيد العلاقات.
4. اليقظة شعلة الابتكار: في ظل ازدياد تعقيد مناحي الحياة وشكوكها، تقود اليقظة ممارسيها نحو استجابات فاعلة، ومرنة، وقليلة التكلفة لمجابهة المشكلات التي تبدو عنيدة.

كما قدّمت المجلة مجموعة من الإحصاءات المقتبسة في عددها المنشور في شهر شباط/فبراير سنة 2014 لتُبيّن مدى تحوّل اليقظة لتكون نقلة نوعية وعلى مختلف المستويات، ومنها:

- هناك ما يقارب 20 ألفاً ممّن أكملوا برنامج تقليل الضغوط القائم على اليقظة في عيادة يو ماس (UMass) لتقليل الضغوط وأعداد أخرى لا تُعد ولا تحصى في مواقع أخرى.
- تُقدّر البحوث المنشورة حول اليقظة في سنة 2012 ما يُعادل 477 بحثاً بعدما لم يكن هناك أي منها سنة 1980.
- هناك ما يزيد على 12 ألف خبير صحة من مختلف الدول في أنحاء العالم ممّن تلقوا تدريباً متخصصاً حول اليقظة من قبل معهد الواحة (Oasis Institute).
- هناك ما يزيد على 740 مؤسسة معنية بالتدريب على تقليل الضغوط القائم على اليقظة حول العالم.
- هناك ما يزيد على 80 مؤسسة وشركة تعتمد تدريب موظفيها على اليقظة حول العالم.
- منذ سنة 2007، هناك ما يقارب 18 ألف طالب من 53 مدرسة يتدربون على اليقظة في مدارسهم.

عرّفت شابيرو وزملاؤها (Shapiro et al., 2006) اليقظة في ضوء نموذج اليقظة (Model of Mindfulness (IAA) لجون كابات-زين على أنها ثلاثة مكونات مترابطة، هي النية والقصد (Intention) من وراء الفعل، والانتباه (Attention) للفعل، والاتجاه (Attitude)



أي أسلوب القيام بالفعل. وقد أشار كريستوفر جيرمر (Germer, 2013) بناءً على الأدب النفسي والدراسات السابقة، إلى أنه يظهر جلياً أن تبني اليقظة بما فيها من وعي وانتباه يدعو إلى ما هو عكس تشغيل الطيار الآلي. كما أكد جيرمر بعدما قام بتكييف ما جاء به براون وريان (Brown & Ryan, 2003) في مقياس الانتباه والوعي اليقظين (Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)، أن اليقظة هي عكس القيام بالأمر من دون هدف، أو بعثرة الأشياء بدافع اللامبالاة أو الانشغال بأمر آخر، أو عدم الانتباه لأي أمر مزعج حسي أو انفعالي، أو الانحصار بعالم الماضي أو المستقبل، أو نسيان الأماكن و/أو الأشخاص، أو القيام بردود أفعال تلقائية، أو حتى تناول الطعام من دون الوعي بعملية الأكل أو استشعار طعمه. وبذلك تُعرّف لحظات اليقظة على أنها:

1. لا مفاهيمية (Nonconceptual): اليقظة متجسدة في الوعي الذهني الحسي وتُستمد من العمليات الفكرية.
2. غير لفظية (Nonverbal): لا يمكن تصوير اليقظة في كلمات لأنها تقع في العقل قبل أن تتشأ الكلمات.
3. متمركزة حول الحاضر (Present-centered): اليقظة تتشبع في اللحظات الحالية وأي لجوء لأي أمر آخر يصرف الأفراد عن يقظتهم مؤقتاً.
4. لا حكمية (Nonjudgmental): لا مكان للوعي ما لم يكن هناك رغبة بفعل الأمر الحالي واستشعاره، فأى حكم مسبق يصرف الأفراد عنه.
5. تشاركية (Participatory): اليقظة ذهنية وجسدية حيث ينسجم العقل مع الحواس بصفة تشاركية.
6. تحررية (Liberating): اليقظة تُحرر الأفراد من المعاناة المشروطة التي جاءت إثر عادات ومنظورات سابقة للمثيرات الحسية.

وفي ختام هذه المقدمة، يجدر التأكيد أن هناك أسلوبين رئيسيين لممارسة اليقظة؛ أحدهما رسمي والآخر غير رسمي، حسب جيرمر (Germer, 2013)، وقبل البدء بكيفية ممارسة اليقظة وتطبيق التمارين، تجدر الإشارة إلى أهمية اعتياد الأفراد الملاحظة الذاتية والوعي بالإحساسات والانفعالات والأفكار، ومن أبرز أساليب اعتياد الوعي طرح الأسئلة التأملية الذاتية الآتية:

- ما الذي أحس به الآن أي ألمه، أراه، أسمع، أشتمه، أتذوقه؟ (What am I sensing in my body right now?)
- ما الذي أشعر به؟ (What am I feeling?)
- ما الذي أفكر فيه؟ (What am I thinking?)
- ما هو الجزء النشط من وعيي؟ (What is vivid and alive in my awareness?)

فبعد طرح الأسئلة السابقة مراراً وتكراراً ضمن مدة زمنية (أسبوع مثلاً)، يُمكن كتابة مجموعة فقرات فيما لا يقل عن 200 كلمة يتم فيها التأمل في التجربة وملاحظة مدى اعتياد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على الوعي.



- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory* (Vol. 2, pp. 89-195). New York: Academic Press. [http://dx.doi.org/10.1016/s0079-7421\(08\)60422-3](http://dx.doi.org/10.1016/s0079-7421(08)60422-3)
- Bernstein, D. A., & Nash, P. W. (2008). *Essentials of psychology* (4th ed.). Boston: Cengage Learning
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, *108*, 20254-20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Colman, A. (2009). *A dictionary of psychology*. Oxford: Oxford University Press
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D., & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-35). New York: Guilford Press
- Goldstein, E.B. (2010). *Sensation and Perception*. Belmont (8th ed.). CA: Thomson Wadsworth
- Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, *59*(1), 750-760. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Dell
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kalat, J.M. (2009). *Biological Psychology* (10th ed.). CA: Wadsworth
- Kozłowska, K., Walker, P., McLean, L., & Carrive, P. (2015). Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard review of psychiatry*, *23*(4), 263-287. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000065>
- Lutz, S., & Huitt, W. (2003). Information Processing and Memory: Theory and Applications. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University.
- Mayer D.G. & DeWall, C.N. (2016). *Exploring Psychology in Modules* (8th ed.). New York: Worth Publishers
- Mindful: Taking time for what it matters (2014). Get a special glimpse of mindful. Special free online issue (Sampler): https://www.mindful.org/wp-content/uploads/Mindful_freemium.pdf
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Schwartz, J.M. & Gladding, R. (2012). *You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life*. New York: Avery



4.2.1 الممارسة الرسمية لليقظة

نبذة مختصرة

يعود تطبيق اليقظة في الممارسة الرسمية (Formal Practice) - حسب جيرمر (Germer, 2013) بالرجوع إلى أدبيات اليقظة السابقة- إلى تعويد الأفراد على تركيز الانتباه من خلال تمارين التأمل (Meditation Exercises) التي تدعو في جُلّها إلى القبول العقلي والانفعالي وجلب الوعي للحياة التي نعيش لحظة بلحظة، ومن أبرزها:

1. الانتباه المركز أو التركيز (Focused Attention (Concentration)): يُشَبَّه هذا النوع من التمارين بنقطة ضوء الليزر الساقطة على شيء مُحدّد بالذات ويُعنى بالتركيز في الفعل باستخدام الحواس، والرجوع بلطف للتركيز إذا ما تشتت الانتباه. ومن أبرز الأمثلة عليه توجيه التركيز بفرض تعليمات (عادةً ما تكون لفظية) مثل:
 - دق جرسًا! ثم ركّز انتباهك على صوت الجرس حتى يتلاشى الصوت تمامًا،
 - أشعل شمعة! ثم ركّز انتباهك على لهب الشمعة المشتعلة حتى تكشف اتجاه نسمة الهواء،
 - اقذف حصي صغيرة! ثم ركّز انتباهك على الحصى حتى تتوارى عن النظر،
 - قص ورقة! ثم ركّز انتباهك على إنتاج أكبر عدد ممكن من القصاصات على شكل مثلث،
 - ضع ورقة رسم غير مُلوّن (زخارف الماندلا أو شكل غير مُلوّن)! ثم ركّز انتباهك على تلوين الشكل من دون الخروج عن الخط،
 - تلمس سطحًا! ثم وجّه انتباهك بتركيز على ملمس السطح ووصفه ذهنيًا،
 - اجلب حصي مختلفة الأحجام! ثم ركّز انتباهك لترتيب الحصى فوق بعضها بعضًا بطريقة مُترّنة تحميها من الوقوع،
 - امسك كرة مطاطية! ثم ركّز انتباهك على العضلات المستخدمة للضغط عليها بأصابعك ثم اتركها،
 - انقر بإصبعيك السبابتين! ثم ركّز انتباهك على مناطق النقر على جبهتك، أو قدميك، أو يديك،
 - امسح جسدك! اجلس جلسة صحية (ليست جلسة استرخاء وليست جلسة تأهب للقيام)، ثم ركّز انتباهك من دون اللمس لاستشعار قدميك على الأرض وجولوسك على الكرسي ونقاط حمل بطنك وظهرك ورأسك...،
 - تنفّس! اجلس جلسة صحية (ليست جلسة استرخاء وليست جلسة تأهب للقيام)، ثم ركّز انتباهك على الشهيق وبرودته والزفير ودفئه وكذلك مدى عمقهما وسرعتهما مع كل نفس (ويمكن عددهما)،
 - افعل أي أمر يتطلب منك تركيز انتباهك بما يضمن ملاحظتك له من دون التشتت بأي مثير حسي آخر ...

إن الطريق للتماس لفائدة التمارين هو مدى تكرارها ومدتها من الناحية الكمية، ومن الناحية النوعية تحويل الانتباه من الأفكار والانفعالات المترتبة على مواقف الحياة عامّة وعلى الضاغطة والصادمة خاصّة إلى الإحساس الفعلي المترتب على ما يُقام به فعليًا. ومما لا شك فيه أن حيثيات أمور الحياة (في البيت، والعمل، والدراسة، إلخ) أولى بالتركيز عليها وهذا ما سيُقدّم في الممارسة غير الرسمية لليقظة، أمّا هذه التمارين فهي وسيلة مهمة لتركيز الانتباه وإدارة التشتت والذهن الشارد واكتسابها كعادة عقلية.

ملاحظة: هناك الكثير من الأمور التي لها فوائد في جلب الوعي ومضار في تشتيته في آن معًا. فيمكن للجوال جلب الوعي في استخدامه عند حاجته للتواصل بالمكالمات والرسائل وغيرها من الوسائل المؤدية لتحقيق غرض معين، ولكنه يُعد أيضًا مصدر للتشتت حين استخدامه أثناء فعل وإح آخر كقيادة السيارة أو الجلوس مع العائلة، إضافةً إلى مضاره التي تجلب شرود الذهن واسترجار الأفكار والانفعالات والأفعال السلبية عند استخدامه من دون هدف، فإن لم يُسبب استخدامه المزيد من الأفكار والانفعالات السلبية نتيجة لذلك الشرود، فإنه على أقل تقدير يعوق تحقيق هدف مرغوب أو يؤخره.



2. المراقبة المفتوحة أو اليقظة بحد ذاتها (Open Monitoring/Mindfulness Per Se): يُشبه هذا النوع من التمارين بنقطة ضوء الليزر الساقطة على شيء أو أشياء معاً بمدى أوسع قليلاً، ويُعنى بالتركيز في الفعل باستخدام الحواس كالنتفس مثلاً لكن إضافةً إلى الأفكار والانفعالات وردود الأفعال المرافقة أو المترتبة على الموقف، فيُتاح للأفراد تعقّب الانفعالات مثلاً وتسميتها كالخوف أو الغضب، ومراقبة المعتقدات وتسميتها كمعتقد "أنا غير محبوب" مثلاً، وملاحظة التفكير وطريقته ولحظات الإدراك مثل لحظة "وجدتها!" (Aha Moment!) وهذا يتعلق بفتح المجال لملاحظة ما هو نشط من الوعي عند القيام بالتأمل. ومن أبرز تمارين التأمل كمرقبة مفتوحة ما قدّمته إليشا جولدستاين (Elisha Goldstein) في ذات العينة المجانية لمجلة يّقظ (Mindful, 2014) بعنوان توقف (STOP). فمثلاً خلال الدراسة أو العمل، طبّق الخطوات الآتية:
- توقف (Stop): توقف عن كل ما تقوم به، وضع كل شيء جانباً.
 - واصل التنفس (Take a few deep breaths): لكون التنفس هو ما يُلازمنا طوال حياتنا، يُعد التنفس من أسهل التمارين لممارستها. لذا واصل التنفس ووجّه انتباهك بتركيز على الشهيق وبرودته والزفير ودفئه وكذلك مدى عمقهما وسرعتهما مع كل نفس لمدة دقيقتين أو أكثر.
 - قف للملاحظة (Observe): لاحظ أفكارك وتفكّر في مدى صحتها وفائدتها، ولاحظ انفعالاتك وحددها، ثم لاحظ جسدك وصحة وضعيته بحركاته أو وضعه الساكن.
 - فرصتك للمتابعة (Proceed): تابع حياتك بفعل يدعم ما تقوم به (فمثلاً احتسّ كوباً من الشاي، تحدث إلى شخص داعم، قم بتمرين تمديد، أو غيرها من أي أمور تدعم قيامك بعملك على أكمل وجه).

وفي ضوء ما سبق من تمارين المراقبة المفتوحة، يستجلب الوعي بالتشتت والشروذ اللاإرادي وتقبّله استشعار التراحم واللفظ الذاتيين، وذلك من أجل التدريب على صفاء الذهن والنوايا ولإبعاد النقد الذاتي عن الحضور إلى الذهن. فالتراحم الذاتي كأسلوب تعامل إيجابي مع الذات أكثر فاعلية من النقد الذاتي في حل مشكلات الذات، فأشار بورز وكوستنر وزورف (Powers, Koestner & Zuroff, 2007) إلى أنّ الناقدين لذواتهم أقل استقلالاً بدوافعهم مما يجعل أهدافهم أقل ارتباطاً باهتماماتهم ودوافعهم المعنوية بقدر ما ترتبط بما يُمليه عليهم الآخرون، وأكثر استجراً للأفكار والانفعالات السلبية المُنبطة، وأكثر تأجلاً للعمل وبذل الجهد، وذلك بالتالي ما يعوق التقدّم نحو الهدف بفعل الدافعية المستقلة المتدنية لكن قد تندفع نحو الهدف بفعل الدافعية المضبوطة أي المحكومة بشعور المكافأة أو تجنب العقاب. كما أشارت نيف وكوستيجان (Neff & Costigan, 2014) إلى أنّ التراحم الذاتي مهارة يُمكن تعلّمها ويُعدّ أحد مصادر الرفاه المهمة لصلته بالذات ولدوره في السعادة المعنوية وكمؤشر على الرفاه بين الشخصي (Interpersonal Well-being).

3. الودّ والتراحم (Loving Kindness and Compassion): وهو تمرين ذُكر في الفصل السابق حول الانفعالات الإيجابية وتوسيع الوعي، ويقوم على أمنيات ودعوات الرفاه للنفس وللآخرين كنوع من إحسان النية وبالتالي التهيئة لفعل الخير والتمتع بالانفعالات الإيجابية المترتبة عليها. وتتخلص الأمنيات بالأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها مرّات عدة تبدأ بالنفس ثم بالحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد. وسترد لاحقاً في فصل العلاقات.

المراجع

- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D., & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–35). New York: Guilford Press
- Mindful: Taking time for what it matters (2014). Get a special glimpse of mindful. Special free online issue (Sampler): https://www.mindful.org/wp-content/uploads/Mindful_freemium.pdf
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Well-Being, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2/3, 114-119. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:2874990>
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826–840. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.7.826>



إجراءات تطبيق التدخل

60 دقيقة ✕ الأدوات ⚙️	* تنمية مهارات اليقظة بالممارسة الرسمية لها الممارسة الرسمية لليقظة الإجراءات 📋
قلم ودفتر ورقة العمل 4.2.1.1: الممارسة الرسمية لليقظة	<p>تمهيد</p> <p>- يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يسأله عن مدى أهمية الانخراط، والانتباه، والتركيز، واليقظة في تنمية الرفاه النفسي، ويستمع إلى إجابته، ثم يطرح عليه أسئلة تأملية للتمهيد:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ما الذي تحس به الآن أي تلمسه، تراه، تسمعه، تشتمه، تتذوقه؟ ▪ ما الذي تشعر به؟ ▪ ما الذي تُفكر فيه؟ ▪ ما هو الجزء النشط من وعيك؟ <p>- يستمع المُمارس إلى العميل ثم يشكره على إجابته، ثم يُعقب بأنه لا يُمكن الجزم بمدى اعتياد اليقظة بمجرد الإجابة عن هذه الأسئلة مرة واحدة أو لفترة زمنية قصيرة، لكن بعد تطبيق مثل هذه الجلسة من التأمل وطرح هذه الأسئلة مرارًا وتكرارًا لمدة زمنية تمتد لشهر أو أكثر يُمكن بعدها ملاحظة مدى اعتياد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على الوعي.</p> <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الأولى من ورقة العمل 4.2.1.1: الممارسة الرسمية لليقظة، حول مقياس الانتباه والوعي اليقظين ويُعطيه أكثر من نسخة لتُستخدم أول مرة في تأمل درجة اليقظة لتكون خط أساس.</p> <p>○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u></p> <p>○ <u>قد يشعر المُمارس أن العميل لا يعي أهمية اليقظة في الرفاه النفسي، لذا يُمكن الرجوع إلى أي نموذج أو مادة من المواد المطروحة في مقدمة اليقظة لتسليط الضوء على موقع الانتباه واليقظة في العمليات النفسية والذهنية وأهميتها.</u></p> <p>- يُشير المُمارس قبل الممارسة إلى أن هاتين الجلستين عبارة عن نوعين من ممارسة اليقظة، أحدهما حول الممارسة الرسمية في هذه الجلسة، والأخرى في الجلسة المقبلة حول الممارسة غير الرسمية بعد مدة من الزمن (أسبوع فأكثر) لإتاحة المجال للممارسة.</p>
جرس شمعة ورقة بيضاء ورقة رسم أو ماندلا أسطح مختلفة حصى مختلفة كرة مطاطية	<p>ممارسة</p> <p>- يُشير المُمارس إلى أن في هذه الجلسة سيتم التركيز على أنواع الممارسة الرسمية، وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ الانتباه المركز (Focused Attention) ▪ المراقبة المفتوحة (Open Monitoring) ▪ الودّ والتراحم (Loving Kindness and Compassion) <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الثانية من ورقة العمل 4.2.1.1: الممارسة الرسمية لليقظة، حول كيفية زيادة اليقظة، ويُطبق معه 3 - 5 أساليب من الانتباه المركز حسب رغبته، ثم تمرين توقف (STOP).</p> <p>- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يعقب أن الطريق لالتماس فائدة التمارين هو مدى تكرارها ومدتها من الناحية الكمية، ومن الناحية النوعية تحويل الانتباه من الأفكار والانفعالات المترتبة على مواقف الحياة عامة وعلى الضاغطة والصادمة خاصة إلى الإحساس الفعلي المترتب على ما يُقام به فعليًا. وأن هذه التمارين هي وسيلة مهمة لاعتياد التركيز والانتباه وإدارة التشتت والذهن الشارد.</p>



خاتمة

- يُشير الممارس إلى أنه ممّا لا شك فيه أن حيثيات أمور الحياة (في البيت، والعمل، والدراسة، إلخ) أولى بالتركيز عليها من التمارين وهذا ما سيُقدّم في الممارسة غير الرسمية لليقظة، إلّا أن هذه التمارين هي وسيلة مهمة لاعتیاد تدريب النفس على تركيز الانتباه وإدارة التشتت والذهن الشارد.
 - يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
 - يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق التمارين مرة واحدة أو مرتين يوميًا، وذلك لمدة أسبوعين - أربعة أسابيع؛ حيث يكتب في نهاية كل أسبوع مقالًا بالتأمل في الأسئلة الآتية (في الحيز المخصص في الخطوة الثالثة من ورقة العمل 4.2.1.1: الممارسة الرسمية لليقظة) يكتب فيه ملاحظاته حول مدى اعتیاد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على وعيه:
 - ما الذي تحس به الآن أي تلمسه، تراه، تسمعه، تشتمه، تتذوقه؟
 - ما الذي تشعر به؟
 - ما الذي تُفكر فيه؟
 - ما هو الجزء النشط من وعيك؟
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات اليقظة.



ورقة العمل 4.2.1.1: الممارسة الرسمية لليقظة

أولاً: مقياس الانتباه والوعي اليقظين (Mindful Attention Awareness Scale (MAAS))
اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم اصد درجة تكرارها في ضوء خبرتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) على النحو الآتي:
دائماً (1) درجة واحدة، غالباً (2) درجتان، أحياناً (3) درجات، قليلاً (4) درجات، نادراً (5) درجات، أبداً (6) درجات.

درجة التكرار (1 - 6)	الفقرة
	1. تتتابني مشاعرٌ تجاه المواقف لا أعي بها إلا بعد فترة من حدوثها.
	2. لطالما أفسد الأمور أو أفسد بعض الأشياء بسبب عدم انتباهي أو لانشغالي بأمر آخر.
	3. أجد التركيز فيما يجري صعباً للغاية.
	4. أذهب إلى الأماكن التي أقصدها من دون الانتباه إلى ما يوجد في الطريق.
	5. أميل إلى فقدان الشعور بما أتمسه حتى يؤلمني أو يزعجني.
	6. أنسى أسماء من أقابلهم لأول مرة.
	7. أشعر بأنني أقوم بأعمالي الاعتيادية من دون وعي.
	8. أستعجل القيام بالأمور من دون الانتباه لها.
	9. أنشغل في الهدف الذي أريد تحقيقه فيما أنشغل عن الخطوة الحالية المؤدية إليه.
	10. أقوم بالأعمال الموكولة إليّ بشكل تلقائي من دون الوعي بما أفعله.
	11. لطالما أنشغل عمّن يكلمني بفعل أمر آخر.
	12. أذهب إلى أماكن لا أعرف سبب الذهاب إليها.
	13. لطالما أجد نفسي حبيس التفكير في الماضي أو المستقبل.
	14. أسارع إلى فعل ما من دون الانتباه لما يلزم.
	15. لطالما أتناول الطعام من دون التركيز فيما أتناوله.
90/	الانتباه والوعي اليقظان (المجموع)

(بتصرف، Brown & Ryan, 2003)



ثانيًا: تحسين اليقظة من خلال الممارسة الرسمية لها

كيف يُمكنك تحسين اليقظة من خلال الممارسة الرسمية؟

بإمكاني تحسين اليقظة من خلال الممارسة الرسمية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأششطة الآتية:

(1، ...، 2، ...، 3) ...

1. تطبيق 3 - 5 أساليب من الانتباه المركز الآتية يوميًا بالتركيز في الفعل باستخدام الحواس، والرجوع للتركيز بلطف إذا ما تشتت الانتباه:
 - دق جرسًا! ثم ركز انتباهك على صوت الجرس حتى يتلاشى الصوت تمامًا،
 - أشعل شمعة! ثم ركز انتباهك على لهب الشمعة المشتعلة حتى تكشف اتجاه نسمة الهواء،
 - اقذف حصي صغيرة! ثم ركز انتباهك على الحصى حتى تتوارى عن النظر،
 - قص ورقة! ثم ركز انتباهك على إنتاج أكبر عدد ممكن من القصاصات على شكل مثلث،
 - ضع ورقة رسم غير مُلَوَّن (زخارف الماندالا أو شكل غير مُلَوَّن)! ثم ركز انتباهك على تلوين الشكل من دون الخروج عن الخط،
 - تلمس سطحًا! ثم وجه انتباهك بتركيز على ملمس السطح ووصفه ذهنيًا،
 - اجلب حصي مختلفة الأحجام! ثم ركز انتباهك لترتيب الحصى فوق بعضها بطريقة مُتَزَنَة تحميها من الوقوع،
 - امسك كرة مطاطية! ثم ركز انتباهك على العضلات المستخدمة للضغط عليها بأصابعك ثم اتركها،
 - انقر بإصبعيك السبابتين! ثم ركز انتباهك على مناطق النقر على جبهتك، أو قدميك، أو يديك،
 - امسح جسدك! اجلس جلسة صحية (ليست جلسة استرخاء وليست جلسة تأهب للقيام)، ثم ركز انتباهك من دون اللمس لاستشعار قدميك على الأرض وجولوسك على الكرسي ونقاط حمل بطنك وظهرك ورأسك...
 - تنفّس! اجلس جلسة صحية (ليست جلسة استرخاء وليست جلسة تأهب للقيام)، ثم ركز انتباهك على الشهيق وبرودته والزفير ودفنه وكذلك مدى عمقهما وسرعتهما مع كل نفس (ويمكن عددهما)،
 - افعل أي أمر يتطلب منك تركيز انتباهك بما يضمن ملاحظتك له من دون التشتت بأي مثير حسي آخر ...

2. خلال الدراسة أو العمل، تطبيق الخطوات الآتية:

- توقف (Stop): توقف عن كل ما تقوم به، وضع كل شيء جانبا.
- واصل التنفس (Take a few deep breaths): لكون التنفس هو ما يُلَازِمنا طوال حياتنا، يُعد التنفس من أسهل التمارين لممارستها. لذا واصل التنفس ووجه انتباهك بتركيز على الشهيق وبرودته والزفير ودفنه وكذلك مدى عمقهما وسرعتهما مع كل نفس لمدة دقيقتين أو أكثر.
- قف للملاحظة (Observe): لاحظ أفكارك وتفكر في مدى صحتها وفائدتها، ولاحظ انفعالاتك وحددها، ثم لاحظ جسدك وصحة وضعيته بحركاته أو وضعه الساكن.
- فرصتك للمتابعة (Proceed): تابع حياتك بفعل يدعم ما تقوم به (فمثلاً احتس كوتبا من الشاي، تحدث إلى شخص داعم، قم بتمرين تمّدد، أو غيرها من أمور تدعم قيامك بعملك على أكمل وجه).

3. في بداية/نهاية اليوم، وضع أمنيات أو دعوات الخير مثل أمنيات بالأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة

يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها مرّات عدة تبدأ بالنفس ثم بالحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد ...



ثالثاً: اعتياد اليقظة

- أجب عن الأسئلة التأملية الآتية بشكل يومي لمدة أسبوع، ثم اكتب المقال المطلوب بعد الأسئلة في نهاية الأسبوع.
- ما الذي أحس به الآن أي ألمسه، أراه، أسمع، أشتمه، أتذوقه؟ (What am I sensing in my body right now?)
 - ما الذي أشعر به؟ (What am I feeling?)
 - ما الذي أفكر فيه؟ (What am I thinking?)
 - ما هو الجزء النشط من وعيي؟ (What is vivid and alive in my awareness?)

بعد طرح الأسئلة السابقة مراراً وتكراراً خلال الأسبوع، اكتب مقالاً ضمن مجموعة فقرات فيما لا يقل عن 200 كلمة يتم فيها التأمل في التجربة وملاحظة مدى اعتياد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على الوعي.

4.2.2 الممارسة غير الرسمية لليقظة

نبذة مختصرة

يتشابه تطبيق اليقظة في الممارسة غير الرسمية (Informal Practice) باليقظة الرسمية كما قدمها جيرمر (Germer, 2013)، إلا أنها تتميز بتركيز الانتباه إلى ما يقوم به الأفراد في حياتهم اليومية كالوعي بالمشي (رفع القدم، تقدّم القدم، وضع القدم، والتبديل...). وقد عرّفها شانكلاند وآخرون (Shankland et al., 2020) -متأثرين بروجر فيتوز (Roger Vittoz) الذي طورها سنة 1925 في سويسرا- في دراساتهم على أنها الممارسة المتكاملة (Integrated) لليقظة فيكون تركيز الانتباه من دون إطلاق أحكام (Non-judgmental) في الأنشطة اليومية الاعتيادية كالانخراط في المحادثات والسلام باليد، أكثر من أن تكون مخطط لها في زمان ومكان مُرّخين كالجلوس في البيت على وسادة بهدوء وبدء تركيز الانتباه. إلا أنهم اعتبروا الأنشطة البدنية كالرياضة والمشي وغيرها من الممارسة غير الرسمية بالرغم من أنها مخطط لها وفي بيئة مناسبة لكنها عمل اعتيادي يومي. كما وجدوا باختصار أن تطبيق هذه الممارسة يقلل من أعراض الإجهاد المدرك (Perceived Stress) والتوتر (Anxiety) والاكتئاب (Depression) من جهة ويزيد الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life) من جهة أخرى، وتستمر في زيادة مستوى اليقظة (Mindfulness) لما بعد الانتهاء من التطبيق بشهرين ونصف.

ويجدر الذكر هنا أنه وفي ضوء مقدمة تدخلات اليقظة والتأمل وفيما يحدث في أدمغتنا، أن الذاكرة الإجرائية التي تشمل كل ما اعتدنا فعله من عمليات إجرائية غير واعية، وجب جلب الوعي إليها من خلال تركيز الانتباه لتحقيق الهدف من العملية الإجرائية من جهة وتعديل بعض الخطوات المعتادة لإعادة تركيز الانتباه نحو الأفعال الصغيرة من أجل تجنب استرجاع الحركات التلقائية المعتادة عند القيام بمجمل الإجراء من جهة أخرى، هذا إضافة إلى الانصراف عن المشتتات التي تحول بين الوعي بالإجراء والقيام به. وعلى سبيل المثال، عند تناول الطعام بصورة يقظة (Mindful Eating) يجدر توجيه الهدف نحو إشباع الحاجة من الطعام وذلك بأخذ لقمة ومضغها وتذوق طعمها



الشكل 4.2.2.1: من أشكال الممارسة غير الرسمية لليقظة

وبلغها، ويجدر الحرص على تقليل الحديث على الطعام أو حتى التوقف عنه أو الحد من أي مشتتات أخرى كمشاهدة التلفاز أو النظر في الجوال أو غيرها. ومن الباعث على جلب الانتباه أكثر لمائدة الطعام وتناوله خصوصاً في المراحل البدائية من اعتياد تناول الطعام بصورة يقظة، يُمكن تغيير بعض المثيرات الحسية لحاسة التذوق كزيادة أو تقليل ما هو مالح، أو حامض، أو حار، أو مرّ، أو حلو.

المراجع

- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D., & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–35). New York: Guilford Press
- Shankland, R., Tessier, D., Gauchet, A., Baeyens, C., and Strub, L. (2020). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: an intervention study. *Appl. Psychol. Health Well Being* 13, 63–83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>



إجراءات تطبيق التدخل

60 دقيقة ✕

تمنية مهارات اليقظة بالممارسة غير الرسمية لها *

الممارسة غير الرسمية لليقظة

الأدوات ⚙️	الإجراءات 📋
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <p>- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يسأله: كم من المرات تشنت أثناء تأديتك لمهامك في العمل أو الدراسة أو البيت؟ لماذا؟</p> <p>- يستمع المُمارس إلى العميل ثم يشكره على إجابته، ثم يُعقب بأنه من الطبيعي أن يتعرض الأفراد للخطأ والنسيان بفعل شروذ الذهن والتشتت، وذلك ببساطة لأن هناك جزءًا كبيرًا من الأفعال الذهنية والسلوكية تعتمد على المخزون اللاواعي من الذاكرة الذي يتمثل بالعادات الإجرائية التي يُعد استرجاع كل فعل مُتقن أو فكرة مُتقنة منها تلقائيًا ويحدث هنا الغفلة عن بعض متطلبات الموقف مما ينتج عنه الخطأ والنسيان. لكن خطورة التشتت لا تكمن فقط في الخطأ والنسيان، وإنما في زيادة تكرارها وكذلك أثرها على الحالة النفسية، فمثلًا يؤدي التشتت بالأفراد إلى:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ الغرق في نجاحات أو إخفاقات الماضي من دون التعلّم منها في الحاضر، وبالتالي زيادة الكآبة،▪ والغرق في تطلعات أو مخاوف المستقبل من دون التحضير لها في الحاضر، وبالتالي زيادة التوتر،▪ والغرق فيما يشغل عن متطلبات الموقف في الحاضر، وبالتالي زيادة عدد الأخطاء في الأداء مما يحد من الدقة والإتقان، وبالتالي عدم رضا الذات والآخرين، وهناك العديد من العواقب الوخيمة المؤثرة على العلاقات واستشعار القيم المعنوية وغيرها... <p>- يوجّه المُمارس العميل في ضوء ما سبق نحو أهمية تطبيق التدخلات السابقة للحد من هذا التشتت وجلب الوعي لما يقوم به، وخصوصًا في الحياة اليومية، وهذا ما سيُتناول في هذه الجلسة من خلال الممارسة غير الرسمية لليقظة.</p> <p>ممارسة</p> <p>- يُشير المُمارس إلى أن في هذه الجلسة سيتم التركيز على نفس أنواع الممارسة الرسمية، وهي: الانتباه المركز (Focused Attention)، والمراقبة المفتوحة (Open Monitoring)، والودّ والتراحم (Loving Kindness and Compassion)، ولكن من دون تهيئة البيئة كما في الممارسة الرسمية، وإنما بشكل اعتيادي فيما نقوم به في الحياة اليومية بطريقة غير رسمية:</p> <p>- يوجّه المُمارس العميل نحو الخطوة الأولى من ورقة العمل 4.2.2.1: الممارسة غير الرسمية لليقظة، حول كيفية زيادة اليقظة، ويتابعه ويدعمه في عملية التخطيط.</p> <p>○ يُمكن الإشارة إلى كيفية زيادة التحدي أو تحسين المهارة كما سبق في التدفق لزيادة الانخراط.</p> <p>- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يعقب أن الطريق لالتماس فائدة التمارين هو مدى تكرارها ومدتها من الناحية الكمية، ومن الناحية النوعية تحويل الانتباه من الأفكار والانفعالات المترتبة على مواقف الحياة عامة وعلى الضاغطة والصادمة خاصة إلى الإحساس الفعلي المترتب على ما يُقام به فعليًا. وأن هذه التمارين هي وسيلة مهمة لاعتقاد تركيز الانتباه وإدارة التشتت والذهن الشارد.</p> <p>- يُشير المُمارس إلى أمور الحياة (في البيت، والعمل، والدراسة، إلخ) أولى بالتركيز عليها وإتقان الأداء فيها، مما يجد من عواقب التشتت والذهن الشارد وبالتالي تحسين الحالة النفسية.</p>



خاتمة

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق التمارين مرة واحدة يوميًا، وذلك لمدة أسبوعين - أربعة أسابيع؛ حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بالتأمل بالأسئلة الآتية ثم كتابة مقال (في الحيز المخصص في الخطوة الثانية من ورقة العمل 4.2.2.1: الممارسة غير الرسمية لليقظة) يكتب فيه ملاحظاته حول مدى اعتياد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على وعيه:
 - ما الذي تحس به الآن أي تلمسه، تراه، تسمعه، تشتمه، تتذوقه؟
 - ما الذي تشعر به؟
 - ما الذي تُفكر فيه؟
 - ما هو الجزء النشط من وعيك؟
- يطلب الممارس من العميل إعادة تطبيق مقياس الانتباه والوعي اليقظين ليستخدم في تأمل درجة اليقظة وملاحظة الفرق عن نتيجة خط الأساس بعد تطبيق الجلستين.
 - ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات اليقظة.



ورقة العمل 4.2.2.1: الممارسة غير الرسمية لليقظة

أولاً: تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية لها

كيف يُمكنك تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية؟

بإمكاني تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة الآتية:

(1) ... (2) ... (3)

1. تحديد الأمور المراد تطبيق الانتباه المركز (Focused Attention) فيها حيث التركيز في الفعل باستخدام الحواس، والرجوع

باطلف للتركيز إذا ما تشتت الانتباه، ثم تطبيقها:

- في الصلاة، التركيز في حركات الصلاة وما يُقال فيها بدقة، والرجوع فوراً للاستماع أو الذكر أو فعل الحركة المطلوبة في

الصلاة لإعادة التركيز حين يحدث أي تشتت.

- في الرياضة، التركيز في الحركات والتمارين البدنية ودقتها وتكرارها، والرجوع فوراً للحركة المطلوبة في التمرين لإعادة التركيز

حين يحدث أي تشتت.

- في البيت (الأعمال المنزلية):

1.

- في الدراسة (إن وُجد):

1.

- في العمل (إن وُجد):

1.



كيف يُمكنك تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية؟

بإمكاني تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة الآتية:
(1) ... (2) ... (3)

2. تحديد الأمور المراد تطبيق المراقبة المفتوحة (Open Monitoring) فيها حيث التركيز في الفعل باستخدام الحواس أيضًا لكن إضافةً إلى ترك المجال لخروج الأفكار والانفعالات وردود الأفعال المرافقة أو المترتبة على الموقف، ثم تطبيقها:
- في الصلاة، التركيز في حركات الصلاة وما يُقال فيها، وترك المجال لتدبر معاني الحركات والأفكار وتعقب الانفعالات تجاه المعاني كالفرح أو الخوف، ومراقبة المعتقدات وتسميتها كمعتقد "دوري هو عمل الصالحات" مثلاً، وملاحظة التفكير وطريقته ولحظات الإدراك مثل لحظة "وجدتها!" حين معرفة معنى آية، ثم الرجوع للاستماع أو الذكر أو فعل الحركة المطلوبة في الصلاة لإعادة التركيز حين يحدث التشتت الزائد عن ذلك.
 - في الرياضة، التركيز في الحركات والتمارين البدنية ودقتها وتكرارها، وترك المجال لفهم الحركات من خلال العضلات والمفاصل المعنية فيها وتعقب الانفعالات تجاه نتيجة إنجاز التمرين كالفرح أو الخوف، ومراقبة المعتقدات وتسميتها كمعتقد "لا أستطيع" مثلاً، وملاحظة التفكير وطريقته ولحظات الإدراك مثل لحظة "وجدتها!" حين معرفة تطبيق التمرين، ثم الرجوع للحركة المطلوبة في التمرين لإعادة التركيز حين يحدث التشتت الزائد عن ذلك.
 - في البيت (الأعمال المنزلية):

1.

2.

- في الدراسة (إن وُجد):

1.

2.

- في العمل (إن وُجد):

1.

2.



كيف يُمكنك تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية؟

بإمكاني تحسين اليقظة من خلال الممارسة غير الرسمية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة الآتية:
(1) ... (2) ... (3)

3. تحديد الأمور المراد تطبيق الوَدِّ والتراحم (Loving Kindness and Compassion) فيها حيث التركيز في وضع أمنيات أو دعوات الخير مثل أمنيات بالأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياة يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها مرّات عدة تبدأ بالنفس ثم بالحلقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد...، ثم تطبيقها:
 - في الصلاة، التركيز في الدعاء للنفس مثل دعاء القنوت: "اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيمَنْ هَدَيْتَ، وَعَافِنِي فِيمَنْ عَافَيْتَ، وَتَوَلَّنِي فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ، وَبَارِكْ لِي فِيمَا أَعْطَيْتَ، وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ، إِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يَقْضِي عَلَيْنِكَ، وَإِنَّهُ لَا يَذُلُّ مَنْ وَالَيْتَ، وَلَا يَعْرِزُ مِنْ عَادِيكَ، تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ". وللآخرين بتغيير ضمير المتكلم المفرد للجمع فتصبح اهدنا، عافنا، ... إلخ.
 - التركيز في الدعاء للنفس وللآخرين بالبركة مثلاً وغيرها من دعوات الخير.
 - في البيت (الأعمال المنزلية):

1. _____

2. _____

- في الدراسة (إن وُجد):

1. _____

2. _____

- في العمل (إن وُجد):

1. _____

2. _____



ثانيًا: اعتياد اليقظة

- أجب عن الأسئلة التأملية الآتية بشكل يومي لمدة أسبوع، ثم اكتب المقال المطلوب بعد الأسئلة في نهاية الأسبوع.
- ما الذي أحس به الآن أي ألمسه، أراه، أسمع، أشتمه، أتذوقه؟ (What am I sensing in my body right now?)
 - ما الذي أشعر به؟ (What am I feeling?)
 - ما الذي أفكر فيه؟ (What am I thinking?)
 - ما هو الجزء النشط من وعيي؟ (What is vivid and alive in my awareness?)

بعد طرح الأسئلة السابقة مرارًا وتكرارًا خلال الأسبوع، اكتب مقالًا ضمن مجموعة فقرات فيما لا يقل عن 200 كلمة يتم فيها التأمل في التجربة وملاحظة مدى اعتياد اليقظة والاختلاف الذي طرأ على الوعي.



4.3 تدخلات التلذذ

4.3.1 حصيلة معتقدات التلذذ

نبذة مختصرة

بدلاً من طرح مقدمة حول التلذذ (Savoring) نكتفي بطرح النبذة الخاصة بكل من قسمي تدخلات التلذذ في هذا الجزء من الفصل، حيث يُعدّ التلذذ من أبرز مفاهيم دراسة الرفاه النفسي بصفة عامة، لا سيّما الجوانب العقلية والضببط المدرك الذي يحوي التلذذ كعامل أساسي بصفة خاصة، ومن الجدير بالاهتمام دراسة برايان (Bryant, 1989) الذي قدّم من خلالها نموذجاً من أربعة عوامل/معاملات للضببط المدرك (Four-factor Model of Perceived Control) من أجل القيام بالوظائف النفسية على أكمل وجه في المواقف السلبية والإيجابية، وهي:

1. التجنب (Avoiding): ضببط رئيسي للمواقف لتجنب الاضطراب يدعو للتنبؤ بالمواقف السلبية ونواتجها وتجنب الانخراط فيها.
2. التصدي (Coping): ضببط ثانوي للانفعالات لإدارة الاضطراب يدعو للتعامل مع المواقف السلبية ونواتجها على الحالة النفسية (ويتضمن اللجوء للمساعدة).
3. الكسب (Obtaining): ضببط رئيسي للمواقف لزيادة الرفاه يدعو لاختلاق المواقف الإيجابية وكسب نواتجها.
4. التلذذ (Savoring): ضببط ثانوي للانفعالات لزيادة الرفاه يدعو لاستشعار اللذة الناتجة عن المواقف الإيجابية. ويتضمن ذلك: (1) القدرة على التمتع بالأمر، (2) مدى السرور الناتج عن الأمور الجيدة، (3) مدة تأثير الأمور الجيدة على الانفعالات، (4) تكرار الشعور بالتواجد بأفضل حال، (5) تكرار الشعور بالابتهاج الشديد.

ومع بداية القرن الحادي والعشرين وانطلاق علم النفس الإيجابي، ازداد وضوح مفهوم التلذذ؛ حيث قدّم برايان (Bryant, 2003) مقياساً لمعتقدات التلذذ أسماه حصيلة معتقدات التلذذ (Savoring Beliefs Inventory (SBI) وضّح فيه مفهوم التلذذ ومعتقداته وعلاقاته الارتباطية ببعض المتغيرات، فقد تطوّر مفهوم التلذذ من خمس فقرات للمضامين الخمسة السابق ذكرها لتصبح 24 فقرة ضمن ثلاثة أبعاد سميت بأوجه التلذذ وهي: تلذذ اللحظة (Savoring the moment)، والترقب (Anticipating)، والحنين (Reminiscing). وانطلاقاً من أهمية إكساب الأفراد مهارات الوعي والتلذذ بما هو إيجابي في زيادة شدة وتكرار ومدة الجو الانفعالي الإيجابي، قدّم برايان صورة صادقة وثابتة (Valid and Reliable) للتلذذ وجد من خلالها:

- علاقة التلذذ طردية بشدة الانفعال (Affect Intensity)، والانبساط (Extraversion)، والتفاؤل (Optimism)، وموضع الضببط الداخلي (Internal Locus of Control)، وسلوكيات الضببط الذاتي المدركة (Reported Self-control Behaviors)، والرضا عن الحياة (Satisfaction with Life)، وإشباع القيمة (Value Fulfillment)، وتقدير الذات (Self-esteem)، إضافة إلى شدة وتكرار السعادة (Intensity and Frequency of Happiness).
- علاقة التلذذ عكسية بالعُصاب (Neuroticism)، والشعور بالذنب (Guilt)، وانهدام التلذذ الجسدي والاجتماعي (Physical and Social Anhedonia)، واليأس (Hopelessness)، والاكتئاب (Depression)، وتكرار الانفعالات الحيادية أو غير السارة (Frequency of Unhappy and Neutral Affect).
- لا علاقة للتلذذ بردود الفعل المرغوبة اجتماعياً (Socially Desirable Responding).

المراجع

- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>



إجراءات تطبيق التدخل

30 دقيقة ✂	الكشف عن حصيلة معتقدات التلذذ ⊗	حصيلة معتقدات التلذذ
الأدوات ⚙		الإجراءات 📋
قلم ودفتر		تمهيد <ul style="list-style-type: none">- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يطلب منه ذكر نجاح سابق، ومتعة حالية، وتطلع أو حلم يرجو تحقيقه.- يستمع المُمارس إلى إجابات العميل، ثم يسأله: ما مدى تكرار تأملك في هذه المواقف؟ وكيف تصف مشاركتك عند التأمل فيها؟ وكيف تصف سلوكك بعد التأمل؟- يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب أنه في هذه الجلسة سيُكشف عن معتقدات التلذذ التي تعبر عن نظرة الفرد نحو الانخراط في مثل المواقف السابقة، ومن ثم سيكون هناك تطبيق لتدخلات التلذذ في الجلسة التالية.
ورقة العمل		ممارسة <ul style="list-style-type: none">- يُعطي المُمارس العميل أكثر من نسخة من ورقة العمل 4.3.1.1: حصيلة معتقدات التلذذ، ويُطبّق معه المقياس خطوة بخطوة.▪ يُساعد المُمارس العميل في حساب حصيلة معتقدات التلذذ الكلي ومكوناتها الثلاثة وهي تلذذ اللحظة، والترقب، والحنين.- يسأل المُمارس العميل حول مدى صدق هذه النتيجة ورضاه عنها، ثم حول إمكانية تحسين النتيجة وكيفيةها.- يستمع المُمارس لإجابة العميل، ثم يُعقب بأنه سيكلفه بواجب لمدة أسبوع لحين عقد الجلسة الآتية.○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u>
4.3.1.1: حصيلة معتقدات التلذذ		خاتمة <ul style="list-style-type: none">- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).- يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق المقياس بعد أسبوع على أن يقوم برصد نتائجه وتوثيقها وملاحظة ثبات حصيلة معتقدات التلذذ أو زيادتها أو نقصانها قبيل الجلسة المقبلة (التي ينبغي أن تكون بعد أسبوع).
الأدوات ⚙		هامش لكتابة الملاحظات 📝



ورقة العمل 4.3.1.1: حصيلة معتقدات التلذذ

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

درجة الموافقة	الفقرة	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	1. أعرف كيف أهنأ بأوقاتي الجميلة.	تلذذ اللحظة (Savoring the moment)
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	2. من الصعب التمسك بالمشاعر الجيدة.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	3. أستطيع بجهدٍ تمديد لحظات المتعة.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	4. أنا عدو نفسي في المتعة.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	5. بإمكانني تقدير الأمور الجيدة.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	6. يبدو التمسك باللحظات السعيدة صعبًا.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	7. من السهل أن استمتع مع نفسي عندما أُرغب بذلك.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	8. لا أستطيع التمتع كما يجب.	
56/	حصيلة معتقدات تلذذ اللحظة	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	9. أتمتع بالنظر إلى الأمام.	الترقب (Anticipating)
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	10. أفضل عدم النظر إلى الأمام.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	11. أشعر بمتعة ترقب القادم.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	12. ترقب القادم مضيعة للوقت.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	13. أستطيع التمتع بالأحداث قبل حدوثها.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	14. من الصعب التحمس تجاه أحداث المستقبل.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	15. أشعر بمتعة استشعار نواتج الموقف قبل حدوثه.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	16. أشعر بعدم الراحة عند الترقب.	
56/	حصيلة معتقدات الترقب	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	17. أتمتع بالنظر للأوقات الجميلة في الماضي.	الحنين (Reminiscing)
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	18. أفضل عدم النظر للماضي.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	19. أشعر بمتعة النظر للماضي.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	20. أشعر بالإحباط عند النظر للماضي.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	21. أفضل تخزين الذكريات لاسترجاعها لاحقًا.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	22. الحنين للماضي مضيعة للوقت.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	23. من السهل استعادة المتعة من الذكريات السعيدة.	
معارض جدًا 1 2 3 4 5 6 7 موافق جدًا	24. من الأفضل عدم استعادة أوقات المتعة في الماضي.	
56/	حصيلة معتقدات الحنين	
168/	حصيلة معتقدات التلذذ (SBI)	

(بتصرف، 2003، Bryant)



4.3.2 تدخلات التلذذ الزمنية

نبذة مختصرة

بعد ما ورد في النبذة السابقة حول حصيلة معتقدات التلذذ، عاد برايان و زميله فيروف (Bryant & Veroff, 2007) في كتابهما لتوضيح كل ما يخص التلذذ كمفهوم وأوجهه وتطبيقاته. وقد عرفا التلذذ على أنه القدرة على حضور الخبرات الإيجابية وتقدير حدوثها وتعزيز وجودها، وهو أسلوب ضبط مدرك إيجابي يستهدف ما هو إيجابي في المواقف، ولكنه ثانوي يستهدف الانفعالات المترتبة على المواقف الإيجابية وليس المواقف ذاتها، وذلك من أجل زيادة هذه الانفعالات الإيجابية وشدهتها وتكرارها ومدتها. وفيما يلي توضيح أوجه أو أنواع التلذذ الزمنية (Temporal Aspects of Savoring):

أولاً: تلذذ اللحظة (Savoring the moment): وهو شحذ حسي-إدراكي (Sensory-perpetual Sharpening) يدعو لتوظيف الحواس لأجل الانتباه إلى المثيرات الحسية الجيدة وإدراكها جيداً، وهو امتصاص موقفي (Experiential Absorption) للحضور الجسدي والذهني في المواقف الإيجابية والتمتع بها واستشعار الانفعالات الإيجابية الناتجة عن الانخراط فيها إلى أقصى درجة ممكنة، مثل الانخراط والتمتع بحفل التخرج من الجامعة بكل تفاصيلها. ومن أبرز أنواع التلذذ هنا:

1. الترفه (Luxuriating): تلذذ يُركز الانتباه إلى العالم الداخلي (الذات) يُعنى بإشباع الرغبات الجسدية، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها السرور، ومن الأمثلة عليه تلذذ دفة/برودة مكان ما، أو مذاق طعام لذيذ، أو رائحة عطر جميلة، ... إلخ.
2. التعجب (Marveling): تلذذ يُركز الانتباه إلى العالم الخارجي يُعنى بتقدير جمال الأمور، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الدهشة، ومن الأمثلة عليه تذوق نص أدبي، أو جمال منظر طبيعي، أو تميز آلة معينة، ... إلخ.

ثانياً: الترقب (Anticipating) أو يُسمى أيضاً بالتلذذ الترقبي (Anticipatory Savoring): استشعار أمر إيجابي منشود في المستقبل كما لو أنه تحقق فعلاً الآن، مثل استشعار الفرد لفرحة النجاح/الإنجاز كما لو أنه تم فعلاً.

ثالثاً: الحنين (Reminiscing): استشعار لذة مواقف/نجاحات سابقة حدثت في الماضي. ومن أبرز أنواع التلذذ ضمن الحنين هنا:

1. الاسترجاع المُترقب (Anticipated Recall): الحنين إلى الماضي في المستقبل، أي استشراف متعة الحاضر كذكرى من الماضي عند تذكرها في المستقبل، مثل أخذ صور تذكارية أثناء النجاح/الإنجاز لترقب اللحظة التي سينظر فيها إلى الصور أو يُريها للآخرين.
2. التمتع (Basking): تلذذ يُوجه الانتباه إلى العالم الداخلي (الذات) ويُعنى بامتلاك الإمكانيات والمهارات والقدرات، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الفخر والتقدير، ومن الأمثلة عليه استنكار إنجاز الحصول على شهادة أكاديمية، أو امتلاك رخصة قيادة، ... إلخ.
3. تقديم الشكر (Thanksgiving): تلذذ يُوجه الانتباه إلى العالم الخارجي ويُعنى بتقدير النعم وإحسان الآخرين، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الامتنان، ومن الأمثلة عليه تقديم الشكر للمحسن (الذي أرسل هدية، أو أقرض المال عند الحاجة، ... إلخ).

وبالمقارنة باليقظة، يُمكن ربط تلذذ اللحظة (Savoring the moment) بالانتباه المركز (Focused Attention) من اليقظة حيث يكون الحضور كلياً في المواقف، أما الترقب (Anticipating) والحنين (Reminiscing) فبسبب إتاحة المجال للأفكار والانفعالات المتأمله يُمكن النظر إليهما كمرقبة مفتوحة (Open Monitoring)، ويُمكن اعتبار التلذذ الترقبي كأداة مفتاحية للانفتاح والتخيل لما لها دور في اغتنام نوعين من الانخراط الانفعالي والجمالي (Affective and Aesthetic) في الإنجازات الإبداعية وعامل تنبؤي لتحقيق الذات (Self-actualization) (Kaufman, 2013; 2028). أما بالمقارنة مع التدفق في الشكل 4.1.1 فإن التلذذ بجميع أشكاله يُمكن تشبيهه بحالة التدفق إذا كان في التلذذ مستوى مرتفع من المهارة والتحدّي. ويُمكن الإشارة إلى منظور الزمن لمقارنة أوجه التلذذ الزمنية بمنظورات الزمن في الحاضر والمستقبل والماضي في التدخل التالي.



ومن الجدير بالإشارة إلى أن هناك العديد من التمارين التي تُساعدك على التلذذ بفعالية أكبر ومنها:

1. العطلة اليومية: تخصيص بعض الوقت (لا يقل عن 20 دقيقة) خلال أو في نهاية اليوم للتلذذ بأمر إيجابي مثل حمام ساخن، أو طبق جديد، أو فنجان قهوة، ... إلخ.
2. مراجعة الحياة: التأمل أسبوعيًا في موقف إيجابي أو أكثر من الماضي وكتابة أكثر ما يمكن كتابته حول تفاصيله، ثم استذكار تجربة تلذذ مشابهة لمثل هكذا موقف، مما يُساعد على تكوين سلسلة ثم شبكة من الروابط الإيجابية في العقل.
3. الكاميرا: تخصيص نشاط أسبوعي لأمر أو شيء مثير للاهتمام كمنظر طبيعي مثلًا من أجل النقاط صور فوتوغرافية له من زوايا عدة لملاحظته وتذوق جماله وجمال التفاصيل التي تقدر على التقاطها.

وفي النهاية، تجدر الإشارة إلى محاذير يجب الانتباه لها لتجنب أي ممارسة سلبية للتلذذ أو تبعات غير مرغوبة لها. ومن أبرز الاعتبارات المهمة لممارسة التلذذ:

- التركيز على ممارسة تلذذ اللحظة عند تخفيف سرعة وتيرة اليوم السريع والمزدحم، وعند الشعور بالتشتت الذهني بفعل زيادة التخيّل والتأمل في الماضي والأمجاد الغابرة أو المستقبل وأحلام اليقظة.
- مشاركة التلذذ مع الآخرين تبعًا لنشر صدى الإيجابية (Positivity Resonance) ولتجنب الأنانية والتمحور حول الذات في المواقف الاجتماعية.

المراجع

- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kaufman, S. B. (2013). Opening up openness to experience: A four-factor model and relations to creative achievement in the arts and sciences. *The Journal of Creative Behavior*, 47(4), 233-255. <https://doi.org/10.1002/jocb.33>
- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✂	⊗ تطبيق تدخلات التلذذ الزمنية	📌 تدخلات التلذذ الزمنية
🔗 الأدوات		🔗 الإجراءات
قلم ودفتر		تمهيد <ul style="list-style-type: none">- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يسأله: ما أهمية التلذذ وتبني معتقداته؟ وعلاقته بالرفاه، التدفق، و/أو اليقظة؟- يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب وبالمقارنة باليقظة، يُمكن ربط تلذذ اللحظة (Savoring the moment) بالانتباه المركز (Focused Attention) من اليقظة حيث يكون الحضور كلياً في المواقف، أما الترقب (Anticipating) والحنين (Reminiscing) فيسبب إتاحة المجال للأفكار والانفعالات المتأمله يُمكن النظر إليهما كمرقبة مفتوحة (Open Monitoring). ويُمكن اعتبار التلذذ الترقبي كأداة مفتاحية للانفتاح والتخيل لما لها من دور في اغتنام نوعين من الانخراط الانفعالي والجمالي (Affective and Aesthetic) في الإنجازات الإبداعية وعامل تنبؤي لتحقيق الذات (Self-actualization) للإنجاز. أما بالمقارنة مع التدفق في الشكل 4.1.1 فإن التلذذ بجميع أشكاله يُمكن تشبيهه بحالة التدفق إذا كان في التلذذ مستوى مرتفع من المهارة والتحدي. ويُمكن الإشارة إلى منظور الزمن لمقارنة أوجه التلذذ الزمنية بمنظورات الزمن في الحاضر والمستقبل والماضي في التدخل التالي.
ورقة العمل 4.3.2.1: تدخلات التلذذ الزمنية		ممارسة <ul style="list-style-type: none">- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 4.3.2.1: تدخلات التلذذ الزمنية، ويُساعده في تطبيق تدخلات التلذذ الزمنية بما يتناسب مع طبيعة حياته ومواقفها.- يُشير المُمارس إلى محاذير واجب الانتباه لها لتجنب أي ممارسة سلبية للتلذذ أو تبعات غير مرغوبة لها. ومن أبرز الاعتبارات المهمة لممارسة التلذذ:<ul style="list-style-type: none">▪ التركيز على ممارسة تلذذ اللحظة عند تخفيف سرعة وتيرة اليوم السريع والمزدحم، وعند الشعور بالتشتت الذهني بفعل زيادة التخيل والتأمل في الماضي والأمجاد الغابرة أو المستقبل وأحلام اليقظة.▪ مشاركة التلذذ مع الآخرين تبعاً لنشر صدى الإيجابية (Positivity Resonance) ولتجنب الأناثية والتحول حول الذات في المواقف الاجتماعية.
		خاتمة <ul style="list-style-type: none">- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).- يُكلف المُمارس العميل إضافةً إلى تطبيق تدخلات التلذذ الزمنية بواجب لتطبيق:<ul style="list-style-type: none">▪ العطلة اليومية: تخصيص بعض الوقت (لا يقل عن 20 دقيقة) خلال أو في نهاية اليوم للتلذذ بأمر إيجابي مثل حمّام ساخن، أو طبق جديد، أو فنجان قهوة، ... إلخ.▪ مراجعة الحياة: التأمل أسبوعياً في موقف إيجابي أو أكثر من الماضي وكتابة أكثر ما يمكن كتابته حول تفاصيله، ثم استذكار تجربة تلذذ مشابهة لمثل هكذا موقف، ممّا يُساعد على تكوين سلسلة ثم شبكة من الروابط الإيجابية في العقل.▪ الكاميرا: تخصيص نشاط أسبوعي لأمر أو شيء مثير للاهتمام كمنظر طبيعي مثلاً من أجل النقاط صور فوتوغرافية له من زوايا عدة لملاحظته وتذوق جماله وجمال التفاصيل التي يمكن التقاطها.▪ مقياس حصيلة معتقدات التلذذ بعد أسبوع على أن يقوم برصد نتائجه وتوثيقها وملاحظة ثبات حصيلة معتقدات التلذذ أو زيادتها أو نقصانها. <p>○ ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات التلذذ.</p>





ورقة العمل 4.3.2.1: تدخلات التلذذ الزمنية

كيف يُمكنك تحسين حصيلة معتقدات التلذذ؟

بإمكاني تحسين حصيلة معتقدات التلذذ، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية:

(1 ... (2 ... (3)

1. تلذذ اللحظة (Savoring the moment): وهو شحذ حسي-إدراكي (Sensory-perpetual Sharpening) يدعو لتوظيف الحواس لأجل الانتباه إلى المثيرات الحسية الجيدة وإدراكها جيداً، وهو امتصاص موقفي (Experiential Absorption) للحضور الجسدي والذهني في المواقف الإيجابية والتمتع بها واستشعار الانفعالات الإيجابية الناتجة عن الانخراط فيها إلى أقصى درجة ممكنة، مثل الانخراط والتمتع بحفل التخرج من الجامعة بكل تفاصيلها. ومن أبرز أنواع التلذذ هنا:

الترقّهُ (Luxuriating): تلذذ يُركز الانتباه إلى العالم الداخلي (الذات) يُعنى بإشباع الرغبات الجسدية، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها السرور، ومن الأمثلة عليه تلذذ دفاء/برودة مكان ما، أو مذاق طعام لذيذ، أو رائحة عطر جميلة، ... إلخ.

التعجب (Marveling): تلذذ يُركز الانتباه إلى العالم الخارجي يُعنى بتقدير جمال الأمور، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الدهشة، ومن الأمثلة عليه تذوق نص أدبي، أو جمال منظر طبيعي، أو تميز آلة معينة، ... إلخ.

2. الترقّب (Anticipating) أو يُسمى أيضاً بالتلذذ الترقّبي (Anticipatory Savoring): استشعار أمر إيجابي منشود في المستقبل كما لو أنه تحقق فعلاً الآن، مثل استشعار الفرد لفرحة النجاح/الإنجاز كما لو أنه تم فعلاً.



كيف يُمكنك تحسين حصيلة معتقدات التلذذ؟

بإمكاني تحسين حصيلة معتقدات التلذذ، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية:

(1 ... (2 ... (3

3. الحنين (Reminiscing): استشعار لذة مواقف/نجاحات سابقة حدثت في الماضي. ومن أبرز أنواع التلذذ ضمن الحنين هنا:

الاسترجاع المُترقّب (Anticipated Recall): الحنين إلى الماضي في المستقبل، أي استشراف متعة الحاضر كذكرى من الماضي عند تذكرها في المستقبل، مثل أخذ صور تذكارية أثناء النجاح/الإنجاز لترقّب اللحظة التي سينظر فيها إلى الصور أو يُريها للآخرين.

التنعم (Basking): تلذذ يُوجّه الانتباه إلى العالم الداخلي (الذات) ويُعنى بامتلاك الإمكانيات والمهارات والقدرات، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الفخر والتقدير، ومن الأمثلة عليه استذكار إنجاز الحصول على شهادة أكاديمية، أو امتلاك رخصة قيادة، ... إلخ.

تقديم الشكر (Thanksgiving): تلذذ يُوجّه الانتباه إلى العالم الخارجي ويُعنى بتقدير النعم وإحسان الآخرين، ويستجر انفعالات إيجابية عدّة أهمها الامتنان، ومن الأمثلة عليه تقديم الشكر للمحسن (الذي أرسل هدية، أو أقرض المال عند الحاجة، ... إلخ).



4.4 منظور الزمن

نبذة مختصرة

إذا تمعنا في جانب فهم الانفعالات الإيجابية التي قد يُمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الحاضر، والأمل في المستقبل من تعريف سلامة يونس لعلم النفس الإيجابي (Salama-Youmes, 2015)، يتضح جلياً أهمية ظرف الزمن الذي يضم حياتنا بين طياته، وكذلك أهمية نظرتنا نحوه. ومن هذا المنطلق يجدر ذكر جهود فيليب زمباردو (Phillip Zimbardo) في دراسة علم نفس الزمن (Psychology of Time) والمفاهيم الإيجابية المتضمنة فيه. وبالرغم من اهتمامات زمباردو البحثية المتعددة في علم النفس وأعماله التي تُقدّر بما يُقارب 400 عملاً امتدت منذ خمسينيات القرن الماضي حتى الآن، إلا أنه استطاع إيجاد ما يُسمى بعلم نفس الزمن ووضع نظرية منظور الزمن (Time Perspective)، وكذلك أسهم فيما يُسمى بمنظور الزمني المُتزن وتطبيقاته في تنمية الرفاه النفسي والتعامل مع مشكلات الصحة النفسية ضمن العلاج النفسي بشكل عام.

بدأ زمباردو بناء نظرية منظور الزمن من مقال نشره وزميله جونزاليز (Zimbardo & Gonzalez, 1984) في مجلة علم النفس اليوم، واستمرت دراساته لعقود من الزمن. وفيما يتعلق بعلم النفس الإيجابي، عملت بونيويل وزمباردو (Boniwell & Zimbardo, 2004) على دراسة كيفية جعل منظور الزمن مُتزنًا لتحسين الوظائف الإنسانية نحو أفضل حال ممكن، فأشارا هنا إلى أن اكتساب منظور زمن مُتزن (Balanced Time Perspective) يُحقق أحد أهم متطلبات التعلّم التي يحتاجها الفرد لتحقيق حياة هانئة ينعم بها. وتُوجد دراسات منظور الزمن في كتاب زمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd, 2008) فوضّحا التناقضات الثلاثة (Paradoxes) في موضوع الزمن على أنها: (1) بالرغم من أن الزمن هو أهم ما يؤثر في الأفكار والانفعالات والسلوكيات، إلا أن الاهتمام بمدى تأثيره على حياة الأفراد محدود. (2) بالرغم من أن أي توجه نحو زمن في الماضي أو الحاضر أو المستقبل له فوائد كبيرة، إلا أن المبالغة فيه له عواقب وخيمة. (3) بالرغم من أن التوجهات نحو الزمن يُمكن للأفراد تعلّمها في ضوء خبراتهم الشخصية، إلا أن التوجهات الجمعية للمجتمعات نحو الزمن تفرّض واقعاً آخرًا. ووضّحا فيه الأبعاد الستة الرئيسة لمقياس منظور الزمن وهي: الماضي الإيجابي (Past Positive)، والماضي السلبي (Past Negative)، والحاضر المتعي (Present Hedonistic)، والحاضر الجبري (Present Fatalistic)، والمستقبل (Future)، والمستقبل المتسامي (Future Transcendental). كما أشارا نتيجة مجموع دراسات منظور الزمن إلى أهمية التعلّم من الماضي، والتمتع بالحاضر، والتخطيط للمستقبل، وذلك من خلال منظور زمن مرن ومُتزن يعتبر منظورات الزمن جميعها ويختار الأنسب في ضوء متطلبات المواقف. وعلى سبيل المثال عند وجود عمل لئبجز يجدر تبني منظور المستقبل، وعند الانتهاء من الإنجاز يجدر تبني منظور الحاضر المتعي. لكن بصفة عامّة أكدا على أن هناك صفة مثالية للمنظور الزمني المُتزن تتمثل في تبني درجة مرتفعة من منظور الماضي الإيجابي لما فيه من جذور (Roots) للثقة وتوكيد الذات، ودرجة معتدلة من منظور المستقبل (تميل للارتفاع) لما له من أجنحة (Wings) تُساعد على التحليق نحو المقصد المرجو، ودرجة معتدلة من منظور الحاضر المتعي (تميل للارتفاع) لما له من طاقة (Energy) للتمتع بالنعيم باعتدال وتقديرها، وأخيرًا درجة منخفضة من منظوري الماضي السلبي والحاضر الجبري لما لهما من أثر في الاضطرابات النفسية.

وضمن الإطار العربي أشارت هالة رمضان (2015) إلى أن هناك علاقة موجبة تجمع بين منظور الزمن المُتزن وجوده الحياة بما فيها من رضا عن الحياة في الماضي والحاضر والمستقبل. كما وأكدت على أن للرجاء والثقة والاتجاهات الإيجابية نحو المستقبل والعلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية ارتباطاً موجباً بمنظورات الزمن الإيجابية كالماضي الإيجابي والحاضر المتعي وارتباطاً سالباً بمنظورات الزمن السلبية كالماضي السلبي والحاضر الجبري. وتشريفاً لفيليب زمباردو وجهده، حرّر ستولارسكي وفيلواين وفان بيك (Stolarski, Fieulaine, & van Beek, 2015) مجموعة من المقالات العلمية حيث قدّموا في مقدّماتها ما توصلت إليه نظرية منظور الزمن وأبعادها والتطورات التي استجدت عليها. فقد شمل منظور الزمن نفس الأبعاد الستة السابقة إضافةً إلى ثلاثة أبعاد أخرى هي: المستقبل الإيجابي (Future Positive)، والمستقبل السلبي (Future Negative)، والحاضر المُمتد (Expanded Present)، وذلك لإضفاء الاتزان المراد على نظرية منظور الزمن. ويُمثل الجدول الآتي أبعاد منظور الزمن التسعة حسب النظرية في صورتها المُجمّعة:



الارتباطات	الوصف	منظور الزمن
الاكتئاب، العدوانية، توتر عام، اتزان انفعالي وتقدير ذات متدنيين	يُعرف بالنظرة السلبية المكروهة إلى الماضي الناتج عن خبرات صادمة ومؤلمة وما تبعها من تكوينات معرفية سلبية.	الماضي السلبي
الودية، تقدير ذات، قلق منخفض	يعكس اتجاهات وجدانية إيجابية نحو خبرات الماضي.	الماضي الإيجابي
البحث عن الحداثة والصخب، تنظيم ذاتي متدني	يتمثل بالزمن الآني والإقبال على الحياة باتجاهات المتعة وأخذ المخاطرة بحماسة وقلة الاهتمام بنواتج السلوك.	الحاضر المتعي
الاكتئاب، طموحات متدنية، عزو خارجي (مواطن تحكم خارجية)	يعكس معتقدات وجوبية استسلام الزمن الحاضر لحتىمة المستقبل القدي حيث لن تؤثر سلوكيات الحاضر بما سيكون عليه المستقبل.	الحاضر الجبري
العناء لتحقيق الأهداف المستقبلية	يتمثل بأحلام المستقبل وسلوكيات تحقيق أهداف المستقبل ومكافأته.	المستقبل
التدين، ممارسات دينية	يمتد من نقطة ما بعد موت الجسد إلى الأبدية، فيبدو عناء السلوكيات البطولية واللاعقلانية منطقية لتحقيق أهداف ما بعد الموت.	المستقبل المتسامي
أنماط اتخاذ القرار قائمة على تجنب الفشل والاعتمادية	يتمثل باتجاهات قلق وتوتر تجاه المستقبل، وسلوكيات يهيمن عليها تجنب الخسران والمعاناة.	المستقبل السلبي
نمط اتخاذ القرار القائم على العقلانية	يعكس نظرة إيجابية للمستقبل تعتمد على الرجاء ومعرفة الكيف.	المستقبل الإيجابي
المنظور الزمني المتزن، اليقظة	يعكس الاتساق الزمني وتماسكه من أجل توازن أكبر بين تطلعات المستقبل وخبرات الماضي.	الحاضر المُمتد

الجدول 4.4.1: نظرية منظور الزمن بأبعاده التسعة

وختامًا لما سبق من أجل التوجّه نحو منظور مُتزن نختم بأن الماضي الإيجابي لاكتساب الثقة (وليس لعرض الأمجاد)، والماضي السلبي للتعلم (وليس للتذمر)، والحاضر للتمتع بالنعيم وتقديرها (وليس للشهوانية)، والحاضر الجبري للتكيف والتطور (وليس للاستسلام والتساهل)، والمستقبل الإيجابي للتخطيط والعمل (وليس للأحلام الوردية)، والمستقبل السلبي للاستعداد (وليس للتوتر والقلق)، والمستقبل المتسامي للإيمان والعمل (وليس للفتاخر والمن) وهذا ما تؤكدّه (الآية: 32) الكريمة في سورة النجم: ﴿فَلَا تَرْكُؤُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾.

المراجع

- رمضان، هالة عبد اللطيف محمد (2015). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي-مصر. 3(42). 45-100. https://cpc.journals.ekb.eg/article_49051.html
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In Linley, P. A. & Joseph, S. (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 165-179). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10>
- Salama-Younes, M. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي (Positive psychology: Applications, concepts and future perspectives in Arab countries). *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 45-59 <https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mcejpp/article/view/26>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (Eds.). (2015). *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing/Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press.
- Zimbardo, P. & Gonzalez, A. (1984, February). The Times of your Life. *Psychology Today*, 18, 54



إجراءات تطبيق التدخل

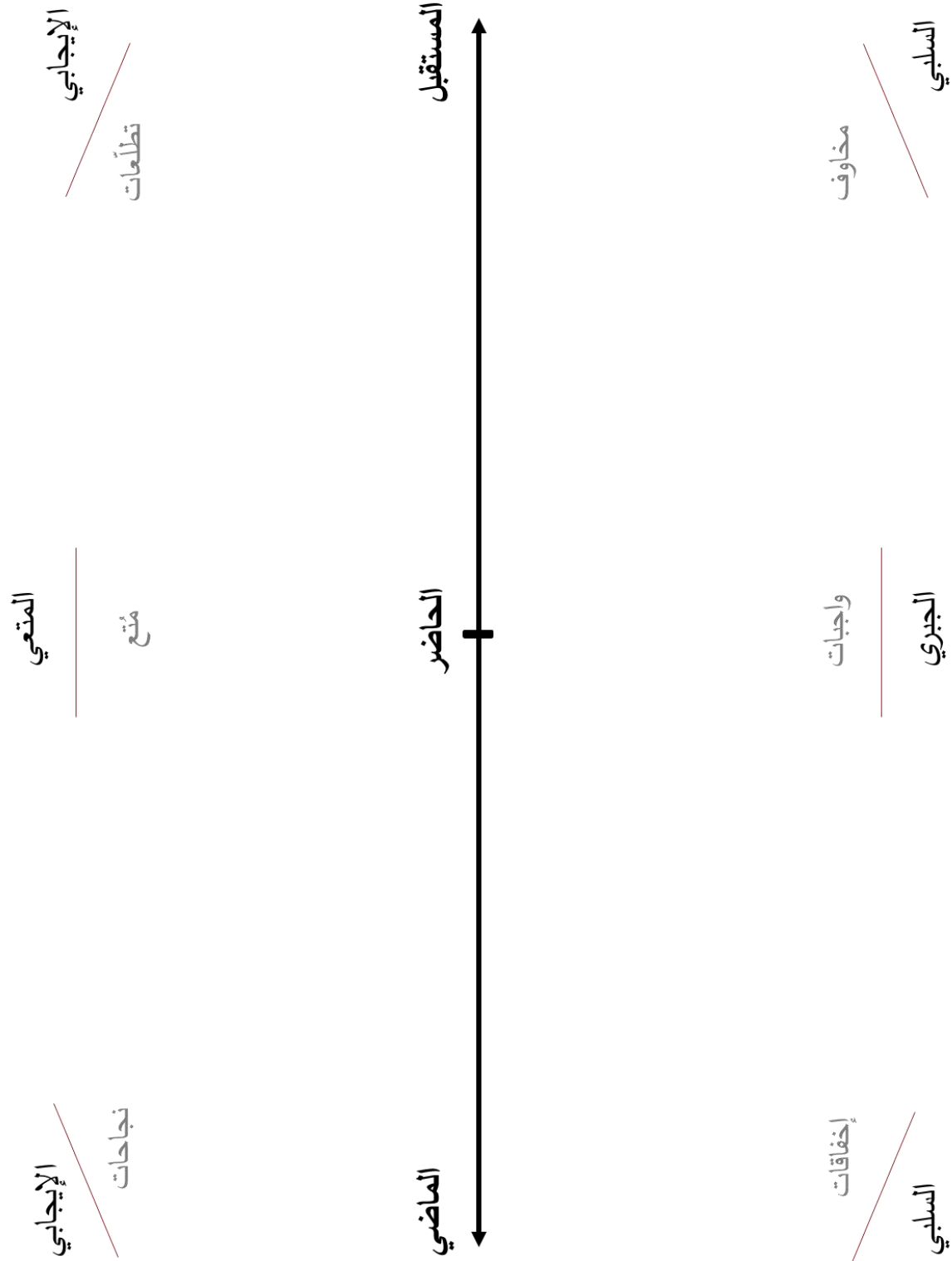
45 دقيقة ✕	تبني منظور الزمن المتوازن ⊕	منظور الزمن
الأدوات ⚙️		الإجراءات 📋
قلم ودفتر		تمهيد <ul style="list-style-type: none">- يُرحب الممارس بالعمل، ثم يسأله: ما الذي يعنيه الزمن بالنسبة إليك؟ هل له دور في حالتك النفسية؟ لماذا؟- يستمع الممارس إلى العميل ثم يشكره على إجابته، ثم يُعقب بأن هناك ثلاثة تناقضات (Paradoxes) حسب زمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd, 2008) في موضوع الزمن هي:<ul style="list-style-type: none">▪ بالرغم من أن الزمن هو أهم ما يؤثر في الأفكار والانفعالات والسلوكيات، إلا أن الاهتمام بمدى تأثيره على حياة الأفراد محدود.▪ بالرغم من أن أي توجه نحو زمن في الماضي أو الحاضر أو المستقبل له فوائد كبيرة، إلا أن المبالغة فيه له عواقب وخيمة.▪ بالرغم من أن التوجهات نحو الزمن يُمكن للأفراد تعلّمها في ضوء خبراتهم الشخصية، إلا أن التوجهات الجماعية للمجتمعات نحو الزمن تفرض واقعاً آخرًا.- يُكمل الممارس تعقيبه بأن لهذه الأسباب سنُخصّص جلسة اليوم للزمن وأهميته.
ورقة العمل 4.4.1: منظور الزمن		ممارسة <ul style="list-style-type: none">- يوجّه الممارس العميل نحو الخطوة الأولى حول تأمل خط الحياة الزمني في ورقة العمل 4.4.1: منظور الزمن، ويُطبّق محتواها معه خطوة بخطوة.<ul style="list-style-type: none">▪ يوضّح الممارس بربط منظورات الزمن الستة بأبرز مكوناتها (الماضي الإيجابي: النجاحات، والماضي السلبي: الإخفاقات، والحاضر المتعي: المتع، والحاضر الجبري: الواجبات، والمستقبل الإيجابي: التطلعات، والمستقبل السلبي: المخاوف).- يوجّه الممارس العميل نحو الخطوات الثانية والثالثة والرابعة حول كيفية تشكّل منظور الزمن الخاص به في ورقة العمل 4.4.1: منظور الزمن، ويؤكد على أهمية التأمل فيه وتقدير مدى ارتباطه بقيادة نفسه بنجاح وهناء.
ورقة العمل 4.4.2: منظور الزمن المتوازن (المثالي)		خاتمة <ul style="list-style-type: none">- يوجّه الممارس العميل نحو الخطوة الأولى من ورقة العمل 4.4.2: منظور الزمن المتوازن (المثالي)، ويُقدّم التوضيح اللازم لجميع منظورات الزمن بالرغم من إعطائه النسخة.- يوجّه الممارس العميل نحو الخطوة الثانية من ورقة العمل 4.4.2: منظور الزمن المتوازن (المثالي)، ويُطبّق معه الخطة خطوة بخطوة.<ul style="list-style-type: none">- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).- يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق الخطة ومراجعتها حسب المعايير، وذلك لمدة أربعة أسابيع حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بإعادة تقييم تطبيق التدخلات وملاحظة التغيير في السلوك والأفكار والانفعالات وعمل بعض التعديلات إن لزم الأمر بعد متابعة ودعم من الممارس. <p>○ ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل الالتزام بالتطبيق وتنمية أفضل لمهارات التأمل والتعديل.</p>





ورقة العمل 4.4.1: منظور الزمن

أولاً: تأمل في الخط الزمني لحياتك في الشكل الآتي، وكتب في كل حيز مناسب أبرز المواقف والأفكار والمشاعر التي تُشكّل حياتك حسب العوامل المؤثرة في نفسك (النجاحات، الإخفاقات، المُتْع، الواجبات، الطموحات، المخاوف).





ثانيًا: رتب العوامل (النجاحات، الإخفاقات، المتع، الواجبات، الطموحات، المخاوف) تصاعديًا من الأكثر تأثيرًا في نفسك إلى الأقل.

ثالثًا: الآن تخيل أن منظوراتك الزمنية قوى جذب مغناطيسية تجذب نحوها، وأنت في صندوق معدني مستطيل مثل هذا:

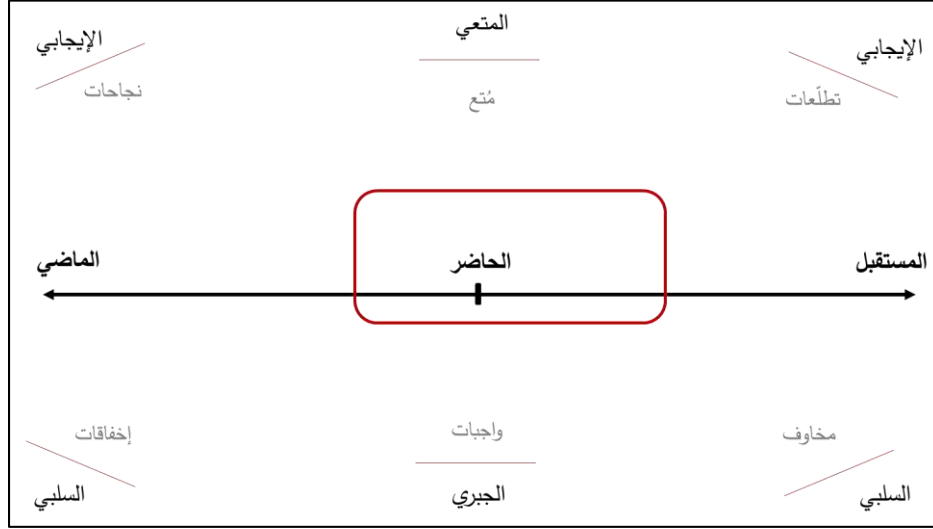


رابعًا: ارسم موقع الصندوق على الخط الزمني السابق، ثم تأمل فيه بتمعن واكتب في الحيز التالي هل هذا الموقع المثالي الذي ينبغي أن تكون فيه بين منظورات الزمن لتقود نفسك بنجاح وهناء. لماذا؟



ورقة العمل 4.4.2: منظور الزمن المُتزن (المثالي)

أولاً: منظور الزمن المُتزن (المثالي)



بدايةً، ينبغي على الأفراد أن يأخذوا منظورات الزمن جميعها في عين الاعتبار، ثم يختاروا الأنسب منها في ضوء متطلبات المواقف. وعلى سبيل المثال عند وجود عمل يُنجز يجدر تبني منظور المستقبل الإيجابي ليتطلعوا نحو الإنجاز وإتقان العمل بدلاً من النظر من منظور الحاضر الجبري الذي قد يدعوهم للاستسلام والتساهل بالعمل وعدم إتقانه. ثم في طريق الإنجاز يجدر تبني منظور الحاضر المتعي الذي يدعوهم للتمتع بالخطوات المؤدية إليه باعتدال وتقديرها، مما يدعو إلى رؤية الإنجاز كنجاح سابق يُشكل أحد جذور الثقة من منظور الماضي الإيجابي. لكن هناك صفة مثالية للمنظور الزمني المُتزن تتمثل في النقاط الآتية حسب منظورات الزمن:

1. التوجه نحو منظور الماضي الإيجابي لما فيه من جذور للثقة وتوكيد الذات، ولكن مع أخذ الحذر من إضاعة الزمن في عرض الأمجاد والتباهي بها، وعدم الأخذ بالدروس المستفادة بقصة النجاح.
2. تقليل التوجه نحو منظور الماضي السلبي لما فيه من بواعث على التذمر واللوم بسبب الإخفاقات، ولكن ليس منع التوجه تمامًا لأن فيه دروس ونقاط تعلم عديدة.
3. التوجه نحو منظور الحاضر المتعي لما فيه من شحن للطاقة من خلال التمتع بالنعم، ولكن باعتدال ومن دون الإسراف والمبالغة فيها من أجل تقديرها.
4. تقليل التوجه نحو منظور الحاضر الجبري لما فيه من استسلام وخضوع لتنفيذ الأوامر وتساهل في عمل الواجبات، ولكن ليس منع التوجه تمامًا لأن فيه دعوة للخروج من حيز الراحة والتكيف مع المصاعب وتطوير مهارات حياتية ضرورية.
5. التوجه نحو منظور المستقبل الإيجابي لما له من أجنحة تُساعد على التحليق نحو المقصد المرجو، ولكن مع أخذ الحذر من بناء تطلعات غير واقعية لا يُمكن تحقيقها أو من إضاعة الزمن في الأحلام من دون أخذ خطوات ضمن خطط عملية لتحقيقه.
6. تقليل التوجه نحو منظور المستقبل السلبي لما فيه مخاوف تُثير التوتر والقلق وتحد من أخذ أي خطوة تجاه المقصد المرجو، ولكن ليس منع التوجه تمامًا لأن فيه دعوة لأخذ الاستعداد اللازم للمخاوف حال حدوثها.
7. وأخيرًا التوجه نحو منظور المستقبل المتسامي لما فيه من سعادة خالدة في الجنة التي أعدها الله تعالى للذين آمنوا وعملوا الصالحات، ولكن مع أخذ الحذر من التفاخر والكبر أو حتى المن على الآخرين بالإحسان، وغيرها من الأعمال التي تُضيع الأجر.



ثانيًا: خطة تنمية منظور الزمن المُتَّزن (المثالي)

ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند تحقيق المعيار:	كيف يُمكنك تنمية منظور الزمن المُتَّزن؟ بإمكاني تنمية كل منظور زمن، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الأفعال/الأنشطة (اليومية) الآتية:
<input type="checkbox"/> توجيه مُركَّز <input type="checkbox"/> شعور بالثقة <input type="checkbox"/> التعلُّم من النجاح	1. تحسين منظور الماضي الإيجابي:
<input type="checkbox"/> تقليل التوجه <input type="checkbox"/> تقبُّل الأمر <input type="checkbox"/> التعلُّم من الموقف <input type="checkbox"/> التحوُّل لمنظور آخر	2. إدارة الماضي السلبي:
<input type="checkbox"/> توجيه مُركَّز <input type="checkbox"/> شعور بالطاقة <input type="checkbox"/> الاعتدال من دون إسراف	3. تحسين منظور الحاضر المتعي:
<input type="checkbox"/> تقليل التوجه <input type="checkbox"/> عمل الواجب <input type="checkbox"/> التكيف والتطور <input type="checkbox"/> التحوُّل لمنظور آخر	4. إدارة الحاضر الجبري:
<input type="checkbox"/> توجيه مُركَّز <input type="checkbox"/> وضوح الهدف <input type="checkbox"/> الاعتدال والواقعية	5. تحسين منظور المستقبل الإيجابي:
<input type="checkbox"/> تقليل التوجه <input type="checkbox"/> خطة بديلة <input type="checkbox"/> توتر طفيف <input type="checkbox"/> التحوُّل لمنظور آخر	6. إدارة المستقبل السلبي:
<input type="checkbox"/> توجيه مُركَّز <input type="checkbox"/> احتساب الأجر عند الله <input type="checkbox"/> لا كبير أو منّ	7. تحسين منظور المستقبل المتسامي:



4.5 العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة

نبذة مختصرة

لاحقاً لما جاء في إحسان الرغبة في تدخلات المعنى حول أهمية الصحة الجسدية، يتم التركيز في هذا التدخل على تشكيل عادات صحية للجسد كغاية يسعى الفرد لتحقيقها وليس كوسيلة لتحقيق رغبات قد تكون غير صحية نفسياً وبالتالي جسدياً على المدى البعيد. فمثلاً قد يجلب الالتزام بحمية غذائية وتمارين رياضية تبعات مُجهدة (Stressful) نفسياً إذا كان الفعل وسواسياً للحصول على جسم مثالي مما يفاقم مشكلة الكمالية (Perfectionism)، أو إذا كان الدافع خارجياً لزيادة الجاذبية ونيل إعجاب الآخرين مما يفاقم مشكلة اعتماد قيمة الذات على عوامل خارجية (Externalizing Self-worth). لذا ينبغي التنويه على أن تكون دافعية الالتزام بمثل هذه الحميات والتمارين وغيرها من العادات الصحية داخلية للتمتع بالصحة والعافية. كما تجدر الإشارة إلى أنه قد يكون وراء مشكلات أو اضطرابات هذه العادات الصحية أسباب نفسية كاستخدام استراتيجيات تنظيم أو تصدٍ غير تكيفية، فمثلاً قد تعود اضطرابات النوم إلى استراتيجيات تجنبية مثل السهر مع الأصدقاء إلى وقت متأخر للهروب من ضغوط العمل، أو إلى استراتيجيات سيطرة تجلب التفكير الزائد بضغوطات العمل وقت الذهاب إلى السرير. لذا ينبغي قبل أو أثناء تطبيق التدخلات التأكد من معالجة معوقات أو مسببات اضطرابها. وكتنويه آخر، يُنصح استشارة طبيب الأسرة لما له من دراية بالحالة الصحية العامة للفرد من جهة، ومختصين في التغذية واللياقة الذين لديهم دراية بما يتناسب مع جسمه من جهة أخرى. والآن فيما يلي مجموعة مختارة من العادات الصحية التي يُنصح باتباعها:

أولاً: النظافة الشخصية (Personal Hygiene)

كما تُعد النظافة الشخصية من أهم معالم المظهر العام عند فحص الوضع العقلي (Mental Status Examination (MSE))، قد لا يختلف اثنان على أهميتها في الصحة العامة وتبعاتها على الرفاه النفسي والاجتماعي وخصوصاً بعد مرور العالم بأسره بتجربة جائحة كورونا، وفي الفقه الإسلامي قد تجد باب الطهارة في طليعة الأبواب العديدة الأخرى. لذا نختصر مجموعة من الممارسات اليومية التي ينبغي على الفرد تبنيها كحماية ووقاية من تبعات صحية كثيرة في ضوء ورقتين حديثتين نضعها في ورقة العمل 4.5.1: العادات الصحية (Bloomfield & Ackerley, 2023; Singh et al., 2023) ثم يليها عادات صحية عديدة أخرى.

ثانياً: تمارين التنفس (Breathing Exercise)

كما يُعد تمرين التنفس أحد أشكال الممارسة الرسمية لليقظة، يمكن اعتباره من أبرز العادات الصحية لما له من فوائد على الصحتين الجسدية والنفسية رصدتها أعداد كبيرة من الدراسات في العقد الأخير. ونختصر في هذه الجزئية أن التنفس بوعي إرادي لمدة 10 دقائق يومياً (بواقع 5 - 10 دورات تنفسية في الدقيقة (Breath Cycle Per Minute (bcpm)) يُحسن من الصحة الجسدية من خلال تنظيم التغيرات اللاإرادية المؤثرة في انتظام معدل دقات القلب وعمل الجيوب التنفسية بالتوازي مع نشاط الجهاز العصبي المركزي من جهة، ويُحسن الصحة النفسية من خلال زيادة الاسترخاء والسرور واليقظة وتقليل التشتت ونوبات الغضب وأثر الضغوط وأعراض والتوتر والاكنتاب من جهة أخرى (Fincham, Strauss, & Cavanagh, 2023; Zaccaro et al., 2018).

ثالثاً: شرب الماء (Water Intake/ Hydration)

قال الله تعالى في (الآية: 30) من سورة الأنبياء: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾. وهنا تبرز أهمية الماء للحياة وخطورة الجفاف عليها، مما يتطلب شرب كميات وفيرة من الماء يومياً تزيد على اللتر ونصف للبالغ من أجل السماح للماء أداء دوره الجوهري في الوظائف الجسمانية كعامل بناء للمواد، ومُذيب لها، ووسط لتفاعلها ومتفاعل معها؛ وكحامل للمواد الغذائية للاستفادة منها، وللفضلات للتخلص منها؛ وكعامل لتنظيم الحرارة؛ وكعامل امتصاص الصدمات (Jéquier & Constant, 2010). وهناك العديد من الدراسات التي جُمعت في مراجعة منهجية (Systematic Review) تؤكد على الماء كعامل رئيس في تحسين الصحة الجسدية (Garcia-Garcia, 2022)، مما يضمن الأداء السليم لوظائف دماغ وبالتالي الوظائف الهرمونية والكيمووعصبية والأداء العقلي والمزاج (Masento et al., 2022).



(2014). وختامًا لشرب السوائل وتمهيدًا للحمية الغذائية هناك مجموعة من العادات والملاحظات التي تضمن تزويد الجسد بكميات الماء الوفيرة التي يحتاجها أبرزها إضافة بعض النكهات الطبيعية كالحمضيات والنعناع والأعشاب لزيادة رغبة الشرب، لكن من دون إضافة السكريات أو النكهات الصناعية غير المفيدة للحمية الغذائية أو الشاي والقهوة التي تحوي مادة الكافيين التي تؤثر سلبيًا في جودة النوم إذا ما تم شربها في وقت متأخر في النهار أو في الليل (Williams, March, 2023).

رابعًا: الحمية الغذائية (Diet)

بالرغم من الاستهلاك اليومي للأغذية بمختلف أشكالها الصحي وغير الصحي ورغم تكرار صوم شهر رمضان المبارك في كل سنة، ورغم ملاحظة شيء من الأثر الفوري للاستهلاك أو الامتناع، ينبغي استشارة الطبيب والأخصائي كما تم الإشارة لذلك في مقدمة التدخل مما ييسر في ضوء الوضع الصحي اختيار عادات التغذية الصحية من التزام بأغذية صحية، وابتعاد عن أغذية غير صحية، وإمساك عن الطعام (الصوم). عمومًا هناك فوائد كبيرة من صوم رمضان ولا يزال اهتمام الباحثين كبيرًا في هذا الشأن وباعتبار الكثير من المتغيرات، فمثلًا للصوم أدوار جيدة في تخفيف الوزن وتحسين المناعة وأوضاع الدهون والسكر وضغط الدم وغيرها (Urooj et al., 2020) وفي تحسين الرفاه النفسي (Bayani, Esmacili, & Ganji, 2020). وهناك أعداد كبيرة من الدراسات التي توضح أهمية الغذاء الصحي في تحسين الحالتين الجسمانية والنفسية، ومن أبرز المكونات الغذائية المؤثرة في تحسين الرفاه والصحة النفسية في وجه الاكتئاب والتوتر (Muscaritoli, 2021; Suárez-López, Bru-Luna, & Martí-Vilar, 2023):

- ✓ فيتامين ب (Vitamin B) بالتحديد حمض الفوليك وهو فيتامين ب9 (Folic Acid/ B9) حيث يتواجد في أطعمة كثيرة مثل الحمص والملفوف والسبانخ والبروكلي والبصل والكبد، وكذلك فيتامين ب6 (B6) المتواجد في الفول السوداني وفول الصويا والشوفان والدجاج.
- ✓ فيتامين د (Vitamin D) المتعارف عليه أن يعتمد على التعرض لأشعة الشمس ويتواجد في الحليب والجبن والبيض والفطر والسردين والتونا وسمك السلمون.
- ✓ فيتامين هـ/ إي (Vitamin E) بما فيه من مركب الألفا توكوفيرول (alpha-tocopherol) الذي يتواجد في الخضراوات الورقية مثل الخس والبقدونس ومتوفر في البروكلي واللوز والبذور والزيوت والأفوكادو والكيوي والمانجا.
- ✓ الأوميغا 3 (Omega 3) بما فيها من مركبات مثل DHA و EPA وتتوفر بالسمك الدهني كالسالمون وفي زيت السمك والحلزون.
- ✓ المغنيسيوم (Magnesium) المتوفر في بذور اليقطين وبذور الشيا واللوز والأرز البني والفاصولياء الحمراء/ السوداء وحليب الصويا والموز والسبانخ.

كما تتوفر من هذه المكونات فيما يسمى بمضادات الأكسدة (Anti-oxidants) والمضادات الحيوية النفسية (Psychobiotics) إشارة إلى أهميتها النفسية بجانب التمارين البدنية فيما يحمي من السمنة ونمط الحياة الكسول والاضطرابات النفسية (Grajek et al., 2022)، وذلك إضافة إلى أنها متواجدة فيما يسمى بالحمية الصحية (Healthy Diet) مثل منهجيات الحمية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) وحمية البحر الأبيض المتوسط (Mediterranean Diet) أو الجمع بينهما (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND)) (Cena & Calder, 2020).

خامسًا: النوم الصحي (Sleep Hygiene)

في ضوء ما أُشير إليه في الرفاه المعنوي وإحسان الرغبة حيث تم توضيح أن النوم الجيد (7 ساعات) يُساعد في تحسين المزاج وتقليل الآلام جسدية (Dinges et al., 1997) وتحسين المهارات الحركية (Walker et al., 2002) وتنمية الأداء الذهني (Wagner et al., 2004). لذا في هذه الجزئية سيتم استخدام قائمة شطب للكشف عن جودة النوم وأثرها اليومي في ضوء مجموعة مقاييس (ASDA, 1995; Partinen & Gislason, 1991; Johns, 1991; Buisse et al., 1990) وتقديم مجموعة ممارسات صحية للنوم الصحي (Sleep Hygiene) لتحسين جودة النوم في ضوء مجموعة مقاييس كذلك (Alanazi et al., 2023; Mastin, Bryson, & Corwyn, 2006). لكن قبل ختام هذه الجزئية يجب التنويه إلى ضرورة استشارة طبيب مختص إذا ما تبين صعوبة الاستغراق في النوم (الأرق (Insomnia)) و/أو تأثير النعاس (Sleepiness) على أداء الوظائف اليومية وخصوصًا إذا كانت الأسباب عضوية.



سادسًا: التمارين البدنية (Physical Exercise)

تُعد التمارين البدنية علاج معتمد وممتد للاكتئاب (Babyak et al., 2000)، فترتبط بارتفاع تحصيل الطلبة، وأداء البالغين العقلي (Hillman et al., 2008). وللتمارين البدنية ارتباط وثيق بجودة النوم ومستويات الاكتئاب والتوتر المنخفضة (Ghrouz et al., 2019)، ولتدخلات هذه التمارين أثر في معالجة الاكتئاب والتوتر والعُسر النفسي (Singh et al., 2023). إضافةً إلى دراسة هلام وبيلزبرو ودي كورتين (Hallam, Bilsborough, & de Courten, 2018) حول كيفية الحصول على فوائد الرفاه والصحة النفسية من خلال تمرين الأقدام السعيدة (Happy Feet) وهو تمرين مشي 10 آلاف خطوة يوميًا. ونوجز في هذه الجزئية أبرز أساليب واعتبارات التمارين البدنية في ضوء دراسة سينغ وآخرين (Singh et al., 2023) والنشرة التوعوية لخدمات الصحة الوطنية (NHS, 2021) البريطانية.

سابعًا: تهيئة الظروف للعادات الصحية (Healthy Settings)

قياسًا على أن الأفراد أكثر استهلاكًا لما يحيط بهم حيث يزيد مستوى سمنتهم إذا أحاطوا أنفسهم بالحلوى ويقل إذا أحاطوا أنفسهم بخضار وفواكه طازجة (Wansink et al., 2006; 2016)، ينبغي تهيئة الظروف للعادات الصحية والحد من تهيئة الظروف للعادات غير الصحية فيها. فقد يقلل منع التدخين داخل البيت والعمل والأماكن العامة من استهلاك النيكوتين، وقد يحد عدم وجود ركن للقهوة والشاي في البيت من استهلاك الكافيين. ومن جهة أخرى، هناك أنشطة فاعلة في تحسين الصحة عمومًا والنفسية خصوصًا إذا ما طبقت في سياق طبيعي (Natural) قَدَمها ساريس وآخرون (Sarris et al., 2019) في ضوء دراسات عديدة منها دراسات منهجية (Systematic Review)، ونوجز منها:

- التعرّض للحرارة المرتفعة في الطبيعة أو استخدام الساونا (Sauna).
- التعرّض لأشعة الشمس وضوء النهار الطبيعي وتنفس الهواء الطلق أو تهوية وتشمس الغرف والمرافق.
- الاستحمام بمياه الينابيع الساخنة والمياه المعدنية، و/أو خوض تجربة ما يُعرف بالحمام الشامي أو التركي أو المغربي.
- التفاعل مع الرمال والصخور الطبيعية، و/أو جَرَف فنون الصلصال والفخار والخزف.
- التفاعل مع الكائنات الحية في موائها الطبيعية، و/أو تربية الحيوانات كالخيول والمواشي وغيرها.
- أخذ جولات في الغابات والمساحات الخضراء، و/أو تأهيل الحديقة والبستنة والعناية بنباتات منزلية.
- ممارسة التمارين الرياضية في الماء (Aqua)، و/أو في الهواء الطلق النقي (أفضل من الصالات الرياضية أو البيت).

لذا في هذه الجزئية الأخيرة من هذا التدخل، يُخصّص تمرين للعميل من أجل التخطيط لعادات صحية على الدوام وتهيئة الظروف لها. ويراعي التمرين رغبة العميل ويتحدى قدراته ويحثه على تطبيقه في سياق اجتماعي محبب وطبيعي، وذلك مما يُسهم بأخذ أسباب الرفاه من حيث نظام الحياة النشط (Be Active Lifestyle) بشكل رئيس (Aked et al., 2008)، بعيدًا عن نظام الكسل (Sedentary Lifestyle) الذي أصبح من أكبر مهددات الصحة الجسدية والنفسية (Kumareswaran, 2023) متأثرًا بالتطور التكنولوجي عمومًا والاستخدام السلبي (Passive Use) للشاشات كالتقاز وأجهزة الهواتف الذكية (Stiglic & Viner, 2019) والوقت المُسغرق فيه على وجه الخصوص.

وفي الختام، تجدر الإشارة إلى أنه يُمكن للممارس تطبيق التدخل في جلسات عدّة في ضوء حاجة العميل وليس في جلسة واحدة مطولة كما هو مطروح في إجراءات تطبيق التدخل.



- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., and Thompson, S. (2008). *Five Ways to Well-being: A report presented to the Foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. London: NEF retrieved from: <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing>
- Alanazi, E. M., Alanazi, A. M. M., Albuhairey, A. H., & Alanazi, A. A. A. (2023). Sleep Hygiene Practices and Its Impact on Mental Health and Functional Performance Among Adults in Tabuk City: A Cross-Sectional Study. *Cureus, 15*(3), e36221. <https://doi.org/10.7759/cureus.36221>
- American Sleep Disorders Association (ASDA) (1990). *International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual*, ASDA, Rochester, MN, pp. 73-77.
- Babiyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T., & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine, 62*(5), 633-638. <https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00006>
- Bayani, A. A., Esmaceli, R. & Ganji, G. (2020). The Impact of Fasting on the Psychological Well-Being of Muslim Graduate Students. *J Relig Health 59*, 3270-3275. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00740-3>
- Bloomfield, S. & Ackerley, L. (2023). Developing better understanding of hygiene is key to developing hygiene behaviour change in home and everyday life settings. *Perspectives in Public Health*. <https://doi.org/10.1177/17579139231163734>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research, 28*(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients, 12*(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., Aptowicz, C., & Pack, A. I. (1997). Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep, 20*(4), 267-277 <https://doi.org/10.1093/sleep/20.4.267>
- Fincham, G. W., Strauss, C. & Cavanagh, K. (2023). Effect of coherent breathing on mental health and wellbeing: a randomised placebo-controlled trial. *Science Reports 13*, 22141. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49279-8>
- Garcia-Garcia, D. (2022). Health Promotion and Hydration: A Systematic Review About Hydration Care. *Florence Nightingale journal of nursing, 30*(3), 310-321. <https://doi.org/10.5152/FNIN.2022.21313>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Spence, D. W., BaHamman, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep Breath, 23*, 627-634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in nutrition, 9*, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>
- Hallam, K.T., Bilsborough, S. & de Courten, M. (2018). "Happy feet": evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. *BMC Psychiatry, 18*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1609-y>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience, 9*(1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition, 64*(2), 115-123. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>
- Johns, M. W. (1991). A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep, 14*(6), 540-545. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540>
- Kumareswaran, S. (2023). Detrimental Impact of Sedentary Behaviour on Health. *European Journal of Medical and Health Sciences, 5*(1), 18-22. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2023.5.1.1630>
- Masento, N. A., Golightly, M., Field, D. T., Butler, L. T., & van Reekum, C. M. (2014). Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *The British journal of nutrition, 111*(10), 1841-1852. <https://doi.org/10.1017/S0007114513004455>
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med 29*, 223-227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Muscaritoli, M. (2021). The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Front. Nutr. 8*:656290. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>
- National Health Services (NHS) (August 4, 2021). Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. NHS. Online Article Retrieved from: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>
- Partinen, M., & Gislason, T. (1995). Basic Nordic Sleep Questionnaire (BNSQ): a quantitated measure of subjective sleep complaints. *Journal of sleep research, 4*(S1), 150-155. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1995.tb00205.x>
- Sarris, J., de Manincor, M., Hargraves, F., & Tsonis, J. (2019). Harnessing the Four Elements for Mental Health. *Front. Psychiatry, 10*. 256. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00256>



- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Singh, P., Faisal, A. R., Alam, M. M., Saeed, A., Haider, T., Asif, H. M. A., Rauniyar, J., Rai, N., Janjua, M. A. K., & Pasha, A. R. (2023). An Assessment of Personal Hygiene Practices Among Young Adults: A Cross-Sectional, Descriptive Study. *Cureus*, 15(8), e44308. <https://doi.org/10.7759/cureus.44308>
- Stiglic, N. & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9. e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Suárez-López, L. M., Bru-Luna, L. M., & Martí-Vilar, M. (2023). Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. *Healthcare*, 11(15), 2183. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152183>
- Urooj, A., Pai Kotabagilu, N., Shivanna, L. M., Anandan, S., Thantry, A. N., & Siraj, S. F. (2020). Effect of Ramadan Fasting on Body Composition, Biochemical Profile, and Antioxidant Status in a Sample of Healthy Individuals. *International journal of endocrinology and metabolism*, 18(4), e107641. <https://doi.org/10.5812/ijem.107641>
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, 427(6972), 352–355. <https://doi.org/10.1038/nature02223>
- Walker, M. P., Brakefield, T., Morgan, A., Hobson, J. A., & Stickgold, R. (2002). Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning. *Neuron*, 35(1), 205–211. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(02\)00746-8](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(02)00746-8)
- Wansink, B., Painter, J. E., & Lee, Y. K. (2006). The office candy dish: proximity's influence on estimated and actual consumption. *International journal of obesity (2005)*, 30(5), 871–875. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803217>
- Wansink, B., Hanks, A. S., & Kaipainen, K. (2016). Slim by Design: Kitchen Counter Correlates of Obesity. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 43(5), 552–558. <https://doi.org/10.1177/1090198115610571>
- Williams, J. (March 23, 2023). Hydration and Mental Health: How Are They Related? Abbott. Online article retrieved from: <https://www.nutritionnews.abbott/healthy-living/diet-wellness/Hydration-and-Mental-Health-How-Are-They-Related/>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>



– يوجّه الممارس العميل نحو الخطوة السابعة والأخيرة في ورقة العمل 4.5.1: العادات الصحية حول تهيئة الظروف للعادات الصحية، ويطبق معه التخطيط لوضع 10 إجراءات عملية لتطبيق العادات الصحية على الدوام، وذلك بتحقيق كل إجراء لأكثر عدد ممكن من معايير تهيئة الظروف لها.

خاتمة

– يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
– يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق إجراءات العادات الصحية ضمن تهيئة الظروف، وذلك لمدة أربعة أسابيع حيث يقوم في نهاية كل أسبوع بإعادة تقييم تطبيق التدخلات وملاحظة التغيير في السلوك والأفكار والانفعالات وعمل بعض التعديلات إن لزم الأمر بعد متابعة ودعم من الممارس.

○ ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل الالتزام بالتطبيق واكتساب العادات الصحية في ظروف داعمة.



تتويبه قبل البدء:

1. إن تشكيل عادات صحية للجسد غاية بحد ذاتها للتمتع بالصحة والعافية وليس وسيلة لتحقيق رغبات قد تكون غير صحية نفسياً وبالتالي جسدياً على المدى البعيد. فمثلاً، قد يجلب الالتزام بحمية غذائية وتمارين رياضية تبعات مُجهدة (Stressful) نفسياً إذا كان الفعل وسواسياً للحصول على جسم مثالي مما يفاقم مشكلة الكمالية (Perfectionism)، أو إذا كان الدافع خارجياً لزيادة الجاذبية ونيل إعجاب الآخرين مما يفاقم مشكلة اعتماد قيمة الذات على عوامل خارجية (Externalizing Self-worth).
2. قد يكون وراء العادات غير الصحية (أو اضطرابات العادات الصحية) أسباب نفسية كاستخدام استراتيجيات تنظيم أو تصدٍ غير تكيفية ينبغي معالجتها أو معالجة مسببات اضطرابها. فمثلاً، قد تعود اضطرابات النوم إلى استراتيجيات تجنبية مثل السهر مع الأصدقاء إلى وقت متأخر للهروب من ضغوط العمل، أو إلى استراتيجيات سيطرة تجلب التفكير الزائد بضغوطات العمل وقت الذهاب إلى السرير.
3. يُنصح استشارة طبيب الأسرة لما له من دراية بالحالة الصحية العامة للفرد من جهة، ومختصين في التغذية واللياقة البدنية الذين لديهم دراية بما يتناسب مع جسمه من جهة أخرى.



أولاً: النظافة الشخصية

تمعن في العادات الصحية في النظافة الشخصية، وضع إشارة (✓) في المربع (□) حسب مدى تكرارك لفعالها، ثم ارصد ملاحظاتك وتوصياتك حول ما يمكن تعديله (إضافة أو حذف أو تغيير).

غير ذلك، اذكره.	ضع إشارة (✓) في المربع (□)	العادة الصحية في النظافة الشخصية
	<input type="checkbox"/> 5-4 مرات/يوم <input type="checkbox"/> 3-2 مرات/يوم <input type="checkbox"/> يوميًا	1. تنظيف الأسنان (بالفرشاة والمعجون/ السواك)
	<input type="checkbox"/> 5-4 مرات/يوم <input type="checkbox"/> 3-2 مرات/يوم <input type="checkbox"/> يوميًا	2. الوضوء/ غسل الوجه والأنف والعينين والأذنين
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	3. غسل اليدين عند تنظيف الأنف
	<input type="checkbox"/> يوميًا <input type="checkbox"/> 3-2 مرات/أسبوع <input type="checkbox"/> أسبوعيًا	4. ارتداء ملابس نظيفة مغسولة
	<input type="checkbox"/> يوميًا <input type="checkbox"/> 3-2 مرات/أسبوع <input type="checkbox"/> أسبوعيًا	5. تبديل الملابس الداخلية
	<input type="checkbox"/> يوميًا <input type="checkbox"/> 3-2 مرات/أسبوع <input type="checkbox"/> أسبوعيًا	6. الاستحمام/ تغسيل الجسمي والشعر
	<input type="checkbox"/> أسبوعيًا <input type="checkbox"/> مرتين/شهريًا <input type="checkbox"/> شهريًا	7. قص الأظافر
	<input type="checkbox"/> أسبوعيًا <input type="checkbox"/> مرتين/شهريًا <input type="checkbox"/> شهريًا	8. الحلاقة/ إزالة الشعر الزائد
	<input type="checkbox"/> قبل وبعد الأكل <input type="checkbox"/> قبل الأكل <input type="checkbox"/> بعد الأكل	9. غسل اليدين عند الأكل
	<input type="checkbox"/> قبل وبعد قضاؤها <input type="checkbox"/> قبل قضاؤها <input type="checkbox"/> بعد قضاؤها	10. غسل اليدين عند قضاء الحاجة في الحمام
	<input type="checkbox"/> قبل وبعد لمسها <input type="checkbox"/> قبل لمسها <input type="checkbox"/> بعد لمسها	11. غسل اليدين عند لمس المناطق الخاصة
	<input type="checkbox"/> قبل وبعد لمسها <input type="checkbox"/> قبل لمسها <input type="checkbox"/> بعد لمسها	12. غسل اليدين عند لمس الحيوانات
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	13. تغطية الأنف والفم عند العطاس أو السعال
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	14. التباعد الجسدي (ترك مسافة خاصة) مع العامة
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	15. عدم لمس الوجه بعد لمس أسطح الأماكن العامة
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	16. غسل اليدين بعد لمس أسطح في أماكن عامة/ السوق
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	17. غسل اليدين بعد العودة من أماكن العمل/ الدراسة
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	18. تنظيف أماكن السكن/ العمل/ الدراسة بعمق
	<input type="checkbox"/> دائمًا <input type="checkbox"/> غالبًا <input type="checkbox"/> أحيانًا	19. غسل اليدين بعد القيام بالأعمال المنزلية/ التنظيف
	<input type="checkbox"/> بالماء والصابون <input type="checkbox"/> بالماء <input type="checkbox"/> بالمعقمات	20. غسل اليدين
ملاحظات وتوصيات:		

(Bloomfield & Ackerley, 2023; Singh et al., 2023, بتصرف)



ثانيًا: تمرين التنفس

بالرغم من بساطة التمرين، إلا أن له فوائدًا ذهنية وصحية. ومن أجل الحصول على هذه الفوائد ينبغي ممارسته مرة يوميًا على الأقل ولمدة لا تقل عن 10 دقائق ضمن التعليمات الآتية:

- يمكن تهوية الغرفة وتجديد هوائها إذا كانت الممارسة بالداخل، ويمكن تطبيق التمرين في الهواء الطلق بالخارج.
- استخدم مثيرًا حسيًا لجلب الانتباه للحاضر هنا والآن (دق جرسًا مثلًا).
- اجلس جلسة صحيحة (ليست جلسة استرخاء وليست جلسة تأهب للقيام).
- ركّز انتباهك على أن يكون الشهيق ضمن 3 - 6 ثوان، والزفير ضمن 3 - 6 ثوان أيضًا.
- يُمكن تركيز الانتباه إلى برودة الشهيق ودفء الزفير لجلب مزيد من التركيز في الملاحظة.
- كلما تشتت الانتباه، لا بأس! لكن يجب إعادة توجيهه لزمّن وخصائص التنفس ليكون إراديًا.
- كرّر الدورة التنفسية (الشهيق والزفير) لمدة 10 دقائق.

(بتصرف، 2018، Zaccaro et al., 2023; Fincham, Strauss, & Cavanagh, 2023)

ملاحظات:



ثالثاً: شرب الماء

الحرص على شرب الماء من خلال العادات الآتية ثم التأكد من تحقيق مؤشرين على صحة عادات شرب الماء:

- شرب 6 - 8 كاسات ماء (لتر ونصف - لترين) على الأقل يومياً.
- شرب نصف كأس أو كأس كل ساعة يومياً.
- حمل زجاجة/ عبوة ماء قابلة لإعادة التعبئة.
- إضافة نكهة حمضية أو نعناع أو أعشاب لزيادة رغبة الشرب (لكن من دون سكريات وكافيين أو تقليلها).
- شرب الماء قبل وأثناء وبعد وجبات الطعام (بدلاً من العصائر والمشروبات الغازية والشاي والقهوة).
- تناول الخضار (مثل البندورة والخيار والسبانخ) والفواكه (حسب الموسم مثل البطيخ صيفاً والحمضيات كالبرتقال شتاءً) الغنية بالماء.
- الذهاب إلى الحمام أكثر من خمس مرات للتبول.
- التأكد من أن لون البول فاتح يميل للشفافية.

(بتصرف، Williams, March, 2023)

ملاحظات:



رابعاً: الحمية الغذائية

يُبين الجدول الآتي الحميات الصحية المناسبة لقاطني المنطقة العربية عمومًا، حيث ينبغي الالتزام بأحدها مع الأخذ بعين الاعتبار تجنب تجاوز السعرات الحرارية لمجموع المكونات عن 2000 سعرة حرارية يوميًا وضرورة مراجعة طبيب الأسرة و/أو أخصائي التغذية:

تكرارات حصص تناول حسب نظام الحمية الصحي			المكون الغذائي
حمية MIND	حمية DASH	حمية البحر الأبيض المتوسط	
≥ 5 حبات يوميًا + توت بري (مجفف) \leq مرتين أسبوعيًا	4-5 حبات يوميًا	حبة أو حبتين كل وجبة	الفواكه تمر، تفاح، موز، حمضيات من برتقال وليمون، تين، عنب، إجاص، جوافة، توت، فراولة، مشمش، خوخ، دراق، برقوق، بطيخ، شمام، ... وغيرها. إضافة إلى الزيتون، الأفوكادو، والبندورة لأنها فواكه أيضًا.
4-5 حصص يوميًا + خضراوات ورقية ≤ 6 مرات أسبوعيًا بقوليات ≤ 3 مرات أسبوعيًا	4-5 حصص يوميًا	حصة أو حصتين كل وجبة	الخضراوات والبقوليات ثوم، بصل (أخضر)، بطاطا (حلو)، خيار، كوسا، بانجان، يقطين، لفت، فجل، جزر، فلفل، ذرة، خردل، بامية، لوبيا، فاصولياء، بازلاء، قرنبيط، بوركلي، ملفوف (أحمر)، سبانخ، جرجير، بقونس، خرشوف، شومر، هندباء، كرفس، فطر، وبقوليات من حمص، فول، مسم (طحينة)، فاصولياء (حمراء/بيضاء)، عدس، ... وغيرها.
≥ 3 حصص يوميًا + حبوب كاملة مع القشور/ النخالة	7-8 حصص يوميًا (بكمية قليلة)	حصة كل وجبة	الحبوب الكاملة أنواع الخبز، والباستا والمعكرونة، من قمح، برغل، فريكه، جريش، مفتول، شعير، شوفان، أرز (بني)، ... وغيرها.
≤ 5 مرات أسبوعيًا	4-5 مرات أسبوعيًا	≤ 3 مرات أسبوعيًا	البذور والمكسرات اللوز، الجوز، البندق، الفستق (القول السوداني)، الصنوبر (فريش)، بذور اليقطين، بذور تباع الشمس، ... وغيرها.
كميات محدودة			الأعشاب والبهارات زعتر (أوريغانو، وثايم)، ريحان، ورق غار، فلفل حار، قرنفل، كمون، شومر، خزامي (لافندر)، إكليل الجبل (روزماري)، سماق، زعفران، ميرمية، نعناع، يانسون، بابونج، ... وغيرها.
≥ 3 حصص زيت زيتون يوميًا + حصة دسم أسبوعيًا	2-3 حصص زيت زيتون يوميًا	حصة زيت زيتون كل وجبة	الزيوت والدهون زيت الزيتون بشكل رئيسي، والسمن (البلدي)، وغيرها.
≥ 3 حصص يوميًا + ≥ 4 بيضات أسبوعيًا + حصة جبنة وملعقة زبدة أسبوعيًا	2-3 حصص يوميًا (كامل/قليل/ منزوع) الدسم	حصة أو حصتين يوميًا	الألبان والبيض حليب، زبدة، لبن، زبادي، لبننة، جبنة (فيتا، حلوم، بارميجان، ..) وبيض الدجاج بشكل رئيسي، ... وغيرها.
لحم ودواجن ≤ 6 مرات أسبوعيًا	مصدر بروتيني \leq مرتين يوميًا	لحم \leq مرتين أسبوعيًا دواجن \leq مرتين أسبوعيًا	اللحوم والدواجن لحم البقر، الخاروف، الضأن، الماعز، وأحشائها من كبد، وقلب، ومخ (نخاعات)، والدجاج، والديك الرومي (الحيش)، ... وغيرها.
\leq مرة أسبوعيًا	\leq مرة أسبوعيًا	\leq مرتين أسبوعيًا	الأسماك والمأكولات البحرية أسماك بأنواعها، سردين، تونا، سالمون، حبار (كاليماري)، روبان (جمبري) أو قريدس، جراد البحر (سلطعون، كركند)، محار، أخطبوط، حلزون، ... وغيرها.
تقليل لأقل قدر ممكن (مرة أسبوعيًا وأقل)			الحلويات والفطائر والمعجنات والمقالي والمالح والأغذية المعالجة/الجاهزة قائمة طويلة جدًا...

(بتصرف، Cena & Calder, 2020)



خامساً: النوم الصحي

جودة النوم

تمعّن في فقرات جودة النوم المثالية، وضع إشارة (✓) في المربع (□) إذا كانت تنطبق عليك خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة.

1. لا أحتاج لأي عقاقير مساعدة على النوم (أبداً).
2. أذهب للنوم باكراً في الليل أيام الأسبوع (الساعة 9 - 10).
3. لا أتأخر بالذهاب للنوم في الليل أيام الإجازة (الساعة 11 - 12).
4. أحتاج لأقل من 15 دقيقة بين الذهاب للسرير والنوم (من دون تأخر).
5. أستغرق في نومي مدة 7 ساعات عادةً (نادراً ما تقل عن ذلك).
6. من النادر أن أستغرق في نومي مدة تتجاوز 8 ساعات (أقل من مرة بالأسبوع).
7. من النادر أن أصدر شخيراً أثناء النوم (أقل من مرة بالأسبوع).
8. من النادر أن أصحو أثناء النوم (أقل من مرة بالأسبوع).
9. من النادر أن أصحو أثناء النوم ولا أستطيع العودة للنوم (أقل من مرة بالأسبوع).
10. أستيقظ باكراً من النوم في الصباح أيام الأسبوع (الساعة 4 - 5).
11. لا أتأخر بالاستيقاظ من النوم في الصباح أيام الإجازة (الساعة 6 - 7).
12. من النادر أن أشعر بالنعاس بعد الاستيقاظ (أقل من مرة بالأسبوع).
13. من النادر أن أغفو/ أنام من دون قصد خلال فعل اعتيادي أقوم به مثل القراءة والمشاهدة (أقل من مرة بالأسبوع).
14. من النادر جداً ألا أستطيع مقاومة النوم خلال فعل تفاعلي أقوم به مثل سياقة/ قيادة المركبة والحديث (أقل من مرة منذ أشهر).
15. إذا نمت/ أخذت قيلولة خلال اليوم، فأستغرق في نومي مدة أقصاها 90 دقيقة.
16. أشعر باليقظة والنشاط خلال اليوم (من دون نعاس).
17. جهدي كافٍ لإنجاز أعمالي الاعتيادية (من دون بذل المزيد).
18. يسهل عليّ التركيز والتفكير (من دون تشتت).
19. مزاجي حسنٌ (غير متقلب) عموماً.
20. أشعر بالرضا (عدم القلق) تجاه جودة نومي.

20/ درجة جودة النوم الصحية

(بتصرف، 1995، Gislason & Partinen; 1991، Johns; 1989، Buysse et al.; 1990، ASDA)

ملاحظات:



عادات النوم الصحية

هناك عادات صحية كثيرة تُسهم في جودة النوم بدءاً من الالتزام بأوقات الصلاة والعبادات وغيرها من أشكال الالتزام الديني التي تحت على الترتيب والتنظيم والنشاط وعدم الكسل، انتقالاً لعادات الطعام والشراب وخصائصها الغذائية، وتمارين التنفس والرياضة، وتهيئة البيئة المحيطة، والتعامل مع المشكلات الصحية الجسدية والنفسية أولاً بأول. وفي هذه الجزئية نوجز بعض العادات اليومية على النحو الآتي:

في الليل: قال الله تعالى في (الآية: 9، 10) من سورة النبأ: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۙ﴾. يمتد وقت الليل من غروب الشمس حتى طلوع الفجر حيث ينبغي في هذه الفترة أن تتباطأ وتيرة العمل الجسدي والذهني لإراحتهم. وتكون إراحة الجسد والذهن من خلال تهيئة البيئة المحيطة لتيسير نوم عميق عند الذهاب للنوم، وذلك من خلال ما يلي:

- ✓ تحديد موعد الذهاب للنوم بُعيد العشاء منذ النهار، والإقبال على الليل بنية (دافع) الراحة وإنهاء اليوم.
- ✓ تقليل التعرّض للمثيرات الحسية والذهنية:
- تقليل الأكل والشرب كمًا ونوعًا، فمثلاً يمكن تناول وجبة خفيفة مع بداية الليل (إن لزم الأمر) لتجنب الشعور بالجوع عند النوم، ومما يزيد من جودة النوم وعدم انقطاعه تقليل كميات شرب الماء، واستبدال شرب الشاي والقهوة -الذاتان يحتويان على مادة الكافيين المنبهة- بشرب شاي الأعشاب مثل الينسون، والامتناع عمومًا عن استهلاك ما يحتوي على النيكوتين (التدخين بأشكاله) والكحول (الخمير بأشكاله) وخصوصًا في الليل، والذهاب إلى الحمام قبل النوم.
- تقليل الجهد الجسدي والامتناع عن التمارين البدنية كلما تأخر الوقت مما يزيد الاستعداد للنوم.
- تخفيف الأصوات والأضواء بأشكالهما كلما تأخر الوقت وكنتمهما نهائيًا عند الذهاب إلى السرير مما يزيد الاستعداد للنوم.
- تهيئة غرفة النوم من حيث النظافة والترتيب والتهوية والدفء أو البرودة، وكنم الأصوات وإطفاء الأضواء نهائيًا.
- تهيئة السرير والفرش بداية من حيث الأغطية والوسادات النظيفة والمرحة للنوم العميق، والامتناع عمومًا عن أي نشاط غير النوم عليه كالأكل والشرب والقراءة والعمل والتصفح والمشاهدة وغيرها وخصوصًا في الليل.
- تقليل التعرّض للشاشات (التلفاز والإنترنت والأجهزة الذكية والحواسيب وألعاب الفيديو) والامتناع عنها كلما تأخر الوقت.
- ✓ النوم على السرير في الفراش في هدوء وظلام (واتّباع سنة الرسول ﷺ في النوم والاستيقاظ من قول وفعل).

في النهار: قال الله تعالى في (الآية: 11) من سورة النبأ: ﴿وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾. يمتد وقت النهار من بزوغ الفجر حتى غروب الشمس حيث ينبغي في هذه الفترة أن تتسارع وتيرة العمل الجسدي والذهني وبذل الجهد قدر الإمكان لأداء الوظائف اليومية. ويكون العمل والجهد وأداء الوظائف على شكل كدّ وتعب، مما يزيد الحاجة للراحة والنوم العميق عند الذهاب للنوم، وذلك من خلال ما يلي:

- ✓ تحديد موعد الاستيقاظ عند الفجر منذ الليل، والإقبال على النهار بنية (دافع) العمل والعطاء وتحريّ البركة وبدء اليوم بنشاط.
- ✓ التفاعل مع جميع تفاصيل الحياة وبذل الجهد الجسدي والذهني قدر الإمكان للمثيرات الحسية والذهنية:
- الأكل والشرب كمًا ونوعًا، فمثلاً يمكن تناول الوجبة/ الوجبات، وشرب الماء بكميات كبيرة، وشرب الشاي والقهوة حسب الرغبة.
- تكثيف الجهد الجسدي وممارسة التمارين البدنية.
- في منتصف النهار (بعد الظهر)، يُمكن أخذ قيلولة للنوم (إن لزم الأمر) لمدة 30 - 90 دقيقة لأخذ استراحة وسط اليوم.

(بتصرف، Alanazi et al., 2023; Mastin, Bryson, & Corwyn, 2006)

ملاحظات:



سادساً: التمارين البدنية

هناك بعض الأمور التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند ممارسة التمارين البدنية لضمان الاستمرارية فيها كعادة صحية على الدوام منها ضرورة مراجعة مختص لياقة بدنية لتقديم الاستشارة فيما يخص اختيار التمارين المناسبة وكيفية تطبيقها لتجنب الإجهاد والإصابات قدر الإمكان. ومن الاعتبارات أن يكون التمرين مرغوباً من جهة وفيه درجة متوسطة إلى مرتفعة من التحدي لإضافة المزيد من الانخراط الذهني والمتعة بعيداً عن الملل من جهة أخرى. فمثلاً يُعد المشي (Walking) من أبسط التمارين البدنية على الإطلاق، لكن لإضفاء المتعة يمكن المشي في الطبيعة (غابة، شاطئ، صحراء، حديقة، ممشى، وغيرها)، ويمكن الاستماع خلال المشي لحلقات صوتية (Podcast) أو كتب صوتية مفيدة، أو الخروج مع شخص مُحَبَّب للتحدث معه (مع الحذر ألا يرتبط تمرين المشي بالشخص مما قد يسبب الانقطاع عنه إذا ما تخلف الشخص عن المواصلة)، ولإضافة التحدي يُمكن التنوع في سرعة المشي ضمن بعض المسافات و/أو الذهاب مشياً لكثير من الأماكن (كالبقالة، والمسجد، والعمل، والمدرسة، وغيرها) و/أو تخصيص توقيت معين (60 دقيقة متواصلة مثلاً) و/أو وضع هدف معين كل فترة مثل تحقيق 10 آلاف خطوة يومياً لمدة خمسة أيام أسبوعياً لمدة 100 يوم، ويُمكن استخدام العذادات أو التطبيقات والاكسسوارات الذكية لعد الخطوات. ويجدر ذكر أهمية تمارين الإحماء (Warm-up) قبل التمرين والتمدد (Stretching) قبل التمرين وبعده. ومثل المشي هناك أمثلة أخرى من التمارين البدنية أبرزها:

- | | |
|--|---|
| ✓ الألعاب القتالية (Martial Arts) مثل الكاراتيه والتايكواندو والكونغ | ✓ الجولة (Hiking) |
| فو والجودو وغيرها | ✓ الهرولة (Jogging) |
| ✓ الألعاب الفردية والجماعية مثل كرة المضرب وكرة الطاولة وكرة القدم | ✓ الركض (Running) |
| وكرة السلة وغيرها | ✓ ركوب الدراجات (Biking/Cycling) |
| ✓ وغيرها من الألعاب الشعبية الخاصة بالبلد أو المنطقة شريطة أن تتطلب جهداً بدنياً | ✓ تمارين توازن جمبازية (Aerobics, Gymnastics, Calisthenics) |
| ✓ الأعمال المنزلية (Housework) وأعمال البستنة والحدايق | ✓ تمارين المقاومة باستخدام أثقال أو وزن الجسم أو عصيات مطاطية |
| (Horticulture/Gardening) والصيانة (Maintenance) وغيرها | (Weight-lifting, Bodyweight, Resistance Bands) |

(بتصرف، Singh et al., 2023; NHS, 2021; Hallam, Bilsborough, & de Courten, 2018)

ملاحظات:



سابقاً: تهيئة الظروف للعادات الصحية

خَطَّط لوضع 10 إجراءات عملية لتطبيق العادات الصحية على الدوام، وذلك بتحقيق كل إجراء لأكثر عدد ممكن من المعايير. وللتوضيح تمعّن في المثال الآتي:

الإجراء: العودة من العمل مشياً على الأقدام، **ممكن** لأن مكان العمل على بُعد أقل من 3 كم، سلوك **مستمر** لأنه يتكرر لخمسة أيام في الأسبوع، **ممتع** لأنني أستمع إلى حلقة صوتية (Podcast) ضمن اهتمامي خلال المشي، **متدفق** لأن فيه مهارة المشي التي أتقنها وفيه تحدي الوصول للبيت في أقل من 30 دقيقة، **الظروف مساعدة** لأن جو مدينتي معتدل وقت انتهاء الدوام بين العصر والمغرب معظم أوقات السنة، **في بيئة طبيعية** لأن الطريق المؤدي للبيت من العمل فيه أشجار كثيرة، **ويتجاوز المعوقات** حيث إنني أحمل معي زجاجة الماء خاصتي وعلي أن أنهيتها بشرب القليل كل ثلاث دقائق، وأستحم فور الوصول للمنزل بعد التعرض للحرارة في الصيف أو للبلل في الشتاء، وأما عند الذهاب للعمل فإن أخي يوصلني في الصباح. ويمكن لهذا المثال أن يكون من عادات **التمارين البدنية** لأنه مشي، **والنوم الصحي** لأنه بذل الجهد في النهار للاستراحة والنوم في الليل، **وشرب الماء** لأن فيه الشرب من الزجاجة، **وتمرين تنفس** لأن المشي في الهواء الطلق في طريق فيه أشجار، **ونظافة شخصية** لأن فيه استحمام بعد الرجوع من العمل. **ملاحظة:** ينبغي تجنب الاستخدام السلبي (Passive Use) للشاشات على الهواتف كتصفح وسائل التواصل الاجتماعي عموماً، وخصوصاً عند القيام بفعل إجرائي. ويمكن استخدام التطبيقات (Applications) الصحية والتذكير والتوقيت وغيرها للقياس والمتابعة للتحسين وليس للنقد وزيادة الضغط.

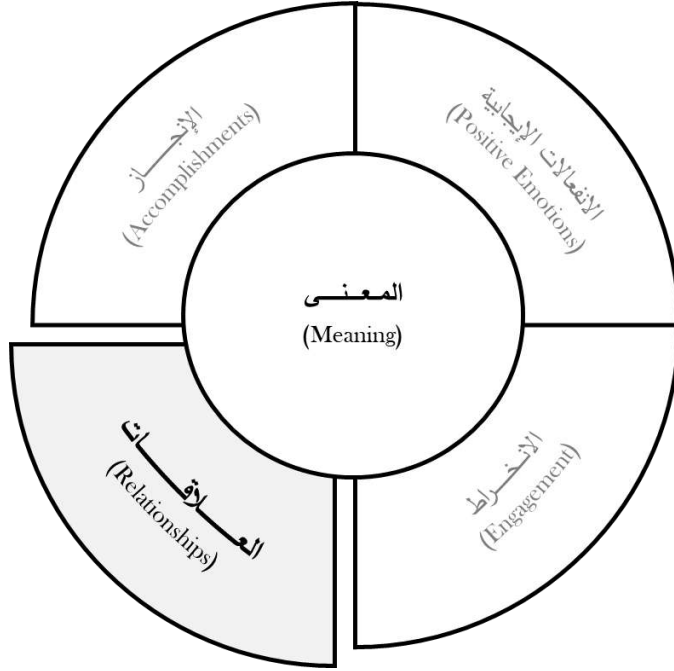
العادات الصحية	الإجراء العملي لتطبيق عادة صحية على الأقل باعتبار أن يكون سلوكاً:
النظافة الشخصية	(1) ممكناً (2) مستمراً (3) ممتعاً (4) متدفقاً (مهارة+تحدي) (5) في ظروف مساعدة (6) في بيئة طبيعية (7) يتجاوز المعوقات
تمرين التنفس	
شرب الماء	
الحمية الغذائية	
النوم الصحي	
التمارين البدنية	



5. تدخلات العلاقات
(Relationships)



5. تدخلات العلاقات



الشكل 5.1: العلاقات في نموذج بيرما (PERMA)

يُمكن تقديم هذا الفصل من خلال ما جاء في مقدمة فصل المعنى ومفاهيم الرفاه المعنوي. وللتذكير يمكن حسب تقرير السعادة العالمي (Helliwell et al., 2023) التنبؤ بأن للدولة مستوى مرتفع في تقييمات الحياة إذا سُجّلت لديها مستويات مرتفعة في الرفاه المعنوي (Eudaimonia) والإحسان (Benevolence) وكذلك أفعال الإيثار (Altruistic Behaviors). وتدرج هذه العوامل من ضمن أسس العلاقات الإيجابية وضمن مفهوم الرفاه المعنوي الذي يُعرف بتركيزه على الغاية والقصد من وراء العمل في مجموع خبرات الحياة ومعانيها (Deci & Ryan, 2008). لذا يتم تناول العلاقات (Relationships) في هذا الفصل كمكون من مكونات بيرما للرفاه حسب سيليجمان (Seligman,) (2011) لكن بالتمحور حول المعنى.

وبالرجوع إلى الفهم المتماسك (Coherence) والشعور بالأهمية والوجود (Significance/worthiness) والتوجه نحو الغاية (Purpose) كمكونات مشتركة لفهم المعنى في الحياة (Martela & Steger, 2016)، لا بد من وجود تفاعل اجتماعي تبرز فيه هذه المكونات ضمن علاقات تؤثر فيها وتتأثر بها بشكل كبير (Warren, Donaldson, & Lee, 2018). وكمنظور نفسي إيجابي مبني على القوى والحلول أكثر من مجرد التعامل مع المشكلات، أشارت سو روفي (Roffey, 2012) في مقدمة العلاقات الإيجابية إلى معنى حاجة الأفراد إلى بعضهم بعضاً ككائنات اجتماعية متراحمة في مواجهة ما تُروّج له الكثير من وسائل الإعلام التي تُغذي الخوف كنزعة للبقاء وتبني توجهات عامة لتقدير ما يمتلكه الأفراد من مصادر مادية على حساب ما يمتلكونه من جودة في علاقاتهم مع من حولهم كمصادر اجتماعية جوهرية في تكوين رفاههم ورضاهم عن حياتهم. وأكدت على أن بناء العلاقات الإيجابية بمختلف الأعمار وفي جميع السياقات بما يشمل إشباع حاجة الأفراد للشعور بأهميتهم وصقل المهارات الاجتماعية الانفعالية هو جوهر الرفاه الفردي والمجمعي (Individual and Community Well-being) وبالتالي رأس مال اجتماعي (Social Capital) يدعم المنطق والفهم المتماسك للوجود المعنوي في المجتمع ويُشعر أفرادهم بأهميتهم وينشر بينهم الرعاية المتبادلة ويوجه سعيهم لتحقيق أهداف مشتركة، وهذا ما يُعبر عن معنى جودة العلاقات (Relationships Quality). كما ننصح الممارس بالاستعانة بالأداتين الوردتين في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات من أجل التأمل والفهم للتحسين وليس لإطلاق الأحكام وتقدير مدى تأثير التدخل في تحسينهما، وتحوي ورقة العمل أداة جودة العلاقات لجوتفريد ورايت وهيفي (Gottfredson, Wright, & Heaphy, 2022) واستبانة المعنى في الحياة لستيغر وآخرين (Steger et al., 2006). وتشمل تدخلات العلاقات في هذا الفصل:

5.1 الامتتان والتقدير

5.2 عقليتنا والنمو والنفذ

5.3 كرم العطاء إرث وإيثار

5.4 الود حب ولطف

5.5 التعاطف ذكاء انفعالي-اجتماعي

5.6 التراحم يُسر لا عُسر

5.7 الاعتذار والعفو



- Deci, E., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Gottfredson, R. K., Wright, S. L., & Heaphy, E. D. (2022). A critical review of relationship quality measures: Is a fresh start needed? An agenda to move forward. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(3), 624-659. <https://doi.org/10.1111/joop.12395>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Roffey, S. (2012). Introduction to Positive Relationships: Evidence-Based Practice Across the World. In: Roffey, S. (eds) *Positive Relationships*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0_1
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Warren, M. A., Donaldson, S. I., & Lee, J. Y. (2018). Applying positive psychology to advance relationship science. In M. A. Warren & S. I. Donaldson (Eds.), *Toward a positive psychology of relationships: New directions in theory and research* (pp. 9-33). Praeger/ABC-CLIO.



ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات

أولاً: جودة العلاقات (Relationships Quality (RQ))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (5) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. عموماً أمتلك رصداً تاماً عن علاقتي بـ (اسم شخص، أو مجموعة، أو جهة).	
2. أشعر بأن قيمة علاقتي بـ (اسم شخص، أو مجموعة، أو جهة) كبيرة.	
3. أصف علاقتي بـ (اسم شخص، أو مجموعة، أو جهة) بأنها داعمة.	
4. جودة علاقتي بـ (اسم شخص، أو مجموعة، أو جهة) مرتفعة.	
درجة جودة العلاقات علاقتي بـ (اسم شخص، أو مجموعة، أو جهة)	20/

(بتصرف، Gottfredson, Wright, & Heaphy, 2022)

ثانياً: استبانة المعنى في الحياة (The Meaning in Life Questionnaire (MLQ))

الاستبانة (أ): السعي لتحقيق المعنى في الحياة، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (7) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 7)
1. أسعى لفهم معنى حياتي (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
2. أسعى للعثور على ما يجعل من حياتي ذات قيمة (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
3. أسعى للعثور على ما يجعل من وجودي ذا أهمية (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
4. أسعى لتحقيق غاية واضحة أينما أكون (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
5. أسعى لإيجاد الغاية التي أعيش من أجل تحقيقها (في البيت أو العمل أو الدراسة).	
درجة السعي لتحقيق المعنى في الحياة	35/

الاستبانة (ب): امتلاك المعنى في الحياة، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (7) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 7)
1. أمتلك فهماً عميقاً لمعنى حياتي.	
2. أعي الجوانب التي تجعل من حياتي ذات قيمة.	
3. لوجودي أهمية في البيت أو العمل أو الدراسة.	
4. لدي غاية واضحة أسعى لتحقيقها في حياتي.	
5. لقد عثرت على الغاية التي أعيش من أجل تحقيقها.	
درجة امتلاك المعنى في الحياة	35/

ملاحظة: يمكن اختيار الاستبانة (أ) أو الاستبانة (ب) أو كليهما لتطبيقها مع العميل في ضوء حاجته...

(بتصرف، Steger et al., 2006)



5.1 الامتنان والتقدير

نبذة مختصرة

يتبين في قوله تعالى في (الآية: 18) من سورة النحل: ﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا...﴾ مدى كثرة النعم إذا ما أردنا إحصاءها، ولذا ينبغي الاجتهاد في الحمد والشكر وذكر النعم والاستبشار بها، فهناك أكثر من 100 آية في القرآن الكريم تحت على ذلك إضافة إلى جزء تقدير النعم والمحافظة عليها وعدم جردها. لذا نبدأ هذا الفصل بمجموعة تدخلات فيما يمكن فعله في أوقات اليسر، ثم بمجموعة تدخلات في أوقات العسر، وخير ما نبدأ تدخلات هذا الفصل الامتنان (Gratitude) لما له من دور رئيس في علم النفس الإيجابي منذ نشأته وفي الرفاه النفسي عموماً حيث يُمكن استشعار أثره الشمولي من مختلف المنظورات، ويجدر التذكير بهذا الدور بالرغم من وروده مرّات عديدة في الدليل.

يمكن النظر إلى الامتنان على أنه حالة (State) انفعالية تجاه أمر أو شخص ما في لحظة معينة من الزمن من جهة، ومن جهة أخرى على أنه سمة (Trait) شخصية على المدى الطويل باعتباره ميول أو حتى عقلية (Mindset) (Jans-Beken et al., 2020). فالامتنان انفعال إيجابي كمحرك صغير يساعد بدوره في توسيع الوعي لتقدير المخزون من أفكار وأفعال ونزعاتها وأبرزها الإقبال على الآخرين، إلى جانب بناء مهاراته ومصادره الشخصية، وأبرزها مهارات تقديم الرعاية والانتماء استناداً إلى نظرية التوسيع والبناء (Fredrickson, 2013). كما أن الامتنان قوة شخصية سامية تدعو إلى الوعي بأهمية الأمور الجيدة التي تحدث في الحياة والتعبير عنها بما يكفي من الوقت لتقدير من يُسهم في هذه الأمور الجيدة بعيداً عن نظرة أنها استحقاق للفرد وواجب على الآخرين (Peterson & Seligman, 2004)، ولذا يُعد الامتنان من أكثر قوى الشخصية ارتباطاً بالرفاه والرضا عن الحياة (Kaufman, 2015; Rashid et al., 2013).

وتمهيداً لدور الامتنان المعنوي في العلاقات والإنجاز، تجدر الإشارة إلى دوره في الانخراط من حيث اليقظة والتلذذ. فبالرغم من وجود الامتنان بمسمى "تقديم الشكر" في التلذذ لتوجيه الانتباه نحو العالم الخارجي وتقدير النعم وإحسان الآخرين كمرقبة مفتوحة لليقظة، إلا أنه إذا أمعنا النظر في محتويات جميع أوجه التلذذ الأخرى لبرايانت (Bryant, 2003) والانتباه المركز حسب جيرمر (Germer, 2013) في اليقظة نجده فيها لضمان إدراك حقيقة وفرة الخير وتقليل أثر التحيز لإدراك ما هو سلبي وأثر اعتياد ما هو إيجابي. أما بالنظر لمحتويات جودة العلاقات (Gottfredson, Wright, & Heaphy, 2022) والمعنى في الحياة (Steger et al., 2006) والأهداف والمساعي الشخصية (Emmons, 2003) الواردة في المقدمة، فيمكن رؤية مفهوم الامتنان متشعباً فيها. لذا يمكن رؤية مدى أثر ممارسة الامتنان الإيجابي في جميع مكونات الرفاه (PERMA)، وبالتالي حتمية تحسين الرفاه.

ومن أبرز المهتمين في علم نفس (سايكولوجية) الامتنان إيمونز الذي قدّمه مع كرمبلر (Emmons & Crumpler, 2000) كحالة انفعالية وكاتجاه في الحياة باعتباره قوة شخصية مؤثرة في الرفاه النفسي، وقد أكدّا على أن الامتنان يجعل الفرد يقدر قيمة ما حوله ومن حوله، بل ويصبح أقل عرضة لاعتيادها/ اعتيادهم واعتبارها/ اعتبارهم أموراً مسلماً بها، وعندها يحصل على المزيد من مزاياه، وقد أشارا للامتنان وتأصيلاته في الأديان كفضيلة، وطرحا كيفية ممارسته، وحثا على البحث فيه. ثم عاد إيمونز مع ماكولوه (Emmons & McCullough, 2003; 2004) ليقدم مجموعة دراسات أشارا فيها إلى أن الامتنان ينطوي على الاعتراف بوجود أمور جيدة وخير وفير (بشكليه المادي والمعنوي) في الحياة والاعتراف بأن مصدر هذا الخير يكمن جزئياً خارج الذات ثم الوقوف مقدراً وشاكراً لها. كما أكدّا على أن كتابة خمسة أمور أو ما يُعرف بِعَدِّ النعم (Counting Blessings) التي يشعر الفرد تجاهها بالامتنان لمرة واحدة أسبوعياً ولأسابيع عدة تزيد من درجات الرفاه الشخصي، والتعاؤل، والصحة البدنية، والنشاط. كما قدّم سيليجمان وآخرون (Seligman et al., 2005) تمرينين في الامتنان أحدهما مشابه لتمرين عد النعم السابق وهو ثلاثة أمور جيدة (3 Good Things) وهو تمرين يقوم فيه الفرد بكتابة ثلاثة أمور جيدة يشعر المرء بالامتنان لوجودها في حياته، وأظهرت نتائج تطبيق هذا التمرين يوميًا إلى زيادة درجات السعادة وتقليل درجات الاكتئاب لمدة تصل إلى ستة أشهر. أما التمرين الآخر فهو زيارة/ رسالة الامتنان (Gratitude Visit) وهو تمرين لمرة واحدة فقط



حيث يكتب الفرد رسالة امتنان ويرسلها للشخص صاحب الفضل من خلال زيارة تعبيرًا عن امتنانه. وقد أظهرت نتائج تطبيق هذا التمرين إلى زيادة درجات السعادة لمدة تتجاوز ثلاثة أشهر وتقليل درجات الاكتئاب لمدة تصل إلى شهر على الأقل.

الآن في هذا الجزء من النبذة نقدّم مجموعة دراسات يتبعها اعتبارات مهمة عند تطبيق تدخلات الامتنان. بدايةً، أشار مورجان وجلفورد وكار (Morgan, Gulliford, & Carr, 2015) إلى أن هناك ثلاثة أشكال لتمارين الامتنان منها شكلين متشابهين هما التدوين/ اليوميات (Journals/diaries) وعد النعم (Counting Blessings) وأما الشكل الثالث فهو زيارة/ رسالة الامتنان (Gratitude Visit). وقد أكدوا على تعليم الامتنان كبعد أخلاقي (Moral) بجانب البعدين النفسي والاجتماعي ومن مبدأ شمولي كانهال (Emotion) عند تقدير الإحسان أو النعم، واتجاه (Attitude) عند تبني المعتد التقديري، وسلوك (Behavior) عند القيام به؛ وليس تحت تأثير الضغوط باعتباره دين (Indebtedness) أو واجب (Obligation) أو معاملة بالمثل (Reciprocation). لذا عند إكساب الامتنان ينبغي تناوله كوازع أخلاقي وبمعناه الحقيقي لتجنب تسلسل الدوافع التي تغير من معناه وبالتالي تحد من فوائده النفسية.

بعد تحليل مجموعة كبيرة من دراسات الامتنان، أشار ديكنز (Dickens, 2019) إلى أنه بالرغم من أن التدوين يُشكل 79% من تدخلات الامتنان، إلا أن زيارة/ رسالة الامتنان قد تكون أكثر فاعلية بسبب وجود فرصتين للمرور بخبرات الامتنان أولهما عند كتابة الرسالة، والأخرى عند إرسالها. وقد أشار ستيفان وآخرون (Stefan et al., 2021) إلى أن كتابة رسالة امتنان وإرسالها عبر مكالمة فيديو مصورة أظهرت فاعليتها في تحسين مستويات الرضا عن الحياة، والمعنى، والسعادة العامة، والعلاقات الشخصية. لذا ينبغي الاستمرار بتطبيق التأمل في أمور الحياة الجيدة وتقديرها يوميًا لما لها من أثر في تحسين سمة الامتنان ومستويات السعادة وتقليل أعراض الاكتئاب (Harbaugh & Vasey, 2014)، لكن من دون إهمال كتابة رسالة امتنان لمن يستحقها شهريًا وإرسالها شخصيًا عبر مكالمة على الأقل.

كما أشار فروه وآخرون (Froh et al., 2009) في دراسة للفاعلين، إلى أنه بالرغم من الشكوك حول تأثير الامتنان على من لديه انفعالات إيجابية منخفضة بسبب ضعف تعرضهم للخبرات الإيجابية، تبين أن زيارة/ رسالة الامتنان مع هذه الفئة جعلتهم أكثر امتنانًا في تدوين تأملاتهم وأكثر هناءً (انفعالات إيجابية) لمدة شهرين، وذلك ليس بالمقارنة مما كانوا عليه وإنما بالمقارنة مع من لديهم انفعالات إيجابية مرتفعة. لذا يمكن الاستنتاج أن لزيارة/ رسالة الامتنان فاعلية مع مختلف الفئات العمرية الشابة وذوي المزاج المتدني؛ حيث إنهم أصبحوا أكثر قدرة على ملاحظة النعم وتقديرها وتدوينها من جهة وأكثر هناءً من جهة أخرى، أما ذوو المزاج المرتفع فقد يصعب رفع درجات هنائهم المرتفعة أصلًا، لكن هناك ما يُمكن فعله معهم من حيث التوقعات والتقديرية كما يتضح في الدراسة التالية.

أشار كومار وإيلي (Kumar & Epley, 2018) إلى أنه يتأثر مدى عزم الممتنين لتقديم امتنانهم بمدى توقعاتهم بأثر الامتنان على مستقبله. ونتج عن تجارب الدراسة أن الممتنين يقللون من تقدير مدى الدهشة والسعادة ويبالغون في تقدير مدى الإحراج الذي يمكن أن يتركه الامتنان على مستقبله. وهذا ما يُبرر ضعف عزم الممتنين على تقديم امتنانهم (واحتمال ضعف رسالتهم إذا قدموها)، وبالتالي قد يجد ذلك من أثر الامتنان الإيجابي في الرفاه النفسي على الذات والآخرين. لذا ينبغي الحرص على تقديم الامتنان لمستحقه (بما يتناسب مع حقيقة مشاعر الامتنان) من دون توقع ردود أفعالهم.

كما للامتنان من فوائد لمُرسله، فإنه يدفع السلوك الاجتماعي الإيجابي (Prosocial Behavior) لمستقبله، مما يزيد من مقدار إنتاجية مستقبل الامتنان 50% ويزيد من عطائه ليس لمُرسِل الامتنان وحسب بل للآخرين أيضًا (Grant & Gino, 2010). لكن سبب ذلك يعود لشعور مستقبل الامتنان بالقيمة الاجتماعية (Social Worth) أكثر من شعوره بالفاعلية الذاتية (Self-efficacy). لذا ينبغي استخدام التعبيرات التي تعزز شعبية مستقبل الامتنان وشعوره بقيمته الاجتماعية مثل: "وجودك مكسب لا يُقدّر بثمن". "لا يمكنني تخيل المكان من دونك". ولكن من دون إفراط وبجانب التعبيرات التي تعزز قوة مستقبل الامتنان وشعوره بالفاعلية الذاتية، مثل: "لديك الإمكانيات لإتقان ما قمت به". "ما قمت به يتطلب ما تمتلكه من مهارات بالضبط!". "لا بد أنك قد بذلت جهدًا عظيمًا لإنجاز ما فعلته". وهذا يجمع الطريقتين الشعبية والتمكينية (Communal and Agentic Mechanisms)، وذلك لتجنب إضعاف الدافعية الداخلية للفعل ودعم استدامة السلوك.



وختامًا، يُمكن تناول تعظيم النعمة (Capitalization) والاستجابة النشطة للبناءة (Active Constructive Responding) كأسلوبين من أساليب التعبير عن التقدير والامتنان لما هو إيجابي. فقد أشارت جايل و آخرون (Gable et al., 2004)، في دراستين، إلى أن تعظيم النعمة -أي مشاركة الآخرين الخبرات الإيجابية وهو ما يشبه إلى حد كبير صدى الإيجابية في نظرية التوسيع والبناء لفرديريكسون- يستجر المزيد من الانفعالات الإيجابية ويحسن من الرفاه النفسي. كما أشارت في دراستين أخريتين إلى أن الاستجابة النشطة للبناءة لتعظيم النعمة تُحسن من العلاقات بما فيها من مودة ورضا والتزام. وفيما يلي نقدم توضيحًا للاستجابة النشطة للبناءة بالمقارنة مع غيرها من الاستجابات:

		نشط (Active)	
	هدام (Destructive)	<p>التواصل اللفظي: لغة مُحبطة ومثيرة للمشكلات. التواصل غير اللفظي: تواصل بصري (تحديق)، وتعابير وجه (عبوس)، ولغة جسد (بُعد). بتثبيط (Downing)</p>	<p>التواصل اللفظي: كلمات توكيدية وأسئلة تُعبّر عن اهتمام. التواصل غير اللفظي: تواصل بصري (بانتهاء)، وتعابير وجه (ابتسامة)، ولغة جسد (قرب). بحماس (Enthusiastically)</p>
	بناءة (Constructive)	<p>من دون اهتمام (No interest) التواصل اللفظي: شبه معدوم. التواصل غير اللفظي: شبه معدوم.</p>	<p>بفتور (No big deal) التواصل اللفظي: كلمات توكيدية محدودة. التواصل غير اللفظي: تعابير وحركات محدودة.</p>
		سلبي (Passive)	

الشكل 5.1.1: الاستجابة النشطة للبناءة بالمقارنة مع غيرها من الاستجابات

لذا على الممارس حت العميل على تعظيم النعمة (أي مشاركة الأمور الجيدة مع من حولهم)، والاستجابة النشطة للبناءة للفت انتباه الآخرين ممن حولهم لأموهم الجيدة.

وإذا تمعنا في مفهوم الامتنان لوجدنا أن له أساسًا دينيًا جليًا، فهو بوعِد من الله من أسباب الوفرة والبركة في حياتنا، وضده من نكران من أسباب العذاب لقوله عز وجل في (الآية: 7) من سورة إبراهيم: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾. وهناك أكثر من 100 آية في القرآن الكريم تحت على الحمد والشكر وذكر النعم والاستبشار بها وجزاء تقديرها والمحافظة عليها وعدم جدها، وذلك إضافة إلى الآية: ﴿فَبِأَيِّ آءِالَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ التي وردت 31 مرة في سورة الرحمن. لذا وجب حُسن الظن بالله وعدم إساءة الظن به، فعن الرسول ﷺ فيما يرويه عن ربه عز وجل: "قال اللّهُ عزَّ وجلَّ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، ...". (صحيح البخاري، 7405: ص8256)، وهنا يجدر التنكير بأن أمر المؤمن خير دومًا من خلال فعليين رئيسيين هما كما قال الرسول ﷺ: "إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءُ شُكْرٍ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءُ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (صحيح مسلم، 2999). وهناك غنى كبير في السنة النبوية حول ما يدل على الامتنان وممارسته على الدوام ومنها حمد الله على الطعام والشراب واللباس والصباح والمساء وغيرها الكثير في الحياة اليومية، ونذكر بعضها:



- فيما يتعلّق بالشكر في السراء والصبر في الضراء يأتي العمل بحمد الله، فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا رَأَى مَا يُحِبُّ قَالَ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ"، وَإِذَا رَأَى مَا يَكْرَهُ قَالَ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ". (صحيح ابن ماجه، 3803).
- وفيما يتعلّق ببداية اليوم بمعنويات الامتنان، فعن حذيفة بن اليمان، قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ: "بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أُمُوتُ وَأَحْيَا"، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ". (صحيح البخاري، 6324: ص 2820).
- وفيما يتعلّق بالامتنان خلال اليوم والليلة، هناك أحاديث كثيرة حول حمد الله في الصلاة، وتكرار قول الحمد لله مرات عديدة بعد كل صلاة من الصلوات الخمس المفروضة أقلها عشرًا، فقد قال الرسول ﷺ مخاطبًا جمعًا من الناس في نهاية الحديث: "... تُسَبِّحُونَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ عَشْرًا، وَتُحَمِّدُونَ عَشْرًا، وَتُكَبِّرُونَ عَشْرًا". (صحيح البخاري، 6329: ص 2821).
- وفيما يتعلّق بإنهاء الليلة بمعنويات الامتنان أيضًا، فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال الرسول ﷺ مخاطبًا ابنته فاطمة عليها السلام في نهاية الحديث: "... تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنَامِكِ ثَلَاثًا وَتَلَايِينَ، وَتُحَمِّدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَتَلَايِينَ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَتَلَايِينَ". (صحيح البخاري، 5362: ص 2434).
- وفيما يتعلّق بشكر الناس وعرفانهم، فقد قال الرسول ﷺ: "مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ". (سنن الترمذي، 1954)، وقال أيضًا: "مَنْ أُعْطِيَ عَطَاءً فَوَجَدَ فَلَيجز به، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُثْنِ بِهِ، فَمَنْ أَثْنَى بِهِ فَقَدْ شَكَرَهُ، وَمَنْ كَتَمَهُ فَقَدْ كَفَرَهُ". (صحيح أبي داود، 4813). ومن الأقوال المأثورة "جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا" و"بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ وَمَالِكَ" فقد قال رسول الله ﷺ قال: "مَنْ صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَقَالَ لِفَاعِلِهِ جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا، فَقَدْ أَبْلَغَ فِي الثَّنَاءِ". (سنن الترمذي، 2035)، وقال لمن أسلفه عرفانًا: "بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ وَمَالِكَ إِنَّمَا جَزَاءُ السَّلْفِ الْحَمْدُ وَالْأَدَاءُ". (صحيح ابن ماجه، 2424). كما قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ مُسْتَجَابَةٌ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ، عِنْدَ رَأْسِهِ مَلَكٌ يَوْمِنُ عَلَى دَعَائِهِ، كُلَّمَا دَعَا لَهُ بِخَيْرٍ، قَالَ: آمِينَ، وَلَكَ بِمِثْلِهِ". (صحيح ابن ماجه، 2358).
- وفي الختام، هذه تذكرة للممارس للتركيز على المعنى الحقيقي للامتنان وتجنب ما يحد من فاعليته. كما أنها دعوة لتكييف ما جاء في الأدب النفسي للامتنان فيما يتناسب والثقافة الإسلامية العربية، إلى جانب الصيغ والمنطلقات الثقافية المألوفة في المنطقة المحلية للعمل في ضوء حاجته.



- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Dickens, L. R. (2019). Gratitude Interventions: Meta-analytic Support for Numerous Personal Benefits, with Caveats. In *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts* (pp. 127-147). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20020-6_6
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408-422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D., & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-35). New York: Guilford Press
- Gottfredson, R. K., Wright, S. L., & Heaphy, E. D. (2022). A critical review of relationship quality measures: Is a fresh start needed? An agenda to move forward. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 95*(3), 624-659. <https://doi.org/10.1111/joop.12395>
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 946-955. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Harbaugh, C. N., & Vasey, M. W. (2014). When do people benefit from gratitude practice? *The Journal of Positive Psychology, 9*(6), 535-546. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927905>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Kaufman, S. B. August 2, 2015. *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?* Scientific American. Retrieved from: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. *Psychological science, 29*(9), 1423-1435. <https://doi.org/10.1177/0956797618772506>
- Morgan, B., Gulliford, L., & Carr, D. (2015). Educating gratitude: Some conceptual and moral misgivings. *Journal of Moral Education, 44*(1), 97-111. <https://doi.org/10.1080/03057240.2014.1002461>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Rashid, T., Anjum, A., Lennex, C., Quinlin, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In Proctor C. & A. Linley (Eds.) *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective*. New York, NY: Springer
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist, 60*(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Stefan, D. R., Lefdahl-Davis, E. M., Alayan, A. J., Decker, M., Kulwicki, T. M., Parsell, J. S., & Wittwer, J. L. (2021). The Impact of Gratitude Letters and Visits on Relationships, Happiness, Well-Being, and Meaning of Graduate Students. *Journal of Positive School Psychology, 3*(2). Retrieved from: <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/102>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕

⊗ تطبيق تمارين الامتنان والتقدير

📋 الامتنان والتقدير

⚙️ الأدوات

📋 الإجراءات

تمهيد

قلم ودفتر

- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يسأله: هل هناك أمر جعلك تشعر بالامتنان اليوم (أو في الأيام السابقة)؟
 - إذا أجاب العميل بـ "لا" على المُمارس تذكره بأبسط النعم حتى لو كانت وجود مأوى للنوم أو مياه للشرب.
 - يطلب المُمارس من العميل التفكير في نعمة واحدة أو أمر جيد واحد، ثم يطلب منه وصف الموقف الذي استفاد فيه من النعمة أو الأمر الجيد وما الذي حصل بالتفصيل.
 - يستمع المُمارس إلى إجابة العميل ويطلب منه الإجابة عن السؤالين: لماذا تعتبر ذلك نعمة/أمرًا جيدًا؟ كيف تصف شعورك تجاه ما حدث؟
 - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب أن جلسة اليوم متمحورة حول الامتنان كحالة انفعالية يومية ينبغي أن نعيشها، وسمة شخصية وأخلاقية تُساعدنا على إدراك النعم وتقديرها وعدم الغفلة عنها مهما تكررت أو رغم صغرها.

ممارسة

- يُشير المُمارس إلى أنه سيطرح مجموعة سيناريوهات تُعبر عن منطلقات أو اعتبارات في التفكير كعادات عقلية ثم يطلب من العميل تحديد إن كان تأثيرها إيجابيًا أو سلبيًا في الامتنان والرفاه النفسي:
 - الإجابة الصحيحة موضوعة بين قوسين بعد كل سيناريو للمُمارس.
 - التكيف واعتياد أمر جيد أو معروف كمسلّمات مفروغ منها أو كتحصيل حاصل، مثل نعمة الماء والغذاء والمسكن وغيرها. (سليبي)
 - المقارنة مع نعم أو أمور جيدة حصلت لأناس آخرين، مثل ليس أحد لساعة أفضل من الساعة التي تلبسها. (سليبي)
 - التفكير في خطأ بسيط أعاق كمال الأمر الجيد الذي حصل لك، مثل خطأ إملائي قمت به في مقال محترف كتبتة. (سليبي)
 - الشعور بأن الأمر الجيد أو المعروف استحقاق لك وواجب على الآخرين لا يستحق الشكر، مثل استلام الطلب من عامل التوصيل عندما أوصل إليك طلبًا دون شكره. (سليبي)
 - الشعور بأن الأمر الجيد أو المعروف أمر بسيط لا يستحق الكثير من الشكر مثل شكر عامل التوصيل عندما أوصل إليك طلبًا بكلمات جافة من دون نبرة صوت وتعابير وجه معبرة عن الامتنان. (سليبي)
 - تبخيس قيمة الامتنان إذا ما كان مقابل أمر جيد أو معروف بسيط، مثل أن تتوقع أن يكون شركرك محرجًا لأحد قدم لك معروفًا بسيطًا. (سليبي)
 - التملق/النفاق للوصول لأمر جيد مرغوب أو معروف من الآخرين، مثل التودّد للمدير مقابل علاوة تودّ الحصول عليها. (سليبي)
 - التصور السلبي لأمر جيد أو معروف كما لو أنه لم يكن، مثل ماذا لو أنه ليس لديك صديق متفهم وداعم! (إيجابي بسبب تحفيز الشعور بالامتنان، وسليبي إذا سيطر التصور وتخيل زوال النعمة على حقيقة وجودها والشعور بالامتنان)
 - الشعور بالامتنان لأمر جيد أو معروف مع الشعور بالتراحم، مثل تناول طعام صحي والتبرع بوجبة مماثلة لفقير. (إيجابي بسبب تقديم العون، وسليبي إذا زاد التراحم لدرجة تفوق الاستطاعة فتصبح ضغوطًا)
 - الشعور بضرورة رد العميل لمعروف، مثل ضرورة تقديم خدمة لزميلك في العمل مقابل ما قدمه لك. (إيجابي لتقديم الخير بالمقابل، وسليبي إذا زاد شعور الالتزام لدرجة تفوق الاستطاعة فتصبح ضغوطًا)
 - الشعور بالامتنان لأمر جيد أو معروف بغض النظر عن جميع الاعتبارات، فيجب ذكر النعم وشكر مقدم المعروف. (إيجابي)



ورقة العمل 5.1.1:

تمارين الامتتان

- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان، ويطلب منه التمعّن في المنطلقات المؤثرة في الامتتان ويؤكد على أهمية ذكر النعم وشكر مقدّم المعروف مهما طرأ على الشعور بالامتتان من عوامل دخيلة.
- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان، ويُطبّق معه التمرين الأول خمسة أمور جيدة (5 Good Things).
- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان، ويُطبّق معه التمرين الثاني رسالة/ زيارة الامتتان (Gratitude Visit).
- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان، ويُطبّق معه التمرين الثالث تعظيم النعمة (Capitalization) والاستجابة النشطة للبناءة (Active Constructive Responding).

خاتمة

ورقة العمل 5.1:

تأمل العلاقات
والمعنويات

- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق سنّة الحَمْد والشكر من ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان إضافةً إلى التمارين الثلاثة الأولى، ثم تأمل العلاقات والمعنويات بعد التطبيق باستخدام ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات الامتتان والاستجابة النشطة للبناءة.
- يُمكن للمُمارس تطبيق الإجراءات السابقة في جلستين حسب حاجة العميل.



ورقة العمل 5.1.1: تمارين الامتتان والتقدير

من أجل فهم الامتتان كحالة انفعالية يومية نعيشها وسمة شخصية وأخلاقية يمكن تطويرها لتساعدنا على إدراك النعم وتقديرها وعدم الغفلة عنها (مهما تكررت أو صغرت)، وبالتالي يتحقق أثره الإيجابي، نذكر فيما يلي وصف لبعض المنطلقات المؤثرة فيه والتي يلزم الانتباه لها:

منطلقات مؤثرة	نعمة/ أمر جيد	معروف من محسن	النتيجة
التكيف	مثلاً: إنجاز مهمة عملية	مثلاً: مساعدة زميلي لإنجاز مهمة عملية	اعتماد الأمر الجيد أو المعروف كأمر مفروغ منه أو تحصيل حاصل.
المقارنة الاجتماعية	الحمد لله على الإنجاز، لكنني اعتدت بالإنجازات قبل هذا.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني اعتدت مساعدته لي.	المقارنة مع الزميل تصرف الذهن عن الأمر الجيد أو المعروف.
التحيز السلبي	الحمد لله على الإنجاز، لكن هناك أخطاء أعاقت إنجازي.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني لدي أخطاء أعاقت إنجازي.	التحيز للتفاصيل الجزئية تعوق النظرة الشمولية للأمر الجيد أو المعروف.
الاستحقاق	الحمد لله على الإنجاز، لكنني أستحقه بما أنني كنت جيداً.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني زميلي ويجب أن يساعدي.	النظر للأمر الجيد أو المعروف من نظرة استحقاق وواجب على الآخرين.
الفظاظة	الحمد لله على الإنجاز، لكنني أرى أن الأمر يسير وأقدر على فعله بسهولة.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني لم يقدم لي المعجزات، فهي مهمة بسيطة.	التقليل من قدر الأمر الجيد أو المعروف تؤدي لفظاظة ردة الفعل (إن وجدت).
توقع ردة الفعل	الحمد لله على الإنجاز، لكنني أرى الأمر بسيطاً، ولن أنال بامتتاني هذا مرضاة الله كثيراً.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني أتوقع إحراجة بشكري أو ألا أسعده/ أدهشه به.	توقع ردة الفعل تقلل من تقدير الأمر الجيد أو المعروف.
التملق والنفاق	الحمد لله على الإنجاز، لكنني أرغب بالمزيد من الإنجازات وسأقترب لله في هذه الفترة حتى أنجز ما أريده.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني أريد منه أكثر (مساعدة أخرى مثلاً) فيجب أن أتودد إليه أكثر.	الاهتمام بالمزيد وتبرير الوسائل تؤدي إلى التملق والنفاق للوصول للأمر الجيد أو المعروف.
احذر المنطلقات السبعة السابقة لأنها إما أن تُضعف فاعلية الامتتان بشقيه ذكر النعم/ الأمر الجيد وتقدير المعروف، وإما أن تمنعه نهائياً مما يُضعف أسباب الرفاه النفسي بل ويمكن أن يزيد أسباب الاضطراب.			
التصور السلبي	الحمد لله على الإنجاز، لكن ماذا لو لم أنجزه؟!	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكن ماذا لو لم يساعدي؟!	التصور السلبي إيجابي لاسترجار الامتتان، لكن ليس أثناء الامتتان.
(عُسر) التراحم	الحمد لله على الإنجاز، لكنني أريد جميع من يقوم بالمهمة أن ينجزها.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني من يساعد باقي الزملاء على الإنجاز؟!	التراحم إيجابي ودافع للعطاء، لكن الزائد منه مُلزم ويزيد الضغوط ويقلل التقدير.
الرد بالمقابل	الحمد لله على الإنجاز، لكن يتحتم علي عدم ارتكاب أي خطأ وتقديم كل ما لدي.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، لكنني يجب أن أرد له الجميل.	رد الجميل كدُن يُلزم بإرجاعه يزيد من الضغوط ويقلل من التقدير.
المنطلقات الثلاثة السابقة إيجابية، لكنها قد تقلل من الشعور بالامتتان والتقدير.			
الامتتان الحقيقي	الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، لقد قدمت إنجازاً مهماً لي وللعمل. لقد توكلت على الله حسن التوكل، فقد أخذت بالأسباب الممكنة ضمن استطاعتي من وقت وجهد ومصادر. لذا أشعر بالامتتان وأحمد الله وسأذكر هذا الانجاز إن شاء الله كلما ذكرت النعم والأمر الجيد.	أشعر بالامتتان نحو مساعدة زميلي، فقد بذل الجهد (طرح نماذج)، واستغرق الوقت (أيام)، واغتنم إمكاناته (معرفة ومهاراته)، وبذلك أصبح بإمكانني البناء على فهمي للمهام السابقة في فهم المهمات اللاحقة. لذا أقدر ما قدمه لي من مساعدة وأرغب بتقديم زيارة/ رسالة شكر له.	ذكر النعم والأمر الجيد والقيام بزيارة/ رسالة شكر بأفضل ما يُمكن



أولاً: خمسة أمور جيدة (5 Good Things)

(بتصرف، 2004، 2003، Emmons & McCullough)

التعليمات:

- خصص 15 دقيقة في يوم واحد من الأسبوع (مثلاً: الجمعة) وفي وقت مُحدّد يُفضل في الصباح الباكر أو ليلاً قبل الذهاب إلى النوم.
- تمعّن النظر في نموذج التأمل المخصص لتدوين الإجابات أدناه.
- تأمل في جميع النعم و/أو الأمور الجيدة التي شعرت فيها بالامتنان خلال الأسبوع.
- حاول اختيار النعم و/أو الأمور الجيدة من مختلف سياقات الحياة (البيت، والدراسة، والعمل، وغيرها...).
- فكّر بتخصيص الإجابة بتفاصيلها قدر الإمكان، وتجنب الإجابات العامة.
- دُون خمس نعم و/أو أمور جيدة شعرت فيها بالامتنان خلال الأسبوع بحُرّيّة ولا تكثرث كثيراً للصياغة أو الإملاء أو القواعد النحوية.

تقدير النعمة/ الأمر الجيد كيف تصف شعورك تجاه ما حدث؟	الوعي بالنعمة/ الأمر الجيد لماذا تعتبر ذلك نعمة/ أمراً جيداً؟	النعمة/ الأمر الجيد ما الذي حدث بالضبط؟
		النعمة (1): ملخص الموقف في سطور:
		النعمة (2): ملخص الموقف في سطور:



تقدير النعمة/ الأمر الجيد كيف تصف شعورك تجاه ما حدث؟	الوعي بالنعمة/ الأمر الجيد لماذا تعتبر ذلك نعمة/ أمرًا جيدًا؟	النعمة/ الأمر الجيد ما الذي حدث بالضبط؟
		النعمة (3): ملخص الموقف في سطور:
		النعمة (4): ملخص الموقف في سطور:
		النعمة (5): ملخص الموقف في سطور:



ثانيًا: رسالة/ زيارة الامتنان (Gratitude Visit)

(Seligman et al., 2005, بتصرف)

التعليمات:

- خصص 30 دقيقة في يوم واحد من الشهر (مثلًا: آخر جمعة من الشهر) وفي وقت مُحدّد يُفضل في الصباح الباكر أو ليلاً قبل الذهاب إلى النوم.
- تمعن النظر في نموذج التأمل المخصص لتدوين الإجابات أدناه.
- تأمل في معروفٍ قدمه شخص قد أحسن إليك وقد شعرت فيه بالامتنان خلال الشهر.
- فكّر بتخصيص الإجابة بتفاصيلها قدر الإمكان، وتجنب الإجابات العامة.
- في النموذج الأول أدناه، دَوّن المعروف الذي شعرت فيه بالامتنان بِحُرّية ولا تكثرث للصياغة أو الإملاء أو القواعد النحوية كثيرًا.
- في النموذج الثاني أدناه، اكتب رسالة شكر وامتنان (بخط اليد أو طباعة) تخاطب فيها المُحسن في 200 - 300 كلمة تُعبّر فيها عن مدى شعورك بالامتنان ووصف مدى وعيك للموقف بتفاصيله، واحرص على إدراج الآتي:
 - تعبيرات تعزز القوة للشخص مستقبلاً رسالة الامتنان وتعزز شعوره بالفاعلية الذاتية مثل: "لديك الإمكانيات الكفيلة لإتقان ما قمت به"، "ما قمت به يتطلب ما تمتلكه من مهارات بالضبط!"، و"لا بد وأنك قد بذلت جهدًا عظيمًا لإنجاز ما فعلته".
 - تعبيرات تعزز شعبية الشخص مستقبلاً والامتنان وتعزز شعوره بقيمته الاجتماعية مثل: "وجودك مكسب لا يُقدّر بثمن"، "لا يمكنني تخيل البيت أو العمل أو المدرسة من دونك"، ولكن من دون إفراط.
- ارسل الرسالة إلى الشخص المُحسن، ويُفضل من خلال زيارة مباشرة وجهًا لوجه (واقراها له بنفسك إن أمكن)، أو عبر مكالمة فيديو مصورة، أو مكالمة هاتفية، أو تسجيل فيديو، أو تسجيل صوتي، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو عبر البريد الإلكتروني.

تقدير المعروف	الوعي بالمعروف	المعروف والشخص المُحسن
كيف تصف شعورك تجاه ما حدث؟	لماذا تعتبر المعروف أمرًا جيدًا؟	ما الذي حدث بالضبط؟ اسم الشخص المُحسن: ملخص الموقف في سطور:



رسالة امتنان وشكر

العزیزة/ _____ ،

وافر التقدير والامتنان
الاسم والتوقيع



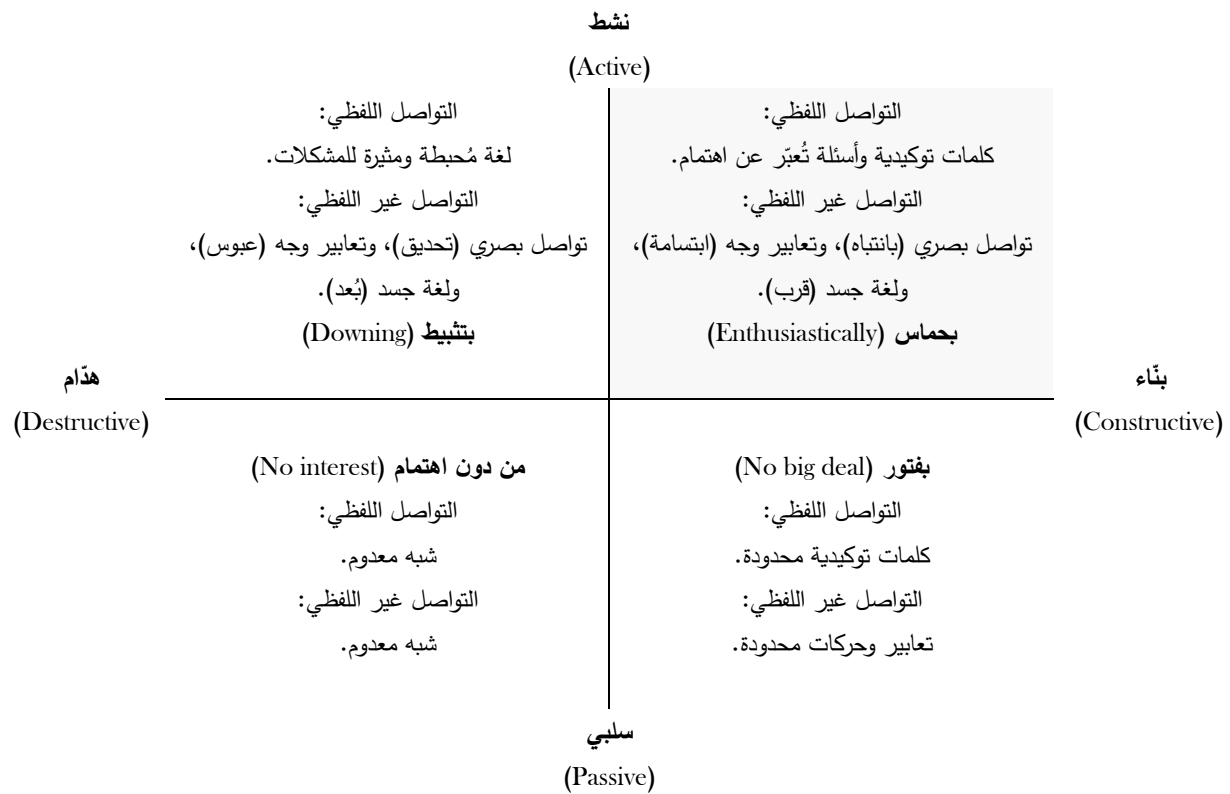
ثالثاً: تعظيم النعمة (Capitalization) والاستجابة النشطة البناءة (Active Constructive Responding)

تعظيم النعمة (Capitalization)

– اختر واحدة من النعم و/أو الأمور الحيدة الخمسة التي شعرت فيها بالامتنان خلال الأسبوع ثم شارك جميع تفاصيلها مع شخص تثق به ممن هم حولك.

الاستجابة النشطة البناءة (Active Constructive Responding)

– تخيل أنك تستقبل أحد الأشخاص المقربين ممن هم حولك يرغب بإظهار النعمة لك ويشاركك بها، حضّر للاستجابة له بطريقة نشطة وبناءة كما في الشكل الآتي:





رابعاً: سُنَّةُ الْحَمْدِ وَالشُّكْرِ

إذا تمعنا في مفهوم الامتتان لوجدنا أن له أساساً دينياً جلياً، فهو بِوَعْدِ من الله من أسباب الوفرة والبركة في حياتنا، وضده من نكران من أسباب العذاب لقوله عز وجل في (الآية: 7) من سورة إبراهيم: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾. وهناك أكثر من 100 آية في القرآن الكريم تحت على الحمد والشكر وذكر النعم والاستبشار بها وجزاء تقديرها والمحافظة عليها وعدم جدها، وذلك إضافة إلى الآية: ﴿فَبِأَيِّ آءِالَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ التي وردت 31 مرة في سورة الرحمن. لذا وجب حُسن الظن بالله وعدم إساءة الظن به، فعن الرسول ﷺ فيما يرويه عن ربه عز وجل: "قال الله عز وجل: أنا عند ظن عبدي بي، ...". (صحيح البخاري، 7405: ص3256)، وهنا يجدر التنكير بأن أمر المؤمن خير دوماً من خلال فعلين رئيسيين هما كما قال الرسول ﷺ: "إن أصابته سرّاً شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (صحيح مسلم، 2999). وهناك غنى كبير في السنة النبوية فيما يدل على الامتتان وممارسته على الدوام ومنها حمد الله على الطعام والشراب واللباس والصباح والمساء وغيرها الكثير في الحياة اليومية، ونذكر بعضها:

– فيما يتعلّق بالشكر في السراء والصبر في الصراء يأتي العمل بحمد الله، فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: كان رسول الله ﷺ إذا رأى ما يحبّ قال: "الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات"، وإذا رأى ما يكره قال: "الحمد لله على كل حال". (صحيح ابن ماجه، 3803).

– وفيما يتعلّق ببداية اليوم بمعنويات الامتتان، فعن حذيفة بن اليمان، قال: كان النبي ﷺ إذا أراد أن يتأمّن قال: "باسمك اللهم أموت وأخيا"، وإذا استيقظ من منامه قال: "الحمد لله الذي أخيانا بعد ما أماننا وإليه النشور". (صحيح البخاري، 6324: ص2820).

– وفيما يتعلّق بالامتتان خلال اليوم والليلة، هناك أحاديث كثيرة حول حمد الله في الصلاة، وتكرار قول الحمد لله مرات عديدة بعد كل صلاة من الصلوات الخمس المفروضة أقلها عشرًا، فقد قال الرسول ﷺ مخاطبًا جمعًا من الناس في نهاية الحديث: "... تُسَبِّحُونَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ عَشْرًا، وَتُحَمِّدُونَ عَشْرًا، وَتُكَبِّرُونَ عَشْرًا". (صحيح البخاري، 6329: ص2821).

– وفيما يتعلّق بإنهاء الليلة بمعنويات الامتتان أيضًا، فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال الرسول ﷺ مخاطبًا ابنته فاطمة عليها السلام في نهاية الحديث: "... تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنْامِكِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتُحَمِّدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ". (صحيح البخاري، 5362: ص2434).

– وفيما يتعلّق بشكر الناس وعرفانهم، فقد قال الرسول ﷺ: "مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ". (سنن الترمذي، 1954)، وقال أيضًا: "مَنْ أُعْطِيَ عَطَاءً فَوَجَدَ فَلَيجز به، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيَتَيْن به، فَمَنْ أَتَيْن به فَقَدْ شَكَرَهُ، وَمَنْ كَتَمَهُ فَقَدْ كَفَرَهُ". (صحيح أبي داود، 4813). ومن الأقوال المأثورة "جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا" و"بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ وَمَالِكَ" فقد قال رسول الله ﷺ قال: "مَنْ صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَقَالَ لِفَاعِلِهِ جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا، فَقَدْ أَبْلَغَ فِي الثَّنَاءِ". (سنن الترمذي، 2035)، وقال لمن أسلفه عرفانًا: "بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ وَمَالِكَ إِنَّمَا جَزَاءُ السَّلْفِ الْحَمْدُ وَالْأَدَاءُ". (صحيح ابن ماجه، 2424). كما قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ مُسْتَجَابَةٌ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ، عِنْدَ رَأْسِهِ مَلَكٌ يُؤْمِنُ عَلَى دَعَائِهِ، كُلَّمَا دَعَا لَهُ بِخَيْرٍ، قَالَ: آمِينَ، وَلَكَ بِمِثْلِهِ". (صحيح ابن ماجه، 2358).

لا تتسونا من صالح الدعاء ☺



5.2 عقليتنا النمو والنفع

نبذة مختصرة

في هذا القسم من الفصل يتضح كيفية التكامل بين المعنى والعلاقات والإنجاز، حيث تتجلى عقلية النفع (Benefit Mindset) كمعنى في الحياة يُحسن جودة العلاقات والتكيف على مستوى اجتماعي كشكل متقدم من عقلية النمو (Growth Mindset) التي تدعم التعلّم والإنجاز على المستوى الشخصي، وذلك بعيدًا عن العقلية الثابتة (Fixed Mindset) الباعثة على العجز عند المحن والعُسْر. لذا يجدر البدء بما قدمته كارول دويك (Carol Dweck) فيما يُسمى بنظرية العقلية (Mindset Theory) حيث أشارت (Dweck, 2007) بعد أعمال بحثية عديدة خصوصًا ضمن السياقات التربوية إلى أن عقلية النمو هي الاعتقاد بأن القدرات العقلية (Intellectual Ability) قابلة للتطور والنمو على عكس العقلية الثابتة التي يعتقد من يتبناها بأن القدرات سمات ثابتة لا يمكن تغييرها أو تطويرها. ورغم الجدل العلمي حول نظرية العقلية منذ عقود، قدّمت دويك بقيادة زميلها بيجر (Yeager & Dweck, 2020) مؤخرًا تحليلًا حول نقاط الجدل وعدم تجانس نتائج الدراسات ثم توضيحا لما يُمكن تعلّمها منها، وبالبدائية يمكن إيجاز المنظومة الدلالية (Meaning System) لكل من عقلية النمو والعقلية الثابتة التي في ضوءها يبرز أهمية تبني عقلية النمو والحد من العقلية الثابتة في الجدول الآتي:

عقلية النمو (Growth Mindset)	العقلية الثابتة (Fixed Mindset)	المنظومة الدلالية (Meaning System)
معتقدات إيجابية (Positive) تجاه بذل الجهد، لأن ذلك يعني تطوّر ونمو القدرة.	معتقدات سلبية (Negative) تجاه بذل الجهد، لأن ذلك يعني ضعف القدرة.	معتقدات الجهد (Effort Beliefs)
أهداف تعلّمية (Learning) لتطوير الأداء للأفضل.	أهداف تجنبية (Performance-avoidance) لتجنب المواقف التي تكشف ضعف القدرة.	أهداف الأداء (Performance Goals)
المرونة (Resilience) في المواقف العصيبة، والتعامل معها بناءً على مخرجات التعلّم منها.	العجز (Helplessness) في المواقف العصيبة، فالتعرّض لانتكاسات بسبب ثبات معتقد الضعف.	الاستجابة والعزو (Response Attribution)

الجدول 5.2.1: الفرق بين العقلية الثابتة وعقلية النمو من حيث المنظومة الدلالية

وفي ضوء مفهوم عقلية النمو، ظهر أثر تبنيها كبيرًا في المجال التربوي. فأشارت جرانت ودويك (Grant & Dweck, 2003) إلى أن الطلبة ذوي عقلية النمو يركزون على تعلّم المادة ويبدلون المزيد من الجهد عند الإخفاق وبالتالي يحصلون على درجات أفضل من الطلبة ذوي العقلية الثابتة الذين يهتمون بالدرجات، ويحصلون على درجات مرتفعة فقط في حال لم يتعرضوا لأي إخفاق، لكنهم يفقدون الثقة بأنفسهم عند الإخفاق وبالتالي تتخفّض درجاتهم. كما أنّ أصحاب عقلية النمو أفضل انتباهًا للتعلّم من الأخطاء، وبالتالي لديهم تعلّم أفضل ويحصلون على درجات أعلى (Mangels et al., 2006). ويجدر ذكر أن عقلية النمو يمكن اكتسابها، وترفع درجات من يُطوّر لها لديه (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007). ومع ازدياد تطبيقات عقلية النمو في السياقات الأخرى، أشارت دراسة تحليل بُعدي لنتائج مجموعة دراسات (Meta-analysis) إلى أن هناك علاقة عكسية بين عقلية النمو والعُسْر النفسي (Psychological Distress) من جهة، وعلاقة طردية بينها وبين التصديّ النشط (Active Coping) لمثل هذا العُسْر (Burnette et al., 2020) من جهة أخرى. وضمن مجال ريادة الأعمال والمسؤولية الاجتماعية تبيّن أن عقلية النمو كأداة تمكينية ونفسية إيجابية من أهم عوامل تغيير الأفراد الإيجابي وبالتالي الثقافة المؤسسية (Allevato, 2020). والآن قد يظهر ممّا سبق أن عقلية النمو من عوامل النجاح وبالتالي الثقة والرفاه النفسي، لكن بالعودة للجدل وعدم تجانس نتائج الكثير من الدراسات الواردة في تحليل بيجر ودويك (Yeager & Dweck, 2020) قد تزداد الشكوك حول أثرها. لكنهما قدّما "ما يُمكن تعلّمه من ذلك الجدل حول عقلية النمو" -وهذا بالمناسبة عنوان ورقتهما البحثية- من أجل ضمان حجم أثر إيجابي أكبر، فيمكن إرفاقه كعامل داعم مع عوامل إيجابية أخرى، أمّا كعامل وحده فينبغي:

- التأكّد من غرس المنظومة الدلالية لعقلية النمو بما فيها من مفاتيح (كبدل الجهد، والتعلّم، والمرونة) في التدخلات، ويُمكن قياسها حسب مقياس عكسي لعقلية النمو ذي فقرات ثلاث (Rammstedt, Grüning, & Lechner, 2022)، وهي:



- 1) لديّ مستوى محدّد من القدرات لا يمكنني فعل الكثير بشأن تغييرها.
 - 2) يمكنني تعلّم الكثير من الأمور لكن لا يمكنني تغيير مستوى قدراتي الأساسي.
 - 3) قدراتي ثابتة نسبياً لا يمكن تغييرها كثيراً.
- التأكد من تعرّض مجتمع الدراسة (الفئة المستهدفة) لمواقف عسيرة وتحديات وإخفاقات جدية، لأنه من دون عُسر لن تظهر الفروق بين أصحاب عقلية النمو وأصحاب العقلية الثابتة.
- التأكد من إيجاد سياق داعم لعقلية النمو بما فيه من مهمات صعبة تتسم بالتحديات المرتفعة وأخذ المخاطر يُيسرها مُمارس (معلّم) وإع بالمنظومة الدلالية لعقلية النمو عموماً، وخصوصاً بكيفية تقديم التغذية الراجعة المعتمدة على الأداء لإثارة الدافعية الداخلية وبذل الجهد، ويمارسها عملاء (طلبة) منخرطون في التدخلات.

وفي شكل متقدم من عقلية النمو، قدّم بوتشانان وكيرن (Buchanan & Kern, 2017) أسس عقلية النفع (Benefit Mindset) التي تُشبه عقلية النمو من حيث النظر للمستقبل كأفق ثري بالاحتمالات، وتتطوّر من المستوى الشخصي فيه تحقيق الإنجاز (Achievement) الفردي والوجود الجيد (Being Well) له (أي أن يكون على ما يرام) إلى مستوى معنوي اجتماعي ذي غاية سامية تدعم الإسهام (Contribution) بالفعل الجيد (Doing Good) لوجود جمعي أفضل. لذا عرّفنا عقلية النفع بأنها نموذج متبادل الدعم لتحسين الرفاه على المستويين الفردي والجمعي. ويتلخص تقديم عقلية النفع بالمقارنة مع عقلية النمو والعقلية الثابتة في الجدول الآتي:

عقلية النفع (Benefit Mindset)	عقلية النمو (Growth Mindset)	العقلية الثابتة (Fixed Mindset)
✓ القدرات الذاتية هي قوى يُمكن تطويرها، وتحثّ الأفراد على تقديم إسهامات ذات معنى لمستقبل ذي حلول أفضل.	✓ القدرات الذاتية هي قوى يُمكن تطويرها ببذل المزيد من الجهد، وتحثّ الأفراد على تحقيق مستويات إنجاز أفضل.	✗ القدرات والقوى الذاتية هي هبات داخلية لا يُمكن تطويرها، وتحثّ الأفراد على استرجاعها بصورة تتسم بالكمال.
✓ جلب شخصية القائد (Leader) الذي يميل نحو أن يكون خيراً يفعل الخير كل يوم.	✓ جلب شخصية المتعلّم (Learner) الذي يميل نحو النمو والتطوّر كل يوم.	✗ جلب شخصية الخبير (Expert) الذي يميل إلى الكمال وتجنّب الفشل كل يوم.
✓ يركّز القائد على الغاية والمعنى فيما يقوم به.	✓ يحسّن المتعلّم كيفية ما يقوم به.	✗ يعيد الخبير إنتاج ما يعرفه مسبقاً.

الجدول 5.2.2: عقلية النفع بالمقارنة مع عقلية النمو والعقلية الثابتة

وهذا يؤكد على نصيحة "أعط" (Give) -التي وردت في تقرير الرفاه البريطاني (Aked et al., 2008) سابقاً- كإحدى الطرق الخمس التي تقود إلى الرفاه؛ حيث ما يُقدمه الفرد لمن حوله من ابتهامة ولطف وإحسان وتطوع وصولاً للإيثار يزيد من شعوره بالمكافأة ويُقوّي روابطه بهم، ويُمكن اعتباره كرد جميل للمجتمع الذي يحتضنه. وقد يشمل العمل بنصيحة العطاء باقي الطرق الأربع أيضاً، فمن يعمل من أجل أن يعطي يتواصل مع من حوله ويكون متشوّطاً تجاههم ويتقيظ في متابعتهم وملاحظتهم، وبالتالي يتعلّم ماهية حاجاتهم وكيفية تلبيةها. وختاماً لهذه النبذة وتمهيداً للتدخلات المقبلة، نذكر حديثين عن رسول الله ﷺ الأول إسناده حسن: "إنّما العلم بالتعلّم، وإنّما الحلم بالتحلّم، ومن يتحرّر الخير يُعطه، ومن يتقّ الشرّ يُوقه"، والثاني صحيح: "أحبّ الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحبّ الأعمال إلى الله عزّ وجلّ سرورٌ يدخله على مسلم، أو يكشف عنه كربة، أو يقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأنّ أمشي مع أخ لي في حاجة أحبّ إليّ من أن أعتكف في هذا المسجد (يعني مسجد المدينة) شهراً، ومن كفّ غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رجاء يوم القيامة، ومن مشى مع أخيه في حاجة حتى تتهيأ له أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام، وإنّ سوء الخلق يُفسد العمل، كما يُفسد الخلّ العسل". (السلسلة الصحيحة للألباني، 342؛ 906).



- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., and Thompson, S. (2008). *Five Ways to Well-being: A report presented to the Foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. London: NEF retrieved from: <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing>
- Allevato, E. (2020). Organizational Culture Change: Growth Mindset, Positive Psychology, and Empowerment. In: Marques, J., Dhiman, S. (eds) *Social Entrepreneurship and Corporate Social Responsibility: Management for Professionals*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39676-3_28
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Buchanan, A. & Kern, M. L. (2017). The benefit mindset: The psychology of contribution and everyday leadership. *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i1.538>
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77, Article 101816. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816>
- Dweck (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Ballantine Books.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying Achievement Goals and Their Impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social cognitive and affective neuroscience*, 1(2), 75-86. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl013>
- Rammstedt, B., Grüning, D. J., & Lechner, C. M. (2022). Measuring growth mindset: Validation of a three-item and a single-item scale in adolescents and adults. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000735>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269-1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✕ الأدوات ⚙️	⊗ تنمية عقليتي النمو والنفع ⊞ عقليتا النمو والنفع الإجراءات 📋
قلم ودفتر ورقة العمل 5.2.1: عقليتا النمو والنفع	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطبق معه أداة الكشف عن مدى اكتساب عقليتي النمو والنفع. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.2.1: عقليتا النمو والنفع ويُطبق معه الخطوة الأولى حول الكشف عن مدى اكتساب عقليتي النمو والنفع. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يخبر المُمارس العميل بأنه سيُطبق معه تمرينًا بسيطًا حول العواصم والدول. - يعرض المُمارس للعميل خمس جُمَل ناقصة، ويطلب من العميل إكمال الفراغ وحده هي: ○ <u>الإجابة الصحيحة موضوعة بين قوسين بعد كل جملة للمُمارس.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ عاصمة تشيلي هي (سانتياغو). ▪ داكار عاصمة (السنغال). ▪ عاصمة المجر هي (بودابست). ▪ ويلينغتون عاصمة (نيوزيلندا). ▪ عاصمة الفلبين هي (مانيلا). - يذكر المُمارس الإجابات الصحيحة للعميل، ويطلب منه عد الإجابات الصحيحة التي جمعها. - يُتيح المُمارس للعميل فرصة ثانية ويقول: "هيا... فرصة أخرى... أكمل الفراغ وحدك، وارصد كم إجابة صحيحة عرفت من أصل خمس". ثم يعيد عرض الجمل الناقصة السابقة. - يذكر المُمارس الإجابات الصحيحة للعميل، ويطلب منه عد الإجابات الصحيحة التي جمعها مرة أخرى. - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ويُناقشه في ضوء عدد الإجابات في المرتين: ○ <u>إذا زاد عدد إجابات العميل الصحيحة في المرة الثانية، فإنه استطاع التعلّم من التجربة، والأرجح أن لديه عقلية نمو، وعليه مواصلة اغتنامها وتنميتها، ثم يسأله المُمارس: ما الذي خطر ببالك بعد الإجابة لأول مرة؟ ويستمع لإجابته (عادةً يخطر ببال ذوي عقلية النمو "ما الجواب الصحيح!" ليتعلمه).</u> ○ <u>إن لم يزد عدد إجابات العميل الصحيحة في المرة الثانية، فإنه لم يستطع التعلّم من التجربة، والأرجح أن لديه عقلية ثابتة، لكن الخبر السار هنا أن العقلية الثابتة يُمكن تحديدها وعقلية النمو يُمكن تنميتها، ثم يسأله المُمارس: ما الذي خطر ببالك بعد الإجابة لأول مرة؟ ويستمع لإجابته (عادةً يخطر ببال ذوي العقلية الثابتة "هل أنا على صواب؟! وهذا الاهتمام لا يسمح بالتعلّم في المرة الثانية).</u> - يوجه المُمارس العميل إلى الخطوة الثانية من ورقة العمل 5.2.1: عقليتا النمو والنفع حول تنمية عقليتي النمو والنفع، ويُطبق معه أول خطوتين من تنمية عقلية النمو وأول خطوتين من تنمية عقلية النفع. <p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد). - يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق ما يلي من ورقة العمل 5.2.1: عقليتا النمو والنفع: <ul style="list-style-type: none"> ▪ تطبيق الخطوة الثانية (أهداف التعلّم من عقلية النمو، والإسهامات من عقلية النفع). ▪ تطبيق الخطوة الثالثة (التأمل بعد الانخراط بالموقف).



ورقة العمل 5.1:
تأمل العلاقات
والمعنويات

■ تطبيق صندوق التأمل في يسار الجدول (إسهام الخطوات في المنظومة الدلالية لعقلية النمو، ومدى إسهام الخطوات في العلاقات باستخدام الأدوات الواردة في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل).

■ إعادة تطبيق أداة الكشف عن عقليتي النمو والنفع لملاحظة التقدم.

○ ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات عقليتي النمو والنفع.

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات



ورقة العمل 5.2.1: عقليتنا النمو والنفع

أولاً: أداة الكشف عن عقليتي النمو والنفع

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

الفقرة	درجة الموافقة (1 - 5)
1. بذل الجهد دليل على ضعف قدراتي لأداء المهمة.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
2. أشعر بأني أطور من قدراتي عندما أبذل ما بوسعي من جهد.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
3. أرغب بتجنب الانخراط في التحديات والمصاعب، وبالتالي الإخفاق بها.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
4. التعلّم هو أبرز أهدافي من خوض جميع المواقف.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
5. إخفاقي يعكس حقيقة محدودة قدراتي.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
6. عند الإخفاقات والمصاعب أركز على تعلّم ما يصح فعله.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
7. أشعر بالعجز تجاه المواقف التي أخفقت بها.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
8. مرونتي للتعلّم من الإخفاق تُسعدني في التصدي له.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
درجة عقلية النمو	40/
9. تغبيري الشخصي لا يؤثر في الآخرين.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
10. رمي النفايات في السلة أمام الأطفال يقودهم للقيام بذات الفعل.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
11. تغبيري للأحسن يُلهم من هم حولي.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
12. "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة".	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
13. إسهامي البسيط لنفع مجتمعي غير مُجدٍ.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
14. ابتسامه حقيقية/ لمسة صادقة قد تكون كفيلاً بتغيير مجرى موقف حرج.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
15. أسهمُ فيما بوسعي من جهد لنفع مجتمعي.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
16. "ما لا يُدرك كُله، لا يُترك جُله/ أهمّه/ بعضه/ أقلّه".	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
17. الاهتمام بالقضايا العامة ليس من مسؤوليتي.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
18. لدي قضية عامة صحية، بيئية، اجتماعية، اقتصادية، أو غيرها أهتم بها.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
19. أسعى لابتكار أساليب أو حلول لقضايا عامة.	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
20. "أفكر في العالم، وأعمل في مساحتي المحلية".	معارض جداً <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> موافق جداً
درجة عقلية النفع	60/
مجموع عقليتي النمو والنفع	100/

(بتصرف) (Buchanan & Kern, 2017; Yeager & Dweck, 2020)



ثانيًا: تنمية عقليتي النمو والنفع

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في المنظومة
الدلالية لعقلية النمو

كيف يُمكنك تنمية عقلية النمو؟

بإمكاني تنمية عقلية النمو/ مقاومة العقلية الثابتة، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
1) ...، 2) ...، 3) ...

1. تحديد الموقف الذي أشعر فيه بالعجز لأن قدراتي ضعيفة، ويخطر ببالي أنه بإمكانني تجنبه.

2. تحديد نقاط التعلّم التي يُمكنني الخروج بها من الموقف، وما الذي يمكنني فعله (الجهد المطلوب بذله).

3. التأمل بعد الانخراط بالموقف:

- كيف تصدّيت للموقف؟

- هل تجاوزته؟ لماذا؟

- كيف سأتصدى له في المرة القادمة؟

خطّطت لأهداف تعلّم
 بذلت ما بوسعي من جهد
 لدي حلول للتصدّي



ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية عقلية النفع؟
بإمكاني تنمية عقلية النفع، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
1) ...، 2) ...، 3) ...

1. تحديد المواقف التي أسهمت بها لنفع المجتمع (وكنت أظن أنني عاجز عن التصدي لها لأن قدراتي فيها ضعيفة، وخطر ببالي أنه كان بإمكاني تجنبها).

2. تحديد الإسهامات والتغييرات التي بذلت ما بوسعي من جهد فيها للتأثير في من حولي وتحقيق النفع في مجتمعي.

3. التأمل بعد الانخراط بالموقف:

- ما الإسهامات التي قدّمتها لنفع المجتمع (مهما كانت بسيطة)؟

- ما التأثير الذي تركته لنفع المجتمع (مهما كان بسيطاً)؟

- ما الحلول التي تمتلكها لقضايا عامة مشابهة؟

□ جودة العلاقات

□ المعنى في الحياة



5.3 كرم العطاء إرث وإيثار

نبذة مختصرة

تبعاً لعقلية النفع في القسم السابق قد يبرز عنه أشكال كثيرة على هيئة ممارسات يومية قد تلمسها بوضوح أو ضمناً في جميع تدخلات هذا الفصل، وقد يكون العطاء (Giving) المظلة التي تحوي جوانب معنوية عميقة مثل ترك إرث إيجابي والإيثار على النفس في هذا القسم من الفصل، وممارسات يومية كأفعال لطف وحب في القسم المقبل. وفي العموم، فإن لأشكال العطاء المختلفة فوائد نفسية كبيرة يجدر ذكر بعض منها فمثلاً الإنفاق الاجتماعي الإيجابي (Prosocial Spending) يجلب (في مختلف المستويات الثقافية والاقتصادية) فوائد انفعالية كبيرة وصولاً إلى الرفاه النفسي للمعطي (Aknin et al., 2013)، وحتى أي عطاء يُقدّمه المُعطي ينتج عنه استجابات عصبية في المناطق المسؤولة عن السرور والمكافأة في الدماغ، مما يستجر تبعات نفسية متعينة ومعنوية وبالتالي الاستمرار طوعاً في العطاء (Harbaugh, Mayr, & Burghart, 2007). كما أن المال الذي يُصرف على الآخرين يزيد من مستوى سعادة الأفراد بشكل أكبر من أن يُصرف على الذات، ويزيد مستوى السعادة بنفس الدرجة تقريباً بغض النظر إن كان المبلغ المصروف على الآخرين \$5 أو \$20، ولم يكن هذا متوقعاً بالنسبة لمقدمي العطاء (Dunn, Aknin, & Norton, 2008). كما أن أفعال الإيثار تُزيل من آلام الجسد (Wang et al., 2020). ومن جهة أخرى الذين يتعرضون للضغوط بشكل كبير بفعل صعوبات أسرية أو أزمة مالية تزداد فرص وفاتهم بسبب الضغوط 30%، لكن هذا لا ينطبق على الذين يقدمون العطاء للآخرين، إذ أن نسبة الوفاة بسبب الضغوط لهذه الفئة هي 0% (Poulin et al., 2013). ونختم بقوله تعالى في سورة آل عمران (الآية: 92) ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾.

وقد يوضح العلمان البحثيان لأكار وأكوستو ثم تشابمان وآخرين (Aaker & Akutsu, 2009; Chapman et al., 2023) لم يُعطي الناس وكيف يقدمون عطاءهم في ضوء الدافعية القائمة على الهوية (Identity-Based Motivation) حيث تتوسط الهوية بصفتها المرنة (Malleable) عمليات استقبال المثير للعطاء، وتولّي جانب الهوية المُحرّك لاتخاذ خيار العطاء كمّاً ونوعاً، وتقديم العطاء في سياق تقديمه. لذا نوجز بنقطتين أبرز دروس هذين العاملين في ضوء الثقافة الإسلامية العربية:

– تُوجّه الهوية الاجتماعية (Social Identity) العطاء نحو الأقرين كالعائلة والأصدقاء والمجتمع المحيط أكثر من المجتمعات الأكثر بُعداً، ونحو قضية (Cause) صحية، بيئية، اجتماعية، اقتصادية، علمية، إلخ... ونحو جنس، ونحو مهنة منوطة بمحيط الفرد، ولذا يجدر اتباع الدافع هنا لما للفرد من دراية وعلم بجوانب العطاء. ومن جهة أخرى، قد تُوجّه الهوية الاجتماعية نحو العطاء بالمال في حين التطوُّع بالوقت والجهد أولى، ونحو العطاء بمجرد قراءة أو سماع جملة "أسهم معنا!" أو "انضم إلينا!" أو بمجرد مشاهدة مجموعة من المُسهمين أو المُنضمين أو حتى بمجرد الخوف من لوم الآخرين من دون دراية بمجال العطاء، ولذا ينبغي مقاومة الامتثال والطاعة العمياء. وفي إطار آخر، قد تُوجّه الهوية الاجتماعية للإعلان عن العطاء بدافع الإفراط وقد تمنع من العطاء أصلاً بداعي التخوُّف من الإفراط، وفي الحالتين يُنقذ المعنى من العطاء، والبدل ببساطة هو إخفاء العطاء قدر الإمكان.

– تُوجّه الهوية الشخصية (Personal Identity) العطاء بدافعين قويين هما الشعور بالسعادة والرضا من جهة وتجنب الشعور بالذنب من جهة أخرى، وتجدر الإشارة إلى الوازع الديني الأخلاقي الذي يجنب الفرد من خطر الكبر والرياء من جهة ويُقرّب من إخلاص النية لله تعالى والتفكير في العطاء حتى بعد الموت بترك إرث إيجابي (Positive Legacy) في الدنيا ورفع الدرجات في الآخرة من جهة أخرى. فقد قال رسول الله ﷺ: "إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ". (صحيح مسلم، 1631).



وقدم طيب رشيد (Rashid, 2020) الإرث الإيجابي كمدخل من تدخلات العلاج النفسي الإيجابي (Positive Psychotherapy) حيث يُساعد الممارس العميل في كيفية ترك ذكرى طيبة عنه، مما يُساهم بجانب غيره من التدخلات إلى تحسين الرفاه النفسي وعلاج الاضطرابات النفسية. وفي الطب التلطيفي (Palliative Medicine) نتج عن 67 دراسة في مراجعة منهجية (Systematic Review) حول إدراك الإرث وتطبيق تدخلاته أن الإرث يُحسن من أبعاد الرفاه النفسي ويُقلل من حدوث الاكتئاب وأعراضه إن حدث، وذلك لدى البالغين من المرضى أو مقدمي الرعاية للمرضى (البالغين والأطفال) ومن هم حولهم من الوالدين/مقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية التلطيفية (Boles & Jones, 2021). لكن قد لا يحصل المرضى الأطفال أنفسهم على مثل هذه الفوائد من الإرث، فقد انعدمت دلالة أثر الإرث على جودة الحياة وقلق العمليات (رغم تقليل حدته نوعاً ما) مع مرور الزمن لدى الأطفال المرضى بالسرطان (Akard et al., 2021). وقد تُعزى هذه النتائج إلى أن الخصائص الإدراكية للأطفال لم ترتق بعد لفهم الإرث كمفهوم مُجرّد عميق.

أما الإيثار (Altruism) فقد يُعد من أسمى أشكال العطاء لأن فيه من الكرم ما يتجاوز التضحية بما هو شخصي لأجل الآخرين. فالاستجابة المؤثرة (Altruistic Responding) من الناحية الوظيفية العصبية للكائنات الحية حسب بريستون (Preston, 2013) هي البارزة عند القيام بالأفعال البطولية وعند الشعور بحاجة الآخرين من مجتمعهم (حتى من غير الأقارب) و/أو بمعاناتهم مما يدفع تقديم المساعدة ولو على حساب أنفسهم كما رعاية النسل (Active Offspring Care). كأحد جوانب الشبه العشر بين الاستجابة المؤثرة ورعاية النسل حسب بريستون (Preston, 2013) ينشط الأوكسيتوسين (Oxytocin) لزيادة الرعاية وتقليل التجنب علماً أن الأوكسيتوسين هو هرمون يعمل كناقل عصبي يُيسر الرعاية الوالدية والروابط الاجتماعية. وفي مشروعين للتخرج من برنامجين في علم النفس الإيجابي، يظهر جلياً الأثر الإيجابي للإيثار على الرفاه النفسي عمومًا ولدى كبار السن خصوصًا لمساهمتهم في رفاه الآخرين (Irani, 2018; Jandu, 2015). وقد طرح عصمان وبولوت (Usman & Bulut, 2022) الإيثار كمنحى في علم النفس الإيجابي حيث أكد أنه درجة متقدمة عن أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي (Prosocial Behavior) يعتمد على التعاطف وأنماط داخلية اعتقادية وخارجية ثقافية بدافع نفع الآخرين أو تخليصهم من حالة سيئة (Negative-state Relief) بعيداً عن المتعينة (Hedonism) والأنا (Egoism) والأنانية (Selfishness)، وبالرغم من تشبيهه الإيثار بالحبّة المرّة (Bitter Pill) هناك منفعة ذاتية نفسية سامية تعود على المُعطي بالحلاوة.

ومن جهة أخرى في ضوء عمل عصمان وبولوت (Usman & Bulut, 2022) يجدر الحذر من بعض أنواع الإيثار التي تحصر أفعال الإيثار ودوافعه، فقد يقتصر الإيثار على درجة القرابة أو الفائدة المحسوبة، أو المنفعة المتبادلة، أو حدود المجموعة الضيقة المحيطة، وذلك فيما يُسمى بالترتيب إيثار الأقارب أو المحسوبة (Kin-based or Nepotistic Altruism) أو الإيثار المتبادل (Reciprocal) أو إيثار المجموعة أو الإيثار الضيق (Group or Parochial). كما قد يضر الإيثار بالمستقبل بسبب الإفراط به كالإيثار المرضي (Pathological) حين يُقدم المُعطي بقصد الفائدة لكنه بالحقيقة يضر المستقبل كتوفير مصادر يُدمن عليها المُستقبل. أما الإيثار المعتمد على الرعاية أو الحماية (Care-based or Protective) فله وجه إيجابي عند توفير حاجة أساسية ووجه آخر مفرط عند توفير إشباع رغبات إضافية غير مبررة، وأبرز الأمثلة عليها حين تقوم الأم مثلاً بتلبية كل ما يطلبه الأبناء من طلبات، فإن كانت تلبيتها حاجة أساسية كالمأكل والمشرب والملبس والسكن الآمن فلا ضير، أما إن كانت تلبيتها لرغبات متعينة متكررة وزائلة فذلك يضر بها وبالأبناء. وقد تخبرنا المؤاخاة بين الأنصار (في المدينة المنورة) ومن جاءهم من المهاجرين (من مكة المكرمة) أجمل قصص الإيثار، وقد قال تعالى في وصف الأنصار في (الآية: 9) من سورة الحشر: ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْأِيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾.

وفي الختام يسمو الكرم (Generosity) كاتجاه دافع للسلوك الاجتماعي الإيجابي يتضمن أشكال عميقة كالإيثار ويتبعها المواطنة والتعاون والمساعدة والدعم والإحسان والإنفاق و/أو التطوع. ومن أبرز الدراسات الحديثة ما طبّقه مالك وبيرفين وراز (Malik, Perveen, & Raza, 2021) في مجتمع دراسة مسلم يتمثل بشباب متطوعين باكستانيين، حيث وجدوا أن الكرم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالروحانية والرفاه والمرونة النفسية عمومًا ويتبأ بالروحانية على وجه التحديد، وأن من ينشأ في أسر ممتدة يمتلكون من الكرم والمرونة أكثر من قُرنائهم ممن ينشأون في أسر نواة. وقد اقترح باول ونغ (Wong, April 2004) ثماني درجات على سلم الكرم (Ladder of Generosity) هي:



سَلْم الكرم

1. العطاء على مضض للهروب من موقف غير مرغوب.
"Give begrudgingly to escape from an unpleasant situation."
2. العطاء كرهاً للهروب من عبء الالتزام أو الشعور بالذنب.
"Give reluctantly to escape from the burden of guilt or obligation."
3. العطاء متممًا للفت النظر وتحسين الصورة وربما تخفيف الضرائب.
"Give intentionally in order to gain recognition, tax relief or material returns."
4. العطاء طوعًا كاستجابة لسؤال الآخرين وطلب المساعدة.
"Give willingly in response to other people's request for help."
5. العطاء بسخاء لتلبية حاجات الآخرين.
"Give generously, without being asked, to meet other people's needs."
6. العطاء بتضحية لتلبية حاجات الآخرين.
"Give sacrificially, without being asked, to meet other people's needs."
7. العطاء بتضحية باستمرار من أجل قضية نافعة للبشرية.
"Give sacrificially and consistently for a larger cause and for the benefits of humanity."
8. العطاء بتضحية، بتقديم النفس من أجل قضية نافعة للبشرية.
"Give oneself and one's life sacrificially for a larger cause and for the benefits of humanity."

وبالتمعن في الدرجات، تُشير بالبداية أن أول ثلاث درجات لا تُعد من العطاء رغم تقديمه لأن نية العطاء غير معقودة، أما الدرجة الرابعة فهي عطاء سلبي لأنها ردة فعل رغم نية العطاء وتقديمه، أما العطاء الكريم فيبدأ من الدرجة الخامسة وحتى الثامنة وهذا يعكس عنوان مقال ونغ (Wong, April 2004) "الكرم: علم النفس الإيجابي للعطاء" حيث إن للعطاء في هذه الدرجات المتقدمة الأربع نية معقودة لتلبية حاجة الآخرين أو لقضية سامية تتفع البشرية ومبادرة لتقديمه وليس ردة فعل. وهنا يجب التنويه لاستخدام سَلْم الكرم من أجل الكشف عن درجة العطاء التي يقف عندها الفرد والانتقال للدرجة التي تليها ولا يُفترض أبداً أن كل فرد يبدأ من الخطوة الأولى وإنما ينبغي على الفرد أن يبدأ من الدرجة الرابعة أو عند التي يقف عندها على الأقل.

وفي الختام نوجه الممارس لتدبر آيات الصدقة العشرين (الآيات: 261 - 280) من سورة البقرة، ونذكر في هذا الحيز أول خمس منها:

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِعَ عَلِيمٌ ۚ ۲۶۱ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أذى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۚ ۲۶۲ قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذىٌ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ۚ ۲۶۳ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأذىِ كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ۚ ۲۶۴ وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ آتِبِعَاءِ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَنبِيئًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بَرْبَوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أَكْطَافًا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلَّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۚ ۲۶۵﴾.



- Aaker, J. L., & Akutsu, S. (2009). Why do people give? The role of identity in giving. *Journal of Consumer Psychology, 19*(3), 267–270. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.05.010>
- Akard, T. F., Dietrich, M. S., Friedman, D. L., Wray, S., Gerhardt, C. A., Hendricks-Ferguson, V., Hinds, P. S., Rhoten, B., & Gilmer, M. J. (2021). Randomized Clinical Trial of a Legacy Intervention for Quality of Life in Children with Advanced Cancer. *Journal of palliative medicine, 24*(5), 680–688. <https://doi.org/10.1089/jpm.2020.0139>
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of personality and social psychology, 104*(4), 635–652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Boles, J. C. & Jones, M. T. (2021). Legacy perceptions and interventions for adults and children receiving palliative care: A systematic review. *Palliative Medicine, 35*(3), 529-551. <https://doi.org/10.1177/0269216321989565>
- Chapman, C. M., Dixon, L., Wallin, A., Young, T., Masser, B. M., & Louis, W. R. (2023). We Usually Give Like This: Social Norms Describe Typical Charitable Causes Supported by Group Members. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, Online. <https://doi.org/10.1177/08997640231160467>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science (New York, N.Y.)*, 319(5870), 1687–1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science (New York, N.Y.)*, 316(5831), 1622–1625. <https://doi.org/10.1126/science.1140738>
- Irani, A. (2018). *Positive Altruism: Helping that Benefits Both the Recipient and Giver*. (unpublished) Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstones, University of Pennsylvania.
- Jandu, B. (2015). *Altruism and the Science of Prosocial Helping Behaviors: A Review*. (unpublished) PSYC190: Capstone Course in Positive Psychology, San José State University.
- Malik, N. I., Perveen, S., & Raza, M. M. . (2021). Generosity Linked to Spirituality, Resilience, and Psychological Well-being among Youth: The Psychology of Goodness. *Humanities & Social Sciences Reviews, 9*(2), 122–128. <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9212>
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American journal of public health, 103*(9), 1649–1655. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300876>
- Preston S. D. (2013). The origins of altruism in offspring care. *Psychological bulletin, 139*(6), 1305–1341. <https://doi.org/10.1037/a0031755>
- Rammstedt, B., Grüning, D. J., & Lechner, C. M. (2022). Measuring growth mindset: Validation of a three-item and a single-item scale in adolescents and adults. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000735>
- Rashid, T. (2020). Positive Psychotherapy. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_3378-2
- Usman, A. C. ve Bulut, S. (2022). Altruism in positive psychology. In Bulut S. (Ed.), *Applied Positive Psychology içinde* (50–83). Delhi: Global Books Organisation.
- Wang, Y., Ge, J., Zhang, H., Wang, H., & Xie, X. (2020). Altruistic behaviors relieve physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117*(2), 950–958. <https://doi.org/10.1073/pnas.1911861117>
- Wong, P. T. (April, 2004). *Generosity: The Positive Psychology of Giving*. Articles, President's Column. Retrieved from: <https://www.meaning.ca/article/generosity-the-positive-psychology-of-giving/>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✕	* تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار	☑ كرم العطاء إرث وإيثار
<p>☑ الأدوات</p> <p>قلم ودفتر</p> <p>ورقة العمل 5.3.1:</p> <p>كرم العطاء إرث وإيثار</p> <p>ورقة العمل 5.1:</p> <p>تأمل العلاقات والمعنويات</p>	<p>☑ الإجراءات</p> <p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يطلب منه توضيح معنى العطاء، والكرم، والإرث، والإيثار من خلال أمثلة من حياته، وماهية فوائدها على مستوى الفرد والمجتمع. - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يتفق معه على المفاهيم وفوائدها في ضوء النبذة. - يسأل المُمارس العميل عن مدى أهمية النوايا في هذه المفاهيم وكيف تؤثر على معناها. - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ويُشير إلى أن جلسة اليوم حول تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار مع أهمية إخلاص النية. <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.3.1: كرم العطاء إرث وإيثار لتطبيق الخطوة الأولى حول الكشف عن درجة كرم العطاء. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.3.1: كرم العطاء إرث وإيثار لتطبيق الخطوة الثانية حول تنمية كرم العطاء ويطبق معه العصف الذهني لإنتاج أكبر عدد ممكن من خطوات تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار. <p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد). - يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق الخطوات لمدة أسبوعين - أربعة أسابيع، ثم تطبيق التأمل بعد تطبيق الخطوات، ثم تطبيق صندوق التأمل في يسار الجدول (إسهام الخطوات في العلاقات باستخدام الأدوات الواردة في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل) ومن ثم إعادة تطبيق أداة الكشف عن درجة كرم العطاء. ○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لكرم العطاء من إرث وإيثار.</u> 	<p>☑ الإجراءات</p> <p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يطلب منه توضيح معنى العطاء، والكرم، والإرث، والإيثار من خلال أمثلة من حياته، وماهية فوائدها على مستوى الفرد والمجتمع. - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يتفق معه على المفاهيم وفوائدها في ضوء النبذة. - يسأل المُمارس العميل عن مدى أهمية النوايا في هذه المفاهيم وكيف تؤثر على معناها. - يشكر المُمارس العميل على إجابته، ويُشير إلى أن جلسة اليوم حول تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار مع أهمية إخلاص النية. <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.3.1: كرم العطاء إرث وإيثار لتطبيق الخطوة الأولى حول الكشف عن درجة كرم العطاء. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.3.1: كرم العطاء إرث وإيثار لتطبيق الخطوة الثانية حول تنمية كرم العطاء ويطبق معه العصف الذهني لإنتاج أكبر عدد ممكن من خطوات تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار. <p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد). - يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق الخطوات لمدة أسبوعين - أربعة أسابيع، ثم تطبيق التأمل بعد تطبيق الخطوات، ثم تطبيق صندوق التأمل في يسار الجدول (إسهام الخطوات في العلاقات باستخدام الأدوات الواردة في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل) ومن ثم إعادة تطبيق أداة الكشف عن درجة كرم العطاء. ○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لكرم العطاء من إرث وإيثار.</u>
<p>☑ الأدوات</p>		<p>☑ هامش لكتابة الملاحظات</p>



ورقة العمل 5.3.1: كرم العطاء إرث وإيثار

أولاً: الكشف عن درجة كرم العطاء

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 4)
1. أشعر بالسعادة عند تقديم العطاء بنطوع أو تبرع.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
2. أشعر بالذنب عندما أمتنع عن العطاء وهو بمقدوري.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
3. أحاول إخفاء العطاء الذي أقدمه ليكون خالصاً لله تعالى.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
4. أقدم العطاء لترك عمل صالح يرفع درجتي عند الله عز وجل.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
5. أقدم العطاء طوعاً استجابةً لسؤال الآخرين وطلب المساعدة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
6. "الأقربون" كالعائلة والجيران والأصدقاء "أولى بالمعروف" والعطاء.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
7. أقدم العطاء خصوصاً لمن تمسني قضيته/حاجته بسبب خبرة عشتها أو عاشها أحد قريب.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
8. أقدم العطاء لقضايا عامة أعياها (صحية، بيئية، اجتماعية، اقتصادية، علمية، إلخ).	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
9. أقدم العطاء ضمن مجال تخصصي العلمي أو المهني.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
10. أؤثر على نفسي لتقديم العطاء تلبيةً لحاجة الآخرين.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
11. أؤثر على نفسي لتقديم العطاء لنفع قضية عامة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
12. أضحي بكل ما لدي استجابةً لغاية سامية.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
13. أقدم العطاء لأقاربي ليقوموا بحمايتي والاعتناء بي لاحقاً.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
14. أقدم العطاء لمن تحسب لي مساعدته حتى يقوم بمساعدتي لاحقاً.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
15. أفضل التبرع بالمال بسهولة الدفع حتى لو كان التطوع بالوقت والجهد أولى.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
16. أقدم العطاء كرهماً للتخلص من عبء الالتزام أو لوم الآخرين.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
17. أقدم العطاء على مضض تجنباً لعواقب غير مرغوبة من عدم تقديمه.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
18. أقدم العطاء متعمداً للفت النظر وتحسين الصورة وربما تخفيف الضرائب.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
19. أشعر بأن الآخرين مدينون لي مقابل العطاء الذي قدمته لهم.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
20. أشعر بأني أفضل من الآخرين عندما أقدم العطاء.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
21. يدفعني قراءة/سماع جملة "أسهم معنا!" للتبرع/انضم إلينا!" للتطوع من دون معرفة التفاصيل.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
22. يقتصر تقديم العطاء على من يسألون أو من يطلب المساعدة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
23. أمتنع عن تقديم العطاء خوفاً من الرياء (عدم الإخلاص).	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
24. أبذل كل ما لدي لحماية خاصتي من الناس والدفاع عنهم بغض النظر عن صحة أفعالهم.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
25. أؤثر على نفسي لتقديم العطاء تلبيةً لرغبات وأهواء خاصتي من الناس حتى لو كانت ضارة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 تتطبق تماماً
100/	مجموع كرم العطاء

(بتصرف) Wong, April 2004, Usman & Bulut, 2022; Chapman et al., 2023; Aaker & Akutsu, 2009;



ثانياً: تنمية كرم العطاء

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية كرم العطاء؟

بإمكاني تنمية كرم العطاء من إرث وإيثار، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:

(1 ... (2 ... (3 ... (4 ... (5 ... (6 ... (7 ... (8 ... (9 ... (10 ... (11 ... (12 ...

ما المجالات التي يحتاج إليها من هم حولك؟ ما القضايا العامّة (الصحية، البيئية، الاجتماعية، الاقتصادية، أو غيرها) التي تهتم بها وتحتاج إلى دعم؟ ما الذي يُمكنك فعله تجاهها؟

التأمل بعد تطبيق الخطوات:

- ما الإسهامات التي قدّمتها لنفع المجتمع (مهما كانت بسيطة)؟

- ما التأثير الذي تركته لنفع المجتمع (مهما كان بسيطاً)؟

- ما الحلول التي تمتلكها لقضايا عامة مشابهة؟

جودة العلاقات
 المعنى في الحياة



5.4 الود حب و لطف

نِذَة مَخْتَصِرَة

قد يشبه الود صدق الإيجابية (Positivity Resonance) وتعظيم النعمة (Capitalization) من حيث مبدأ مشاركة الإيجابية مع الآخرين، فمشاركة المواقف مع الآخرين تزيد جودتها (Boothby, Clark, & Bargh, 2014). كما قد ينطلق من منطلق مشابه لعقلية النفع وكرم العطاء من حيث تلبية حاجات الآخرين و/أو نفع قضايا عامة. وبالرغم من هذا التشابه المبني على تقديم النفع المادي والمعنوي، إلا أن تقديمه في هذا القسم من هذا الفصل يأتي للتأكيد على أن العطاء الودي قد يأتي على شكل أقوال وأفعال بسيطة عشوائية يمكن تطبيقها يوميًا في مختلف سياقات الحياة ولا تتطلب الكثير من مَقَمِّها، وقد وردت في الأدبيات باسم الحب 2.0 (Love 2.0) للتعبير عن التفاعل المتبادل وأفعال اللطف العشوائية (Random Acts of Kindness). وقبل ذلك قال رسول الله ﷺ: "تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَحِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ، وَأَمْرُكَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهْيُكَ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَإِرْشَادُكَ الرَّجُلَ فِي أَرْضِ الضَّلَالِ لَكَ صَدَقَةٌ، وَبَصْرُكَ لِلرَّجُلِ الرَّدِيءِ الْبَصِيرَ لَكَ صَدَقَةٌ، وَإِمَاطَتُكَ الْحَجَرَ وَالشُّؤْكَ وَالْعِظْمَ عَنِ الطَّرِيقِ لَكَ صَدَقَةٌ، وَإِفْرَاقُكَ مِنْ دَلُوكَ فِي دَلُوكِ أَحِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ". (سنن الترمذي، 1956).

فالحب كما الامتتان حالة (State) وسمة (Trait). فهو حالة انفعالية إيجابية تعني القرب والثقة في سياق اجتماعي بين-شخصي (Interpersonal) تتضمن جميع نزعات الأفكار والأفعال الناتجة عن جميع الانفعالات الإيجابية (Fredrickson, 2013b). كما وضحت فريدريكسون (Fredrickson, 2013a) أن الحب حالة الانفعال في اللحظات الصغيرة (Micro-moments) التي تتعاضد إذا ما استمر صداها كصلة تتسم بتزامن حيوي-سلوكي (Biobehavioral Synchrony) يضمن نشاط الأوكسيتوسين (Oxytocin) وتقليد السلوك اللطيف وبالتالي رعاية متبادلة (Mutual Care) تعود على توثيق الصلة لتصبح روابط اجتماعية يسودها الالتزام. وهذا ما يؤكد أنه عندما تُقدّم الحب فإنك تستثمر في رفاه وهناك الآخرين لأجلهم (Hegi & Bergner, 2010) وعندما تستقبل الحب فإنك تدرك استجابتك له بشعورك بالاهتمام والرعاية (Reis, Clark & Holmes, 2004). كما أن الحب سمة أو قوة شخصية تعني التقرب من الناس وتأمين الصلة بهم ضمن علاقات ودية تتسم بمشاركة ورعاية متبادلتين، والإفراط منها يؤدي إلى اختلاط (Promiscuity) زائد يخترق حيز الخصوصية للذات والآخرين مما يزيد مشاعر الخوف والتهديد، وأما نقصها أو فقدانها فيؤديان إلى العزلة (Isolation) والوحدة (Loneliness) مما يسلب صفة الاجتماعية من الفرد (Seligman, 2015). كما ويُعد الحب أيضًا كما الامتتان من قوى الشخصية الأكثر ارتباطًا بالرفاه والرضا عن الحياة (Kaufman, 2015; Rashid et al., 2013).

وانطلاقًا من أسس الحب القائمة على إحسان النية ورجاء الخير والرفاه للآخرين كما تمرين الود (Loving Kindness Meditation) الذي تم تناوله في فصل الانفعالات الإيجابية، أشارت فريدريكسون (Fredrickson, 2013a) إلى أهمية الأفعال الناتجة عن الحب وأهمية تعظيمها مهما كانت بسيطة لما لها من أهمية في تنمية الرفاه النفسي والجسدي. فقد أكدت على أهمية التعبيرات غير اللفظية البسيطة ومن أبرزها الابتسامة (Smile) عموماً وخصوصاً الابتسامة الأصيلة (Genuine) والمخلصة (Sincere) التي تظهر كابتسامة عريضة يبتسم فيها معالم الوجه بما فيها الشفتين والعينين، وذلك بجانب الوضعية المنفتحة الترحيبية (Open Posture) والتواصل البصري (Eye-contact) والإيماءات (Gestures) من ميل مُقبل (Lean forward) وحركات الرأس المؤكدة (Affirmative Nods) واللمسات الودودة (Affectionate Touches). وهذه عموماً تُشكل الأرضية الصلبة لبناء الأقوال والأفعال اللطيفة وتبني اللطف كسمة أو قوة شخصية تعني الإحسان إلى الآخرين وصنع المعروف لهم باحتضانهم ومساعدتهم ودعمهم، والإفراط منها يؤدي إلى تدخل تطفلي (Intrusiveness) مُقحم يخترق حيز الخصوصية للذات والآخرين مما يزيد مشاعر الخوف والتهديد، وأما نقصها أو فقدانها فيؤديان إلى عدم الاكتراث (Indifference) والقسوة (Cruelty) مما يمنع معنى الحب السابق وصفته الاجتماعية (Seligman, 2015).



ومن هنا عرّف جوناثان باس مور وليندساي أودز (Passmore & Oades, 2015) أفعال اللطف العشوائية على أنها ببساطة أفعال غير أنانية (Selfless) يقوم بها أفراد يسعون من خلالها إلى مساعدة الآخرين أو تحسين مزاجهم، وقد وضّحنا أن الالتزام بتطبيقها بجانب التعاطف (Empathy) بشكل اعتيادي/ يومي يُساعد في بناء الأمل والرجاء واحترام الذات وصحة جسدية أفضل على المدى الطويل. وقد طرحنا مجموعة من أفعال اللطف التي يُمكن تطبيقها في أسبوع (مع أهمية تكيفها لتناسب العميل وظروفه) حيث أوجزناها بتصريف كما في الجدول الآتي:

السبت:	الثناء على ثلاثة أمور جيّدة فعلها ثلاثة أشخاص مختلفون من حولك (في البيت أو العمل أو الدراسة).
الأحد:	كتابة بطاقة بسيطة بخط اليد تشكر فيها شخصاً من حولك (في البيت أو العمل أو الدراسة).
الاثنين:	التوجه بابتسامة ولغة جسد ترحيبية نحو شخص تعرفه/ لا تعرفه التقيت به (في مصعد، موقف، دور انتظار، إلخ...) لتلقي عليه التحية وترجو له يوماً سعيداً أو ليلة سعيدة.
الثلاثاء:	إزالة الأذى كالتقاط بعض النفايات عن الطريق ووضعها في سلة المهملات.
الأربعاء:	مخاطبة أحد موظفي الخدمات (الاستقبال، الكافتيريا، المقهى، النظافة، إلخ...) باسمه (الموجود على شارة الاسم/ أو من خلال سؤالك عن اسمه) ولقبه حسب العُرف (مثل عم، أخ، سيد، إلخ...) واستغراق دقيقة معه تسأله عن حاله وترجو له يوماً سعيداً أو ليلة سعيدة.
الخميس:	ترك ملحوظة طبية أو اقتباس مفيد أو رجاء طيب على ورقة ملحوظات داخل كتاب استعرتَه/ استخدمته وترغب بإرجاعه/ إعطائه لشخص آخر، أو في مكان يخص أحد الزملاء، أو في غرفة أحد أفراد العائلة.
الجمعة:	زيارة جار أو صديق أو قريب، أو عيادة مريض مقدّمًا بعض الزهور و/أو طبق طيب و/أو حلوى.

ويجدر ذكر مجموعة من الأفكار التي يُمكن تطبيقها يوميًا لأفعال وأقوال محببة ولطيفة ومن أبرزها: أولاً موقع لغات الحب الخمس وهو (<https://5lovelanguages.com>) الذي يُقدم مجموعة أفكار وأدوات وكتب ضمن خمس لغات للحب (Five Love Languages) هي: أفعال الخدمة (Acts of Service) والهدايا (Gifts) والوقت عال الجودة (Quality Time) وكلمات التوكيد (Words of Affirmation) واللمس (Physical Touch). كما يتوفر من هذه الأفكار والأدوات ما يتناسب مع الأفراد من مختلف الأعمار والحالة الاجتماعية، ومنها ما هو مجاني ومنها ما هو بمقابل. ثانياً موقع أفعال اللطف العشوائية (<https://www.randomactsofkindness.org>) وهو موقع مؤسسة تحمل الاسم والمبدأ وتوفر أفكارًا وأدوات متعددة بما يتناسب مع الأفراد في مختلف السياقات في البيت أو العمل أو الدراسة. وبالتالي في الأفكار والأدوات السابقة، يتوفر باللغة العربية كتاب لغات الحب الخمس مُترجم فقط. لذا يُمكن اقتراح مصدر آخر يوفر أجدنة شهرية لأفعال السعادة بلغات عدّة ومنها اللغة العربية وهو موقع لمنظمة "العمل من أجل السعادة" (Action for Happiness) وهذا رابط الأجدنة الإلكتروني: <https://actionforhappiness.org/calendar>، وبالمناسبة فإن أجدنة شهر ديسمبر/ كانون الأول من سنة 2023 حول أفعال اللطف الصغيرة. وبالرغم من صعوبة إيجاد محتوى عربي معاصر حول مثل هذه الأفكار والأدوات، إلا أن الثقافة الإسلامية العربية ثرية بالود واللطف ينبغي تسليط الضوء عليها وممارستها بوعي أكبر. فالتحية لدينا "سلام". كما تُستخدم كلمة "تَقْضَل" عند الترحيب أو عند تقديم خدمة وفي كلتا الحالتين تُشير بالفضل للمدعو وليس للداع ولمُستقبل الخدمة وليس لمُقدّمها تواضعًا ولطفًا. كما أن السيرة النبوية الشريفة مليئة بأقوال لطف الرسول ﷺ وأفعاله وتعليماته، ونذكر منها إضافةً إلى الحديث السابق في مقدمة النبذة قوله: "لا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْفَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ". (صحيح مسلم، 2626).

وفي الختام تُشير الدراسات إلى وجود أثر إيجابي يتركه الود واللطف في نفس الأفراد، فتطبيق خمسة أفعال لطف يوميًا كفيلة بزيادة مستوى الرفاه (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). ومثلاً بالرغم من توقع الأفراد أن التواجد في معزل عن الناس في وسائل النقل العام أكثر راحة وسعادة، إلا أنه وُجد أن من يتواصل مع الغرباء (كمتواصل أو كمتواصل معه) في وسائل النقل أكثر راحة وسعادة (Epley & Schroeder, 2014). وفي العموم يُعد اللطف في العلاقات من أهم ما يُميّز السعداء عن غيرهم، فالسعداء يقضون أوقاتاً أكثر برفقة الآخرين وأوقاتاً أقل وحدهم، ولديهم أصدقاء مقربون، وروابط عائلية أقوى، وعلاقة (زوجية) أمتن (Diener & Seligman, 2002). كما أن السعداء يصبحون أكثر سعادة لما لديهم من دوافع لممارسة سلوكيات اللطف في مواقف حياتهم فيكون لديهم ذكريات



لطيفة (Otake et al., 2006) ويمتلكون صلات وثيقة بالآخرين من شأنها تحسين الصحة الجسدية ضد الأمراض والصحة النفسية ضد الضغوط (Myers, 2000). وقد نتج عن 27 دراسة في مراجعة منهجية (Systematic Review) أن حجم أثر أفعال اللطف يُقدَّر بين القليل والمتوسط، خصوصًا إذا ما تم ضبط المتغيرات الأخرى (Curry et al., 2018)، وهذا قد يؤكد إسهام اللطف في تحسين الرفاه والذي قد يتعاضم إلى جانب تدخلات أخرى، كما فعل باسمر وأودز (Passmore & Oades, 2015) حين وجدوا ذلك الأثر من تطبيق أفعال اللطف بجانب تمارين التعاطف، وهذا أيضًا لا يلغي أثره بالطبع وتذكر "لا تَحْقَرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا...".

المراجع

- Boothby, E. J., Clark, M. S., & Bargh, J. A. (2014). Shared experiences are amplified. *Psychological science*, 25(12), 2209-2216. <https://doi.org/10.1177/0956797614551162>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320-329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1980-1999. <https://doi.org/10.1037/a0037323>
- Fredrickson, B. L. (2013a). *Love 2.0. How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do and Become*. New York, NY: Hudson Street Press.
- Fredrickson, B. L. (2013b). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Hegi, K. E., & Bergner, R. M. (2010). What is love? An empirically-based essentialist account. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(5), 620-636. <https://doi.org/10.1177/0265407510369605>
- Kaufman, S. B. August 2, 2015. *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?* Scientific American. Retrieved from: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361-375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Passmore, J. & Oades, L. G. (2015). Positive Psychology Coaching Techniques: Random Acts of Kindness, Consistent Acts of Kindness & Empathy. *The Coaching Psychologist*. 11(2), 90-92. <https://doi.org/10.1002/9781119835714.ch49>
- Rashid, T., Anjum, A., Lennex, C., Quinlin, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In Proctor C. & A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective*. New York, NY: Springer
- Reis, H., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Masheck & A. P. Aron (Eds.) *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 201-225). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149860461>
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3-6, <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>



إجراءات تطبيق التدخل

30 دقيقة ✕ الأدوات ⚙️	* تطبيق أقوال وأفعال الحب واللفظ اليومية الود حب ولطف 📖
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none">- يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يُشير إلى أن افتتاحية الجلسة هي تمرين الود.- يُطبق المُمارس مع العميل تمرين الود (Loving Kindness Meditation) على النحو الآتي: يطلب المُمارس من العميل الجلوس بطريقة بين التأهب والاسترخاء (يُمكن مع إغلاق العينين أو إصدار صوت من جرس مثلاً لجلب الانتباه عند البدء)، ثم يطلب منه تكرار ما سيقوله بعقله من دون النطق به، ثم يقول المُمارس بهدوء وتضريح: أسأل الله لي (أو فلأنعم بـ) الأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياء يسيرة سهلة، حيث يتم تكرارها ثلاث أو أربع مرات ولكن بالدعاء (أو الرجاء) له وللحقة الاجتماعية القريبة، ثم الأبعد، فالأبعد،، فيقول: أسأل الله لنا (أو فلننعم بـ) الأمن والأمان، والحماية والسلام، والسعادة والهناء، والصحة والقوة، وحياء يسيرة سهلة.- يشكر المُمارس العميل على تطبيقه، ثم يسأله: برأيك ما علاقة هذا التمرين بالحب واللفظ؟- يستمع المُمارس إلى إجابة العميل، ثم يُعقب أن إحسان النية ورجاء الخير والرفاه للآخرين كما في تمرين الود من أسس الحب واللفظ، فلا يُمكن لأحد أن يكنّ الحب ويتعامل بلطف من دون رجاء الخير لهم... ثم يُشير إلى أن تمرين الود وحده ولطف، وأن أبسط الأقوال والأفعال الحسنة تُعد من أفعال الحب واللفظ. <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none">- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.4.1: الود حب ولطف ويُخطط معه خطة الأسبوع (1) تنمية الود من أقوال وأفعال الحب واللفظ اليومية التي يتوصل إليها العميل بمساعدة المُمارس في ضوء النبذة. <p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none">- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).- يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق خطة الأسبوع (1)، ثم تطبيق التأمل بعدها وتطبيق صندوق التأمل في يسار الجدول (إسهام الخطة في العلاقات باستخدام الأداتين الواردتين في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل) ومن ثم إعادة تكرار عملية التخطيط وعملياتي التأمل لمدة أربعة أسابيع. <p>○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لأقوال وأفعال الحب واللفظ.</u></p>
ورقة العمل 5.4.1: الود حب ولطف	
ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات	
الأدوات ⚙️	هامش لكتابة الملاحظات 📖



ورقة العمل 5.4.1: الود حب ولطف

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية الود؟ (الأسبوع (1))

بإمكاني تنمية الود بتطبيق أقوال وأفعال الحب واللطف اليومية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات
الآتية: (1) ... (2) ... (3) ... (4) ... (5) ... (6) ... (7) ...

بإمكانك الرجوع إلى موقع لغات الحب الخمس (<https://5lovelanguages.com>) وهي: (1) أفعال الخدمة (2) الهدايا (3) الوقت عال الجودة (4) كلمات
التوكيد (5) اللمس أو القرب (إن أمكن)، وموقع أفعال اللطف العشوائية (<https://www.randomactsofkindness.org>) والأجندة الشهرية لمنظمة العمل
من أجل السعادة (<https://actionforhappiness.org/calendar>).

اجعل أهم دوافعك إسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم، واحرص على:

- الابتسامة الأصيلة المخلصة الوضعية الترحيبية التواصل البصري
 الإيماءات المُعبّرة الإقبال حركات الرأس المؤكدة اللمسات الودودة (إن أمكن)

الآن حدد الخطوات (أفعال اللطف اليومية):

(1) السبت:

(2) الأحد:

(3) الإثنين:

(4) الثلاثاء:

(5) الأربعاء:

(6) الخميس:

(7) الجمعة:

التأمل بعد تطبيق الخطوات:

– ما الإسهامات التي قدّمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم؟

– ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟

– ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟

- جودة العلاقات
 المعنى في الحياة



<p>ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند إسهام الخطوات في العلاقات والمعنويات</p>	<p>كيف يُمكنك تنمية الود؟ (الأسبوع (2)) بإمكاني تنمية الود بتطبيق أقوال وأفعال الحب واللفت اليومية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية: (1) ... (2) ... (3) ... (4) ... (5) ... (6) ... (7)</p>
	<p>بإمكانك الرجوع إلى موقع لغات الحب الخمس (https://5lovelanguages.com) وهي: (1) أفعال الخدمة (2) الهدايا (3) الوقت عال الجودة (4) كلمات التوكيد (5) اللمس أو القرب (إن أمكن)، وموقع أفعال اللطف العشوائية (https://www.randomactsofkindness.org) والأجندة الشهرية لمنظمة العمل من أجل السعادة (https://actionforhappiness.org/calendar). اجعل أهم دوافعك إسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم، واحرص على: <input type="checkbox"/> الإبتسامه الأصيله المخلصه <input type="checkbox"/> الوضعيه الترحيبية <input type="checkbox"/> التواصل البصري <input type="checkbox"/> الإيماءات المُعبره <input type="checkbox"/> الإقبال <input type="checkbox"/> حركات الرأس المؤكده <input type="checkbox"/> اللمسات الودوده (إن أمكن) الآن حدد الخطوات (أفعال اللطف اليومية): 1) السبت: 2) الأحد: 3) الإثنين: 4) الثلاثاء: 5) الأربعاء: 6) الخميس: 7) الجمعة:</p>
<p><input type="checkbox"/> جودة العلاقات <input type="checkbox"/> المعنى في الحياة</p>	<p>التأمل بعد تطبيق الخطوات: - ما الإسهامات التي قدّمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم؟ - ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟ - ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟</p>



<p>ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند إسهام الخطوات في العلاقات والمعنويات</p>	<p>كيف يُمكنك تنمية الود؟ (الأسبوع (3)) بإمكاني تنمية الود بتطبيق أقوال وأفعال الحب واللفت اليومية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية: (1) ... (2) ... (3) ... (4) ... (5) ... (6) ... (7)</p>
	<p>بإمكانك الرجوع إلى موقع لغات الحب الخمس (https://5lovelanguages.com) وهي: (1) أفعال الخدمة (2) الهدايا (3) الوقت عال الجودة (4) كلمات التوكيد (5) اللمس أو القرب (إن أمكن)، وموقع أفعال اللطف العشوائية (https://www.randomactsofkindness.org) والأجندة الشهرية لمنظمة العمل من أجل السعادة (https://actionforhappiness.org/calendar). اجعل أهم دوافعك إسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم، واحرص على: <input type="checkbox"/> الإبتسامه الأصيله المخلصه <input type="checkbox"/> الوضعيه الترحيبية <input type="checkbox"/> التواصل البصري <input type="checkbox"/> الإيماءات المُعبره <input type="checkbox"/> الإقبال <input type="checkbox"/> حركات الرأس المؤكده <input type="checkbox"/> اللمسات الودوده (إن أمكن) الآن حدد الخطوات (أفعال اللطف اليومية): 1) السبت: 2) الأحد: 3) الإثنين: 4) الثلاثاء: 5) الأربعاء: 6) الخميس: 7) الجمعة:</p>
<p><input type="checkbox"/> جودة العلاقات <input type="checkbox"/> المعنى في الحياة</p>	<p>التأمل بعد تطبيق الخطوات: - ما الإسهامات التي قدّمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم؟ - ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟ - ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟</p>



<p>ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند إسهام الخطوات في العلاقات والمعنويات</p>	<p>كيف يُمكنك تنمية الود؟ (الأسبوع (4)) بإمكاني تنمية الود بتطبيق أقوال وأفعال الحب واللفت اليومية، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية: (1) ... (2) ... (3) ... (4) ... (5) ... (6) ... (7)</p>
	<p>بإمكانك الرجوع إلى موقع لغات الحب الخمس (https://5lovelanguages.com) وهي: (1) أفعال الخدمة (2) الهدايا (3) الوقت عال الجودة (4) كلمات التوكيد (5) اللمس أو القرب (إن أمكن)، وموقع أفعال اللطف العشوائية (https://www.randomactsofkindness.org) والأجندة الشهرية لمنظمة العمل من أجل السعادة (https://actionforhappiness.org/calendar). اجعل أهم دوافعك إسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم، واحرص على: <input type="checkbox"/> الابتسامه الأصيله المخلصه <input type="checkbox"/> الوضعيه الترحيبية <input type="checkbox"/> التواصل البصري <input type="checkbox"/> الإيماءات المُعبره <input type="checkbox"/> الإقبال <input type="checkbox"/> حركات الرأس المؤكده <input type="checkbox"/> اللمسات الودوده (إن أمكن) الآن حدد الخطوات (أفعال اللطف اليومية): (1) السبت: (2) الأحد: (3) الإثنين: (4) الثلاثاء: (5) الأربعاء: (6) الخميس: (7) الجمعة:</p>
<p><input type="checkbox"/> جودة العلاقات <input type="checkbox"/> المعنى في الحياة</p>	<p>التأمل بعد تطبيق الخطوات: - ما الإسهامات التي قَدِّمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم؟ - ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطًا)؟ - ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟</p>



5.5 التعاطف ذكاء انفعالي-اجتماعي

نبذة مختصرة

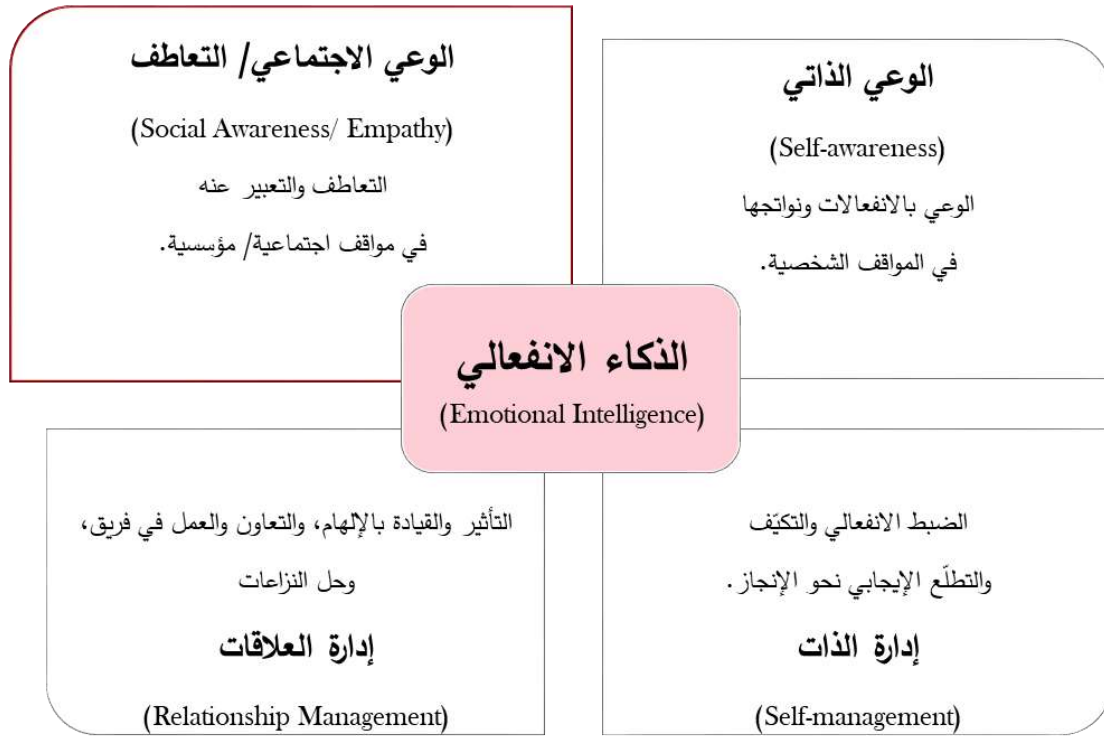
قال رسول الله ﷺ: "تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عُضْوًا نَدَّاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى". (صحيح البخاري، 6011: ص2690). نلاحظ من الحديث الشريف ربط التراحم والود والتعاطف بالاستجابة لحاجة أحد أعضاء المجتمع، وذلك بدءًا بإحسان النية ورجاء الخير، إضافةً إلى المبادرة بالأقوال والأفعال البسيطة عند الاستجابة لحاجة الآخرين، ومن ثم تقديم المساعدة لهم (كما سبق في توضيح الود)، انتقالاً إلى الشعور بما يشعر به الآخرون وفهم ما يمرون به (كما سيأتي في توضيح التعاطف في هذا الفصل)، وصولاً إلى تقديم جرعات المساعدة المطلوبة في حدود القدرة (كما سيأتي في توضيح التراحم في القسم الذي يليه).

التعاطف (Empathy) حسب قاموس أكسفورد لعلم النفس (Colman, 2009)، كلمة لها أصول ألمانية وإغريقية أدخلها إلى الإنجليزية عالم النفس تيتشر (Edward Bradford Titchener (1867-1927) سنة 1909، وتعني النقص الانفعالي لفهم الآخر (ين) من خلال خوض الموقف والشعور به من منظوره (م). كما يعني التعاطف كسمة أو قوة شخصية الوعي بدوافع وانفعالات الذات والآخرين، ومعرفة ما ينبغي فعله ليتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ومساعدة الآخرين على متابعة حياتهم، وإزادته الذكاء الانفعالي/الاجتماعي (Emotional/Social Intelligence)، والإفراط منه يؤدي إلى ارتباط زائد (Psychobabbling) يُضخّم من واقع الحالة النفسية للذات و/أو للآخرين، ممّا قد يستجر ردود فعل مبالغ فيها، وأمّا نقصه أو فقدانه فيؤديان للانغلاق (Obtuseness) وخداع الذات (Self-deception) ممّا يمنع معنى الحب واللفظ السابقين وصفتهما الاجتماعية (Seligman, 2015).

ويجدر الذكر أن الشعور بالتعاطف والتعبير عنه قد ورد في تعريف دانيال جولمان (Daniel Goleman) للذكاء الانفعالي ومكونات نموذج كمرادف للوعي الاجتماعي (Social Awareness) انظر الشكل 5.5.1 (Goleman, Boyatzis, & MckKee, 2013)، وكذلك في تعريف الجمعية التعاونية للتعلّم الأكاديمي الاجتماعي الانفعالي (CASEL) للتعلّم الاجتماعي الانفعالي (Social Emotional Learning (SEL) (Gimbert et al., 2023) في التطبيقات التربوية والمؤسسية. كما يُمكن للتعاطف بأن يتنبأ بقوة متوسطة بنتائج العلاج النفسي تحديداً إذا لاحظ العميل أو المراجع تعاطف الممارس أو المُعالج النفسي معه في جلسات العلاج النفسي (Elliott et al., 2011). ونختم بدراسة مثيرة للاهتمام طبقت في الولايات المتحدة تُشير إلى أن معدل خبرات التعاطف المتاحة يومياً يُقدّر بتسع مرّات (تُقدّر فيها خبرات التعاطف مع انفعالات الآخرين الإيجابية ثلاثة أضعاف خبرات التعاطف مع خبراتهم السلبية) ويرتبط الانخراط في مثل هذه الخبرات التعاطفية اليومية التي تحدث فيها المشاركة الانفعالية وتفهم وجهة النظر بالسلوك الاجتماعي المبادر وبالرفاه، وهذا ما يقوم به النساء والأشخاص المتديّنين بشكل أكبر من غيرهم من مجموعات (Depow, Francis, & Inzlicht, 2021).

لذا وفي ضوء ما سبق، يجب التأكيد على أنه للحصول على أعظم فوائد التعاطف، ينبغي:

1. التخطيط لملاحظة مواقف يومية يعيشها الآخرون بإيجابية وبسلبية كفرصة للتعاطف (التعاطف ليس في المواقف السلبية فقط!).
2. التفكير تجاه المواقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيها.
3. إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث:
 - تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.
 - تُستخدم لغة لفظية - بما فيها من كلمات توكيدية وأسئلة استهلامية وملخص إيجازي - تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.
4. تقديم أفعال لطف عشوائية مرافقة للتعاطف (Passmore & Oades, 2015) لضمان تطبيقه يومياً بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة)، ولتجنب تطبيقه كعملية إجرائية غير واعية حيث قد يفهم المتعاطف منظور المتعاطف معه دونما يشعر به ظاهرياً (لاعتياده مثل هذه المواقف)، وقد يشعر معه كاستجابة تلقائية (تقمصاً لتصرفاته) من دون فهم الموقف من وجهة نظره.



الشكل 5.5.1: موقع التعاطف في نموذج جولمان للذكاء الانفعالي

وختامًا نضع بين يدي الممارس مجموعة من المقاييس التي وردت في مراجعتين منهجيتين لمقاييس الذكاء الانفعالي (Bru-Luna et al., 2019; O'Connor et al., 2021) للاختيار منها حسب الحاجة. كما تُقدّم مقياس دافيس وآخرين (Davies et al., 2010) بعنوان مقياس الذكاء الانفعالي المختصر (Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10) لتطبيقه كأداة للتأمل في عشرة فقرات تقرير ذاتي ضمن عوامل تقييم (Appraisal) انفعالات الذات والآخرين وتنظيمهما (Regulation) ثم اغتنامهما (Utilization). كما نضيف استبانة التعاطف (Empathy Questionnaire (EmQue) لمساعدة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال لملاحظة تعاطف أبنائهم الصغار وتمييزه لديهم من خلال 20 فقرة ضمن عوامل عدوى الانفعالات (Emotion Contagion) والانتباه لانفعالات الآخرين (Attention to Others' Feelings) والأفعال الاجتماعية الإيجابية (Prosocial Actions) (Rieffe, Ketelaar, & Wiefferink, 2010).



- Bru-Luna, L. M., Marti-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *9*(12), 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Colman, A. (2009). *A dictionary of psychology*. Oxford: Oxford University Press
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, *31*(4), 198–208. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- Depow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. (2021). The Experience of Empathy in Everyday Life. *Psychological Science*, *32*(8), 1198–1213. <https://doi.org/10.1177/0956797621995202>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, *48*(1), 43–49. <https://doi.org/10.1037/a0022187>
- Gimbert, B. G., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M., & Molina, C. E. (2023). Social Emotional Learning in Schools: The Importance of Educator Competence. *Journal of Research on Leadership Education*, *18*(1), 3-39. <https://doi.org/10.1177/19427751211014920>
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Harvard Business School Press.
- O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in psychology*, *10*, 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Passmore, J. & Oades, L. G. (2015). Positive Psychology Coaching Techniques: Random Acts of Kindness, Consistent Acts of Kindness & Empathy. *The Coaching Psychologist*, *11*(2), 90-92. <https://doi.org/10.1002/9781119835714.ch49>
- Rieffe, C., Ketelaar, L., & Wiefferink, C. H. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality and Individual Differences*, *49*(5), 362–367. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.046>
- Riess H. (2017). The Science of Empathy. *Journal of patient experience*, *4*(2), 74–77. <https://doi.org/10.1177/2374373517699267>
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology*, *10*(1), 3–6, <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✂	* تطبيق التعاطف إلى جانب أفعال اللطف اليومية	التعاطف ذكاء انفعال-اجتماعي
الأدوات ⚙️	الإجراءات 📋	
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يسأله: "ما الذي تعنيه جملة (ضع نفسك مكاني)؟ متى تُقال؟" - يستمع المُمارس إلى إجابة العميل، ثم يُعقب أن دلالة هذه الجملة تُعبّر عن معنى التعاطف. 	
ورقة العمل 5.5.1: الذكاء الانفعالي	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.5.1: الذكاء الانفعالي حول الكشف عن درجة الذكاء الانفعالي بمكوناته. <p>○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u></p>	
ورقة العمل 5.5.2: التعاطف	<ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.5.2: التعاطف لتطبيق خطوات تنمية التعاطف ويطبق معه مثالين من سياق حياته حول التعاطف مع الآخرين في موقف إيجابي وآخر سلبي. ويؤكد أنه ينبغي: <ul style="list-style-type: none"> ▪ التخطيط لملاحظة مواقف يومية يعيشها الآخرون بإيجابية وبسلبية كفرصة للتعاطف (التعاطف ليس في المواقف السلبية فقط!). ▪ التفكير تجاه المواقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيها. ▪ إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث: <ul style="list-style-type: none"> ✓ تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية. ✓ تُستخدم لغة لفظية - بما فيها من كلمات توكيدية وأسئلة استقصائية وملخص إيجازي - تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين. ▪ تقديم أفعال لطف عشوائية مرافقة للتعاطف لضمان تطبيقه يوميًا بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة)، ولتجنب تطبيقه كعملية إجرائية غير واعية حيث قد يفهم المتعاطف منظور المتعاطف معه دونما يشعر به ظاهريًا (لاعتياده مثل هذه المواقف)، وقد يشعر معه كاستجابة تلقائية (تقمصًا لتصرفاته) من دون فهم الموقف من وجهة نظره. 	
ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات	<p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد). - يُكلف المُمارس العميل بواجب لتطبيق الخطوات يوميًا ثم التأمل فيها حسب الجدول المخصص، ثم تطبيق التأمل في التأمل في الصندوق في يسار الجدول (إسهام الخطة في العلاقات باستخدام الأداتين الواردتين في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل) ومن ثم إعادة تكرار عملية التخطيط وعمليتي التأمل لمدة أربعة أسابيع. <p>○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للتعاطف.</u></p>	
ورقة العمل 5.5.3: ملاحظة تعاطف الأبناء	<ul style="list-style-type: none"> - هذه الخطوة اختيارية حسب حاجة العميل، حيث يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.5.3: ملاحظة تعاطف الأبناء للكشف عن درجة التعاطف لدى الأبناء وإمكانية التحسين بنقل المستوى من عدوى الانفعال إلى الانتباه لانفعالات الآخرين ثم إلى الأفعال الاجتماعية المبادرة. 	





مقياس الذكاء الانفعالي المختصر (Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (5) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. أعي أسباب تغيّر انفعالاتي/ مشاعري.	5/
2. عندما ينتابني شعور ما، أميّز ما أشعر به بسهولة.	5/
درجة تقييم انفعالات الذات	10/
3. أدرك ما يشعر به الآخرون من نبرة صوتهم.	5/
4. عند النظر لتعابير وجه شخص ما، أميّز ما يشعر به.	5/
درجة تقييم انفعالات الآخرين	10/
5. أسعى للانخراط فيما يسعدني.	5/
6. لديّ قدرة على إدارة انفعالاتي/ مشاعري.	5/
درجة تنظيم الانفعالات الذاتي	10/
7. لطالما أرتّب مواقف/ أحداثًا تُسعد الآخرين.	5/
8. لطالما أسهم في تحسين مزاج من هم حولي.	5/
درجة تنظيم انفعالات الآخرين	10/
9. عندما أكون في مزاج إيجابي، يتبادر لذهني أفكار جديدة.	5/
10. أعتنم مزاجي الحسن في تحسين محاولاتي لمجابهة المعوقات.	5/
درجة اغتنام الانفعالات	10/
متوسط/ مُعدّل الذكاء الانفعالي	10/

(Davies et al., 2010, (بتصرف)



ورقة العمل 5.5.2: التعاطف

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية التعاطف؟ (الأسبوع 1 + 2)

بإمكاني تنمية التعاطف يوميًا، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
(1 ...، 2 ...، 3 ...، 4) ...

1. التخطيط لملاحظة مواقف يومية يعيشها الآخرون بإيجابية وبسلبية كفرصة للتعاطف (التعاطف ليس في المواقف السلبية فقط!).
2. التفكير تجاه المواقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيها.
3. إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث:
 - تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.
 - تُستخدم لغة لفظية -بما فيها من كلمات تأكيدية وأسئلة استفهامية وملخص إيجازي- تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.
4. تقديم أفعال لطف عشوائية مرافقة للتعاطف لضمان تطبيقه يوميًا بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة)، ولتجنب تطبيقه كعملية إجرائية غير واعية حيث قد يفهم المتعاطف منظور المتعاطف معه دونما يشعر به ظاهريًا (لاعتياده مثل هذه المواقف)، وقد يشعر معه كاستجابة تلقائية (تقمصًا لتصرفاته) من دون فهم الموقف من وجهة نظره.

الآن بعد تطبيق التعاطف واللفظ، تأمل في مواقف التعاطف واللفظ للأسبوع الأول وأكمل الجدول الآتي:

اليوم ورقم الموقف	ملخص الموقف؟	كيف أظهرت التعاطف؟	ما الفعل اللطيف الذي قدّمته؟
السبت	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأحد	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الاثنين	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الثلاثاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأربعاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الخميس	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الجمعة	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		



الآن بعد تطبيق التعاطف واللفظ، تأمل في مواقف التعاطف واللفظ للأسبوع الثاني وأكمل الجدول الآتي:

اليوم ورقم الموقف	ملخص الموقف	كيف أظهرت التعاطف؟	ما الفعل اللطيف الذي قمته؟
السبت	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأحد	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الاثنين	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الثلاثاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأربعاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الخميس	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الجمعة	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		

التأمل بعد التأمل وتطبيق الخطوات:

– ما الإسهامات التي قمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم في الأسبوعين الأول والثاني؟

– ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟

جودة العلاقات

المعنى في الحياة

– ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟



ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية التعاطف؟ (الأسبوع 3 + 4)

بإمكانني تنمية التعاطف يوميًا، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
1) ... (2) ... (3) ... (4)

1. التخطيط لملاحظة مواقف يومية يعيشها الآخرون بإيجابية وبسلبية كفرصة للتعاطف (التعاطف ليس في المواقف السلبية فقط!).
2. التفكير تجاه المواقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيها.
3. إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث:
 - تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.
 - تُستخدم لغة لفظية - بما فيها من كلمات تأكيدية وأسئلة استهامية وملخص إيجازي - تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.
4. تقديم أفعال لطف عشوائية مرافقة للتعاطف لضمان تطبيقه يوميًا بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة)، ولتجنب تطبيقه كعملية إجرائية غير واعية حيث قد يفهم المتعاطف منظور المتعاطف معه دونما يشعر به ظاهريًا (لاعتياده مثل هذه المواقف)، وقد يشعر معه كاستجابة تلقائية (تقمصًا لتصرفاته) من دون فهم الموقف من وجهة نظره.

الآن بعد تطبيق التعاطف واللطف، تأمل في مواقف التعاطف واللطف للأسبوع الثالث وأكمل الجدول الآتي:

اليوم ورقم الموقف	ملخص الموقف	كيف أظهرت التعاطف؟	ما الفعل اللطيف الذي قدّمته؟
السبت	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأحد	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الاثنين	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الثلاثاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأربعاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الخميس	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الجمعة	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		



الآن بعد تطبيق التعاطف واللفظ، تأمل في مواقف التعاطف واللفظ للأسبوع الرابع وأكمل الجدول الآتي:

اليوم ورقم الموقف	ملخص الموقف	كيف أظهرت التعاطف؟	ما الفعل اللطيف الذي قمت به؟
السبت	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأحد	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الاثنين	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الثلاثاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الأربعاء	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الخميس	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		
الجمعة	الموقف 1:		
	الموقف 2:		
	الموقف 3:		

التأمل بعد التأمل وتطبيق الخطوات:

– ما الإسهامات التي قمتها لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم في الأسبوعين الثالث والرابع؟

– ما التأثير الذي تركته لإسعاد من هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟

- جودة العلاقات
 المعنى في الحياة

– ما الحلول التي تمتلكها لإسعاد الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟



ورقة العمل 5.5.3: ملاحظة تعاطف الأبناء

استبانة التعاطف (Empathy Questionnaire (EmQue))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها على طفلك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (5) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. عندما يحزن طفلاً، يغضب طفلي أيضًا.	5/
2. عندما يتألم طفلاً، يحتاج طفلي أيضًا لمن يواسيه.	5/
3. عندما يسقط طفلاً، يتظاهر طفلي بالسقوط.	5/
4. عندما يغضب طفلاً، يحتاج طفلي أيضًا لمن يهدئه.	5/
5. عندما يخاف طفلاً، يتجمد طفلي أو يبداً أيضًا بالبكاء.	5/
6. عندما يجادل طفلاً، ينتاب طفلي الغضب أيضًا.	5/
7. عندما يبكي طفلاً، يحزن طفلي لأجله أيضًا.	5/
درجة عدوى الانفعالات	35/
8. عندما يضحك الأطفال، يبدأ طفلي بالضحك أيضًا.	5/
9. عندما يغضب أحد الكبار، يُراقب طفلي بانتباه.	5/
10. عندما يضحك طفلاً، يلتفت طفلي إليه.	5/
11. عندما يضحك الكبار، يقترب طفلي منهم.	5/
12. عندما يبكي طفلاً، يلتفت طفلي إليه.	5/
13. عندما يغضب طفلاً، يتوقف طفلي عن اللعب ليراقب ما يحدث.	5/
14. عندما يتشاجر الأطفال، يرغب طفلي بمعرفة ما يحدث.	5/
درجة الانتباه لانفعالات الآخرين	35/
15. عندما أوضّح بأني أريد بعضًا من الهدوء، يحاول طفلي ألا يزعجني.	5/
16. عندما يبكي طفلاً، يحاول طفلي مواساته.	5/
17. عندما يغضب طفلاً، يحاول طفلي تهدئته وإسعاده.	5/
18. عندما أوضّح بأني أريد فعل أمر ما (كالقراءة)، يحاول طفلي تركي وشأني.	5/
19. عندما يتشاجر طفلان، يحاول طفلي إيقافهما عن الشجار.	5/
20. عندما يخاف طفلاً، يحاول طفلي مساعدته وطمأنته.	5/
درجة الأفعال الاجتماعية الإيجابية	30/
مجموع تعاطف الأبناء الكلية	100/

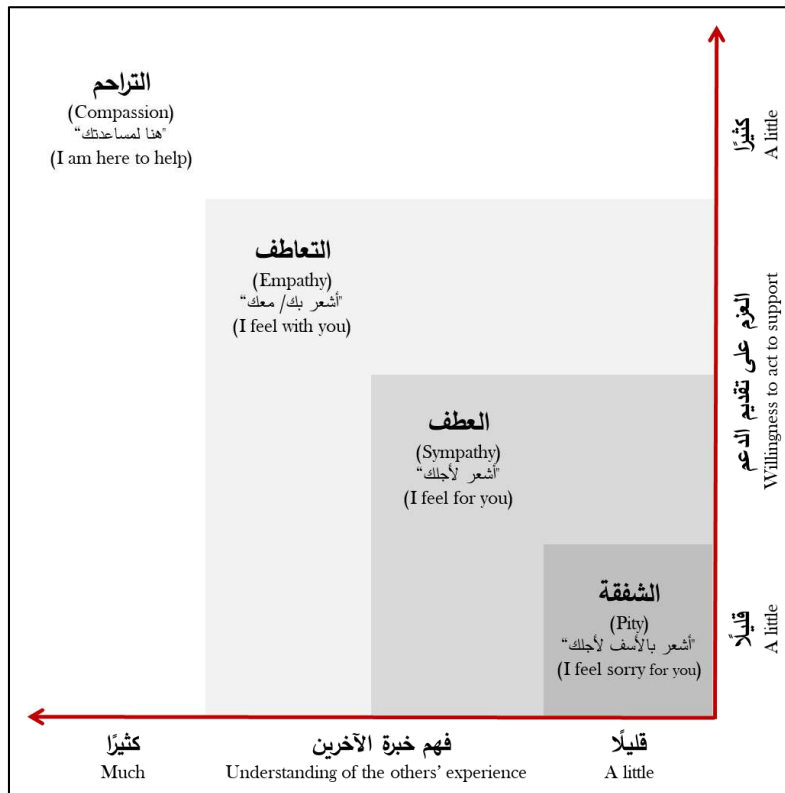
(Rieffe, Ketelaar, & Wiefferink, 2010, (بتصرف)



5.6 التراحم يُسر لا عسر

نبذة مختصرة

قال رسول الله ﷺ: "الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ. ارْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مِّن فِي السَّمَاءِ، الرَّحْمُ شُجْنَةٌ مِّنَ الرَّحْمَنِ فَمَنْ وَصَلَهَا وَصَلَهُ اللَّهُ وَمَنْ قَطَعَهَا قَطَعَهُ اللَّهُ". (سنن الترمذي، 1924). إضافةً إلى تعظيم الدين للتراحم كمحور جوهري، يعود أصل كلمة التراحم (Compassion) بالإنجليزية إلى جذر لاتيني (Latin Root) هو (Compati) من مكونين: الأول (Com) يتضمن فعل التحمل (Bear) والثاني (pati) يعني فعل المعاناة (Suffer) أي بمعنى تحمّل المعاناة مع الآخر، ويتسم التراحم بتعقيد مكوناته لارتباطها الوطيد بالخصائص العقلية والانفعالية والسلوكية للأفراد. وقد أشارت جلّ الدراسات إلى دور التراحم في تخفيف الحالة النفسية السلبية والضغط من جهة وتحسين الحالة النفسية الإيجابية وبالتالي الرفاه والصحة النفسية من جهة أخرى (Jazaieri et al., 2013). وللتعامل مع التعقيد في هذه النبذة المختصرة، يُمكن البدء بشكلٍ إيضاحي مُبسط في مقال كتبه هوجارد وكارتر وأفنون (Hougaard, Carter, & Afton,)



(December, 2021) قبل نشر كتابهم القيادة التراحمية (Compassionate Leadership) حيث يتضح من الشكل أن كلما تدنى مستوى فهم الخبرة من وجهة نظر الآخرين والعزم على تقديم المساعدة لهم، ضعف السلوك الاجتماعي الإيجابي وكانت ردة الفعل متواضعة. وتُعد الشفقة أكثر ردود الفعل تواضعًا حيث يتشارك الفرد بشعور من الأسف مع الآخرين، أما العطف ثم التعاطف فيزيد فيهما الشعور مع الآخرين بسبب زيادة الانتباه لانفعالاتهم تجاه المواقف والعزم لمشاركتهم خوضها وعدم تركهم وحدهم. وبالرغم من أن التراحم والتعاطف يتشاركان في التقمص الانفعالي الظاهر على التواصلين اللفظي وغير اللفظي في ضوء الفهم العميق لخبرة الآخرين، إلا أن التراحم يتبنى العقلانية في الفهم وفعل خطوات عملية في الدعم بعد التقمص الانفعالي.

الشكل 5.6.1: التراحم كأرقى أشكال الأفعال الاجتماعية الإيجابية

وقبل العودة إلى مفهوم التراحم وعمقه النفسي الاجتماعي، تجدر الإشارة إلى أنه قد يكون في المواقف الإيجابية لأنه ببساطة قد يكون العزم على تقديم الدعم نتيجة لفهم عميق لخبرة إيجابية يعيشها الآخرون. لكن عادةً ما تظهر حاجة الآخرين الملحة (تبعًا لنزعة البقاء والتحفيز السلبي اللذين تم تناولهما سابقًا في نظرية التوسيع والبناء في فصل الانفعالات الإيجابية) في المواقف والخبرات السلبية بسبب شدة معاناتهم فيها. لذا يُنظر للتراحم على أنه تحمّل المعاناة مع الآخرين، وكذلك يُنظر في معظم الأحيان لعقلية النفع والعطاء والإيثار واللفظ والتعاطف على أنها أشكال للدعم والمساعدة وتلبية حاجات الآخرين في سياقات عصبية مليئة بالمعاناة، لكن علينا أن نتذكر أن هذا لا يعني عدم فهم هناء الآخرين أيضًا وتقديم الدعم لهم لتعظيمه.



وللتعمق في مفهوم التراحم بما يتناسب وهذه النبذة المختصرة، هناك دراستان فيهما مراجعة وتحليل للمفهوم والمقاييس والعلم التجريبي، وقد يُعدان من أبرز أعمال التراحم العلمية في الزمن الحالي (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010; Strauss et al., 2016). وفي ضوء هاتين الدراستين، يُمكن إيجاز أبرز توضيحات مفهوم التراحم فيما يلي:

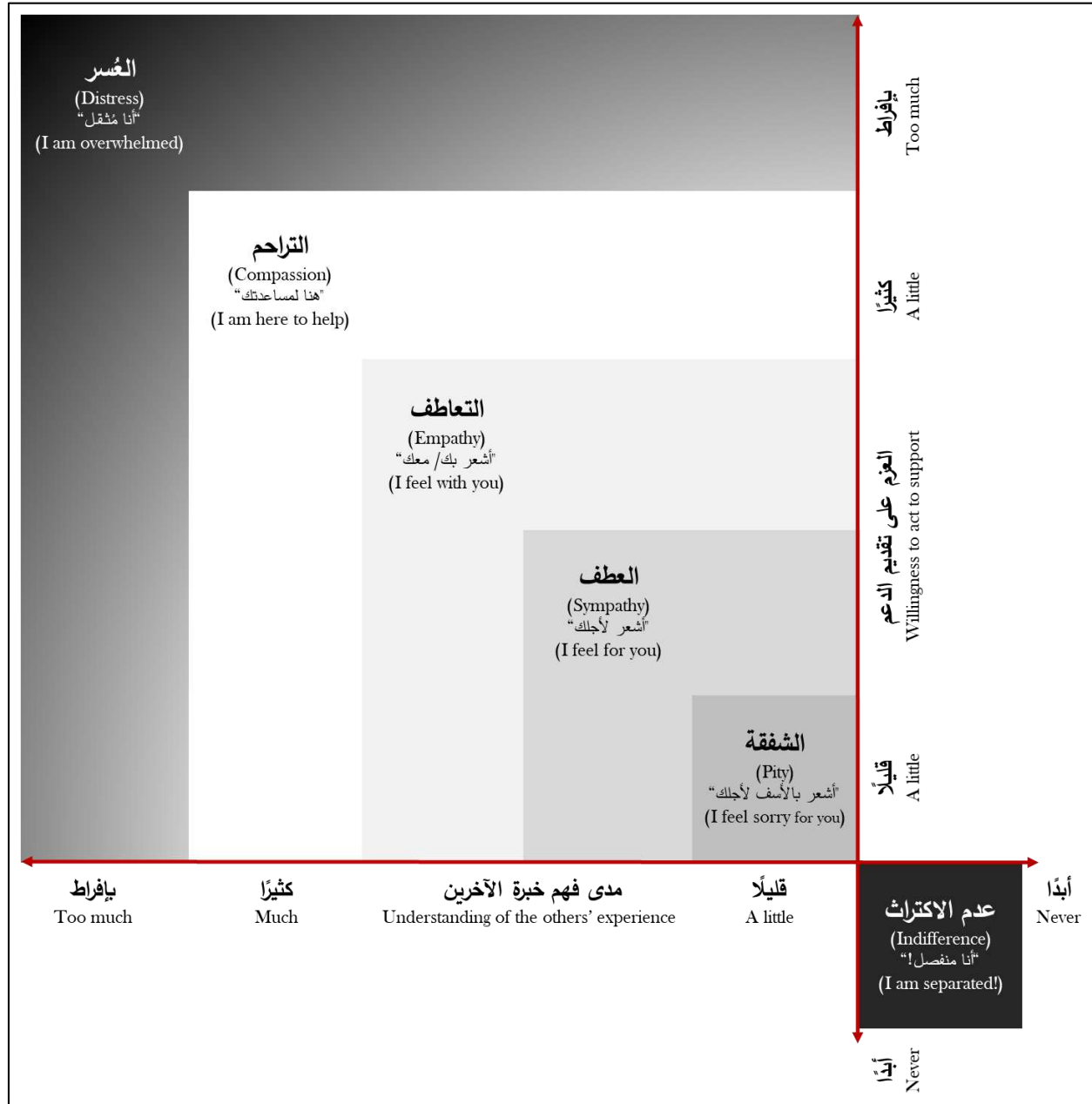
– أشار جويتز وكيتلينر وسامون-توماس (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010) إلى أن هناك من يعتبر التراحم أقرب للسمة (Traitlike)؛ حيث يتفاعل دافع مساعدة الآخرين مع ميول الأفراد لفهم المواقف من منظور الآخرين والشعور معهم بالمعاناة، وهناك من يعتبره حالة (State) عاطفية تتفاعل مع خصائص عقلية وسلوكية. فهي إما حالة متميزة (Distinct) بحد ذاتها تنتج عن الشعور بعُسر ذاتي عند معاناة الآخرين فتدفع للمساعدة؛ أو حالة الشعور بالإنابة (Vicarious) تنتج عن الاستجابة للموقف العصيب كما يعيشه الآخرون؛ أو حالة بديلة عن الحب أو الحزن (Variant of love or sadness) تُنتج حب الآخرين والحزن لمعاناتهم وتقود إلى محاولة إخراجهم منها بأفعال لطف وحنية وعناية ورعاية؛ أو جميع الحالات معاً. كما أشاروا إلى أن:

1. التراحم يرتبط بغريزة جينية قوية ضمن حفظ النسل لتقديم الرعاية للأقارب وغير الأقارب، وضمن ارتباط اجتماعي حميمي/ جنسي أو علاقات تعاونية، وذلك لتقديم المساعدة للنسل الأكثر هشاشة في ظل معاناته.
2. التراحم دافعية سعي والتزام (Approach and Commitment) وليس دافعية تجنب (Avoidance) مثل الإيثار يوجه التركيز نحو الاهتمام بالآخرين ورعايتهم حتى لو على حساب تلبية الحاجات الشخصية للفرد.
3. التراحم وظيفة سلوكية اجتماعية إيجابية تدل على الالتزام والتعاون تتعكس في عملية التواصل اللفظي (كلمات توكيدية وأسئلة استهامية وملخص إيجازي يُعبر عن عمق الفهم) وغير اللفظي (وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وعينين وحاجبين وشفقتين وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت).
4. التراحم يعتمد على تقييم (Appraisal) عقلي يتحسس الفوائد (Benefits) أي مدى علاقة الفرد بالآخرين واستحقاقهم للمساعدة (أي مدى تحفظهم للمسؤولية كاستجابة للمعاناة) ومدى ارتباط تخفيف معاناتهم بالهدف والدور الذاتيين للفرد، إلى جانب تحسس التكلفة (Costs) أي مدى امتلاك إمكانات التصدي (أي مصادر المساعدة وأساليب وأدوات فاعلية الذات (Self-efficacy)) لعواقب الشعور بمعاناة الآخرين.

– وقدم ستراوس وآخرون (Strauss et al., 2016) تعريف التراحم في ضوء تعريفاته السابقة ضمن خمسة مكونات هي:

1. الاعتراف بالمعاناة (Recognizing Suffering) بشكل ظاهر أو ضمني.
2. فهم عالمية المعاناة (Understanding the universality of suffering) أي خبرة إنسانية مشتركة موجودة في كل الثقافات.
3. الصدى الانفعالي (Emotional Resonance) أي التقمص الانفعالي والشعور مع الآخرين في معاناتهم.
4. تحمل الانفعالات غير المريحة (Tolerating uncomfortable feelings) أي السلبية الناتجة عن معاناة الآخرين.
5. الدافعية للتحرك لتخفيف المعاناة (Motivation to act/acting to alleviate suffering) أي تقديم الدعم والمساعدة.

وبناءً على ما سبق في توضيح مفهوم التراحم، يجدر تسليط الضوء على أهمية التقييم العقلي في عملية التراحم من خلال التفكير في الأسئلة: (1) هل تقديم المساعدة من أهدافي؟ لمراجعة الدافعية عموماً وتوجيهها لتكون داخلية شخصية أكثر من أن تكون خارجية اجتماعية، فيتم تجنب الضغوط الاجتماعية؛ (2) من الذي يحتاج للمساعدة؟ وهل يستحقها؟ لمعرفة خصائصه ومدى تحمله للمسؤولية، فمن الوارد جداً أن يكون الدعم لمساعدته في تحمل المسؤولية؛ (3) ما المصادر التي أمتلكها للمساعدة؟ هل لدي أدوات التصدي لعواقب الشعور بمعاناة الآخرين؟ للتخطيط لتقديم المساعدة ضمن الإمكانيات المتاحة. وبالتالي يتم تجنب عواقب الإفراط من التراحم الذي يظهر بأشكال عدّة منها إجهاد/ ضغوط التراحم (Compassion Fatigue/stress) كلفة الرعاية (Cost of Caring) والاحتراق الداخلي (Burnout) والعُسر بالإنابة/ الثانوي (Vicarious/Secondhand/Secondary Distress) والانتقال المضاد (Countertransference) وغيرها. لذا على الممارس أو مقيّم التراحم الحذر من الإفراط بالتراحم، وذلك لتجنب التأثير العكسي و/أو التوجه نحو عدم الاكتراث، ولتوضيح هذا الحذر نضع بعض الإضافات على الشكل السابق في توضيح التراحم في الشكل الآتي:

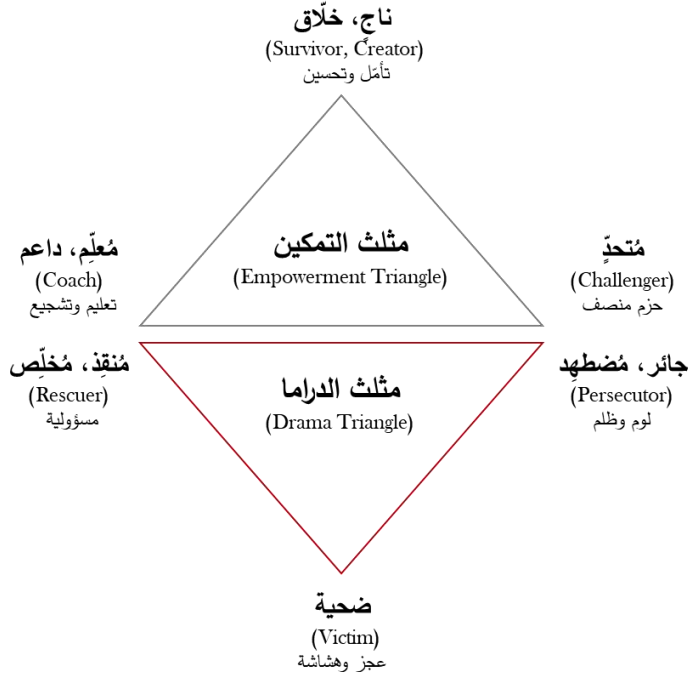


الشكل 5.6.2: التراحم أرقى الأفعال الاجتماعية الإيجابية؛ ليس عُسرًا ولا عدم اكتراث

وبالرغم من وجود عدم الاكتراث (Indifference) كعامل عكسي في قياس التراحم (Pommier, Neff, & Tóth-Király, 2020) إلا أنه لم يتم أخذ العُسر (Distress) كعامل عكسي أيضًا، وعليه تم إضافة فقرات العُسر من مقياس العُسر بالإنابة (Vicarious Distress) (Grynberg, Heeren, & Luminet, 2012) إلى مقياس التراحم في ورقة العمل 5.6.1 من أجل التأمل فيه للتحسين والحذر من العُسر ومن الإفراط بالتراحم. وبالعودة إلى ورقة حورية الجزائري وزملائها (Jazaieri et al., 2013) يتضح أن جميع ما سبق يقع ضمن توجه التراحم لأجل الآخرين (Compassion for others) أما التوجه الثاني حول استقبال التراحم من الآخرين (Receiving compassion from others) فيعتمد على تهيئة مُستقبل التراحم لتقبل دعم ومساندة الآخرين في بناء القدرات والتصدي للمعاناة التي تُعد جزءًا لا يتجزأ من حياة الفرد مما يحد من توقعه أو تخوفه من نظرة الآخرين إليه بتلك النظرة الدونية التي تزيد من شعوره بالعجز والهشاشة.



وقد تُساعد التوعية بأهمية التمكين لإيميرالد (Emerald, 2016) في الشكل الآتي على الإقبال لطلب المساعدة وعدم تجنبه. وما يُمكن



استخلاصه من الشكل أنه ينبغي على الممارس أو مُقدِّم التراحم أن يتبنّى مثلث التمكين وليس مثلث الدراما حيث ينظر إلى العميل أو مُستقبل التراحم ويساعده على النظر لنفسه للأعلى كإنسان خلاق يمتلك بعض إمكانيات التصدي للعسر أو على الأقل كناجٍ من الموقف الذي كان من الممكن أن يؤدي به إلى الأسوأ. وعليه التأمل في وضعه للتحسين من خلال السؤال: "ما الذي يُمكنني فعله؟" بدلاً من النظر إليه كضحية يكتفها العجز والهشاشة. أمّا الدور الذي ينبغي أن يلعبه الممارس أو مُقدِّم التراحم فإمّا أن يكون معلماً داعماً يُقدم المعارف والمهارات ويشجع تطويرها (وليس منقذاً يزيد من اعتمادية الآخرين عليه) وإمّا أن يكون متحدياً حازماً يخاطب مسؤولية العميل أو مُستقبل التراحم ووعيه وتعلّمه واغتنام الإمكانيات المُتاحة (وليس جائراً يلوم الآخرين على محدوديتهم).

الشكل 5.6.3: دينامية التمكين (The Empowerment Dynamic (TED))

وفي الختام، تجدر الإشارة إلى أنه على الأفراد عموماً أن يتراحموا مع أنفسهم من خلال تحريك مشاعر العناية واللفت تجاه الذات عند ألم المعاناة (Suffering)، وذلك إلى جانب عدم إطلاق الأحكام من جزاء إخفاق (Failure) أو عدم أهلية (Inadequacy)، بل إدراك هذه الخبرات كجزء من الإنسانية المشتركة التي يمر بها الفرد ويُمكن تعلّم كيفية الاستجابة لها (Jazaieri et al., 2013; Neff, 2003). وهذا ما يُعبّر عن التوجه الثالث، وهو التراحم الذاتي (Self-compassion) الذي سيتم تناوله كتدخل مستقل لاحقاً في الدليل.

المراجع

- Emerald, D. (2016). *The Power of TED* (3rd ed.). Polaris Publishing.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Grynberg, D., Heeren, A., & Luminet, O. (2012). Development and validation of the Vicarious Distress Questionnaire. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(2), 138–145. <https://doi.org/10.1037/a0027509>
- Hougaard, R., Carter, J., & Afton, M. (December 23, 2021). *Connect with Empathy, But Lead with Compassion*. Harvard Business Review (HBR), Mindfulness. Retrieved from: <https://hbr.org/2021/12/connect-with-empathy-but-lead-with-compassion>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✕

⊗ تنمية مهارات التراحم من دون إفراط

📌 التراحم يُسر لا عُسِر

الأدوات 🛠️	الإجراءات 📋
قلم ودفتر ورقة العمل 5.6.1: التراحم	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none">- يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطبق معه أداة الكشف عن مستوى التراحم.- يوجه المُمارس العميل إلى الخطوة الأولى من ورقة العمل 5.6.1: التراحم حول الكشف عن مستوى التراحم.○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u>- يُعقَّب المُمارس أن التراحم في ضوء مقياسه كما التعاطف من ناحية اليقظة (أي الانتباه لحالة الآخرين) واللفظ (أي تقديم العناية والرعاية) ويزيد عنه بالإنسانية المشتركة (أي العقلانية والواقعية في تعرض أي إنسان لخبرات المعاناة). كما يؤكد المُمارس على أهمية الحذر من الإفراط بالتراحم (أي العُسِر) ومن اعتياد معاناة الآخرين (أي التبدُّل وعدم الاكتراث). <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none">- يوجه المُمارس العميل إلى الخطوة الثانية من ورقة العمل 5.6.1: التراحم حول التوعية بمعنى التراحم وكيفية تبني مثلث التمكين بعيدًا عن الدراما.- يوجه المُمارس العميل إلى الخطوة الثالثة من ورقة العمل 5.6.1: التراحم لتطبيق خطوات تنمية التراحم. ويخاطبه بالخطوات التي ينبغي عليه تطبيقها كالآتي:▪ التخطيط لملاحظة موقف واحد أسبوعيًا يعاني فيها أحد الأشخاص من حولك.▪ التفكير تجاه الموقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيه.▪ إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث:✓ تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.✓ تُستخدم لغة لفظية - بما فيها من كلمات توكيدية وأسئلة استهلامية وملخص إيجازي - تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.▪ تقديم فعل لطيف بسيط مرافق للتعاطف لضمان تطبيقه يوميًا بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة) ليس كعملية إجرائية غير واعية دونما الشعور به ظاهريًا (بسبب اعتياد هذه المواقف)، وليس كاستجابة تلقائية (تقمصًا لتصرفات الشخص) من دون فهم الموقف من وجهة نظره.▪ التفكير بتقديم التراحم بعقلانية، وبالتالي تقديم التراحم الصحيح ضمن الإمكانيات المُتاحة:✓ من هو الشخص الذي يُعاني؟ ما الأمر (الإخفاق أو عدم الأهلية) الذي يعاني منه؟ ما مدى المسؤولية التي يقدر على تحملها لتحسين الوضع؟✓ إضافةً إلى الخطوات الأربع السابقة، ما الذي يُمكنك تقديمه للمساعدة؟ ما الذي يُمكنك تعليمه إياه؟ ما التحديات التي ينبغي التصدي لها؟ كيف؟ <p>ملاحظة: لا تُقدّم أي فعل يقدر هو على فعله، ولا تلوم تصرفه السابق وتنتقده عليه، ساعده للعمل والتفكير في تخطي المعاناة.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ما الذي يُمكنك فعله إذا شعرت بالعُسِر والمعاناة التي يشعر بها؟ ما الذي تمتلكه من مصادر وما يُمكنك فعله للتعامل مع نفسك؟



ملاحظة: احذر اليأس والتبؤ والتبؤ وبالتالي عدم الاكتراث، واحذر الاستمرار في استنزاف طاقتك وقوتك. قف عند أعلى حد مساعدة تستطيع تقديمها، واعمل على تطوير إمكاناتك للتصدّي للعسر والمعاناة. ودومًا تذكر بأن عليك السعي والعمل، أمّا النتيجة فبيد الله وحده.

خاتمة

ورقة العمل 5.1:
تأمل العلاقات
والمعنويات

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق الخطوات ثم التأمل فيها حسب الجدول المخصص، ثم تطبيق التأمل في التأمل في الصندوق في يسار الجدول (إسهام الخطة في العلاقات باستخدام الأدوات الواردة في ورقة العمل 5.1: تأمل العلاقات والمعنويات في مقدمة الفصل).
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للتراجع.

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات



أولاً: الكشف عن مستوى التراحم باستخدام مقياس التراحم (Compassion Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

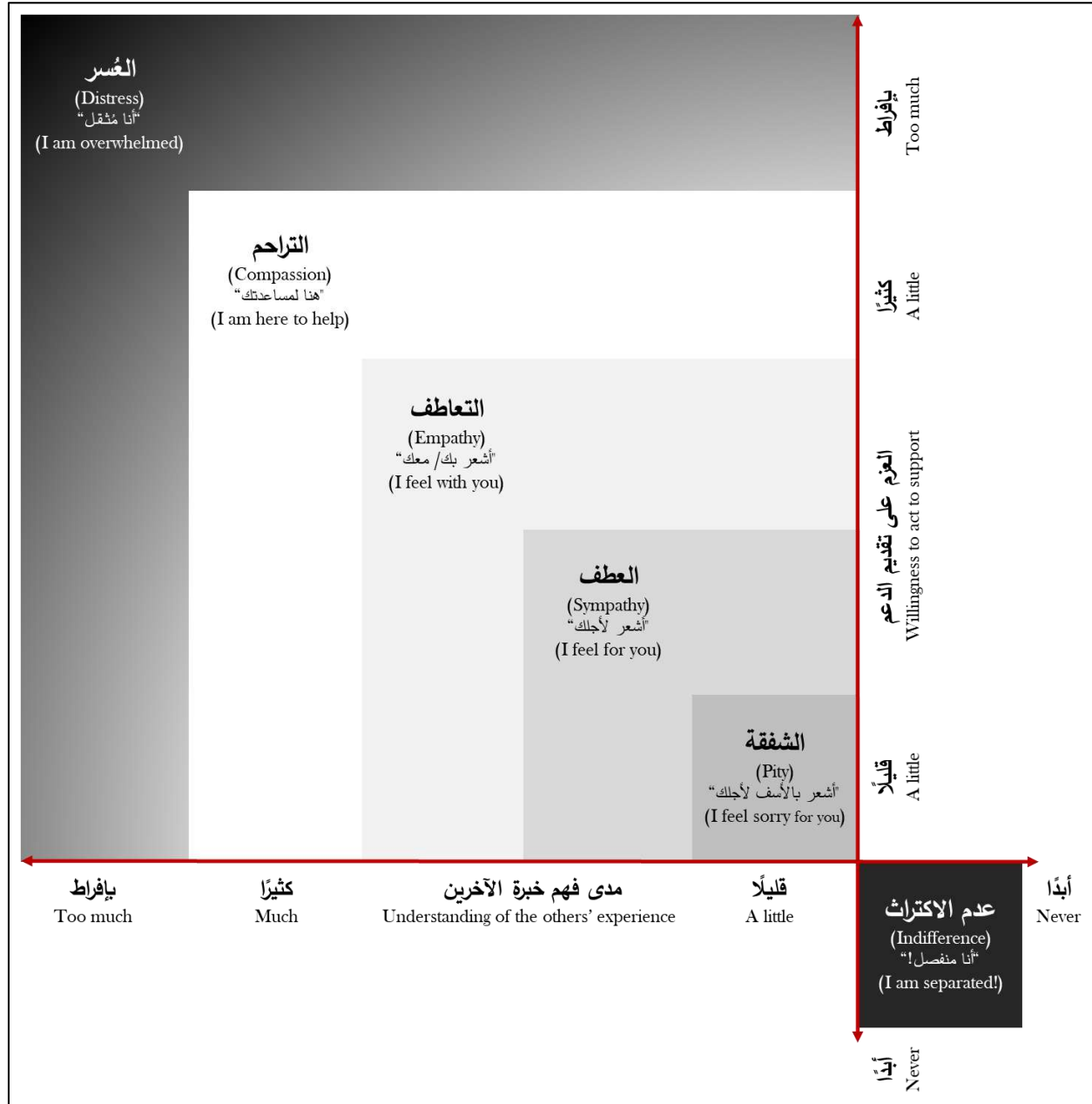
الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. لا أكره بمشاكل الآخرين.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
2. لا أبا لي بما يهمل الآخرين.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
3. أحاول تجنب من يمر بتجارب أليمة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
4. يضغب عليّ التواضع مع من يعاني في حياته.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
درجة مقاومة عدم الاكتراث والانسلاخ والانفصال	
5. أركز جيداً عندما يحدثني الآخرون عن مشاكلهم.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
6. ألاحظ غضب الآخرين حتى لو لم يقولوا أي شيء.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
7. أستمع وكلي صبر عندما يخبرني الآخرون عن قضاياهم الشائكة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
8. أحافظ على رؤية المواقف من منظور متزن خلال استماعي للآخرين.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
درجة اليقظة	
9. إذا مرر بأوقات عصيبة، أحاول الاعتناء به.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
10. أحب أن أقف بجانب الآخرين في المصاعب.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
11. أحب أن أقف بجانب من يشعر بالتعاسة من كل قلبي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
12. أحاول جاهداً تهدئة من يشعر بالخزن.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
درجة اللطف	
13. أدرك أن الإحباط قد يصيب أي إنسان، وهذا أمر طبيعي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
14. أعي أنه لا يوجد من هو كامل، فكلّ لديه نقاط ضعف.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
15. أدرك أن المعاناة جزء لا يتجزأ من خبرات أي إنسان.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
16. أدرك أن مشاعر الألم تتشابه عند الناس بالرغم من اختلافهم.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
درجة إدراك الإنسانية المشتركة	
17. أحتاج وقتاً طويلاً وطاقة كبيرة لاستعادة عافيتي بعد التعامل مع متعبر.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
18. عند رؤية دموع متعبر، أشعر بذات العسر الذي يشعر به.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
19. عندما أتعامل مع متعبر، أشعر بتغييرات أو آلام جسدية ملحوظة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
20. يضغب عليّ أداء وظائفه الحيائية أو اليومية بعد التعامل مع متعبر.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
درجة مقاومة العسر	
مستوى التراحم	

(بتصرف، Grynberg, Heeren, & Luminet, 2012; Pommier, Neff, & Tóth-Király, 2020)



ثانيًا: معنى التراحم

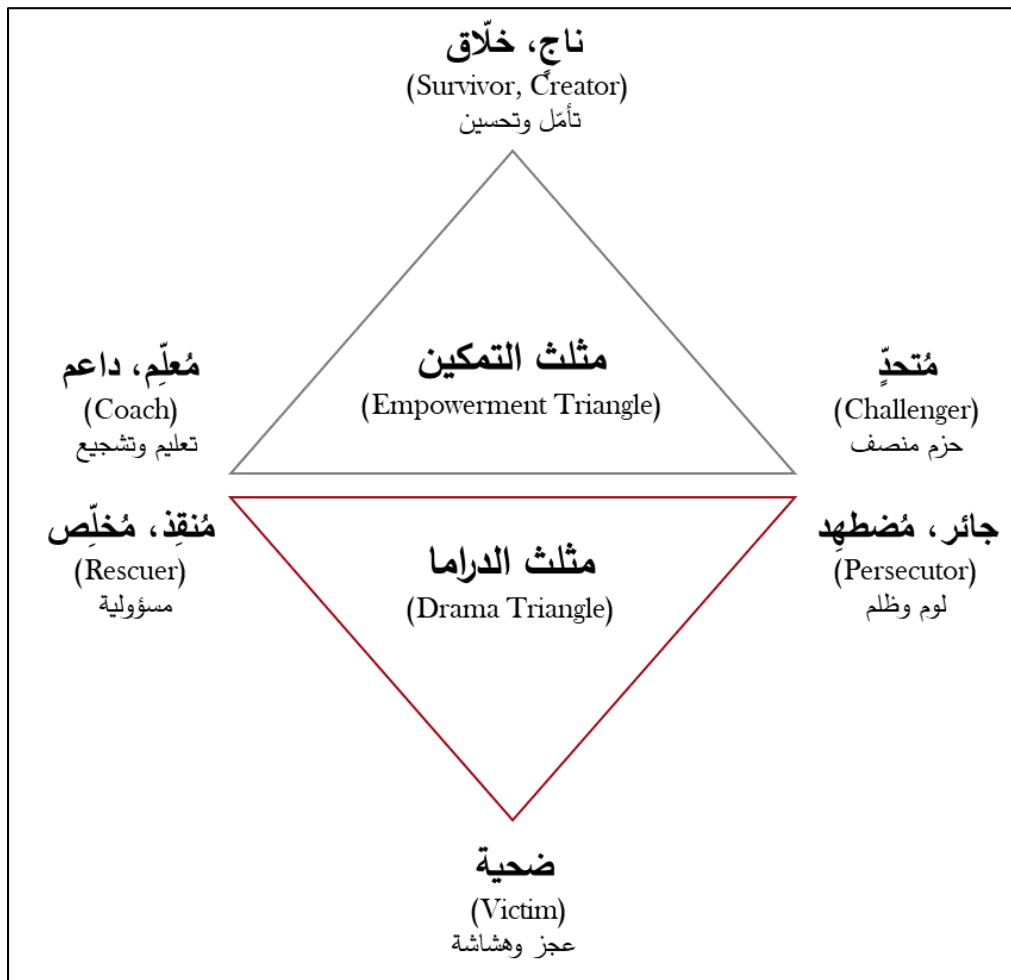
1. التراحم يُسر (نية مساعدة + تعاطف + لطف + مساعدة ضمن الإمكان) ليس عُسرًا وليس عدم اكتراث.



(بتصرف، (Hougaard, Carter, & Afton, December 23, 2021)



2. التراحم لعب أدوار التمكين وليس الدراما.



دينامية التمكين (The Empowerment Dynamic (TED))

(بتصرف، Emerald, 2016)

ما يُمكن استخلاصه من الشكل أنه ينبغي على مُقدِّم التراحم أن يتبنَّى مثلث التمكين وليس مثلث الدراما حيث ينظر إلى مُستقبل التراحم ويساعده على النظر لنفسه للأعلى كإنسان خلاق يمتلك بعض إمكانيات التصدي للعُسر أو على الأقل كناجٍ من الموقف الذي كان من المُمكن أن يؤدي به إلى الأسوأ، وعليه التأمّل في وضعه للتحسين من خلال السؤال: "ما الذي يُمكنني فعله؟" بدلاً من النظر إليه كضحية يكتفها العجز والهشاشة. أمّا الدور الذي ينبغي أن يلعبه مُقدِّم التراحم فإمّا أن يكون معلماً داعماً يُقدِّم المعارف والمهارات ويشجع تطويرها (وليس منقّداً يزيد من اعتمادية الآخرين عليه) وإمّا أن يكون متحدّياً حازماً يخاطب مسؤولية مُستقبل التراحم ووعيه وتعلّمه واغتنام الإمكانيات المُتاحة (وليس جانراً يلوم الآخرين على محدوديتهم). وعلى مُستقبل التراحم تقبّل دعم ومساندة الآخرين (كعامل تكافلي في المجتمع) لبناء القدرات والتصدي للمعاناة التي تُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة أي إنسان، وعدم إطلاق الأحكام من جِراء إخفاق أو عدم أهلية أو نظرة فوقية من الآخرين، بل إدراك هذه الخبرات والدروس المستفادة منها.



ثالثاً: تنمية التراحم

ضع إشارة (✓) في المربع (□)
عند إسهام الخطوات في العلاقات
والمعنويات

كيف يُمكنك تنمية التراحم؟

بإمكاني تنمية التراحم، خلال الفترة من ... إلى ...، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
(1 ...، 2 ...، 3 ...، 4 ...، 5 ...)

1. التخطيط لملاحظة موقف واحد أسبوعياً يعاني فيه أحد الأشخاص من حوك.
2. التفكير تجاه الموقف من منظور الآخرين، وبالتالي الشعور معهم فيه.
3. إظهار التعاطف بالتعبير عن فهم الموقف بما يُعرف بالاستماع النشط (Active Listening) حيث:
 - تُستخدم لغة غير لفظية بما فيها من وضعية وإقبال وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.
 - تُستخدم لغة لفظية -بما فيها من كلمات توكيدية وأسئلة استفهامية وملخص إيجازي- تُعبّر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.
4. تقديم فعل لطيف بسيط مرافق للتعاطف لضمان تطبيقه يومياً بوعي كفرصة وحالة (كما في الخطوات السابقة) ليس كعملية إجرائية غير واعية دونما الشعور به ظاهرياً (بسبب اعتياد مثل هذه المواقف)، وليس كاستجابة تلقائية (تقمصاً لتصرفات الشخص) من دون فهم الموقف من وجهة نظره.
5. التفكير بتقديم التراحم بعقلانية، وبالتالي تقديم التراحم الصحيح ضمن الإمكانيات المُتاحة:
 - من هو الشخص الذي يُعاني؟ ما الأمر (الإخفاق أو عدم الأهلية) الذي يعاني منه؟ ما مدى المسؤولية التي يقدر على تحملها لتحسين الوضع؟
 - إضافةً إلى الخطوات الأربع السابقة، ما الذي يُمكنك تقديمه للمساعدة؟ ما الذي يُمكنك تعليمه إياه؟ ما التحديات التي ينبغي التصدي لها؟ كيف؟ ملاحظة: لا تُقدّم أي فعل يقدر هو على فعله، ولا تلوم تصرفه السابق وتنتقده عليه، ساعده للعمل والتفكير في تخطي المعاناة.
 - ما الذي يُمكنك فعله إذا شعرت بالغُسر والمعاناة التي يشعر بها؟ ما الذي تمتلكه من مصادر وما يمكنك فعله للتعامل مع نفسك؟ ملاحظة: احذر اليأس والتبذُّد وبالتالي عدم الاكتراث، واحذر الاستمرار في استنزاف طاقتك وقوتك. قف عند أعلى حد مساعدة تستطيع تقديمها، واعمل على تطوير إمكانياتك للتصدي للغُسر والمعاناة. ودوماً تذكر بأن عليك السعي والعمل، أمّا النتيجة فبيد الله وحده.

الآن بعد تطبيق اللطف والتعاطف والتراحم، تأمل في مواقف التراحم، وأكمل الجدول الآتي:

الأُسبوع	تفصيل حالة الشخص وما يمر به	ما الذي قدّمته للمساعدة؟	كيف تعاملت مع نفسك؟
الأول			
الثاني			



الأسبوع	تفصيل حالة الشخص وما يمر به	ما الذي قدّمته للمساعدة؟	كيف تعاملت مع نفسك؟
الثالث			
الرابع			

التأمل بعد التأمل وتطبيق الخطوات:

- ما الإسهامات التي قدّمتها لتخفيف المعاناة عن هم حولك ومساعدتهم ودعمهم؟

- ما التأثير الذي تركته لتخفيف المعاناة عن هم حولك ومساعدتهم ودعمهم (مهما كان بسيطاً)؟

- ما الحلول التي تمتلكها لتخفيف المعاناة عن الناس بشكل عام ومساعدتهم ودعمهم؟

جودة العلاقات

المعنى في الحياة



5.7 الاعتذار والعفو

نبذة مختصرة

أمر الله تعالى بالعدل ونهى عن الظلم وبين خطورة عواقبه في مواضع كثيرة في القرآن الكريم، وفي حديث قدسي طويل نقّبتس من أوله: "عَنِ النَّبِيِّ ﷺ فِيمَا رَوَى عَنِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، أَنَّهُ قَالَ: يَا عِبَادِي، إِيَّيْ حَزَمْتُ الظُّلْمَ عَلَى نَفْسِي، وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا، فَلَا تَطَّالَمُوا...". (صحيح مسلم، 2577). كما قال رسول الله ﷺ: "كَلَّ ابْنِ آدَمَ خَطَاءً، وَخَيْرُ الْخَطَائِينَ التَّوَّابُونَ". (سنن الترمذي، 2499). ومن هنا ينبغي الحرص على العدل وعدم الظلم، لكن الخطأ عمومًا وارد (وخصوصًا تجاه الآخرين) وينبغي التوجّه للتوبة والاعتذار عن الأخطاء. وقد قدّم لويكي وبولين ولونت (Lewicki, Polin, & Lount, 2016) مجموعة مكونات تزيد من تأثير الاعتذار، وهي:

1. الاعتراف بالمسؤولية (Acknowledgment of Responsibility) وهو أكثر المكونات أهمية لاحتوائه بالاعتذار.
2. توضيح ما الخطأ الذي حدث (Explanation of Offence/ what went wrong).
3. التعبير عن الندم (Expression of Regret/Remorse) وعدم قسدية الإيذاء.
4. تقديم الإصلاح/العوض (Offer of Repair/Amends/Restitution) وهو أكثر المكونات أهمية لاحتوائه بالاعتذار.
5. التصريح عن التوبة (Declaration of Repentance) والعزم على عدم العودة للفعل مرةً أخرى.
6. طلب العفو (Request for Forgiveness) وهو أقل المكونات أهمية لاحتوائه بالاعتذار.

كما تجدر الإشارة، في ضوء هذه الدراسة، إلى أن الاعتذار بعد الخطأ بحق الثقة بالكفاءة (Competence-based trust violations) أقوى تأثيرًا من الاعتذار بعد الخطأ بحق الثقة بالأمانة (Integrity-based trust violations). لذا قد يحتاج الخطأ بحق الثقة بالأمانة اعتذارًا مكتوبًا (Written Apology) لأنه يُعد أكثر تأثيرًا من الاعتذار الشفهي (Verbal Apology) بعد هكذا أخطاء، لكن الاعتذار الشفهي يُعد أكثر تأثيرًا من الاعتذار المكتوب بعد الخطأ بحق الثقة بالكفاءة (Gao & Yan, 2022). وتأكيدًا على أهمية مكونات الاعتذار فإن تقديم الاعتذار يجلب العفو بتقرير ذاتي، أما تقديم العوض فيجلب التعبير عن العفو كسلوك (Carlisle et al., 2012). وبدراسة حديثة، وُجد أن لكل من تقديم الاعتذار وتقديم العوض أثرًا في زيادة العفو والتعاطف والامتنان والانفعالات الإيجابية وتقليل الانفعالات السلبية ونشاط العضلات فوق الجبين. وباجتماع تقديم الاعتذار والعوض يكون الأثر أقوى في مستوى العفو والانفعالات الإيجابية إضافةً إلى تأثير تقديم الاعتذار وحده (الذي يشمل تقليل الغضب وزيادة الامتنان من الناحية النفسية، وتهدئة نبضات القلب وتقليل معدلات الضغط الدالة على إجهاد القلب ونشاط العضلات تحت العينين من الناحية الفسيولوجية) (Witvliet et al., 2020).

ومن ناحية أخرى، هناك بعض العوامل المؤثرة في الاعتذار التي ينبغي الانتباه إليها. ومن أخطر هذه العوامل؛ نزعة الشرّ الحاضرة بقوة لدى من يتمتع بالقوة والسلطة (Authority) التي قد تحد من الاعتذار عند الخطأ بل قد تمنعه؛ لا بل وقد تزيد من الإساءة والخطأ (Zimbardo, 2007). وبالمقابل، قد يخفف العقاب الذاتي (Self-punishment) من الألم والشعور بالذنب، لكنه لن تنفع الآخرين (Bastian, Jetten, & Fasoli, 2011). كما أن هناك معتقدات تقف كعقبات تحد من تأثير الاعتذار، وهي: (1) تقليل الاهتمام بالعلاقة مع مستقبل الاعتذار، (2) الشعور بتهديد الصورة الشخصية لمُقدّم الاعتذار، (3) توقع عدم جدوى الاعتذار (Schumann, 2018). وأخيرًا قد يتأثر الاعتذار بأساليب تقديم الاعتذار، فمنها ما يُساعد في تعميق تأثيره كالتعبير الواضح عن المكونات السابقة للاعتذار ومنها ما يعوق من تأثيره كالتعبيرات والأفعال التي تقلل من أهمية الموقف، أو فيها نوع من لوم مستقبل الاعتذار أو تحميله بعضًا من المسؤولية أو حتى إدانته أو إنكار بعض الحق أو إقحام بعض المزاح أو الأمثال الشعبية غير المناسبة للموقف (Bataneh & Bataneh, 2006; 2008). وبالخلاصة هنا أنه ينبغي الإخلاص في تقديم الاعتذار وتقديمه بأكبر عدد من مكوناته (خصوصًا المكونات الخمسة الأولى) والحذر من أي فكرة أو قول أو فعل يعوق من تأثير الاعتذار.



وتأثرًا بما قدمه وارسه (Warsah, 2020) حول مفهوم العفو في علم النفس والإيجابي والإسلام، نميل إلى الرجوع إلى نصوص متعددة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. فقد توضّح الآيات (36-48) من سورة الشورى موضوع هذا التدخل ومضمون تدخلات هذا الفصل، أمّا فيما يتعلّق بكيفية التعامل مع الظلم والخطأ، فقد قال الله تعالى في سورة الشورى (الآية: 39-43): ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابُهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ ۗ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ٤٠ وَلَمَنْ آتَتْهُ بَغْيٌ ظَلَمَهُ فَاوْلِيكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ ٤١ إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ٤٢ وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ٤٣﴾. وهذا قد يذكر بأهمية مقاومة الشر والظلم والاستبداد لأنها قد تتعاظم بامتثال الأفراد وطاعتهم العمياء، مما يجعل من قواعد ذوي القوة والسلطة وأدوارها الوحشية تبدو فاضلة، كما أكد على ذلك هاسلام وريتشر (Haslam & Reicher, 2012) في تحليلهما لدراسات نفسية اجتماعية لميلجرام (Milgram, 1974) وزمباردو (Zimbardo, 2007). ومما يؤكد كذلك على أهمية العفو (Forgiveness) كقوة شخصية ضمن فضيلة الاعتدال (Temperance) تعني المُسامحة وتقبّل قصور الآخرين ومنح فرص التغيير، والحماية من حمل الأحقاد والضغينة والانتقام، وكذلك الحذر من الإفراط والوصول إلى الإباحية (Permissiveness) والتساهل الزائد (Seligman, 2015). وهناك العديد من المواضيع في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ما يحث على العفو والصفح والمغفرة وعدم حمل العُقْل، وعدم الذل وترك الحق.

وفي أدب العفو، قدّم ليجو (Lijo, 2018) في ورقته مجموعة من نظريات العفو وأنواعه ومنطقاته، نأخذ منها تعريف مايكل ماكلو (McCullough, 2000) الذي ينظر للعفو كقوة شخصية مركزها الدافع الاجتماعي الإيجابي (Pro-social Motivation) الذي يزيد من توجه الفرد نحو الآخرين من حوله (بمن فيهم المسيئين) والتفاعل معهم ويقبل من رغبة الفرد تجنب الأذى والإساءة الصادرة عنهم. وقد برز لاسكن (Luskin, 2001) منذ بداية القرن الحادي والعشرين في تقديم أهمية العفو في السعادة والصحة؛ حيث يُمكن اختصارها -رغم تعقيد العمليات النفسية والفسيولوجية والاجتماعية- في أن خيار الفرد للانفتاح والتعرض لأذى الآخرين والشعور بالألم ثم العفو يزيد من علاقته الودية في مجتمعه والتي تؤدي بالضرورة لصحة نفسية وجسدية أفضل، أما خيار الانغلاق وتبني نظام الحماية من الآخرين وأذاهم فيزيد من مشاعر الخوف، وبالتالي وضعية الجسد للتأهب في الطوارئ؛ مما يؤدي إلى علاقات سطحية وإلى إجهاد نفسي وجسدي. وقد قال الله تعالى في سورة فصلت (الآية: 34): ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾. وهذا يُذكر بقول الرسول ﷺ: "المسلم إذا كان مخالطاً للناس ويصبر على أذاهم خير من المسلم الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم". (سنن الترمذي، 2507). ومؤخرًا، يُشار إلى أن هناك فوائد كبيرة للعفو بارتباطه بالصحة النفسية من حيث الرفاه والانفعالات الإيجابية والرضا من جهة، والصحة الجسدية من حيث صحة القلب والأوعية الدموية من جهة أخرى (Rasmussen et al., 2019).

كما يُمكن توضيح مفهوم العفو من خلال ربطه بغيره من الأفعال الاجتماعية الإيجابية الواردة في القرآن الكريم، فيمكن ربطه بأشكال الخير الظاهرة أو الخفية، فقد قال تعالى في سورة النساء (الآية: 149): ﴿إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تَخْفَوْهُ أَوْ تُعْفَوْهُ عَنْ سُوءِ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾، وعند ربطه بالعتاب والإحسان وإدارة الغضب، فقد قال تعالى في سورة آل عمران (الآية: 134): ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَظِيظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾، وقال في سورة الشورى (الآية: 37): ﴿... وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾. وعند ربطه بالتعاطف يمكن إيجاد مَقْدَم العفو قد وضع نفسه مكان المخطئ الذي يود المغفرة، فقد قال الله تعالى في سورة النور (الآية: 22): ﴿... وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾.

وبالرجوع إلى لاسكن (Luskin, 2001) فقد بيّن معنى العفو بأنه عقد السلام مع الإجابة "لا" التي تأتي بعد توقع "نعم" من المواقف (إنجاز مثلاً) والأشخاص (ثقة مثلاً) ومن الذات (أداء مثلاً)، لكن بعد شيء من تفرغ الحزن والامتعاض. ومن الملاحظ هنا أن هذه العملية في جُلّها تكون بين الفرد ونفسه، أي ليس بالضرورة) مع الآخرين وخصوصًا المسيئين، وبالتالي ينبغي التأكيد على أن العفو لا يتطلب إخبار المسيء بعفوه؛ لكنه يتطلب عدم المكوث طويلاً في الأسى وحمل الضغينة؛ حيث إن الآخرين مهما فعل الفرد لن يشعروا بمدى إجهاده وعُسره (إن اهتموا بذلك من الأصل!). لذا تبني العفو هو من أجل الفرد نفسه ليتعافى ثم من دعم الود في مجتمعه الذي أيضًا يعود عليه بفوائد نفسية وجسدية. وفيما يلي توضيح لما هو عفو وما هو ليس بعفو:



ما هو ليس بعفو (What Forgiveness Is NOT)	ما هو عفو (What Forgiveness Is)
✗ إنكار (Deny) / التغاضي عن (Condon) الإساءة،	✓ خيار (Choice)،
✗ إعطاء عذر (Excuse) للإساءة وتبريرها،	✓ دافع اجتماعي إيجابي (Pro-social Motivation)،
✗ نسيان (Forget) الموقف المؤلم،	✓ مهارة يُمكن تعلّمها/ اكتسابها (Learned Skill)،
✗ كبت الألم (Harbor/suppress)	✓ من أجل الذات (For self) وليس من أجل المُسيء،
✗ بدافع التجنب (Avoid) أي تصغير الألم وتجاهل المشاعر،	✓ من أجل تحمّل مسؤولية (Taking responsibility) الشعور
✗ أو بدافع الانتقام (Vengefulness) أي حمل الحقد والضغينة	تجاه وقع الإساءة وليس الإساءة نفسها،
✗ (Hold a grudge) لحين وقت الانتقام،	✓ من أجل استعادة القوة (Taking back power)،
✗ التصالح (Reconciliation) بالضرورة مع المُسيء والاستجابة	✓ من أجل التعافي (Healing) وإدارة الذات بما فيها الانفعالات،
للضغوط الاجتماعية أو الثقافية.	والصحة النفسية والجسدية (Mental & Physical Health).

وتأتي أبرز إجراءات عملية السلام هذه حسب لاسكن (Luskin, 2001) من خلال أساليب إعادة التركيز على الانفعالات الإيجابية ((Positive Emotions Refocusing Techniques (PERT)) ومنها تحويل الفرد توقعاته وتطلعاته من أن يتطلبها (Demanding) إلى أن يأملها (Hoping) بالبداية، فحين تأتي النتائج على خلاف ما هو مُتوقع يكون وقعها أصغر ويترك المجال للتعبير عن الانفعالات السلبية. ومن ثم إلحاقها بقنوات (Channels) مثل الامتنان (Gratitude) وذلك بالانتباه إلى إحسان لشكره، والجمال (Beauty) وذلك بالانتباه إلى مشهد جميل لتقديره، والحب (Love) وذلك باسترجاع موقف شخصي فيه معاني العناية والرعاية، والعفو (Forgiveness) وذلك بالتفكير في موقف أساء فيه الفرد إلى الآخرين واحتاج إلى العفو.

وقد قدّم ورثينجتون (Worthington, 2008) نموذجًا في العفو بعنوان الوصل (REACH) يشمل الخطوات التالية بصيغة النصائح: استرجع الألم (Recall the hurt) ثم تعاطف (Empathize) ثم اهدي الإيثار (Altruistic gift) ثم التزم بالعفو (Commit) ثم تمسك به (Hold onto forgiveness). وبعدها عاد ورثينجتون مع زملائه (Worthington et al., 2015) لتقديم مقال فيه 16 مقياسًا من مقاييس العفو ضمن ثماني فئات مختلفة، ونميل في هذا التدخل نحو استخدام مقياس جوهر العفو (Heartland Forgiveness Scale) (HFS) لتومبسون وآخرين (Thompson et al., 2005). وبالرغم من وجود تدخل خاص للعفو الذاتي لاحقًا في الدليل، إلا أنه سيتم تناول المقياس كاملاً بما فيه من فقرات حول العفو عن الذات، وعن الآخرين، وعن المواقف، وذلك للتأكيد على أهمية العفو الذاتي في مجموع العفو وأنه جزء لا يتجزأ منه.

ومن أبرز تدخلات العفو الإرشادية العلاجية التي يتم تبنيها في التدخل ما قدّمه إنرايت وفيتزجيبونز (Enright & Fitzgibbons, 2015) في دليلهما العلاجي. ومؤخرًا، حسب مراجعة فريمان وإنرايت (Freedman & Enright, 2020) للتدخلات القائمة على نموذج إنرايت العملياتي للعفو بين الشخصي (Enright's Process Model of Interpersonal Forgiveness) على تنمية العفو كحالة دينامية تتفاعل فيها المكونات الإيجابية والسلبية للحالات الانفعالية والعقلية والسلوكية، أشارا في مراجعتهم إلى أن التطبيق يتطلب وقتًا طويلاً قد لا يقل عن 12 أسبوعًا، لكن أثره الإيجابي ملموس في الصحة النفسية والجسدية وحتى في تحقيق النجاحات، لا سيّما الأكاديمية منها، وأن هذا الأثر الإيجابي يستمر كما أشارت الدراسات المشمولة في المراجعة عند تطبيق اختبار المتابعة بعد فترة من انتهاء تطبيق النموذج. ومن ناحية محتوى النموذج، فإنه يعتمد أساسًا أخلاقيًا ينبع من النوايا الحسنة تجاه العالم بمن فيه الإنسان "الخطأ" المُسيء أكثر من مجرد تدخل لتقليل الغضب وإدارته وتحسين واحترام الذات وتميمته، وذلك في 20 وحدة ضمن أربع مراحل، كما في الجدول الآتي:



وصف الوحدة (Unit)	المرحلة (Phase)
1. خوض التجربة المؤلمة وبدء تحري أساليب الدفاع النفسية. 2. الاعتراف بالغضب والتنفيس عنه (عدم كبتة). 3. الشعور بالذنب أو العار والتنفيس عنهما (عدم كبتهما). 4. إسترجاع الموقف والتركيز في جميع حيثياته. 5. التركيز في تجريب طرق التفكير بالإساءة الناتجة عن الموقف. 6. مقارنة الذات بالمُسيء من مختلف الجوانب. 7. إدراك احتمالية استمرار التغير الناتج عن الموقف للأبد. 8. بروز المنظور السلبي (الظالم/ غير العادل) للحياة. 9. اكتشاف عدم فائدة محور التفكير حول الإساءة.	الكشف (Uncovering) الاعتراف بالألم الذي خلفه ظلم ما، ومواجهة الانفعالات السلبية والتنفيس عنها ضمن مدة زمنية غير ممتدة (حذرًا من الاستمرار والاحتراق الداخلي ((Rumination & Burnout)).
10. ظهور أساليب تفكير مغايرة والعفو كخيار.* 11. الالتزام بالعفو للتصدي لأثر الإساءة.	القرار (Decision) اتخاذ قرار العفو والالتزام به كخيار للتصدي للإساءة.
12. إعادة صياغة الموقف بلعب دور المُسيء في سياق حياته. 13. التعاطف مع المُسيء (ذاتيًا نتيجة الفهم ولا يُشترط التصالح).** 14. التراحم مع المُسيء (ذاتيًا نتيجة الفهم ولا يُشترط التصالح).** 15. استيعاب عدم مثالية (Imperfection) المواقف وتقبلها وتحمل الألم. 16. إيجاد المعنى في المعاناة والعفو.	العمل (Work) إعادة صياغة (Reframing) الموقف بتوسيع منظور فهمه، لاستيعاب وجهة نظر المُسيء في سياق حياته (ليس لإعاقته من المسؤولية!).
17. إدراك أخطاء ذاتية سابقة احتاج/ يحتاج بسببها عفو الآخرين. 18. استيعاب عالمية (Universality) الإساءة وأنه ليس وحده من تعرّض لها. 19. إدراك احتمالية السعي إلى غاية/ غايات جديدة في الحياة. 20. الوعي التام بالراحة الانفعالية بتقليل السلبية منها واحتمال زيادة الإيجابية منها.	التعميق (Deepening) إيجاد المعنى في المعاناة والعفو وبناء غاية جديدة (أكثر واقعية) في جو انفعالي متّزن.

* من الضروري توضيح مفهوم العفو بالرجوع إلى ما هو عفو وما هو ليس بعفو.

** من أصعب وحدات العفو، لذا من الضروري تطبيق تدخلات في التعاطف والتراحم قبل العفو.

وقبل ختام هذا التدخل، تجدر الإشارة إلى أنه بإمكان الممارس تطبيق تدخلات الاعتذار والعفو في جلسات عدة ولمدة تتجاوز أربعة أسابيع في ضوء حاجة العميل، لكن سيتم وصف التدخل كما في التدخلات السابقة على أن يكون في جلسة موصوفة بالعموم وباقي العمل يكون ضمن عمليتي المتابعة والدعم. كما يجدر ذكر إرفاق أسئلة تأملية في العملية الإرشادية والعلاجية ضمن وحدات نموذج العفو.

وفي ختام هذا التدخل وهذا الفصل، نوصي بموقع الدرر السنوية، خصوصًا موسوعة الأخلاق والسلوك (<https://dorar.net/alakhlaq>) حيث يحتوي على مجموعة كبيرة من الأخلاق المحمودة لتبنيها والأخلاق المنمومة لتجنبها ضمن المعنيين اللغوي والاصطلاحي والاستدلال بالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة قبل التفصيل بمضامينها وسلوكياتها ومحاذيرها وقصصها وإلى غير ذلك من تفصيلات. وهناك أمثلة عدة على ما يتعلّق بالعفو، منها: التغافل الذي يقوم على تعمد السهو (بوعي ومن دون غفلة) عن صفائر الإساءات خصوصًا غير المقصود منها. وهناك أيضًا مجموعة مفاهيم مشابهة للعفو، منها الستر والصمت والصفح وغيرها (يُمكن الاستعانة بالموقع للاستزادة والتوسع وتكييف التدخلات في ضوءها). فينبغي الوعي بأن "كلّ ابن آدم خطّاء"، كما ذكرنا قول الرسول ﷺ في بداية التّدخل، مع الأخذ بالأوامر والنواهي للتعامل مع هذه الأخطاء التي بيّنها الله تعالى في مواضع كثيرة من القرآن الكريم خصوصًا سورة الحجرات التي نذكر منها الحذر من الظن وتتبع أخطاء الناس والغيبة (الآية: 12): ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا...﴾. كما حدّر الرسول ﷺ من الخوض في كثرة الأخطاء، فقال: "إذا سمعت الرجل يقول هلك الناس، فهو أهلكهم". (صحيح مسلم، 2623).



- Bastian, B., Jetten, J., & Fasoli, F. (2011). Cleansing the soul by hurting the flesh: the guilt-reducing effect of pain. *Psychological science*, 22(3), 334–335. <https://doi.org/10.1177/0956797610397058>
- Bataineh, R. F., & Bataineh, R. F. (2006). Apology strategies of Jordanian EFL university students. *Journal of Pragmatics*, 38(11), 1901–1927. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2005.11.004>
- Bataineh, R. F., & Bataineh, R. F. (2008). A cross-cultural comparison of apologies by native speakers of American English and Jordanian Arabic. *Journal of Pragmatics*, 40(4), 792–821. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2008.01.003>
- Carlisle, R. D., Tsang, J.-A., Ahmad, N. Y., Worthington, E. L., Jr., vanOyen Witvliet, C., & Wade, N. (2012). Do actions speak louder than words? Differential effects of apology and restitution on behavioral and self-report measures of forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 294–305. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.690444>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2020). A review of the empirical research using Enright's process model of interpersonal forgiveness. In Worthington, E. L. Jr. & Wade, N. G. (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 266–276). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-25>
- Gao, S., & Yan, J. (2022). Verbal or Written? The Impact of Apology on the Repair of Trust: Based on Competence- vs. Integrity-Based Trust Violation. *Frontiers in psychology*, 13, 884867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884867>
- Haslam, S. A., & Reicher, S. D. (2012). Contesting the "Nature" Of Conformity: what Milgram and Zimbardo's studies really show. *PLoS Biol*, 10(11), e1001426. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001426>
- Lewicki, R. J., Polin, B., & Lount, R. B. Jr. (2016). An exploration of the structure of effective apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9(2), 177–196. <https://doi.org/10.1111/nemr.12073>
- Lijo, K. J. (2018). Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8 (342) <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342>
- Luskin, F. (2001). *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. New York: HarperOne.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: an experimental view*. New York: Harper & Row.
- Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-analytic connections between forgiveness and health: The moderating effects of forgiveness-related distinctions. *Psychology & Health*, 34(5), 515–534. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>
- Schumann, K. (2018). The Psychology of Offering an Apology: Understanding the Barriers to Apologizing and How to Overcome Them. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 74–78. <https://doi.org/10.1177/0963721417741709>
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3–6. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Warsah, I. (2020). Forgiveness Viewed from Positive Psychology and Islam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 108–121. <https://doi.org/10.25217/igci.v3i2.878>
- Witvliet, C. V. O., Root Luna, L., Worthington, E. L., Jr, & Tsang, J. A. (2020). Apology and Restitution: The Psychophysiology of Forgiveness After Accountable Relational Repair Responses. *Frontiers in psychology*, 11, 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00284>
- Worthington, E. L. (2008). *Steps to REACH forgiveness and to reconcile*. Pearson Learning Solutions, Boston
- Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C., vanOyen Witvliet, C., Rye, M. S., Tsang, J.-A., & Toussaint, L. (2015). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474–502). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00017-6>
- Zimbardo, P. (2007). *The Lucifer effect: how good people turn evil*. London, UK: Random House.



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕

⊗ تطبيق خطوات الاعتذار والعفو

☞ الاعتذار والعفو

الأدوات ⚙	الإجراءات ☞
قلم ودفتر	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none">- يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يخبره بأنه سيشرح عليه أسئلة تأملية للتمهيد: ○ <u>الإجابة الصحيحة موضوعة بين قوسين بعد كل سؤال للمُمارس.</u>▪ برأيك عندما يصيب الإنسان ويُقدّم نوعًا من الإحسان، ما ردة الفعل التي يرغب بها (ليس بالضرورة أن يتوقَّعها) من الآخرين؟ (التقدير والامتنان)▪ برأيك عندما يخطئ الإنسان ويُقدّم نوعًا من الإساءة، ما الفعل المطلوب منه؟ (الاعتذار)▪ برأيك عندما يخطئ الإنسان ويُقدّم نوعًا من الإساءة، ما ردة الفعل التي يرغب بها (ليس بالضرورة أن يتوقَّعها) من الآخرين؟ (العفو)- يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب أن إجابة السؤال الأول تم تناولها في الجلسات السابقة كثيرًا، أما الإجابة عن باقي الأسئلة فسيتم تناولها بتعمق كبير في هذه الجلسة.- يطلب المُمارس من العميل ذكر مثال/ أمثلة لإساءة من واقع حياته بغض النظر إن كان فيها اعتذار و/أو عفو أو إن لم يكن، ويفتح له المجال للتعبير عن وجهة نظره ومشاعره تجاه الموقف/ المواقف بأريحية ومن دون تدخّل.- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يطلب منه الإجابة بنعم أو لا عن معنى العفو في الفقرات الآتية: ○ <u>الإجابة الصحيحة موضوعة بين قوسين بعد كل فقرة للمُمارس.</u>▪ العفو يعني إنكار الإساءة أو التغاضي عنها. (لا)▪ العفو يعني إعطاء عذر للإساءة وتبريرها. (لا)▪ العفو يعني نسيان الموقف المؤلم. (لا)▪ العفو يعني كبت الألم وتجاهل المشاعر (الغضب والاستياء) أو تبسيط وتصغير الموقف. (لا)▪ العفو يعني حمل الحقد والضغينة لحين أو ان وقت الانتقام أي تأجيل الانتقام. (لا)▪ العفو يعني مصارحة المسيء وإعلامه بالعفو. (لا)▪ العفو يعني التصالح بالضرورة مع المسيء. (لا)▪ العفو يعني الاستجابة للضغوط الاجتماعية أو الثقافية. (لا)- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يحصي معه كم إجابة "لا" ذكرها، ويعقب أن العفو الذي سيتم تناوله هو شيء آخر تمامًا عما ذكر في الفقرات السابقة.
ورقة العمل 5.7.1: الاعتذار	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none">- يُشير المُمارس إلى أنه قبل الدخول في العفو، ينبغي البدء بالاعتذار لما له من أهمية مسبقة في تنمية العفو، ويؤكد أن هناك نوعين من الإساءة يتطلبان شكلين من الاعتذار وهما: إساءة التصرف وتتطلب اعتذارًا شفهيًا، وإساءة الأمانة وتتطلب الاعتذار الخطي. وفي كلا الاعتذارين هناك مجموعة محاذير ينبغي الحذر منها ومجموعة مكونات ينبغي تبنّيها من أجل نتائج أفضل تعود على الفرد والآخرين وعلاقات ودية تجمعهم.- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 5.7.1: الاعتذار ويُطبق معه تمريني الاعتذار الشفهي عن إساءة تصرف والاعتذار الخطي عن إساءة أمانة، وذلك إضافةً إلى التأمل في الاعتذارين باستخدام أداتي التأمل فيهما.



ورقة العمل 5.7.2:
العفو

○ يمكن تأجيل الخطوتين السابقتين حول الاعتذار لحين تطبيق الوحدة (17) التابعة للمرحلة الرابع بعنوان التعمق في نموذج إنرايت للعفو.

– يبدأ الممارس العفو بتوجيه العميل إلى ورقة العمل 5.7.2: العفو ويُطبق معه الخطوة الأولى حول الكشف عن درجات العفو عن الذات وعن الآخرين وعن المواقف حسب مقياس جوهر العفو (HFS).

○ ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.

– يشكر الممارس العميل على تفاعله، ثم يوجهه نحو المكون الثاني في ورقة العمل 5.7.2: العفو حول نموذج إنرايت العملياتي للعفو بين الشخصي الذي يتكون من 20 وحدة (خطوة) ضمن أربع مراحل.

○ قد يحتاج العميل إلى مجموعة جلسات في ضوء حاجاته حسب المقياس وحسب إجاباته عن الأسئلة التأملية الواردة في الوحدات (الخطوات) الأولى من النموذج.

خاتمة

– يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).

– يُكلف الممارس العميل بواجبات التطبيق حسب الوحدة (الخطوة) التي وقف عندها في نموذج إنرايت.

○ ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للاعتذار والعفو.

○ يُمكن للممارس تطبيق الإجراءات السابقة في مجموعة جلسات حسب حاجة العميل.

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات



ورقة العمل 5.7.1: الاعتذار

أولاً: الاعتذار الشفهي بعد إساءة التصرف

- تأمل في خطأ (إساءة تصرف) ارتكبته بحق أحدهم في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر).
- قدّم اعتذاراً شفهيًا له/ لها عليه، ثم صف بلغتك موقف الاعتذار في الحيز المُتاح.
- ارصد مدى قوة الاعتذار في ضوء فقرات أداة تأمل الاعتذار الشفهي.

حيز وصف موقف تقديم الاعتذار الشفهي:



أداة تأمل الاعتذار الشفهي:

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

قبل تقديم الاعتذار، إلى أي مدى تنطبق عليك المعتقدات الآتية:	
الفقرة	درجة التكرار (1 - 5)
1. اعتذاري منه/ منها لا يليق بي كصاحب سلطة وقوة.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
2. اعتذاري منه/ منها يشوه صورتي في المجتمع.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
3. علاقتي به/ بها لا تتطلب الاعتذار للمحافظة عليها.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
4. معاقبة نفسي تشعرنني بالراحة أكثر من تقديم الاعتذار.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
5. قد أعتذر لكن عليه/ عليها معرفة أن الخطأ صغير جداً.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
6. قد أعتذر لكن عليه/ عليها معرفة مبرراتي للقيام بالخطأ.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
7. قد أعتذر لكن عليه/ عليها تحمّل بعض من المسؤولية.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
8. قد أعتذر لكن بصيغة فكاهية لا تشعرنني بالإحراج.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
9. أعتقد أن عليه/ عليها قبول اعتذاري عندما أقدمه.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
10. لأن اعتذاري قد لا يُقبل، فإنه لا جدوى من تقديمه.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
50/	درجة مقاومة الاعتذار قبل تقديمه
عند تقديم الاعتذار، إلى أي مدى تنطبق عليك السلوكيات الآتية:	
الفقرة	درجة التكرار (1 - 5)
11. أحافظ على قربي منه/ منها وإقبالي عليه/ عليها عند تقديم الاعتذار.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
12. أحافظ على تبنّي نظرة وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس معبّرة.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
13. أحافظ على نبرة صوت جديّة ومُراعية للموقف.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
14. أعترف بمسؤوليتي عن الخطأ.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
15. أوضح ما الخطأ الذي حدث بالتحديد بلغة وصفية (من دون استنتاجات).	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
16. أعبر عن ندمي لارتكاب الخطأ.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
17. أسأله/ أسألها عما يمكنني فعله لإصلاح الأمر.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
18. أقدم حلولاً لإصلاح الخطأ أو للتعويض.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
19. أصرّح عن عزمي على التوبة وعدم ارتكاب هكذا أخطاء مرة أخرى.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
20. أطلب العفو منه/ منها (من دون الضغط لمسامحتي).	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
50/	درجة إحسان تطبيق الاعتذار
100/	مجموع قوة الاعتذار

(بتصرف، 2018، Schumann، 2016، Polin، Lewicki، 2006، Bataineh & Bataineh، 2011، Bastian، Jetten، & Fasoli، 2011)



ثانيًا: الاعتذار الخطي (المكتوب) بعد إساءة الأمانة

- تأمل في خطأ (إساءة أمانة) ارتكبته بحق أحدهم في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/ أشهر).
- اكتب اعتذارًا خطيًا (مكتوبًا) له/ لها عليه، ثم اكتب نسخة من صيغة رسالة الاعتذار في الحيز المُتاح.
 - ارصد مدى قوة الاعتذار في ضوء فقرات أداة تأمل الاعتذار الخطي.

حيز كتابة نسخة من رسالة الاعتذار الخطي (المكتوب):



أداة تأمل الاعتذار الخطي (المكتوب):

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

قبل تقديم الاعتذار، إلى أي مدى تنطبق عليك المعتقدات الآتية:	
الفقرة	درجة التكرار (1 - 5)
1. اعتذاري منه/ منها لا يليق بي كصاحب سلطة وقوة.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
2. اعتذاري منه/ منها يشوّه صورتي في المجتمع.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
3. علاقتي به/ بها لا تتطلب الاعتذار للمحافظة عليها.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
4. معاقبة نفسي تشعرنني بالراحة أكثر من تقديم الاعتذار.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
5. قد أعتذر لكن عليه/ عليها معرفة أن الخطأ صغير جداً.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
6. قد أعتذر لكن عليه/ عليها معرفة مبرراتي للقيام بالخطأ.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
7. قد أعتذر لكن عليه/ عليها تحمّل بعض من المسؤولية.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
8. قد أعتذر لكن بصيغة فكاهية لا تشعرنني بالإحراج.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
9. أعتقد أن عليه/ عليها قبول اعتذاري عندما أقدمه.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
10. لأن اعتذاري قد لا يُقبل، فإنه لا جدوى من تقديمه.	لا تنطبق أبداً 5 4 3 2 1 تنطبق تماماً
50/	درجة مقاومة الاعتذار قبل تقديمه
عند تقديم الاعتذار، إلى أي مدى تنطبق عليك السلوكيات الآتية:	
الفقرة	درجة التكرار (1 - 5)
11. أعتزف بمسؤوليتي عن الخطأ.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
12. أوضح ما الخطأ الذي حدث بالتحديد بلغة وصفية (من دون استنتاجات).	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
13. أعبر عن ندمي لارتكاب الخطأ.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
14. أسأله/ أسألها عما يمكنني فعله لإصلاح الأمر.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
15. أقدم حلولاً لإصلاح الخطأ أو للتعويض.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
16. أصرّح عن عزمي على التوبة وعدم ارتكاب هكذا أخطاء مرة أخرى.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
17. أطلب العفو منه/ منها (من دون الضغط لمسامحتي).	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
18. أحافظ على ترتيب الأفكار عند تقديم الاعتذار.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
19. أحافظ على صيغة ومفردات بسيطة ومعبرة.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
20. أحافظ على أسلوب جدي ومُراعٍ للموقف.	لا تنطبق أبداً 1 2 3 4 5 تنطبق تماماً
50/	درجة إحسان تطبيق الاعتذار
100/	مجموع قوة الاعتذار

(بتصرف، 2018، Schumann، 2016، Polin، Lewicki، 2006، Bataineh & Bataineh، 2011، Bastian، Jetten، & Fasoli، 2011)



أولاً: مقياس جوهر العفو (Heartland Forgiveness Scale (HFS))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. عندما أفسد أمراً ما، أعطي نفسي بعض المساحة للخطأ رغم شعوري السيئ بالبداية.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
2. أحقد على نفسي بسبب الأمور السيئة التي أفعالها.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
3. عندما أرتكب أموراً سيئة يُساعدني ذلك على تعلم تجاوزها.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
4. يصعب عليّ تقبل نفسي عندما أخطئ.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
5. أفهم نفسي أكثر مع مرور الزمن في ضوء ما أرتكبه من أخطاء.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
6. لطالما أنتقد نفسي على كل شعور أو تفكير أو قول أو فعل سلبي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
30/	درجة العفو عن الذات
7. أستمر بمعاقبة من يقوم بأي أمر أعتقد بأنه خاطئ.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
8. أستطيع فهم الآخرين أكثر مع مرور الزمن في ضوء ما يرتكبه من أخطاء.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
9. لطالما أستمر بالقسوة على من يؤذي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
10. أميز الناس الطيبين حتى لو أنهم اخطأوا في حقي سابقاً.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
11. لطالما أسيء الظن بكل من يسيء معاملتي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
12. أستطيع تجاوز إحباط الآخرين لي بالنهاية.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
30/	درجة العفو عن الآخرين
13. لطالما أجد نفسي عالماً بتفكير سلبي تجاه المعوقات رغم حقيقة خروجها عن إرادتي.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
14. أرى نفسي أكثر تفهماً لظروف الحياة السيئة مع مرور الزمن.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
15. ولو أن الأمور السلبية ليست بيدي، لا أستطيع التوقف عن التفكير بها.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
16. عموماً، أعتبر نفسي متصالحاً مع ظروف حياتي الحلو والمرة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
17. يصعب عليّ تقبل أنني لا أستطيع لوم أحد على بعض المواقف السلبية.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
18. بالنهاية، عليّ ترك التفكير بالظروف السيئة الخارجة عن الإرادة.	لا تتطبق أبداً 1 2 3 4 5 تتطبق تماماً
30/	درجة العفو عن المواقف
90/	مجموع العفو

(بصرف, 2005, Thompson et al.)



ثانيًا: نموذج إنرايت العملية للعفو بين الشخصي (Enright's Process Model of Interpersonal Forgiveness)

تمنّ في الوحدات (الخطوات) العشرين للعفو ضمن المراحل الأربع، واحرص على إجابة أسئلة التأمل المؤدية لتحقيق كل وحدة وضع إشارة (✓) في المربع (□) عند اعتقادك بمحتوى العبارة التي تُمثّل كل وحدة قبل تحطّيتها والانتقال للوحدة التي تليها:

المرحلة	الحيّز التأملي	الوحدة
أولاً: الكشف	هل حاولت تجاهل/ نسيان/ التغاضي عن المعاناة والألم من جراء موقف الخطأ أو الإساءة؟ إذا نعم؟ تأمل الموقف مرة أخرى، وصف ما حدث، ثم وضح كيف يمكن التعامل معه.	(1) <input type="checkbox"/> خوض التجربة المؤلمة ورصد أسلوب التعامل معه.
	هل حاولت تجاهل الشعور بالغضب من موقف الخطأ أو الإساءة؟ إذا نعم؟ تأمل فيما حدث، ثم وضح كيف كان يمكن التعبير عن غضبك.	(2) <input type="checkbox"/> الاعتراف بشعور الغضب والتنفيس عنه.
	هل حاولت تجاهل الشعور بالذنب أو العار من موقف الخطأ أو الإساءة؟ إذا نعم؟ تأمل وصف ما حدث، ثم وضح كيف يمكن التعبير عن غضبك.	(3) <input type="checkbox"/> الاعتراف بشعور الذنب أو العار والتنفيس عنه.
	كيف أثر الموقف على مشاعرك، صحتك، علاقاتك، دراستك، و/أو عملك؟	(4) <input type="checkbox"/> الاعتراف بأثر الموقف العام.
	كيف أثر الموقف على انشغالك الذهني والتفكير بمدى الألم الذي لحق بك؟	(5) <input type="checkbox"/> الاعتراف بأثر الموقف الذهني.
	كيف تقارن نفسك وحياتك بالمُسيء وحياته من مختلف الجوانب؟	(6) <input type="checkbox"/> مقارنة الذات بالمُسيء.
	إلى أي مدى أثر الموقف في تغيير حياتك؟	(7) <input type="checkbox"/> إدراك احتمالية استمرار التغيير.
	إلى أي مدى أثر الموقف في منظورك للحياة وإدراك أنها غير عادلة؟	(8) <input type="checkbox"/> بروز المنظور السلبي (غير العادل) للحياة.
		<input type="checkbox"/> الاعتراف بالألم الذي تركه ظلم ما، ومواجهة الانفعالات السلبية والتنفيس عنها ضمن مدة زمنية محددة.



المرحلة	الأسئلة التأملية	الوحدة																				
ثانياً: القرار	<p>ما الذي يعوق تجاوزك عن الإساءة؟ مواجهة المسيء أو ترفعه عن الاعتذار، أو مدى "شيطنته" التي تجعله لا يستحق العفو أو غير ذلك؟ إلى أي مدى تشعر أن هذا التفكير أو ما سبقه مجدياً في تحسين حالتك النفسية؟</p>	<p>(9)</p> <p><input type="checkbox"/> عدم جدوى التفكير حول الإساءة.</p>																				
	<p>هل سبق وفكرت بالعفو كخيار؟ لماذا؟ ما الذي يعنيه العفو بالنسبة إليك؟</p> <hr/> <table border="1"> <thead> <tr> <th>العفو هو:</th> <th>العفو ليس:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>✓ خيار وعملية ذاتية،</td> <td>* إنكاراً/ تغاضياً عن الإساءة،</td> </tr> <tr> <td>✓ دافع اجتماعي إيجابي،</td> <td>* إعطاء عذر للإساءة وتبريرها،</td> </tr> <tr> <td>✓ مهارة يُمكن تعلّمها/ اكتسابها،</td> <td>* نسيان الموقف المؤلم،</td> </tr> <tr> <td>✓ من أجل الذات وليس من أجل المُسيء،</td> <td>* كبت الألم:</td> </tr> <tr> <td>✓ من أجل تحمّل مسؤولية الشعور تجاه</td> <td>* تصغير الألم وتجاهل المشاعر،</td> </tr> <tr> <td>وقع الإساءة وليس الإساءة نفسها،</td> <td>* تأجيل الانتقام وحمل الحقد والضغينة،</td> </tr> <tr> <td>✓ من أجل استعادة القوة والتعافي،</td> <td>* يُشترط فيه إخبار المُسيء بالعفو والتصالح</td> </tr> <tr> <td>✓ من أجل إدارة الذات والانفعالات،</td> <td>بالضرورة معه،</td> </tr> <tr> <td>والصحة النفسية والجسدية.</td> <td>* الاستجابة للضغوط الاجتماعية الثقافية.</td> </tr> </tbody> </table>	العفو هو:	العفو ليس:	✓ خيار وعملية ذاتية،	* إنكاراً/ تغاضياً عن الإساءة،	✓ دافع اجتماعي إيجابي،	* إعطاء عذر للإساءة وتبريرها،	✓ مهارة يُمكن تعلّمها/ اكتسابها،	* نسيان الموقف المؤلم،	✓ من أجل الذات وليس من أجل المُسيء،	* كبت الألم:	✓ من أجل تحمّل مسؤولية الشعور تجاه	* تصغير الألم وتجاهل المشاعر،	وقع الإساءة وليس الإساءة نفسها،	* تأجيل الانتقام وحمل الحقد والضغينة،	✓ من أجل استعادة القوة والتعافي،	* يُشترط فيه إخبار المُسيء بالعفو والتصالح	✓ من أجل إدارة الذات والانفعالات،	بالضرورة معه،	والصحة النفسية والجسدية.	* الاستجابة للضغوط الاجتماعية الثقافية.	<p>(10)</p> <p><input type="checkbox"/> أخذ العفو كخيار مغاير.</p>
	العفو هو:	العفو ليس:																				
✓ خيار وعملية ذاتية،	* إنكاراً/ تغاضياً عن الإساءة،																					
✓ دافع اجتماعي إيجابي،	* إعطاء عذر للإساءة وتبريرها،																					
✓ مهارة يُمكن تعلّمها/ اكتسابها،	* نسيان الموقف المؤلم،																					
✓ من أجل الذات وليس من أجل المُسيء،	* كبت الألم:																					
✓ من أجل تحمّل مسؤولية الشعور تجاه	* تصغير الألم وتجاهل المشاعر،																					
وقع الإساءة وليس الإساءة نفسها،	* تأجيل الانتقام وحمل الحقد والضغينة،																					
✓ من أجل استعادة القوة والتعافي،	* يُشترط فيه إخبار المُسيء بالعفو والتصالح																					
✓ من أجل إدارة الذات والانفعالات،	بالضرورة معه،																					
والصحة النفسية والجسدية.	* الاستجابة للضغوط الاجتماعية الثقافية.																					
	<p>بعد فهم خيار العفو، إلى أي مدى يمكنك الالتزام بالعفو كخيار وقرار (حتى في مواقف أخرى)؟ لماذا؟</p>	<p>(11)</p> <p><input type="checkbox"/> الالتزام بالعفو للتعامل مع أثر الإساءة.</p>																				
	<p><input type="checkbox"/> اتخاذ قرار العفو والالتزام به كخيار للتعامل مع أثر الإساءة.</p>																					



المرحلة	الأسئلة التأملية	الوحدة
ثالثاً: العمل	لاحظ أن جميع الخطوات السابقة لم تتطلب التواصل مع المُسيء وفتح حيثيات ما حصل معه وبالتالي التصالح معه، وإنما تتطلب التأمل الذاتي (بمساعدة من تثق به). وكذلك هي الخطوات القادمة. والآن، ما مدى عمق تاريخ علاقتك بالمُسيء؟ هل تساءلت كيف حدث موقف الإساءة؟ كيف حدث؟ باعتقادك، كيف تصف شخص المُسيء وكيف فكّر وشعر في الموقف ليرتكب الإساءة بأخذ سياق حياته الاجتماعي (تربيته، تعليمه، مجتمعه، عمله، ... إلخ) بعين الاعتبار؟	(12) <input type="checkbox"/> لعب دور المُسيء في سياق حياته.
	ماذا لو كنت مكان المُسيء، ما الذي كنت ستفعله في الموقف؟ لماذا؟	(13) <input type="checkbox"/> التعاطف.
	بعد فهم موقف المُسيء ووضعه ضمن سياقه، ما الذي كان يمكنه فعله من أجل تحقيق العدل والتغيير للأحسن؟ إلى أي مدى يمكنك مساعدته بذلك؟ كيف؟	(14) <input type="checkbox"/> التراحم.
	والآن بعد تحليل عدم مثالية الشخص المُسيء، هل بإمكانك توقّع المثالية من عموم الأشخاص في الحياة؟ لماذا؟ كيف يمكنك الاعتناء بنفسك بحزم؟ ما الذي يمكنك فعله لتجاوز موقف الإساءة؟	(15) <input type="checkbox"/> استيعاب عدم مثالية الإنسان وتحملها.
	<input type="checkbox"/> إعادة صياغة الموقف بتوسيع منظور فهمه لاستيعاب وجهة نظر المُسيء في سياق حياته وليس لإعفائه من المسؤولية.	



المرحلة	الأسئلة التأملية	الوحدة
رابعاً: التعمق	هل تعتقد أن هناك أي شخص في مثل وضعك لم يتعرض للإساءة؟ لماذا؟ ابحث عن قصة مشابهة لقصتك، هل العفو (بالمعنى المقصود السابق) كان خياراً؟ ناقش أساليب تجاوز الأشخاص الإساءة.	(16) <input type="checkbox"/> لست وحدك من أسوء إليه! استيعاب عالمية الإساءة.
	تأمل في ثلاثة مواقف أسأت فيها التصرف أو الأمانة بقصد أو بغير قصد في حق ثقة أحدهم بك. هل تعتقد بأن من أسأت إليهم قد عفوا عنك؟ لماذا؟ هل كان يُرجى (من الممكن) صلاحك؟ لماذا؟ إلى أي مدى تشعر بأنك تحتاج إلى عفو الآخرين؟	(17) <input type="checkbox"/> إدراك أخطاء ذاتية سابقة فيها حاجة لعفو الآخرين.
	هل يُرجى (من الممكن) صلاح المُسيء؟ هل هناك فرصة للتصالح مع المُسيء؟ لماذا؟ ما الرسالة التي توجهها له (بغض النظر إن كنت ستوصلها إليه أو لا)؟ ما الدعاء الذي تدعوه لـ أو على المُسيء؟ ما المعنى الذي خرجت به من تجربتك في المعاناة والعفو؟ كيف يُمكن انعكاس هذا المعنى على علاقتك بنفسك وبالآخرين وبالخالق؟	(18) <input type="checkbox"/> إيجاد المعنى في المعاناة والعفو.
	ما الذي تعلمته من تجربتك في التأمل في جميع الخطوات السابقة؟ قارن بين ما كنت تريده وما أصبحت تريده من هذه الحياة. كيف سيساعدك العفو الذي تعلمته في تحقيق غايتك؟	(19) <input type="checkbox"/> إدراك السعي إلى غاية ذات معنى أعمق في الحياة.
	إلى أي مدى تشعر بتخفيف ثقل أعباء الضغينة والشعور بالغضب والغیظ والذنب والعار وغيرها من الانفعالات السلبية؟ إلى أي مدى تشعر بتحسين علاقتك بنفسك وبالآخرين وبالخالق عز وجل والشعور بالسلام والسكينة والحب والقرب وغيرها من الانفعالات الإيجابية؟	(20) <input type="checkbox"/> الوعي التام بالراحة الانفعالية بتقليل السلبية منها واحتمال زيادة الإيجابية منها.
<input type="checkbox"/> إيجاد المعنى في المعاناة والعفو وبناء غاية جديدة (أكثر واقعية) في جو انفعالي متزن.		

(بتصرف، Freedman & Enright, 2020)



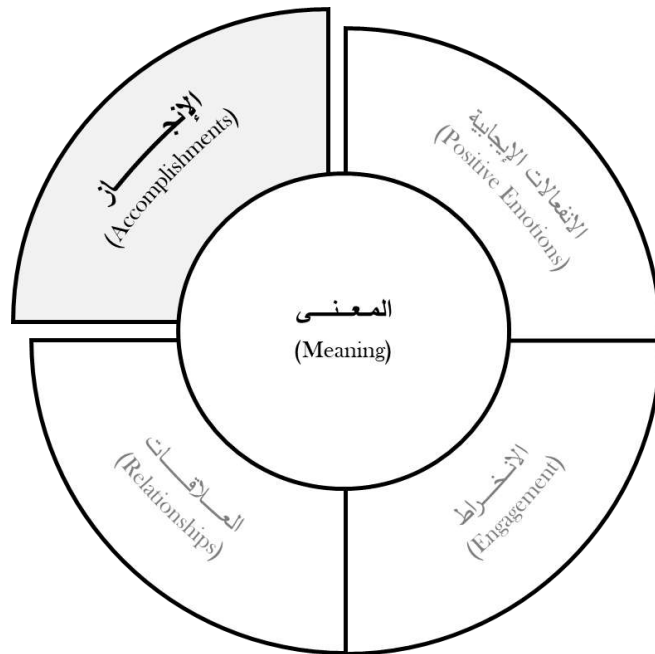
6. تدخلات الإنجاز
(Accomplishments)



6. تدخلات الإنجاز

قبل البدء بتفاصيل هذا الفصل، تخيل أن لديك هديتين تساعدانك على الإنجاز عليك اختيار واحدة منهما: إحداهما رداء أحمر يُعينك على حل المشكلات، والأخرى رداء أخضر يُعينك على تحقيق الأهداف. أيهما تختار؟ لماذا؟ هل يُعني أحدهما عن الآخر؟ فقد استخدم جيمس باوليسكي (James Pawelski) من جامعة بنسلفانيا (University of Pennsylvania) هذه الأسئلة في محاضرة ضمن مساقات خمسة لتخصص أسس علم النفس الإيجابي (Foundations of Positive Psychology Specialization) بقيادة أبي علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمان (Martin Seligman) المطروح على منصة كورسيرا (Coursera) ننصح بالالتحاق به. وقد طرح هذه الأسئلة من أجل التمهيد لتوضيح صفة "الإيجابي" في علم النفس الإيجابي التي يعتقد الكثير أنه يُركز على جوانب النفس الإنسانية الإيجابية فقط ويُهمل الجوانب السلبية منها، مما يُثير الشكوك حول مدى واقعية هذا المجال، لا سيما أن الجوانب السلبية جزء لا يتجزأ من واقع الحياة ولا يمكن التغاضي عنها.

لذا قدّم جيمس باوليسكي (Pawelski, 2016a; 2016b) ورقتين في تعريف صفة "الإيجابي" في علم النفس الإيجابي وتحليلها وصفيًا ومعياريًا. فأشار إلى أن الإيجابية تدعو إلى زيادة ما يرغب الفرد في تحقيقه والمواظبة عليه بشكل مباشر، وتدعو أيضًا إلى الوقاية والحد مما لا يرغب فيه الفرد وتقليل أثره عليه بشكل غير مباشر. كما أن المعايير العلمية للإيجابية تُشير إلى ضم كل ما يُفضله الفرد من أجل تحقيقه إلى جانب كل ما لا يُفضله من أجل الحد من أثره. وتُشير إلى استدامة هذا النهج مع مرور الزمن باختلاف الأشخاص وتنوع السياقات الحياتية وأثرها عليه. وبالرجوع إلى الأسئلة في البداية، يصعب اختيار أحد الرداءين دون الآخر، فالرداء الأحمر لا يُؤدي إلى تحقيق الأهداف أبدًا، والرداء الأخضر لا يضمن بالضرورة حل المشكلات. ولكن وفي ضوء تعريف "الإيجابية" السابق، يُمكن ارتداء الرداء الأخضر لتحقيق الأهداف المرغوبة وإضافة بعض الحمرة (اللون الأحمر) عليه لتجاوز المعوقات وحل المشكلات غير المرغوبة في طريق الإنجاز.



الشكل 6.1: الإنجاز في نموذج بيرما (PERMA)

ولاحقًا لمحورية مكون المعنى في تقديم مكونات بيرما للرفاه (PERMA) بما فيها الإنجاز (Seligman, 2011)، نواصل في هذا الفصل الميل نحو توجّه المعنى (Meaning Orientation) حيث الصورة الكبيرة لمقاصد الحياة أكثر من توجّه السعادة (Happiness Orientation) المتحيز للتمتع في الخبرات الإيجابية حسب الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي (Wong, 2011). وبالرجوع إلى مكونات فهم المعنى في الحياة، من الصعب فصل التوجه نحو الغاية (Purpose) عن الفهم المتماسك (Coherence) وعن الشعور بالأهمية (Worthiness) (Martela & Steger, 2016). لذا نضع للممارس في ورقة العمل 6.1 أداة للتأمل في الأهداف والمساعي الشخصية (Personal Goals/Strivings) من أجل التذكير بأهمية ربط أهداف الحياة بالمعنى والفضيلة حسب إيمونز (Emmons, 2003).



فقد أكد روبرت إيمونز (Emmons, 2003) على أن الأهداف الشخصية (Personal Goals) هي محور حياة الفرد وينبغي أن تكون ذات أهمية ومعنى لتحقيق الرضا والرفاه، وأشار إلى أنه على الأفراد إشباع المساعي الشخصية (Personal Strivings) عن طريق الآتي:

1. الروحانية والتدين (Spirituality/religion) حيث تكريس المسعى لمرضاة الله وأخذ أسباب العمل للأخرة،
2. العلاقات والمودة (Relationships/intimacy) حيث يشمل المسعى أفعال الإيثار وتقديم المساعدة وبناء الثقة،
3. النمو والتوليدية (Transcendence/generativity) حيث يتضمن المسعى أساليب الإسهام في المجتمع وترك الإرث الإيجابي،
4. الإنجاز والعمل (Achievement/work) حيث يجلب المسعى الالتزام بالعمل انطلاقاً من الشعور بأهميته والرغبة بتجاوز التحديات.

كما أشار إيمونز (Emmons, 2003) في ضوء مجموع أعمال بحثية تناولها وأخرى قام بها بنفسه إلى أنه من الأجدى السعي الإيجابي لامتلاك هذه المساعي وخصوصاً المساعي الثلاثة السابقة الأولى من أجل امتلاك خبرات حياة إيجابية ورضا ورفاه، وذلك بدلاً من امتلاك مساعي قوة (Power) سلطوية التأثير تُعنى بنشر الأثر بالإجبار كفعل مفرط من النمو، أو مساعي تجنبية (Avoidance) تتفادى غير المرغوب أو مجرد التسليم السلبي لنمط الشخصية. وقد يُعزى ذلك لما لهذه المساعي من دوافع داخلية تجلب الشعور بالمكافأة الذاتية (Intrinsically Rewarding) ومناقضة للأهداف ذات الدوافع الخارجية مثل النجاح المالي (Financial Success)، والتميز الاجتماعي (Social Recognition)، والجاذبية الجسدية (Physical Attractiveness) التي طالما ترتبط بأعراض التوتر والاكتئاب والهرمونية والأمراض الجسدية. وفي النهاية أكد إيمونز (Emmons, 2003) إلى أهمية امتلاك ثلاث فضائل (Virtues) تنتشع في المساعي الشخصية، وتتضمن أساليب التنظيم الذاتي (Self-regulation) التي من شأنها إدارة أمور الحياة بشكل أفضل إلى جانب التمتع ببوصلة تُعين الأفراد على إعادة التوجّه نحو تحقيق المساعي بعزم ومثابرة في وجه خبرات الإخفاق والمعاناة. وهي:

1. الحرص (Prudence): عقلية مستقبلية (Future-mindedness) أو بصيرة (Foresight) تقوم على استخدام السببية (Reason) في إدراك طرق تحقيق الأهداف طويلة المدى (Long-term Goals) إلى جانب إدراك ما يعوق تحقيقها (Haslam, 1991; Jeffries, 1998). وللتأكد من امتلاك الحرص، ينبغي التأكد من تحقيق ما يلي:

- الحرص على التخطيط (Planning) كخيار (Choice) مدفوع ذاتياً والسعي لإنجاز ما تم التخطيط له.
- الحرص على السعي العقلاني (Rational Pursuit) بما يضمن عدم المبالغة ووضع نتائج ملائمة (Appropriate Ends).
- الحرص على الشمولية لضم مختلف مناحي الحياة مما يحقق الرضا بتعدد الأهداف (Satisfaction of Multiple Goals).
- الحرص على تحقيق الحكمة الجماعية (Collective Wisdom) التي تتطلب تواجد الاهتمام الشخصي (Self-interest) والهوية (Identity) في الأهداف كوسيلة للاستمرار والتكامل الشخصي (Self-continuity, Personal integration) والتفاعل في المجتمع؛ على عكس نزعة الأنانية المؤدية إلى نتائج هدامة جمعياً (Collectively Destructive) وليس شخصياً وحسب.

2. الصبر (Patience): عقلية زمن حاضر تدعو إلى وضع قوة مضادة (Counterforce) تعمل في وجه نوبة الأحداث خلال الانتظار على أمل حدوث نتيجة مرغوبة (Harned, 1997). وللتأكد من امتلاك الصبر، ينبغي التأكد من تحقيق النقاط الآتية:

- الصبر يعني رباطة الجأش (Composure) والهدوء عند المعاناة.
- الصبر يعني تحمل الآخرين (Tolerance of others).
- الصبر يعني العزم على الانتظار من دون امتعاض (Waiting without Resentment).
- الصبر يعني الثبات (Constancy) في بذل الجهد.

3. المواظبة (Perseverance): عقلية مستقبلية تدعو إلى الصمود والاستمرار والالتزام بتحقيق الأهداف ومقاومة الاستسلام (Brickman, 1987). وتجدر الإشارة هنا إلى أن المواظبة والصبر سيدخلان في مفهوم المثابرة من حيث الدافعية والالتزام والتنظيم الذاتي، لكن سيتم تناولهما في التدخل الرابع من تدخلات الإنجاز، وذلك من أجل دعم الالتزام بالخطط وإشباع الأهداف من المساعي الشخصية ذات المعنى.



وتجدر الإشارة إلى أن إيمونز عاد بقيادة زميلته شنيكر (Schnitker & Emmons, 2007) لتعريف الصبر كفضيلة دينية ونفسية؛ حيث تكوّن مفهومه/ مقياسه من ثلاثة أبعاد رئيسية هي الصبر بين الشخصي (Interpersonal Patience) المعني بتحمل الآخرين، والصبر على مصاعب الحياة (Life Hardship Patience) والصبر على المتاعب اليومية (Daily Hassles Patience) اللذين يتضمنان الهدوء والانتظار من دون جزع وامتعاض عند المصاعب والمتاعب. وقد غاب الثبات في بذل الجهد عن المفهوم والمقياس؛ حيث إن إيمونز (Emmons, 2003) قد أكد على أنه يرى ذلك الجهد تعبيراً عن المواظبة أكثر من الصبر. لكننا نميل إلى إعادة ضم البذل والإعداد لما لهما من أهمية في إعطاء الصبر الشمولية التي تجعله لا يقف عند انتظار الفرح وحسب وإنما يهتم بما يفعله (يفكر فيه، ويشعر به، ويقوم به) الفرد أثناء الانتظار، أو الحرص على جمع الصبر والمواظبة معاً لاعتمادهما الوجودي على بعضهما بعضاً. فمن منظور إسلامي، جمع الأميني (2015) الصبر مع الركض المطلوب على ساحة الحياة في عنوان مقالته الإلكترونية إشارة إلى أهمية بذل الجهد، ونقتبس: "وللصبر مواقع كثيرة في حياة المسلم اليومية"، ذكر منها الكثير ومنها: "الوقار صبرٌ عن داعي العجلة والطيش،...". وهذا سيوضح جلياً عند تناول تدخل المثابرة (Grit) في هذا الفصل، ونختم بقول الرسول ﷺ: "... وما أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنْ الصَّبْرِ". (صحيح البخاري، 1469: ص654).

وأخيراً، وإضافةً إلى ورقة العمل 6.1 حول الأهداف والمساعي الشخصية، نطرح أداتين إضافيتين عامتين يُمكن استخدامهما لقياس أثر تدخلات علم النفس الإيجابي عموماً، وتدخلات الإنجاز المتمحور حول المعنى في هذا الفصل على وجه التحديد، وهما:

- مقياس صياغة الحياة (Life Crafting Scale (LCS) في ورقة العمل 6.2، ويقوم على أبعاد رئيسية هي الصياغة الذهنية (Cognitive Crafting) وطلب الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support) والسعي للتحدي (Seeking Challenge) (Chen et al., 2022).

- مقياس الحياة المُشبَّعة (Fulfilled Life Scale (FLS) في ورقة العمل 6.3، ويقوم المقياس على نموذج تفاعل مصادر الإشباع (Sources of Fulfillment) وهي المتمحورة حول الذات (Self) والحياة (Life) وترك الإرث والأثر (Impact/Legacy) بمعاييرها (Criteria for Fulfillment) وهي مدى الكمال (Wholeness) والملاءمة (Fit) والقيمة (Value) لتتشكل ثلاثة أبعاد رئيسية هي الذات والحياة الظاهريين (Unfolded Self and Life) والأثر والإرث الإيجابيين (Positive Impact/Legacy) والحياة المستحقة (The Worthwhile Life) (Baumann & Ruch, 2022).

وتشمل تدخلات الإنجاز في هذا الفصل:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 6.1 الرجاء والأهداف ونموذج أنمو | 6.4 المثابرة عزم ذاتي: شغف ومواظبة وتكيفية |
| 6.2 الفاعلية الذاتية وأفضل ذات ممكنة | 6.5 الإبداع والإنجاز والرفاه |
| 6.3 التفاوض والمرونة النفسية | 6.6 التراحم الذاتي والتحدث الإيجابي للذات |



المراجع

- الأميني، نور عالم خليل (2015). عُذَّةُ المؤمنِ وعُمدَةُ إيمانه في كل زمان ومكان هو الصبر مع الركض المطلوب على ساحة الحياة. مجلة الداعي الشهرية الصادرة عن دار العلوم ديوبند، 39(5). <https://darululoom-deoband.com/arabicarticles/archives/3539>.
- Baumann, D., & Ruch, W. (2022). Measuring What Counts in Life: The Development and Initial Validation of the Fulfilled Life Scale (FLS). *Frontiers in psychology, 12*, 795931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795931>
- Brickman, P. (Ed.). (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Chen, S., van der Meij, L., van Zyl, L. E., & Demerouti, E. (2022). The Life Crafting Scale: Development and Validation of a Multi-Dimensional Meaning-Making Measure. *Frontiers in psychology, 13*, 795686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795686>
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Harned, D. B. (1997). *Patience: How we wait upon the world*. Cambridge, MA: Cowley.
- Haslam, N. (1991). Prudence: Aristotelian perspectives on practical reason. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 21*(2), 151-169. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1991.tb00518.x>
- Jeffries, V. (1998). Virtue and the Altruistic Personality. *Sociological Perspectives, 41*(1), 151-166. <https://doi.org/10.2307/1389357>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Pawelski, J. O. (2016a). Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 339-356. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627>
- Pawelski, J. O. (2016b). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 357-365. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137628>
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion, 18*, 177-207. <https://doi.org/10.1163/ej.9789004158511.i-301.69>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 52*(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>



ورقة العمل 6.1: الأهداف والمسااعي الشخصية (Personal Goals/Strivings)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (7) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

العلاقات والمودة (Relationships & Intimacy)		الروحانية والتدين (Spirituality & Religion)	
7/	4. أحب مساعدة من هم حولي والاعتناء بهم.	7/	1. أسعى لتعميق صلتي بالله عز وجل.
7/	5. أسعى لأكون مستمعًا جيدًا.	7/	2. أمارس عباداتي اليومية بمختلف الأوقات.
7/	6. أتقبل الآخرين كما هم.	7/	3. أتفكر في آيات خلق الله عز وجل وأقدرها.
21/	المجموع	21/	المجموع
الإنجاز والعمل (Achievement & Work)		السمو والتوليدية (Transcendence & Generativity)	
7/	10. لدي خطة متنوعة الأهداف تضم دوري في المجتمع.	7/	7. أتطلع لأكون قدوةً ونموذجًا يُحتذى به.
7/	11. ألتزم بالأعمال المؤدية لتحقيق الأهداف بمثابة.	7/	8. أتطوع لإعانة من هم حولي في المجتمع.
7/	12. لدي الصبر والتحمل في وجه المعاناة من دون تدمير.	7/	9. أرى أنني مفيد للعالم من حولي.
21/	المجموع	21/	المجموع
المجموع			
المجموع	الإنجاز	السمو	العلاقات
84/	21/	21/	21/

(بتصرف، 2003، Emmons)



ورقة العمل 6.2: مقياس صياغة الحياة ((Life Crafting Scale (LCS))

فكر في كيفية التعامل مع مكونات حياتك المختلفة وبالاستراتيجيات التي تستخدمها لخلق خبرات ذات معنى. اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين **تنطبق دائماً (5)** درجات ولا **تنطبق أبداً (1)** درجة واحدة:

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. أفكر في كيف يمكن لحياتي أن تساعد الآخرين.	5/
2. أفكر في كيف يمكن لأفعالي أن تؤثر إيجاباً في من هم حولي بالمجتمع.	5/
3. أفكر في كيف يمكن لحياتي أن تسهم في المجتمع.	5/
معدل الصياغة الذهنية (Cognitive Crafting)	5/
4. أبادر لطلب النصيحة عندما أواجه الصعوبات.	5/
5. أطلب الدعم من المقربين لي عندما أشعر بالإحباط.	5/
6. أسعى لطلب المساعدة عندما تتدهور الأمور لدرجة يصعب تحملها.	5/
معدل طلب الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support)	5/
7. أحاول العمل بجد عند القيام بالأنشطة الصعبة.	5/
8. أغير من تفاصيل أنشطتي لتصبح أكثر تحدياً.	5/
9. أبحث عن الفرص التي تتحدى مهاراتي وقدراتي.	5/
معدل السعي للتحدي (Seeking Challenge)	5/
معدل صياغة الحياة (Life Crafting)	5/

(بتصرف، Chen et al., 2022)



ورقة العمل 6.3: مقياس الحياة المُشبَّعة (Fulfilled Life Scale (FLS))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في بين تنطبق تمامًا (6) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

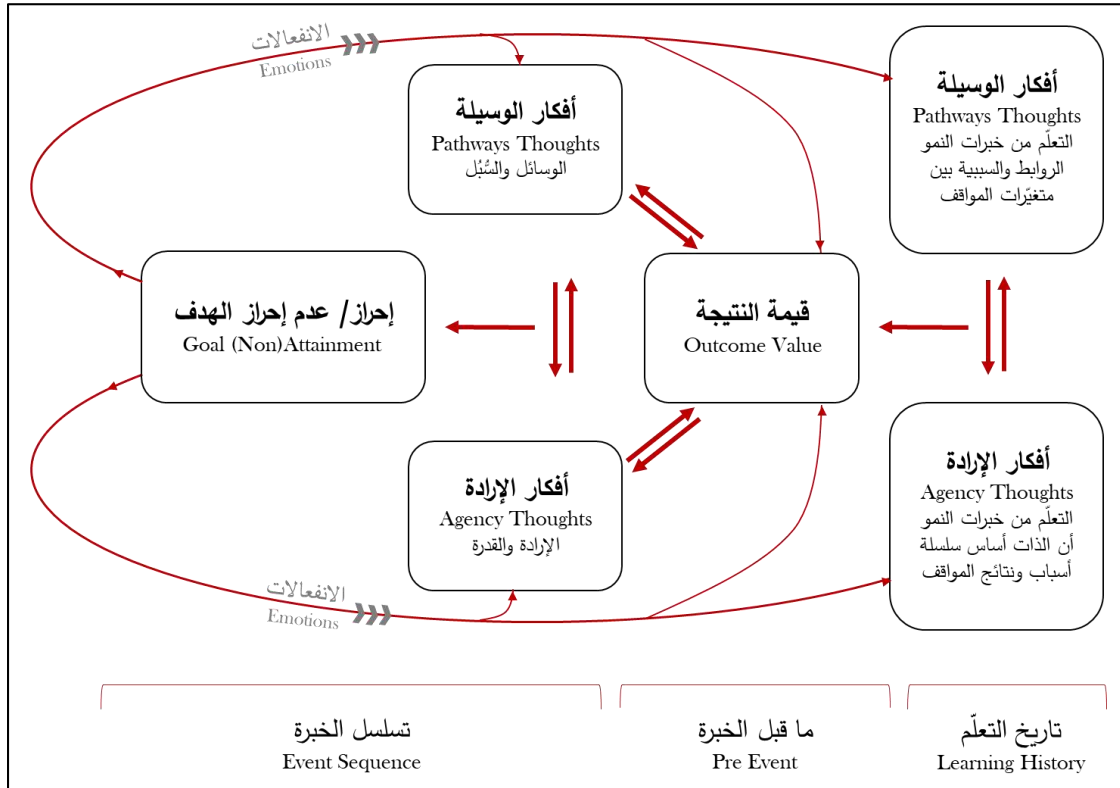
الفقرة	درجة الانطباق (1 - 6)
1. تمكنت من إظهار كم أنا فريد.	6/
2. تمكنت من إظهار قدرتي الحقيقية.	6/
3. تمكنت من الاستفادة من الفرص المتاحة لي في الحياة.	6/
4. تمكنت من تحقيق أحلامي.	6/
5. امتلكت الشجاعة الكافية لأكون ما أنا عليه حقًا (من دون تصنع).	6/
6. تمكنت من السعي وراء شغفي.	6/
7. تمكنت من العيش في أفضل حياة تناسبني.	6/
8. تمكنت من إدارة حياتي بأفضل طريقة تناسبني.	6/
درجة الذات والحياة الظاهرين (Unfolded Self and Life)	48/
9. تمكنت من اغتنام الفرص للإسهام في رفاه الآخرين.	6/
10. تمكنت من ترك علامة إيجابية في بيئتي والناس من حولي.	6/
11. تمكنت من الإسهام الإيجابي في رفاهة الآخرين (ماديًا واجتماعيًا).	6/
12. لقد أهمني الإسهام في نجاح مجتمعي.	6/
13. تمكنت من توظيف قدراتي للإسهام في الصالح العام.	6/
14. تمكنت من دعم الآخرين في رحلة تطوّرهم.	6/
15. تمكنت من الإسهام في نجاح حياة الآخرين.	6/
16. لقد عشت من أجل هدف يتجاوز فترة حياتي.	6/
درجة الأثر والإرث الإيجابيين (Positive Impact/Legacy)	48/
17. لطالما كانت جهودي في الحياة تستحق البذل.	6/
18. أنا على يقين بأنني عشت من أجل ما هو صحيح.	6/
19. لقد فعلت ما هو ذا قيمة ومعنى لحياتي.	6/
20. عند النظر إلى حياتي، أرى بأنني عشتها جيدًا.	6/
21. حتى في الأوقات العصيبة، تمكنت من معرفة معنى وجودي والغاية منه.	6/
22. لطالما كانت حياتي ذات شأن وقيمة.	6/
23. لقد خضت خبرات حياتي بطريقة ذات معنى.	6/
24. لقد أدركت ماهية الأمور المهمة حقًا.	6/
درجة الحياة المستحقة (The Worthwhile Life)	48/
درجة الحياة المُشبَّعة (Fulfilled Life)	144/

(بتصرف، Baumann & Ruch, 2022)

6.1 الرجاء والأهداف ونموذج أنمو

نبذة مختصرة

قال الشاعر الطغرائي: «عَلَّلَ النَّفْسَ بِالْأَمَالِ أَرْقُبُهَا... مَا أَضَيَّقَ الْعَيْشَ لَوْلَا فُسْحَةُ الْأَمَلِ». يمكن النظر إلى الرجاء أو الأمل (Hope) على أنه حالة (State) انفعالية تجاه أمر أو شخص ما في لحظة معينة من الزمن من جهة، وسمه (Trait) شخصية على المدى الطويل باعتباره عقلية (Mindset) من جهة أخرى (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). فالرجاء انفعال إيجابي كمحرك صغير يساعد بدوره في توسيع الوعي لتقدير المخزون من أفكار وأفعال ونزعاتهما، وأبرزها التخطيط لمستقبل أفضل، إلى جانب بناء مهاراته ومصادره الشخصية، وأبرزها التفاوض والمرونة استنادًا إلى نظرية التوسيع والبناء (Fredrickson, 2013). كما أن الرجاء قوة شخصية سامية تدعو إلى تبني عقلية مستقبلية تتوقع الأفضل مستقبلاً وتدفع العمل لتحقيقه، وذلك بعيدًا عن اليأس وما يجلبه من عجز من جهة وبعيدًا أيضًا عن المبالغة في التفاوض وبناء أحلام واهمة من جهة أخرى (Peterson & Seligman, 2004). وتعد من الأكثر ارتباطًا بالرفاه والرضا عن الحياة (Kaufman, 2015; Rashid et al., 2013). وبالرجوع لسنايدر (Snyder) -كأحد مؤسسي علم النفس الإيجابي- ونظريته الرجاء أو الأمل كما في بعض الترجمات (Hope Theory)، حُصص للرجاء الجزء الأول والأساسي الذي تقوم عليه عملية التخطيط ووضع الأهداف وكذلك تدخلات الإنجاز التي تليها.



الشكل 6.1.1: تفاعل الإرادة والوسيلة لتحقيق الأهداف في نظرية الرجاء

قدم سنايدر وراوند وسجمون (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002) نظرية الرجاء على أنها من عائلة علم النفس الإيجابي، حيث يمكن تلخيص هذه النظرية بالتعمّن في الشكل السابق بأن الأفراد عموماً يسعون إلى تحقيق أهدافهم فيما يفكرون فيه ويقومون به، ويعتمد إحرازهم للهدف على تفاعل عاملَي الإرادة (الطاقة الدافعة نحو تحقيق الهدف) والوسيلة (خطة استخدام الأساليب المتنوعة لتحقيقها) اللذين يشكلان تقدير قيمة النتيجة المتوقعة وأهميتها، مما يدفع بطاقة أكبر ويولد وسائل أكثر تعددًا وفاعلية لضمان إحراز الهدف، ويعود بانفعالات



إيجابية كالفرد والامتنان والفخر والإلهام ومزيد من الرجاء لتحقيق المزيد. أما عدم إحراز الهدف فيعود إلى تفاعل مجموعة عوامل هي ضعف طاقة الفرد وضعف التخطيط مما يشكل عامل آخر هو عدم تقدير أهمية تحقيق الهدف مما يثبط من الطاقة والبحث عن الأساليب لإحراز الهدف، ويعود عدم إحراز الهدف على الفرد بانفعالات سلبية كالحزن والذنب والانتزاع والخلج والإهانة والشك، مما قد يعود على الإنسان إما بمزيد من العجز وشح الطاقة والأساليب، وإما بإعادة التفكير بالأساليب وشح الهمة للبدء من جديد لتحقيق ذات الهدف أو أهداف أخرى.

وبعد عقدين من الزمن، قدمت كولا وآخرون (Colla et al., 2022) مقترحاً جديداً لنظرية الرجاء فيه نموذج دينامي متعدد المكونات تظهر فيه اعتبارات تطور علم النفس الإيجابي في موجتيه الثانية والثالثة. فإضافةً إلى قوة الإرادة (Will Power (Agency)) وقوة الوسيلة (Way Power (Pathways)) قدّموا مكونين آخرين هما:

- قوة لماذا في السياق الداخلي الذاتي (Why Power (Intrapersonal Context)) حيث التركيز على معنى الهدف وأهميته الذي من شأنه تقوية الإرادة وتحسين الوسائل لتحقيق الهدف.
- قوة نحن في السياق الاجتماعي (We Power (Interpersonal Context)) حيث التركيز على المصدر الاجتماعي الذي من شأنه معاونة الفرد على تحقيق أهدافه وتعاونه في تحقيق أهداف الآخرين.

كما برزت نظرية وضع الأهداف (Goal Setting Theory) حيث وضع لاثام ولوك (Latham & Locke, 2007) أبرز نتائج الأبحاث حول تحسين الدافعية وتحقيق الأهداف، ويمكن إيجازها بأن الهدف مرتفع المستوى (High Goal) يستجر أداءً مرتفعاً حيث يقم الفرد أفضل ما لديه فيما أصبح يسمى بدورة الأداء المرتفع (High Performance Cycle (HPC)). وفيما يلي مجموعة دروس مستفادة لضمان تحقيق الأهداف واستمرارية الأداء المرتفع:

- يرتفع مستوى الهدف بارتفاع مستوى المعنى (Meaning) المتضمن فيه ليجلب صفة الأهمية له، ويلجب للأداء أولاً الالتزام (Commitment) الذي يشحذ الهمة ببذل الجهد (Effort) والإصرار (Persistence) للاستمرار، وثانياً التغذية الراجعة (Feedback) البناءة التي تُسهم في اختيار الاستراتيجيات (Strategies) الأفضل نحو الاتجاه (Direction) الصحيح.
- يرتفع مستوى الهدف بارتفاع مستوى التحدي (Challenge) مع ضرورة أن يبقى التحدي معقولاً يمكن تحقيقه (Attainable) ولا يتجاوز حدود القدرة (Ability). بالرغم من أن بساطة المهمات تُساعد على تحقيقها لكنها لا تجلب المستوى المرتفع للأداء، بينما ارتفاع مستوى تعقيد (Complexity) المهمات يرفع من مستوى الأداء ويلجب صفة الإنجاز لتحقيق الهدف، شريطة أن يكون التعقيد ضمن مستوى فاعلية الفرد الذاتية (Self-efficacy) حيث يمكنه النمو والتعلم وبالتالي إدارة الخطة نحو تحقيق الهدف.
- تُسهم المكافآت المشروطة (Contingent Rewards) المحكومة بالإنجاز بشكليها الداخلي (Internal) والخارجي (External) وحتى المكافآت غير المشروطة (Noncontingent Rewards) برفع مستوى الأداء ويحقق الرضا (Satisfaction) الذي يتبعه الرغبة بالالتزام والسعي لتحقيق المزيد من الأهداف مرتفعة المستوى. لكن تجدر الإشارة إلى خطورة أن يصبح الهدف هو المكافأة الخارجية، ويصبح الأداء مقروناً بالمكافآت الخارجية التي غالباً حينما تتوقف يتوقف الأداء مرتفع المستوى. لذا ينبغي أن يتم دراسة المكافآت بعناية قبل تطبيقها.

وقد ظهر العديد من نماذج التخطيط المراعية لمكونات نظريتي الرجاء ووضع الأهداف، إلا أن أبرزها نموذج التباين الذهني مع نوايا التنفيذ (Mental Contrast with Implementation Intentions (MCII)) لسهولة تطبيقه على ما هو قصير وطويل المدى ولفاعليته على المستوى الشخصي والأكاديمي والصحي بمختلف المراحل العمرية (Abdulla & Woods, 2021; Wang, Wang, & Gai, 2021) وكذلك لأثره الإيجابي في الإصرار على الأهداف الممكن تحقيقها، والانفصال عن أو فك الارتباط مع الأهداف المستحيل تحقيقها



(Riddell et al., 2022). ومن الجدير بالذكر أن نموذج التباين الذهني ونوايا التنفيذ (MCII) يرجع إلى الجمع ما بين التباين الذهني لجاربييل أوتينجين (Oettingen, 1999) ونوايا التنفيذ لبيتر جولفيتزر (Gollwitzer, 1993)، ثم أصبحا شريكين في دراسات عديدة حول النموذج الجامع. فالتباين الذهني يعني الإدراك الخيالي (Fantasy Realization) بطريقة واقعية لا تتكرر الصعوبات، وذلك بالجمع ما بين الانغماس في التخييلات الإيجابية حول المستقبل (Indulging in positive fantasies about the future) والعيش في الأوجه السلبية للواقع الوشيك (Dwelling on negative aspects of the impending reality) (Oettingen, 1999). أما نوايا التنفيذ فهي النوايا التي يعدها الفرد للاستجابة لفعل محتمل الحدوث (Gollwitzer, 1993). وعليه قَدِّمَتْ أوتينجن (Oettingen, 2014) نموذج التباين الذهني مع نوايا التنفيذ (MCII) في كتابها الشهير إعادة التفكير في التفكير الإيجابي لكن تحت مسمى أبسط هو نموذج أنمو (WOOP) ويتوضَّح من خلال الخطوات الآتية:

1. إمنية (Wish)
2. نَتيجتها (Outcomes)
3. مِعوقات تحقيقها (Obstacles)
4. وسائل تجاوز المِعوقات (Plan)

وفي ضوء ما سبق، يُنصح المُمارس بالاعتماد على مقياس سنايدر للرجاء (Snyder's Hope Scale) في ورقة العمل 6.1.1 (عبد الخالق، 2004؛ Snyder, Rand, & Sigmon, 2002) وأداة الأهداف والمساعي الشخصية (Personal Goals/Strivings) في ورقة العمل 6.1 (Emmons, 2003) لقياس أثر التدخل. أما التدخل فهو قائم على نموذج أنمو لأوتينجن (Oettingen, 2014) وباعتبار نظريتي الرجاء ووضع الأهداف (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002; Latham & Locke, 2007; Colla et al., 2022) بشكل رئيس، وذلك مع أخذ بعض الاعتبارات الأخرى التي سيُشار إليها عند توضيحها، وتتلخص بما يلي:

أولاً: الأمنية (Wish)

قال الله تعالى في بداية (الآية: 32) من سورة النساء: ﴿وَلَا تَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ...﴾. الأمنية في هذا النموذج هي ما يرغب الفرد بإنجازه (فعلًا، من دون النظر لما عند الآخرين أو ما يرغب بإنجازه الآخرون) أكان قصير أو متوسط أو طويل المدى، وهذا التعريف أقرب لمفهوم الهدف (Goal) منه لأي مفهوم آخر. وهنا بغض النظر عن مدى الهدف، ينبغي عند التخطيط وضع هدف مرتفع المستوى، وذلك بأن يكون:

- ✓ ذا معنى (Meaningful) فيه قيمة وإضافة تتجاوز المستوى الشخصي للفرد.
- ✓ متحدثيًا (Challenging) فيه تعقيد (Complexity) يتطلب أعلى مستويات من القدرة (Ability) والفاعلية الذاتية (Self-efficacy) وفيه إثارة لاغتنام قوى الفرد الشخصية (Banmink, 2013; Linley et al., 2010) لتحقيقه.
- ✓ ذكيًا (SMART) حسب بيركه ورينجر (Bjerke & Renger, 2017) وليس حسب دوران (Doran, 1981) مع بعض اعتبارات نظريتي الرجاء ووضع الأهداف، وذلك أي أن يكون:
 - محددًا (Specific) يجلب الجهد (Effort) المركز فيه حيث إن الابتعاد عنه يجلب تغذية راجعة (Feedback) لإعادة التوجيه.
 - قابلاً للقياس (Measurable) حيث يتطلب قبل اعتماده أن يكون قائمًا على خط أساس (Baseline) لقياس بالمقارنة به، ثم الحصول في ضوء نتائج القياس على تغذية راجعة (Feedback) لإعادة توجيهه نحو الاتجاه (Direction) الصحيح و/أو تحسين الأساليب (Strategies).
 - ممكنًا تحقيقه (Attainable) ضمن القدرة (Ability) والفاعلية الذاتية (Self-efficacy).
 - ذا صلة باهتمام الفرد (Relevant) ليجلب الإصرار (Persistence) على تحقيقه وعدم التخلي عنه.
 - محدود الوقت (Time-bound) أي ضمن حدود زمنية تتناسب مع تفاعل جميع العوامل السابقة أهمها درجة تحدي الهدف مقابل قدرة الفرد على تحقيقه وفاعليته الذاتية لإدارة الأداء نحو تحقيقه.



✓ ضمن المصادر المتاحة، فبالرغم من أن الهدف قد يتطلب جهدًا مستقلًا ولا يتطلب تلك الظروف و/أو الميزانية و/أو التعاون من الآخرين من خارج إطار حياة الفرد كما تتطلبه أهداف المشاريع وإدارة تحقيقها (Watts, 2014)، إلا أنه من البديهي أن التخطيط باعتبار تهيئة الظروف (المصادر المادية المتاحة) وطلب المساعدة والتعاون والدعم (المصادر الاجتماعية المتاحة) يُسهم في تحقيق الهدف من جهة وبأقل وقت وجهد وتكلفة من جهة أخرى بالمقارنة من التخطيط من دون أخذها بعين الاعتبار. لذا ينبغي:

– التخطيط لمصادر وظروف مادية مساعدة: تبعًا لأن الفرد أكثر استهلاكًا (تأولًا) لما يحيط به (من طعام) (Wansink et al., 2016; 2006)، يتأثر تحقيقه لهدفه بمدى إحاطة نفسه بكل ما (ومن) هو داعم. فهناك الكثير من اللوجستيات (Logistics) والأدوات التي باعتمادها وتهيئتها تتيح عملية تحقيق الهدف كالألواح وأوراق الملاحظات والمفكرات بما فيها من تذكير ومحتوى مثير للتوكيد الذاتي (Self-affirmation) وبالتالي الدافعية ومكونات داعمة للمزيد من الانخراط (Engagement) في العمل/الدراسة ويحد من التأجيل (Procrastination)، ومن الأمثلة في هذا العصر التطبيقات الذكية التي منها ما هو في عموم التطوير الذاتي (Self-development) وبناء العادات (Building Habits) الإيجابية، ومنها أكثر تخصيصًا في تحسين الإنتاجية (Productivity) عمليًا والدراسة (Studying) أكاديميًا، ومنها ما يتخصص في الرفاه والصحة النفسية (Xu et al., August, 2021). وبالنظر لمثل هذه التطبيقات فإنها تُعنى بدعم الأفراد لتحقيق أهدافهم، فمثلًا يظهر ذلك جليًا في دور تطبيق دراسة ذاتية يتوفر فيه ألعاب كخصائص (Gamified) مساعدة في تحسين الدافعية والتنظيم الذاتي (Self-regulation) (Baars, Khare, 2022). لكن وبالرغم من الدرجات المرتفعة (High Ratings) التي أعطهاها المستخدمون لتطبيقات الصحة النفسية خصوصًا تلك التي توفر تنوعًا بالخيارات (Options) والمحتوى (Content) والوظائف (Functionality)، إلا أنهم ينتقدون فيها ضعف تكييف التطبيق حسب حاجاتهم (Personalization) بدقة وضعف الشعور بالثقة (Trust) والأمان (Security) والخصوصية (Privacy) (Alqahtani & Orji, 2020).

– التخطيط لمشاركة مصادر بشرية متعاونة: يُعد طلب الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support) استراتيجية تصدّ تكييفية (Coping Adaptive Strategy) فالتحدث لمختص أو شخص مقرب (صديق/ قريب) أو ممن عاش تجربة مشابهة للتعبير عن المشاعر والمخاوف تجاه الموقف من أجل مساعدة انفعالية (Emotional) يُساعد في الحصول على دعم اجتماعي انفعالي فيه الكثير من التفهم والتعاطف، و/أو من أجل مساعدة وسيلية (Instrumental) يُساعد في الحصول على نصائح عملية ودعم فني حول كيفية التغيير والتحسين وإيجاد حلول ملموسة والتأكيد على كيفية اغتنام الإمكانيات المتاحة (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). فحديثًا يظهر أن دعم الأقران (Peer Support) يحسن من رفاه الزميل ومرونته ويُسهم في ثقافة تقديم الدعم الاجتماعي (Agarwal, Brooks, & Greenberg, 2020). وفي دراسة مراجعة متكاملة (Integrative Review) يظهر الأثر الإيجابي للدعم الاجتماعي على جودة العلاقات وردود الفعل الانفعالية وأداء الأفراد والحد من الأثر السلبي للمطالب الضاغطة في أماكن العمل (Jolly, Kong, & Kim, 2021). كما أن لطلب المساعدة والدعم (Seeking help/support) أهمية باعتباره استراتيجية تعلم منظم ذاتيًا (Self-regulated learning strategy) تؤثر إيجابًا في تحسين التحصيل الأكاديمي، لكن مع الأخذ بعين الاعتبار بعض المتغيرات كالجنس والعمر وغيرها من المتغيرات الديموغرافية والنفسية والاجتماعية التي قد تكون متغيرات مديرة أو وسيطة (Moderating or mediating) لهذا الأثر (Martín-Arbós, Castarlenas, & Dueñas, 2021). فقد يميل الأفراد عمومًا نحو طلب المساعدة والدعم ممن هم محط ثقة (Trustworthy) يسهل سؤالهم (Accessible) ويتحسسوا طلب المساعدة (Perceptive) وخصوصًا إذا ما كانوا ممن هم أكثر مقامًا وخبرة (Higher Status) (van der Rijt et al., 2013).



ثانيًا: نتيجة الأمنية (Outcomes)

تخيّل تحقيق الهدف بالشكل المطلوب كما في الانغماس في التخيلات الإيجابية حول المستقبل (Indulging in positive fantasies about the future) من التباين الذهني، وذلك بوصف الوضع العام المتوقع بعد الإنجاز بما فيه من أوضاع ذهنية وانفعالية على شكل مكافآت مشروطة داخلية (Internal Contingent Rewards) بشكل رئيس والحذر من أن تحلّ المكافآت المشروطة الخارجية (External Contingent Rewards) محلّ الهدف ويصبح الأداء مقروناً بها، وذلك قد يجلب خطر الامتناع عن الأداء إذا ما غابت المكافآت والحوافز. ومن الاستراتيجيات التي قد تُسهم في تحسين الانفعالات وفي الحد من تحوّل المكافأة إلى هدف استراتيجية الإشباع المتأخر (Delayed Gratification) أي تأجيل و/أو تحسين المكافأة حتى إتمام الإنجاز أو لما بعد إنجاز آخر (Kim, Kim, & Stanford Marshmallow, 1976; Moore, Clyburn, & Underwood, 1976; Kim, 2020). تمامًا مثل تجربة المارشمالو (Stanford Marshmallow Experiment) (Mischel, Ebbesen, & Raskoff Zeiss, 1972).

ثالثًا: معوقات تحقيق الأمنية (Obstacles)

تخيّل الحواجز والموانع التي تحد من تحقيق الهدف بالشكل المطلوب كما في العيش في الأوجه السلبية للواقع الوشيك (Dwelling on negative aspects of the impending reality) من التباين الذهني، وذلك بوضع السيناريو الأسوأ (Worst Case Scenario) ورصد المعوقات الممكن حدوثها.

رابعًا: وسائل تجاوز معوقات تحقيق الأمنية (Plan)

التخطيط لأهداف بديلة من شأنها أن تستجيب لمعوق أو مانع محتمل يحد من تحقيق الهدف كما في نوايا التنفيذ (Implementation Intentions) للاستجابة لها عند حدوثها، وتكون بصيغة إذا/ عندما، سوف

المراجع

- عبد الخالق، أ.، (2004). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. دراسات نفسية، 14 (2)، 183-192. <https://search.mandumah.com/Record/83959>
- Abdulla, A., & Woods, R. (2021). Comparing mental contrasting with implementation intentions against solution-focused and autonomous planning. *School Psychology International*, 42(4), 398-421. <https://doi.org/10.1177/01430343211000399>
- Agarwal, B., Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2020) The Role of Peer Support in Managing Occupational Stress: A Qualitative Study of the Sustaining Resilience at Work Intervention. *Workplace Health & Safety*, 68(2):57-64. <https://doi.org/10.1177/2165079919873934>
- Alqahtani, F. & Orji, R. (2020). Insights from user reviews to improve mental health apps. *Health Informatics Journal*, 26(3), 2042-2066. <https://doi.org/10.1177/1460458219896492>
- Baars, M., Khare, S., & Ridderstap, L. (2022) Exploring Students' Use of a Mobile Application to Support Their Self-Regulated Learning Processes. *Front. Psychol.* 13, 793002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.793002>
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142531498>
- Bjerke, M. B., & Renger, R. (2017). Being smart about writing SMART objectives. *Evaluation and program planning*, 61, 125-127. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.12.009>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022) "A New Hope" for Positive Psychology: A Dynamic Systems Reconceptualization of Hope Theory. *Front. Psychol.* 13, 809053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Doran, G.T. (1981) There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. *Journal of Management Review*, 70, 35-36.



- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 4, pp. 141-185). Chichester, England: Wiley.
- Jolly, P. M., Kong, D. T., & Kim, K. Y. (2021). Social support at work: An integrative review. *Journal of Organizational Behavior, 42*(2), 229-251. <https://doi.org/10.1002/job.2485>
- Kaufman, S. B. August 2, 2015. *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?* Scientific American. Retrieved from: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Kim, S. J., Kim, H. J., & Kim, K. (2020). Time Perspectives and Delay of Gratification - The Role of Psychological Distance Toward the Future and Perceived Possibility of Getting a Future Reward. *Psychology research and behavior management, 13*, 653-663. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S246443>
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist, 12*(4), 290-300. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 5*(1), 6-15. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2010.5.1.6>
- Martín-Arbós, S., Castarlenas, E., & Dueñas, J-M. (2021). Help-Seeking in an Academic Context: A Systematic Review. *Sustainability, 13*, 4460. <https://doi.org/10.3390/su13084460>
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*(2), 204-218. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
- Moore, B. S., Clyburn, A., & Underwood, B. (1976). The Role of Affect in Delay of Gratification. *Child Development, 47*(1), 273-276. <https://doi.org/10.2307/1128312>
- Oettingen, G. (1999). Free fantasies about the future and the emergence of developmental goals. In J. Brandstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action & self-development* (pp. 315-342). Sage.
- Rashid, T., Anjum, A., Lennex, C., Quinlin, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In Proctor C. & A. Linley (Eds.) *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective*. New York, NY: Springer
- Riddell, H., Sedikides, C., Gucciardi, D. F., Ben, J., Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2022). Goal motives and mental contrasting with implementation intentions facilitate strategic goal persistence and disengagement. *Journal of Applied Social Psychology, 52*, 1094-1116. <https://doi.org/10.1111/jasp.12915>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Seligman, M. E. P. (2015) Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses, *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 3-6. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford University Press.
- van der Rijt, J., Van den Bossche, P., van de Wiel, M. W. J., De Maeyer, S., Gijssels, W. H., & Segers, M. S. R. (2013). Asking for Help: A Relational Perspective on Help Seeking in the Workplace. *Vocations and Learning, 6*. 259-279. <https://doi.org/10.1007/s12186-012-9095-8>
- Wansink, B., Painter, J. E., & Lee, Y. K. (2006). The office candy dish: proximity's influence on estimated and actual consumption. *International journal of obesity (2005), 30*(5), 871-875. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803217>
- Wansink, B., Hanks, A. S., & Kaipainen, K. (2016). Slim by Design: Kitchen Counter Correlates of Obesity. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education, 43*(5), 552-558. <https://doi.org/10.1177/1090198115610571>
- Watts, A. (2014). *Project Management*. Victoria, B.C. BC campus. Retrieved from <https://opentextbc.ca/projectmanagement/>
- Xu, J., Ong, J., Marjia, M., Lio, A., & Dhaliwal, H. (August 24, 2021). *Scoping review on productivity-related psychological interventions: Integration into the Felicity App*. Retrieved from: <https://doi.org/10.31234/osf.io/b7h52>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة

* تطبيق نموذج أنمو لأهداف يُرجى تحقيقها

الرجاء والأهداف ونموذج أنمو

الأدوات	الإجراءات
<p>قلم ودفتر ورقة العمل 6.1.1: مقياس سنايدر للرجاء</p>	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطبق معه أداة الكشف عن مدى اكتساب الأمل والرجاء. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.1.1: مقياس سنايدر للرجاء ويُطبقه معه. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يُشير المُمارس إلى أن الرجاء يعتمد بشكل رئيس على تفاعل قوتي الإرادة والوسيلة في السياقين الداخلي والاجتماعي ما يؤدي إلى تقدير قيمة الهدف وبذل الممكن لإحرازه، ثم يؤكد أن جلسة اليوم مبنية على نموذج سهل جدًا ومن أكثر النماذج المُساعدة على تحقيق الأهداف.
<p>ورقة العمل 6.1.2: نموذج أنمو</p>	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل ذكر أمنية أو هدف يتطلع إلى تحقيقه ليكتبه على الدفتر كخطوة أولى، ثم يدعوه لتخيل نتيجة تحقيق هذه الأمنية في الخطوة الثانية، وفي الخطوة الثالثة يطلب منه رصد معوقات تحقيق الهدف، وأخيرًا يطلب منه وضع استجابات لكل معوق قد يحدث. - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ويُشير إلى أن هذا النموذج السهل هو نموذج أنمو الذي يُعد من أكثر النماذج فاعلية لتحقيق الأهداف، لكن هناك تفاصيل أخرى إذا أخذت بعين الاعتبار يقترب الهدف أكثر من تحقيقه. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.1.2: نموذج أنمو (WOOP) ويوفر له عشرة نُسخ (ليستمر في تطبيقه) ويطلبه معه خطوة بخطوة وباعتبار الملاحظات الآتية: <p>أولاً: الأمنية (Wish)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ اختيار أمنية صغيرة بسيطة من أجل اعتياد النموذج مثل "التركيز في العمل/ الدراسة". ▪ وضع دليل على تحقيق الإنجاز ومن المؤشرات على الإنجاز مثلًا "إنهاء عدد مهمات/ دروس أكثر". ▪ وضع أداة قياس وتطبيقها لتشكيل خط الأساس ووصف الوضع الراهن بدقة كما ونوعًا. ▪ وصف الوضع المرجو كما ونوعًا بحيث يكون منطقيًا من حيث الفرق بين الوضعين. ▪ تحديد قيمة الهدف من حيث أهميته للعميل وللآخرين والتأكد من أن يكون ضمن اهتماماته. ▪ التفكير في كيفية اغتنام قوى الشخصية الأكثر تميزًا بالعمل (بصمات القوى) في تحقيق الهدف وفي تنمية وتحسين قوى الشخصية التي يتطلبها تحقيق الهدف. ▪ تحديد الجهد والمهام المطلوبة لتحقيق الهدف وتحديد مدى تعقيدها، حيث يُنصح بأن تكون معقدة نوعًا ما لجلب التحدي ورفع الأداء لكن ضمن قدرة العميل التي ينبغي قياسها لمعرفة مستوى الجهد المطلوب. ▪ استخدام أدوات ومصادر ضمن الميزانية ومؤكدة للذات ومُحفزة ومُتاحة وأمنة. ▪ تحديد أشخاص مُتأحين ومُتفهمين ومحطّ ثقة وداعمين معنويًا وذوي خبرة وداعمين فنيًا وتحديد الدعم والمساعدة المطلوبة منهم. ▪ تحديد مدى الهدف، والتركيز على الأهداف قصيرة المدى أولاً لاعتياد النموذج ثم الانتقال للأهداف متوسطة وطويلة المدى. ▪ تحديد وقت بدء العمل على تحقيق الهدف والانتهاؤ منه فيما يتناسب مع متطلبات تحقيق الهدف.



ثانياً: نتيجة الأمنية (Outcomes)

- تخيل تحقيق الهدف وتصنيف النتائج إلى جانبين مكافآت داخلية تعود عليك بالرضا والإنجاز ومكافآت خارجية تتمثل بتقدير الآخرين معنوياً وفائدة مادية.
- ينبغي التأكيد أنه عند التفكير بنوعي المكافآت يشحذ الفرد طاقته وحماسه، لكن بعدها ينبغي العودة للخطوة الحالية والتركيز فيها. كما يجب الحذر من أن تحل المكافآت الخارجية محل الهدف ويصبح الأداء مقروناً بها، وذلك قد يجلب خطر الامتناع عن الأداء إذا ما غابت هذه المكافآت والحوافز.

ثالثاً: معوقات تحقيق الأمنية (Obstacles)

- تخيل أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث خلال العمل على تحقيق الهدف وتحديد أكبر عدد ممكن من المعوقات (الحوافز أو الموانع) التي تحد من تحقيق الهدف بالشكل المرجو.

رابعاً: وسائل تجاوز معوقات تحقيق الأمنية (Plan)

- التخطيط لأهداف بديلة تستجيب من خلالها للمعوقات (الحوافز أو الموانع) ضمن فئتين إحداها فيما يتعلق بمعوقات النية والقصد والاتجاه التي تحتاج إلى إعادة توجيهه والأخرى فيما يتعلق بمعوقات الوسائل والأساليب التي تحتاج إلى التعديل والتحسين باستخدام الصيغة إذا/ عندما، سوف
- ينبغي التأكيد على أهمية التخلي عن أو عدم التمسك بتحقيق الهدف إذا تجاوزت متطلباته في الفترة الزمنية المحددة قدرة الفرد وطبيعة المتاح لديه، ليُستبدل بهدف آخر أو يُؤجل إلى إشعار آخر. وكل هذا ضمن تراحم ذاتي مبني على التقبل والتفهم.

خاتمة

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل إضافةً إلى الخطط قصيرة المدى بواجب لتطبيق النموذج لتخطيط متوسط وطويل المدى.
- يُمكن للممارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.1.1: مقياس سنايدر للرجاء، وورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعي الشخصية مع العميل للكشف عن دور تطبيق نموذج أنمو في تحسينهما.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل لمهارات لتخطيط.

ورقة العمل 6.1:
الأهداف والمساعي
الشخصية

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات




ورقة العمل 6.1.1: مقياس سنايدر للرجاء (Snyder's Hope Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (8) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة:

درجة الانطباق (1 - 8)	الفقرة
8/	1. أسعى بكل همّة لتحقيق أهدافي.
8/	2. تُسهّم خبراتي السابقة بتهيئتي للمستقبل.
8/	3. أرى نفسي ناجحًا جدًا في حياتي.
8/	4. أحقق الأهداف التي أضعتها لنفسي.
32/	درجة قوة الإرادة
8/	5. حينما أجد نفسي في مأزق، أفكر بطرق عدّة للخروج منه.
8/	6. لكل مشكلة أكثر من طريقة لحلّها.
8/	7. لدي أكثر من طريقة لتحقيق ما أجدّه مهمًا من الأهداف.
8/	8. ولو يئس الآخرون، بإمكانني إيجاد وسيلة لحل المشكلة.
32/	درجة قوة الوسيلة
64/	درجة الرجاء

(بتصرف، عبد الخالق، 2004; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002)



ورقة العمل 6.1.2: نموذج أنمو (WOOP) 
اتَّبِع خطوات النموذج بدقَّة:

أولاً: الأمنية (Wish)

ما الأمنية/ الهدف الذي ترجو تحقيقه؟

--

ما الدليل على/ مؤشرات تحقيق الهدف؟

--

هل لديك أداة قياس مدى تحقيق الهدف؟ لا، إذن طوِّر أداة القياس. نعم، أكمل.
هل سبق وقست مدى تحقيق الهدف؟ لا، إذن قس مدى تحقيق الهدف. نعم، أكمل.
الوضع الراهن (وصف كلامي و/أو بالأرقام) <===== الوضع المرجو (وصف كلامي و/أو بالأرقام)

--	--

لماذا ترجو تحقيق هذا الهدف؟

--

ما معنى/ أهمية الهدف؟ مهم/ قيّم/ مُفيد لي مهم/ قيّم/ مُفيد للآخرين
ما مدى ارتباط الهدف؟ ضمن اهتماماتي ضمن اهتمام المجتمع
ما قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بك (بصمات القوى)؟ برأيك، ما قوى الشخصية الست التي يتطلبها تحقيق الهدف؟

.1 .2 .3 .4 .5 .6	.1 .2 .3 .4 .5 .6
----------------------------------	----------------------------------



ما الجهد المطلوب فعله بالتحديد لتحقيق هذا الهدف؟

--

- ما مدى تعقيد مهمة بذل الجهد؟ سهل جدًا بسيط نوعًا ما مُعقد نوعًا ما (مُتحدٍ) صعب جدًا
- هل سبق وقست قدرتك على بذل هذا الجهد؟ لا، إذن قس قدرتك على بذل هذا الجهد. نعم، أكمل.
- ما مستوى تمكّنك من بذل هذا الجهد؟ متقدّم متوسط متأخر
- ما الذي يُمكنك فعله لرفع مستوى الأداء؟

--

ما المصادر أو الأدوات (والتكنولوجيا) أو الظروف الممكنة التي تُساعدك على تحقيق الهدف؟ كيف س تُساعدك؟

<p>هل هي؟</p> <p><input type="checkbox"/> ضمن الميزانية</p> <p><input type="checkbox"/> مؤكدة للذات</p> <p><input type="checkbox"/> مُحفزة</p> <p><input type="checkbox"/> مُتاحة</p> <p><input type="checkbox"/> آمنة</p>	
--	--

من الأشخاص الذين يُمكن أن يساعذك على تحقيق الهدف؟ ما معلوماتهم الشخصية والنفسية والاجتماعية؟ كيف س يُساعدوك؟

<p>هل هم؟</p> <p><input type="checkbox"/> مُتاحون</p> <p><input type="checkbox"/> مُتقهمون</p> <p><input type="checkbox"/> محطّ ثقة</p> <p><input type="checkbox"/> داعمون معنويًا</p> <p><input type="checkbox"/> ذوو خبرة</p> <p><input type="checkbox"/> داعمون فنيًا</p>	
--	--

ما مدى الهدف؟ قصير المدى متوسط المدى طويل المدى

كم مدة العمل؟ من يوم: _____، بتاريخ: ____ / ____ / ____ . إلى يوم: _____، بتاريخ: ____ / ____ / ____ .



ثانيًا: نتيجة الأمنية (Outcomes)

تخيّل أنك حققت الهدف كما ترجو. كيف تصف تفاصيل وضعك الجديد؟

صنّف نتائج (عوائد أو مكافآت) * تحقيق الهدف إلى جانبين مكافآت داخلية تعود عليك عليك بالرضا والإنجاز ومكافآت خارجية تتمثل بتقدير الآخرين معنويًا وفائدة مادية.

مكافآت خارجية	مكافآت داخلية

* ملاحظة: عند التفكير بنوعي المكافآت يشحذ الفرد طاقته وحماسه، لكن بعدها ينبغي العودة للخطوة الحالية والتركيز فيها. كما يجب الحذر من أن تحلّ المكافآت الخارجية محلّ الهدف ويصبح الأداء مقرونًا بها، وذلك قد يجلب خطر الامتناع عن الأداء إذا ما غابت هذه المكافآت والحوافز.

ثالثًا: معوقات تحقيق الأمنية (Obstacles)

تخيّل أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث خلال العمل على تحقيق الهدف. اذكر أكبر عدد ممكن من المعوقات (الحوافز أو الموانع) التي تحد من تحقيق الهدف بالشكل المرجو.



رابعًا: وسائل تجاوز معوقات تحقيق الأمنية (Plan)

خطط لأهداف بديلة تستجيب من خلالها للمعوقات (الحواجز أو الموانع) باستخدام الصيغة الآتية:

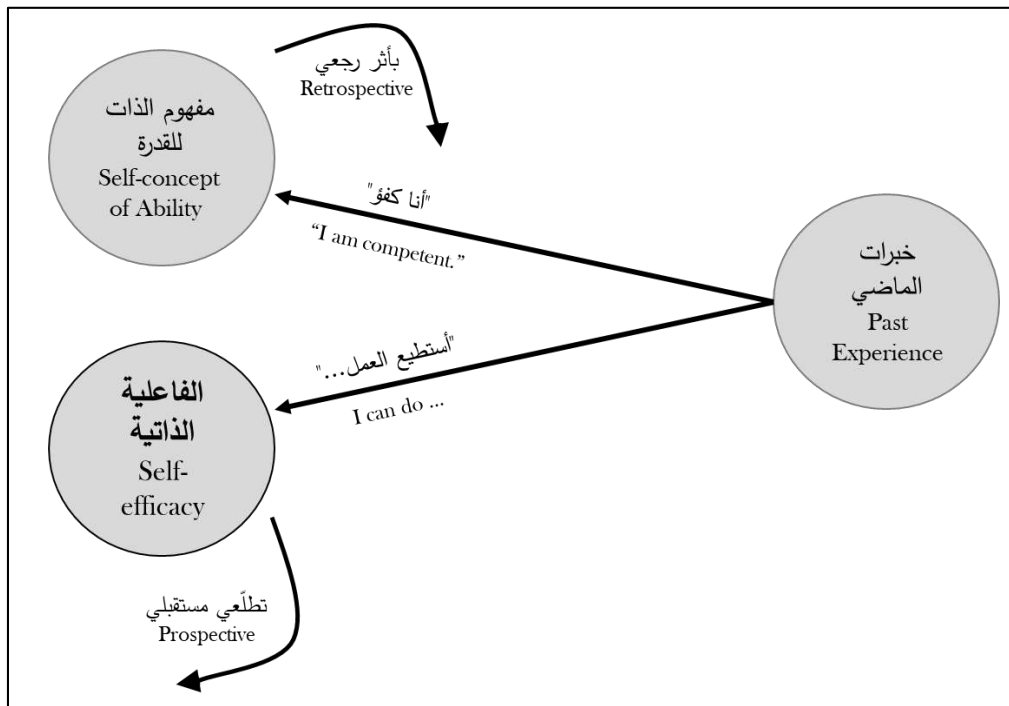
فيما يتعلق بمعوقات النية والقصد والاتجاه التي تحتاج إلى إعادة توجيهه:	
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
فيما يتعلق بمعوقات الوسائل والأساليب التي تحتاج إلى التعديل والتحسين:	
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف
إذَا/ عندما	✓ سوف

6.2 الفاعلية الذاتية وأفضل ذات ممكنة

نبذة مختصرة

عندما أوجد ألبرت باندورا (Bandura, 1977) الفاعلية الذاتية (Self-Efficacy) كنظرية في التغيير السلوكي (Behavioral Change)، يمكن توضيح معالمها باختصار بأن دافعية الأفراد لخوض الخبرات -بشكل مباشر يعيشونها هم أو بشكل غير مباشر حيث يتعلمون من تجربة غيرهم- ليتحسن فيها أداءهم وتزيد فيها ثقتهم بأنفسهم من شأنها تحسين توقعات الفاعلية (Efficacy Expectations) لديهم لتوقع سلوك (Behavior) فاعل ثم توقع نتائج أفضل بل وتحقيقها. واختصاراً للأعداد الكبيرة من بحوث ودراسات الفاعلية الذاتية وعلاقتها بكثير من المتغيرات الأخرى، نوجز في هذه الجزئية ما قدمه شفارزر وزميلته ليزينسكا (Schwarzer & Luszczynska, 2023) حديثاً في ورقتهما الشاملة حول الفاعلية الذاتية، وذلك على النحو الآتي:

- تعريفها: الفاعلية الذاتية هي معتقد ذاتي تفاؤلي (Optimistic Self-belief) يعكس الإيمان بقدرة الفرد على تأدية وظائفه الإنسانية بفاعلية، وأبرزها أداء مهمات جديدة أو صعبة لتحقيق هدف من جهة والتكيف والتصدي للمصاعب والمصائب من جهة أخرى.
- أهميتها: تُيسر الفاعلية الذاتية بناء الأهداف، والاستثمار في الجهد (التعلم)، والإصرار والمثابرة في وجه المعوقات، والتشافي من النكسات (المرونة)، وبالتالي تدعم تعديل السلوك وتحسين الأداء الأكاديمي والمهني والوظيفية الأفضل (Optimal Functioning).



الشكل 6.2.1: القدرة التطلعية المستقبلية للفاعلية الذاتية بالمقارنة مع مفهوم الذات للقدرة

- علاقتها بالمفاهيم: بالنظر للشكل السابق، يتضح أن الفاعلية الذاتية تتشارك مع مفهوم الذات للقدرة (Self-concept of Ability) بأنها تعتمد على نتائج خبرة الماضي في بناء واقع التمكّن الحالي، لكنها تزيد عليها بأنها تطلعية وتفاؤلية نحو المستقبل وتؤمن بقدرتها على العمل والتعلم والتكيف. لذا يُمكن اعتبار مفهوم الذات للقدرة قريبة من مفاهيم صورة الذات (Self-image) والمعرفة الذاتية (Self-knowing) والاعتماد الذاتي (Self-reliance) والسيطرة الذاتي (Self-control) والثقة بالنفس (Self-confidence) وتقدير الذات (Self-esteem)، لكن قد تحتاج جميعها للفاعلية الذاتية من أجل مستويات أفضل من تحقيق الذات (Self-actualization) (Khazaei et al., 2021). وتجدر الإشارة إلى أن الفاعلية الذاتية المرتفعة تُشبه ما يُسمى بالإنقان (Mastery)، أما الفاعلية الذاتية المتدنية فتقترب لتكون كالتشكك الذاتي (Self-doubts). كما قد يظن البعض أن الفاعلية الذاتية تفاؤلي غير واقعي (Unrealistic)



(Optimism) أو تفاؤل (Optimism) وحسب، وهذا غير صحيح! فنظرة الفاعلية الذاتية المستقبلية مبنية على خبرات حقيقية تمنع أخذ المخاطرة غير المنطقية من دون فهم القدرات، مما يزيل خاصية غير الواقعية عنها، ورغم اعتبارها نظرة تفاؤلية وتشابهها الكبير به إلا أن الفاعلية الذاتية قائمة على العزو الداخلي والجانب الإرادي في بناء القدرات والإمكانات لتحقيق المساعي في المستقبل، أما التفاؤل، فهناك أمور أخرى تدخل في النظرة التفاؤلية للمستقبل مثل الظروف الحسنة ومعاونة الآخرين بل قد تكفي بها.

العوامل المؤثرة فيها: من أبرز مصادر توقعات الفاعلية أولاً إنجازات الأداء الخاصة بالفرد التي تتطلب الإقبال على أكبر عدد من الخبرات وخوضها بأقل مستوى من التخوف (Apprehension) من أجل الإنجاز أو التعلّم من الإخفاق أو التكيف مع المصاعب أو جميع ما ذكر بما يُسمى خبرة الإتقان (Mastery Experience). ثانياً، يؤثر خوض الخبرة غير المباشرة (Vicarious Experience) لما عاشه ويعيشه الآخرون في الفاعلية الذاتية إلى جانب الاستماع إلى رسائلهم المقنعة (Verbal Persuasion) وهو العامل الثالث. أما العامل الرابع والأخير فهو فهم الحالة الانفعالية (Affective State) وإدارتها، وذلك بقوة العزو (Attribution) الداخلي الذي رغم رمزية المواقف ودورها في استثارة (Arousal) الانفعالات يُعيد الفرد للتفكير بما يمكن فعله للإنجاز والتعلّم والتكيف. قياسها وتطبيقاتها: هناك مئات الإصدارات لمقاييس الفاعلية الذاتية التي تختلف باختلاف مجال أفراد مجتمع الدراسة وخصائصهم السلوكية وتفصيلاتها، حتى أن باندورا (Bandura, 2006) كتب دليلاً إرشادياً مفصلاً لبناء مقاييس الفاعلية الذاتية. وعموماً من أشهر المقاييس مقياس الفاعلية الذاتية العامة ((Generalized Self-Efficacy (GSE) لشفارزر وجيروسالم (Schwarzer & Jerusalem, 1995) الذي سيتم اعتماده في ورقة العمل 6.2.1. وفي ضوء تطبيقاتها الكثيرة، هناك أعداد ضخمة من الدراسات التي تُبين مدى أثر الفاعلية الذاتية الإيجابية في متغيرات إيجابية كثيرة، أبرزها الرفاه والأداء وفي مختلف السياقات، خصوصاً الأكاديمية والعملية.

الآن وفي ضوء ما سبق، من الواضح أن الفاعلية الذاتية وُجدت قبل نشأة علم النفس الإيجابي، إلا أنها احتوت على مضامين عدّة منه. لذا نميل في هذا التدخل لاعتماد "أفضل ذات ممكنة" (Best Possible Self (BPS) للورا كينغ (King, 2001) كأحد تدخلات علم النفس الإيجابي مع الأخذ بعين الاعتبار مفهوم الفاعلية الذاتية على أمل زيادة حجم أثره الذي ورد في دراسة ألبيا كاريو وآخرين (Carrillo et al., 2019). لذا أطلقنا على التدخل مسمى أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3) حيث يحثّ الممارس العميل في سياق حياته وحاجته (أي على مستوى البيت، أو الدراسة، أو العمل) على وصف الأبعاد النفسية الثلاثة العقلية (Cognitive) والانفعالية (Emotional) والسلوكية (Behavioral) لأفضل ذات ممكنة متوقعة في المستقبل في ثلاث حالات رئيسية هي إنجاز أو نجاح (Accomplishment) وتكيف (Adaptation) مع المصاعب وتعلّم (Learning) من الإخفاق.

المراجع

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(9), e0222386. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- Khazaei, M., Holder, M. D., Sirois, F. M., Oades, L. G., Gendron, B. (2021). Development and Assessment of the Personal Emotional Capital Questionnaire for Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1856. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041856>
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R. & Luszczynska, A. (2023). Self-Efficacy. In Ruch, W., Bakker, A., Tay, L., & Gander, F. (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment*. Hogrefe Publishing. <https://www.hogrefe.com/us/shop/handbook-of-positive-psychology-assessment-96232.html>



إجراءات تطبيق التدخل

60 دقيقة ✕ الأدوات ⚙️	تحسين مستوى الفاعلية الذاتية في السياق المناسب * الفاعلية الذاتية وأفضل ذات ممكنة 📌 الإجراءات 📋
قلم ودفتر ورقة العمل 6.2.1: مقياس الفاعلية الذاتية العامة	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطبق معه أداة الكشف عن مدى اكتساب الفاعلية الذاتية. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.2.1: مقياس الفاعلية الذاتية العامة ويُطبقه معه. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يُشير المُمارس إلى أن الفاعلية الذاتية معتقد ذاتي تفاؤلي (Optimistic Self-belief) يعكس الإيمان بقدرة الفرد على تأدية وظائفه الإنسانية بفاعلية وأبرزها أداء مهمات جديدة أو صعوبة لتحقيق هدف من جهة والتكيف والتصدّي للمصاعب والمصائب من جهة أخرى، ثم يؤكد أن جلسة اليوم مبنية على تدخل إيجابي شائع لكن مع بعض التعديلات لدعم الفاعلية الذاتية لتحقيق الأهداف. <p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل تخيل أفضل ذات ممكنة (Best Possible Self (BPS)) له في المستقبل ليصف كيف سيكون تفكيره وشعوره وتصرفه حينها، ويعطيه مدة للتفكير أو الكتابة على الدفتر. - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ويطلب منه التعبير عن ذلك بأبسط لغة ممكنة من دون التفكير في الحرفة اللغوية والقواعد الإملائية والنحوية. - يستمع المُمارس لتعبير العميل ويشكره على ذلك، ثم يعقب بأن تدخل اليوم مشابه لهذا التمرين لكن مع بعض الاعتبارات لدعم الفاعلية الذاتية.
ورقة العمل 6.2.2: أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3)	<ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.2.2: أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3) ويوفر له نُسخًا عدة (ليستمر في تطبيقه). - يطلب المُمارس من العميل التفكير في المجال والسياس الذي يرغب بأن ينمي فيه فاعليته الذاتية، ثم يطبق معه ورقة العمل خطوة بخطوة وباعتبار الأسئلة الآتية (الإجابة النموذجية بين قوسين للمُمارس من أجل الدعم): ▪ كيف ستفكر عندما تنجز أو تنجح بتحقيق الهدف؟ (العزو الداخلي أي القدرة والتمكّن) ▪ كيف ستشعر عندما تنجز أو تنجح بتحقيق الهدف؟ (السرور والامتنان والتفاؤل والفخر والثقة) ▪ كيف ستتصرف عندما تنجز أو تنجح بتحقيق الهدف؟ (الاحتفال وتقديم الشكر والاستفادة من قصة النجاح) ▪ كيف سيكون تفكيرك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟ (التخطيط البديل لوضع أساليب تجاوز المعوقات حال وقوعها) ▪ كيف سيكون شعورك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟ (الاهتمام والفضول والإلهام والثقة مع أقل مستويات من التوتر والخوف والانزعاج والإحراج والشك) ▪ كيف سيكون تصرفك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟ (خوض التجارب لبناء الخبرات، والاطلاع على تجارب الآخرين) ▪ كيف سيكون تفكيرك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟ (البحث والتأمل وإعادة التخطيط أو التخطيط لهدف آخر إن لم يكن هو الهدف المناسب) ▪ كيف سيكون شعورك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟ (السكينة والفضول والتشجع مع أقل مستويات من البؤس والإحباط والندم والعار) ▪ كيف سيكون تصرفك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟ (مراجعة وتقويم العمل وبناء خطة لتصحيح الأخطاء وتبني ما هو صحيح)



خاتمة

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلف الممارس العميل بواجب لتطبيق أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3) حيث يأخذ خطوات صغيرة يومية توصله لأفضل ذات ممكنة، وذلك مرة أسبوعيًا لمدة شهر.
- يُمكن للممارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.2.1: مقياس الفاعلية الذاتية العامة، وورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعي الشخصية مع العميل للكشف عن دور تطبيق أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3) في تحسينهما.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للفاعلية الذاتية.

ورقة العمل 6.1:
الأهداف والمساعي
الشخصية

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات



ورقة العمل 6.2.1: مقياس الفاعلية الذاتية العامة (Generalized Self-Efficacy (GSE))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تماماً (4) درجات ولا تنطبق أبداً (1) درجة واحدة:

درجة الانطباق (1 - 4)	الفقرة
	1. إذا حاولت جاهداً، بإمكانني إدارة أوضاعي لحل المشكلات الصعبة.
	2. أستطيع إيجاد طرق لما أريد تحقيقه ولو اعترضني شخص ما.
	3. يسهل عليّ التمسك بأهدافي حتى تحقيقها.
	4. كُلي ثقة بأنني سأتعامل بكفاءة مع أحداث غير متوقعة.
	5. أشعر بالامتنان لما في جُعبتي من خبرات تجعلني قادرًا على إدارة ما لا أتوقع.
	6. أستطيع حلّ معظم المشكلات إذا بذلت الجهد المطلوب.
	7. بمقدوري التعامل مع المصاعب بهدوء لأن لدي قدرات التصدي لها.
	8. إذا ما واجهت مشكلة، بإمكانني إيجاد حلول عدّة.
	9. لطالما أفكر بالحل عندما أكون في مأزق ما.
	10. بإمكانني التعامل مع أي أمر قد يطرأ وأنا في طريقي نحو الهدف.
40/	مستوى الفاعلية الذاتية العامة

(بتصرف، Schwarzer & Jerusalem, 1995)



ورقة العمل 6.2.2: أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (Best Possible Self (BPS 3X3))

في (سياق البيت، الدراسة، العمل، غير ذلك، أذكره _____) تخيل أفضل حال ممكن أن تكون عليه في المستقبل:

BPS 3X3	البعد العقلي (Cognitive)	البعد الانفعالي (Emotional)	البعد السلوكي (Behavioral)
حالة الإنجاز (Accomplishment)	كيف ستفكر عندما تنجز أو تتجح بتحقيق الهدف؟	كيف ستشعر عندما تنجز أو تتجح بتحقيق الهدف؟	كيف ستصرف عندما تنجز أو تتجح بتحقيق الهدف؟
حالة التكيف (Adaptation)	كيف سيكون تفكيرك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟	كيف سيكون شعورك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟	كيف سيكون تصرفك لتتكيف مع المصاعب التي تواجهها في طريق تحقيق الهدف؟
حالة التعلم (Learning)	كيف سيكون تفكيرك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟	كيف سيكون شعورك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟	كيف سيكون تصرفك لتتعلم من الإخفاق في تحقيق الهدف؟



6.3 التفاؤل والمرونة النفسية

نبذة مختصرة

ورد في القرآن الكريم ما يدعو للتفاؤل والنهي عن التشاؤم واليأس في مواطن عدّة، نذكر منها: (الآية: 5-6) من سورة الشرح: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝﴾، و(الآية: 53) من سورة الرّمز: ﴿... لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ...﴾، وهناك أمثلة كثيرة في القرآن الكريم على قصص تفاؤل الأنبياء وغيرهم من الصالحين، ومن السّنة النبوية الشريفة عن الرسول ﷺ فيما يرويّه عن ربّه عز وجل: "قال اللّهُ عزّ وجلّ: أنا عند ظنّ عبدي بي، ...". (صحيح البخاري، 7405: ص3256)، وقال ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة، ويُعجبني الفأل الصّالح: الكلمة الحسنة". (صحيح البخاري، 5756: ص2594). وكذلك في ثقافتنا الإسلامية العربية الكثير من نماذج التفاؤل، حتى أن من أكثر المقولات شيوعاً: "تفاءلوا بالخير تجدوه".

ويُعدّ التفاؤل (Optimism) من أبرز مفاهيم علم النفس الإيجابي وكنموذج قيّمٍ للدافعية (Bouchard et al., 2018)؛ حيث يُفترض أن السعي لتحقيق الهدف يعتمد على عنصرين أساسيين، هما قيمة الهدف (Goal's Value) والتوقّع (Expectancy) أي كلما زادت أهمية الهدف وكلما زادت درجة الثقة بالقدرة على تحقيقه زاد السعي وراء تحقيقه حتى في ظل المعاناة والمصائب، وأما العوامل الباعثة على اليأس والعجز -كضعف معنى الهدف والثقة بالإمكانات أو حتى القدرة على اكتسابها- فقد تدعو للتردد أو للانسحاب عند أول تحدٍ أو حتى لعدم بدء السعي لتحقيق الهدف. وفي ضوء ثلاثين سنة من الدراسات، يتضح ارتباط التفاؤل بالرفاه النفسي والانفعالي والاجتماعي والصحة الجسدية وضمن سياقات مختلفة.

وإضافةً إلى الشبه الكبير بين التفاؤل والرجاء (Hope)، لا سيّما تفاعل العوامل الإرادية والوسيلية لاستشعار قيمة النتيجة للسعي وراء إحراز الهدف (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002) من الناحية النظرية، يُعدّ التفاؤل والرجاء ظاهرتين تكيفيتين تدعمان الرفاه النفسي وجوداً في الحياة في المجتمعات عموماً وعلى مستوى مجموعات الأفراد المحددة على وجه الخصوص كالذين يعانون من ظروف عصيبة في الصحة النفسية لما لهما من دور في إكساب الأفراد القدرة على التكيف مع المصائب والتعامل معها وتبني سلوكيات بناءة وصحية تتعلّق بالرضا بعيداً عن فرص تطور الاضطرابات النفسية وتفاقمها، ويُشار إلى أن التفاؤل والرجاء يتشاركان في سمات الشخصية، والمكونات العقلية، ومرجعية التوقعات، وأهمية الهدف، والتوجه نحو المستقبل، واعتماد البذل كعامل رئيسي من العوامل المؤثرة في السلوك أو الأداء (Krafft, Guse, & Maree, 2021; Laranjeira & Querido, 2022).

لذا يُمكن النظر إلى التفاؤل (Optimism) كما يُنظر إلى الرجاء (Hope) كحالة انفعالية وكسمة شخصية، وذلك لأنه ورد كمفهوم مرادف للرجاء كحالة انفعال إيجابي يساعد بدوره في توسيع الوعي لتقدير المخزون من أفكار وأفعال ونزعاتها وأبرزها التخطيط لمستقبل أفضل، إلى جانب بناء مهاراته ومصادره الشخصية وأبرزها المرونة استناداً إلى نظرية التوسيع والبناء (Fredrickson, 2013). كما أنه ورد كمفهوم مرادف للرجاء كقوة شخصية سامية تدعو إلى تبني عقلية مستقبلية تتوقّع الأفضل مستقبلاً وتدفع العمل لتحقيقه، وذلك بعيداً عن اليأس وما يجلبه من عجز من جهة وبعيداً عن المبالغة في التفاؤل وبناء أحلام واهمة من جهة أخرى (Peterson & Seligman, 2004). وعليه يُمكن اعتباره كالرجاء من العوامل الأكثر ارتباطاً بالرفاه والرضا عن الحياة (Kaufman, 2015; Rashid et al., 2013).

وكما يُنظر للتفاؤل كمرادف للرجاء، يجدر التذكير بعلاقة التفاؤل بالفاعلية الذاتية (Self-efficacy) لما فيهما من تشابه من حيث النظرة التفاؤلية للمستقبل وعدم المبالغة في النظرة المتفائلة لحدّ التفاؤل غير واقعي (Unrealistic Optimism)، لكن الفاعلية الذاتية قائمة على العزو الداخلي والجانب الإرادي في بناء القدرات والإمكانات فقط لتحقيق المساعي في المستقبل بينما يشمل التفاؤل جوانب الظروف الحسنة ومعاونة الآخرين (البيئتين المادية والاجتماعية) إضافةً للجوانب الفردية (الإمكانات العقلية والانفعالية والسلوكية) حسب ما بيّنه شفارزر وزميلته ليزينسكا (Schwarzer & Luszczynska, 2023).



وتجدر الإشارة هنا إلى حضور مضامين الرجاء والفاعلية الذاتية والتقاؤل بقوة في المنظومة الدلالية لعقلية النمو (Growth Mindset)؛ حيث تظهر معتقدات الجهد بإيجابية نحو بذل الجهد للنمو والتطور، فتمتدح أهداف الأداء حول التعلّم، وتُعزى الاستجابة داخليًا لما يمكن فعله فتُصبح المرونة النفسية (Resilience) سيدة الموقف للتعامل مع أي مصاعب ومعوقات قد تظهر في طريق الإنجاز (Yeager & Dweck, 2020). وهذا ما قد يُبرّر وجود التقاؤل كُبعد فرعي يُمثّل وزنه أكثر من ثلث مقياس المرونة النفسية أو المنعة النفسية كما يسميها الشيخ علي (2014) وذلك إلى جانب وفرة المصادر (Resourcefulness) والصلابة النفسية (Hardiness).

ويجدر ربط التقاؤل بالمرونة النفسية أيضًا من خلال التذكير بكتاب سيليجمان (Seligman, 2011) "التقاؤل المُتعلّم: كيف تُغيّر من عقلك ومن حياتك" حيث توصل بعد دراسات عديدة إلى كيفية توجيه الأفراد لاكتساب المرونة (Resiliency) بتبني نمط التأويل التقاؤلي (Optimistic Explanatory Style) عند الاستجابة للمواقف السلبية، ممّا تُتيح المجال أمام بذل الجهد وعدم الاستسلام لأي من الأفكار الباعثة على العجز وبالتالي التمتع بالرفاه والابتعاد عن الاضطراب، فيما قد يوضّح باختصار الجدول الآتي بالمقارنة مع نمط التأويل التشاؤمي (Pessimistic Explanatory Style):

نمط التأويل التشاؤمي (Pessimistic Explanatory Style)	نمط التأويل التقاؤلي (Optimistic Explanatory Style)	
دائم (Permanent/Stable): "ستبقى شدة الألم للأبد".	مؤقت (Temporary/Unstable): "كل مرّة سيمرّ".	الدوام (Permanence/Stability)
مُنْتَشِر (Pervasive/Global): "سأشعر بالألم في جميع المواقف".	موضعي (Local/Specific): "يتعلّق الألم بالموقف الراهن فقط".	الانتشار (Pervasiveness/Globality)
شخصي (Personal/Internal): "كل ذلك بسببي!".	غير شخصي (Not Personal/External): "هناك عوامل أخرى تؤثر على مواقف الحياة".	التخصيص (Personalization/Internality)
خارج عن السيطرة (Incontrollable): "لا يمكن فعل أي شيء".	تحت السيطرة (Controllable): "بإمكاني فعل شيء حيال ذلك".	التحكم والإدارة (Controllability)

الجدول 6.3.1: الفرق بين نمط التأويل التقاؤلي ونمط التأويل التشاؤمي في ظل المواقف السلبية

من أبسط تعريفات المرونة أنها القدرة على الرجوع (Bounce back) من خيرات المحنة (Adversity) والإحباط (Frustration) والمصيبة (Misfortune) (Ledesma, 2014). وقد تتطلب هذه القدرة دليلاً مُفصلاً لتنمية جميع جوانبها بما يشمل تنمية مهاراتها، لا سيّما مهارات التصدّي لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)) وغيره من الاضطرابات والوقاية منها ومعالجتها وهذا ما قد يعزز المرونة النفسية وما يُسمّى بنمو ما بعد الصدمة (Posttraumatic Growth (PTG))، لكن في هذه الجزئية من الدليل، نكتفي فيما قد يعزز المرونة النفسية من عقلية تقاؤلية تُساعد الأفراد على متابعة السعي لتحقيق الهدف في رحلة الإنجاز كتطبيق مُساعد للتطبيقات السابقين الرجاء والفاعلية الذاتية. لذا يشمل هذا التدخل أولاً الكشف عن مستوى المرونة النفسية باستخدام مقياس المرونة النفسية (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)) (Connor-Davidson, 2003; Connor & Davidson, 2003) و/أو مقياس العقلية المرنة (Resilient Mindset Scale (RMS)) (Arslan & Wong, 2023). وتجدر الإشارة هنا، إذا لوحظت درجات متدنية جدًا للعميل على أحد المقياسين أو كليهما، إلى أهمية الكشف عن مستوى العسر النفسي (Psychological Distress) في تدخل التنظيم الانفعالي والتصدي وتطبيق التدخل، إلى جانب التعاون مع الطبيب النفسي والمعالج المختص بالعلاج المعرفي السلوكي. وثانيًا تطبيق التدخل القائم على تنمية نمط التأويل التقاؤلي الفاعل وتعديل نمط التأويل التشاؤمي غير الفاعل في ضوء سيليجمان (Seligman, 2011) بشكل رئيسي وفي ضوء مفهوم التقاؤل ومع استخدام بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدي حسب حاجة العميل.



المراجع

- الشيخ علي، أحمد. (2014). مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 10*(4). 430-411. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-600376>
- Arslan, G., & Wong, P. (2023). Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive Psychology. *Journal of Happiness and Health, 4*(1), 1-10. <https://doi.org/10.47602/johah.v4i1.53>
- Bouchard, L. C., Carver, C. S., Mens, M. C., & Scheier, M. F. (2018). Optimism, health, and well-being. In D. S. Dunn (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 112-130). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315106304-8>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of traumatic stress, 20*(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Kaufman, S. B. August 2, 2015. *Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?* Scientific American. Retrieved from: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Krafft, A. M., Guse, T., & Maree, D. (2021). Distinguishing perceived hope and dispositional optimism: theoretical foundations and empirical findings beyond future expectancies and cognition. *Journal of Well-being Assessment, 4*. 217-243. <https://doi.org/10.1007/s41543-020-00030-4>
- Laranjeira, C. & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the "Positive Mental Health" Demand. *Front. Psychol. 13*. 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *Sage Open, 4*(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Rashid, T., Anjum, A., Lennex, C., Quinlin, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In Proctor C. & A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective*. New York, NY: Springer
- Schwarzer, R. & Luszczynska, A. (2023). Self-Efficacy. In Ruch, W., Bakker, A., Tay, L., & Gander, F. (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment*. Hogrefe Publishing. <https://www.hogrefe.com/us/shop/handbook-of-positive-psychology-assessment-96232.html>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. Random House, New York
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford University Press.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist, 75*(9), 1269-1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794>



إجراءات تطبيق التدخل

45 دقيقة ✕	* تنمية المرونة النفسية بعقلية مرنة تفاؤلية	التفاوض والمرونة النفسية
الأدوات ⚙️	الإجراءات 📋	
قلم ودفتر ورقة العمل 6.3.1: قياس المرونة النفسية	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيطبق معه أداة الكشف عن مدى اكتساب المرونة النفسية. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.3.1: قياس المرونة النفسية ويُطبق معه أحد المقياسين الموجودين فيها أو كليهما. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يُشير إلى أن جلسة اليوم تتبع تدخلي الرجاء والفاعلية الذاتية السابقين من أجل دعم السعي وراء الهدف. 	
ورقة العمل 6.3.2: التفاوض والمرونة النفسية	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوجه المُمارس العميل نحو ورقة العمل 6.3.2: التفاوض والمرونة النفسية، ويُطبّق محتواها معه خطوة بخطوة. ▪ في حال اختار العميل أي خيار من المجموعة الأولى (نمط التأويل التشاؤمي)، يبدأ معه المُمارس جلسة مصغرة من التنديد العقلاني لإعادة تقويم النمط التشاؤمي والانفاق على أنه ليس صحيحًا، و/أو ليس مفيدًا، بل باعث على العجز (ويمكن الرجوع معه لعميات التنظيم الذاتي والتصدي) واستبداله بنمط التأويل التفاؤلي. ▪ يوجه المُمارس العميل للإجابة عن "ما الذي يُمكن فعله" باتخاذ خطوات صغيرة يومية تُساعده على بذل الجهد ضمن المُتاح. 	
ورقة العمل 6.1: الأهداف والمساعي الشخصية	<p>خاتمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد). - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يطلب منه رأيه في المقولتين الآتيتين ومدى اتفاهه معها: <ul style="list-style-type: none"> ▪ لا ينطلق السهم إلى الأمام نحو الهدف إلا إذا سُحب للوراء. - An Arrow can only be shot by pulling it backward. No idea who said it. ▪ عندما تظن البرقة أن حياتها قد انتهت، تُصبح فراشة جميلة. - Just when the caterpillar thought its life was over, it became a butterfly. - يستمع المُمارس إلى إجابات العميل، ويُناقشه فيها، ثم يُشير إلى أنه بالرغم من أن تعريف المرونة النفسية القدرة على الرجوع (Bounce back) من خيرات المحنة والإحباط والمصيبة، إلا أنه يُمكن التعلّم من المقولتين السابقتين بأنها التقدّم للأمام (Bouncing forward) لأنه الفرد في ضوء هذه الخبرات قد اكتسب الكثير للتكيف أو التعامل مع مثلها حين تحدث... - يُكلف المُمارس العميل بواجب لمواصلة تطبيق نموذج أنمو وتمارين أفضل ذات ممكنة 3 في 3 (BPS 3X3) ليتبنّى فيها نمط التأويل التفاؤلي. - يُمكن للمُمارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.3.1: قياس المرونة النفسية، وورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعي الشخصية مع العميل للكشف عن دور التفاوض والمرونة النفسية في تحسينهما. ○ <u>ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للمرونة النفسية.</u> 	





أولاً: مقياس المرونة النفسية ((Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم اربط درجة تكرار كل منها لديك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) على النحو الآتي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجات، وأبداً (1) درجة واحدة.

درجة التكرار (1 - 5)	الفقرة
	1. أستطيع التكيف والتغير.
	2. أستطيع التعامل مع كل ما يمكن حدوثه.
	3. أحاول رؤية الجانب الفكاهي من الأمور.
	4. التعامل مع الضغوط يزيدني قوة.
	5. أستعيد توازني بعد المواقف العصيبة أو المرض.
	6. أستطيع تحقيق أهدافي رغم المعوقات.
	7. أحافظ على تركيزي حتى تحت الضغط.
	8. من الصعب أن يثبط الإخفاق معنوياتي.
	9. أعتقد بقرارة نفسي أنني شخص قوي.
	10. بإمكانني التعامل مع الانفعالات المزعجة.
50/	مستوى المرونة النفسية

(بتصرف، Connor & Davidson, 2003; Campbell-Sills & Stein, 2007)

ثانياً: مقياس العقلية المرنة ((Resilient Mindset Scale (RMS))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم اربط درجة موافقتك لكل منها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) على النحو الآتي: دائماً صحيح (4) درجات، غالباً صحيح (3) درجات، أحياناً صحيح (2) درجات، نادراً صحيح (1) درجة واحدة، أبداً غير صحيح (0) لا درجة.

درجة الموافقة (0 - 4)	الفقرة
	1. لدي صلابة ذهنية وعاطفية للصدوم في وجه التحديات التي أواجهها.
	2. بغض النظر عن صعوبة الخبرات، أقدّر أنني خرجت منها.
	3. حتى في المواقف الضاغطة، أحاول مراقبة ما يجري بعقلية منفتحة.
	4. لطالما أسعى لاستخلاص المعنى الإيجابي من المعاناة مما يفتح لي فرص التعلم.
	5. مهما كانت شراسة المواقف، أتجاوز صعوباتها بعون الله ثم بإيماني بنفسي.
	6. أتصارع مع تقلبات الحياة بإصرار وصبر من دون استسلام.
40/	مستوى المرونة النفسية

(بتصرف، Arslan & Wong, 2023)



ورقة العمل 6.3.2: التناول والمرونة النفسية

1. اذكر موقفًا سلبيًا صعبًا، أو صادمًا، أو ضاعطًا مررت به مؤخرًا تظن أنه أعاق تقدّمك نحو هدفك.

2. لماذا تظن أنه أعاق تقدّمك نحو الهدف؟ ماذا شعرت حينها؟ ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند انطباق الاقتباس الذي فسرت أو أولت به الموقف.

- شعرت بأن الموقف دائم، وقلت في نفسي: "ستبقى شدة الألم للأبد".
- شعرت بأن ألم الموقف عام، وقلت في نفسي: "سأشعر بالألم في جميع المواقف".
- شعرت بأن الموقف بسببي، وقلت في نفسي: "أنا السبب!".
- شعرت بأن الموقف لا يُمكن إدارته، وقلت في نفسي: "لا يمكنني فعل أي شيء".
- شعرت بأن الموقف مؤقت، وقلت في نفسي: "كل مرّ سيَمُرّ".
- شعرت بأن ألم الموقف موضعي، وقلت في نفسي: "يتعلّق الألم بالموقف هذا فقط".
- شعرت بأن مثل هذا الموقف يحدث، وقلت في نفسي: "هناك عوامل أخرى تؤثر على مواقف الحياة".
- شعرت بأن الموقف يُمكن إدارته، وقلت في نفسي: "بإمكاني فعل شيء حيال ذلك".
- غير ذلك، اذكره.

3. ما الذي يمكنك فعله الآن لتعزيز تمسّك بالهدف، وباستخدام الاستراتيجيات التكيّفية، وباغتنام قواك الشخصية، وضمن المتاح؟



6.4 المثابرة عزم ذاتي: شغف ومواظبة وتكيفية

نبذة مختصرة

قد يُيسّر بدء طرح هذا التدخل بالتذكير بمقدمة تدخلات الإنجاز؛ حيث أشار إيمونز (Enmons, 2003) إلى أهمية امتلاك ثلاث فضائل (Virtues) تنتشع في المساعي الشخصية، وتتضمن أساليب التنظيم الذاتي (Self-regulation) التي من شأنها إدارة أمور الحياة بشكل أفضل إلى جانب التمتع ببوصله تُعين الأفراد على إعادة التوجّه نحو تحقيق المساعي بعزم ومثابرة في وجه خبرات الإخفاق والمعاناة. قد يظهر في الفضيلة الأولى ألا وهي الحرص (Prudence) مضامين التخلات الثلاثة للإنجاز من رجاء وتفاؤل، وتخطيط وسعي، وفاعلية ومرونة. أمّا مضامين الفضيلتين الأخريتين الصبر (Patience) والمواظبة (Perseverance) فتظهر فيما أوجدته أنجيلا دكورت وآخرون (Duckworth et al., 2007) ضمن ما يُسمّى بالمثابرة (Grit). وقبل تفصيلها، وردت المثابرة كإحدى قوى الشخصية ضمن فضيلة الشجاعة (Courage) كمفهوم مرادف للمواظبة (Perseverance) والإصرار (Persistence)، وتعني الإقبال على العمل الجاد، وإنهاء ما تم بدؤه، والمواظبة رغم المعوقات، والعودة إلى المسار الصحيح عند الابتعاد عنه، وذلك بعيداً عن الهوس (Obsessiveness) من جهة وبعيداً عن العجز (Helplessness) أو الكسل (Laziness) من جهة أخرى (Peterson & Seligman, 2004).

الآن في ضوء ما قدّمته دكورت وآخرون (Duckworth et al., 2007) ومقياس المثابرة القصير (Short Grit Scale (GRIT-S)) مع زميلها كوين (Duckworth & Quim, 2009)، فالمثابرة عبارة عن مكونين أساسيين هما ثبات الاهتمام (Consistency of Interest) وهو ما يُشار إليه بمفهوم الشغف (Passion) والمواظبة على الجهد (Perseverance of Effort). ولتقديم مجموعة من أعمالها بجانب أدب ودراسات الأداء الأعلى (Peak Performance) كتبت دكورت كتاباً بعنوان المثابرة: قوة الشغف والمواظبة (Grit: The Power of Passion and Perseverance) لتوضيح معالم المثابرة بلغة سلسلة وبالاستعانة ببعض الأدب النفسي السابق في قوى الشخصية (Character Strengths) وعقلية النمو (Growth Mindset) والتدفق (Flow) والممارسة المدروسة (Deliberate Practice) وغيرها (Duckworth, 2016).

ولبدء بأبرز ما أشارت إليه دكورت (Duckworth, 2016)، لا بد من ذكر تأثيرها بعملها كعلمة رياضيات في إحدى فترات حياتها؛ حيث قدّمت الأسلوب المنطقي لطرح المثابرة وعلى شكل معادلات، وفي هذه النبذة المختصرة سيتم تناول معادلتين ثانيهما سيتم تناولها في جزئية المواظبة، وأمّا أولاهما فهي للتعبير عن مفهوم المثابرة كالاتي: المثابرة = الصبر (الشغف + المواظبة). وهذا يعني أن المثابرة تعني الاستمرار في حب ما يفعله الفرد والاستمرار على بذل الجهد نحو تحقيق الإنجاز، وخصوصاً الأهداف طويلة المدى. ولفهم معادلة دكورت جيداً، فيما يلي أبرز الدروس من كتابها مع بعض التعليقات المصاحبة من الأدب النفسي يجدر أخذها بعين الاعتبار:

أولاً: الشغف (Passion)

سبق الحديث عن ثبات الاهتمام كأحد المكونين الرئيسيين للمثابرة، وهذا يؤكد ما يُشبهه في المعادلة على أهمية الصبر على الحب لاستمراره في تكوين الشغف. فقد أشارت دكورت (Duckworth, 2016) إلى أنه رغم شيوع التحمس ومشاعر الحماس، إلا أن قدرة التحمل (Endurance) نادرة من أجل الثبات وبالتالي التحلّي بذلك الشغف الدافع. فلا يكفي وقوع الفرد في حب ما يفعله، بل ينبغي الاستمرار في حبه على الدوام. وبالرغم من بعض الانتقادات على نظرية المثابرة ومنها الدراسة التي تُشير إلى أن الشغف لم يصل لدرجة تأثير المواظبة في الأداء أو التحصيل (Credé, Tynan, & Harms, 2017)، إلا أن هناك دراسة تحليل بُعدي (Meta-analysis) تعمّقت في دراسة الشغف من ثلاثة منطلقات (Pollack et al., 2020). يُعد الشغف العام (General Passion) المنطلق الأول الذي يعتمد النموذج الريادي في إدارة الأعمال؛ حيث تكون الانفعالات الإيجابية والخصائص النفسية (أبرزها الحماس والسرور والحب والتعلق والتوق) تجاه العمل دافع محرك للأداء (Baum & Locke, 2004; Chen, Yao, & Kotha, 2009). أمّا المنطلق الثاني فهو النموذج القطبي (Dualistic Model) الذي يعتمد على نظرية العزم الذاتي (Self-determination Theory)؛ حيث يندفع الأداء داخلياً بفعل




الاستقلالية الذاتية ليشكل الشغف التوافقي (Harmonious Passion) أو المتناغم أو المنسجم، ويندفع كذلك داخلياً بفعل الرغبة بالسيطرة والتحكم لتشكيل الشغف الوسواسي (Obsessive Passion) (Deci & Ryan, 2000; Vallerand et al., 2003). أما المنطلق الثالث والأخير فهو الشغف القائم على الدور (Role-based Passion) الذي يعتمد على مفهوم التنظيم الذاتي (Self-regulation) حيث ينقسم إلى ثلاثة أشكال من الشغف حسب الدور وهم شغف التطوير (Passion for Developing) وشغف التأسيس (Passion for Founding) وشغف الاختراع (Passion for Inventing) (Thorgren & Wincent, 2013; 2015).

ومن أبرز ما نتج عن دراسة بولاك وزملائه (Pollack et al., 2020) أن جميع أشكال الشغف السابقة ترتبط بعلاقة طردية بالانفعالات الإيجابية والفاعلية الذاتية، إلا أننا نميل للتركيز في هذه الجزئية على الشغفين التوافقي والوسواسي لأنهما يضمنان بصورة أو بأخرى محتويات أشكال الشغف الأخرى من انفعالات إيجابية وتنظيم ذاتي، كما أن الشغف العام وأشكال الشغف القائم على الدور وردت تطبيقاتها في مجال الأعمال والريادة بشكل خاص. ومن الجدير بالذكر حسب نتائج الدراسة أن الشغف التوافقي هو الشغف الأعلى ارتباطاً بالاتجاهات الإيجابية نحو البذل والرضا الوظيفي، والأعلى ارتباطاً بالانفعالات الإيجابية، والوحيد الذي يرتبط بعلاقة عكسية والانفعالات السلبية، إضافةً إلى علاقته الطردية بالفاعلية الذاتية كما باقي أشكال الشغف وبالإبداع كما شغف الاختراع مما يؤكد أهمية التركيز على الشغف التوافقي. كما أن من المثير للانتباه أن الشغف الوسواسي هو الشغف الوحيد الذي يرتبط بعلاقة مع الانفعالات السلبية كما الانفعالات الإيجابية والفاعلية الذاتية؛ حيث قد يُعزى ذلك لأصل الشغف الوسواسي القائم على الرغبة بالسيطرة التي تدفع الفرد نحو تبني استراتيجيات تنظيم انفعالي وتصدي غير فاعلة كالاستمرار (Rumination) الذي قد يستجر إجهاد وضغوط منهكة واحتراق ذاتي (Burnout). لذا ينبغي الكشف عن هذين الشغفين لدعم التوافقي إلى أبعد حد، والانتباه للوسواسي إذا أثر بطريقة سلبية على الأداء و/أو الحالة النفسية من أجل مواجهته بعمليات التنظيم الانفعالي والتصدي التكوينية.

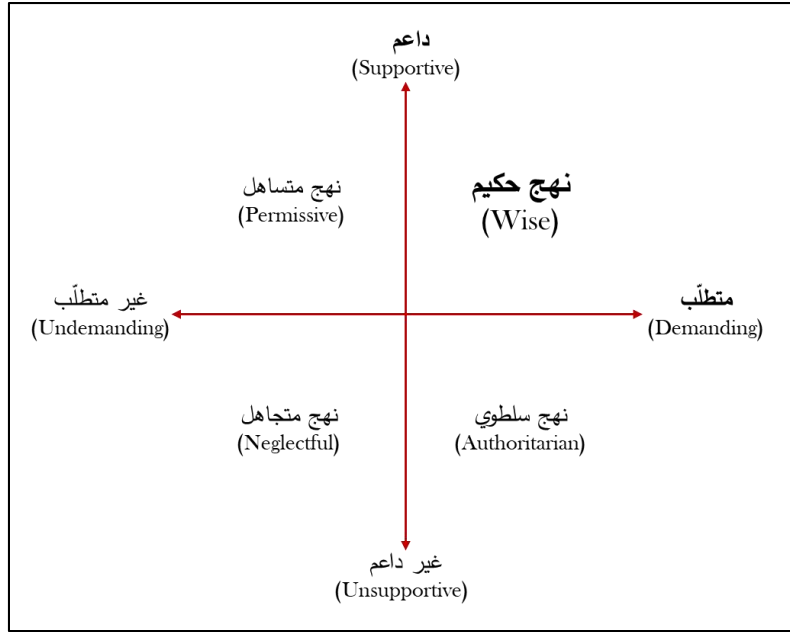
ثانيًا: المواظبة (Perseverance)

سبق الحديث كذلك عن المواظبة على الجهد كأحد المكونين الرئيسيين للمثابرة، وهذا يؤكد ما يُشبهه في المعادلة على أهمية الصبر في المواظبة لاستمرارها. فقد قدمت دكورث (Duckworth, 2016) معادلة تبيّن أنّ إن كان للموهبة أهمية في اكتساب المهارة فإن لبذل الجهد أهمية مضاعفة بمعنى أنه يُشترط بذل الجهد لتعلم كيفية اغتنام الإمكانية أو القدرة أو الموهبة لاكتساب المهارة ويُشترط استمرار بذل الجهد في اغتنام المهارة المكتسبة وتطبيقها لتحقيق الإنجاز وخصوصًا للأهداف طويلة المدى كما يظهر في الشكل الآتي:

$$\text{موهبة (Talent)} \times \text{جهد (Effort)} = \text{مهارة (Skill)}$$

$$\text{مهارة (Skill)} \times \text{جهد (Effort)} = \text{إنجاز (Achievement)}$$

الشكل 6.4.1: دور الجهد المستمر في الإنجاز

كما يمكن التوصل فيما قدمته دكورث (Duckworth, 2016) حول المواظبة باختصار إلى أنه يصعب تحديد مدى الموهبة والقدرة من دون بذل الجهد في حوض الخبرات والاستكشاف، وعند إدراك امتلاك الموهبة لا يمكن أن تُصبح مهارة إلا إذا تم بذل الجهد للتعلم واغتنام الموهبة، وعند اكتساب المهارة لا يمكن أن تُصبح إنجازًا إلا إذا تم استمرار بذل الجهد في العمل والتطبيق حتى تحقيق الإنجاز. لذا من غير المنطقي أن نسمح لفكرة: "هذا كل ما أستطيع فعله!" قبل الاستكشاف والتعلم والعمل والتطبيق ثم التأمل، ولذا من المنطقي أن نسمح لأنفسنا التعمق في فهم أبعاد السؤال: "ما الذي يُمكنني فعله؟". كما أشارت إلى أن الأطفال الصغار هم أفضل نموذج للمواظبة، حيث نجدهم يلتزمون بتحقيق الهدف، ويجتهدون في المحاولة، ولا يستسلمون عند السقوط أو الإخفاق ويندر رؤيتهم متوترين أو مُحرجين، وبالنهاية ينهون ما بدأوا فعله بنجاح. ونرى أن من الأبرز الأمثلة على هذه المواظبة لدى الأطفال مشوار تعلمهم للمشي!



الشكل 6.4.2: النهج الداعم-المتطلب الحكيم

ومن الجدير بالإشارة إلى أنه في ضوء الممارسة المدروسة حيث ينبغي وضع هدف محدد عالي التحدي، يتم التركيز في تنفيذ الخطة من دون تشتت ثم التأمل في مدى تحقيق الهدف ضمن تغذية راجعة ذاتية أو جماعية (Duckworth,) (2016; Ericsson & Lehmann, 1996) ويمكن نشر ثقافة المثابرة وتعليمها في البيت من خلال الوالدية (Parenting) والدراسة من خلال التعليم (Education) والعمل من خلال الإدارة (Management)، وهذا عن طريق تبني نهج حكيم داعم يوفر خبرات استكشاف القدرات وصقلها ومتطلب يتطلب تحدي تلك القدرات بمهام عالية التحدي.

أخيراً: ما وراء الشغف والمواظبة

قدم داتو (Datu, 2021) مراجعةً للمثابرة تُعد من أبرز ما تم تقديمه نقدياً عنوانها الرئيس هو ما وراء الشغف والمواظبة (Beyond Passion and Perseverance). وقد أشار داتو في مراجعته -بالرجوع إلى دراسات عديدة- إلى أهمية المثابرة ودورها التنبؤي في الرفاه النفسي بأشكاله الشخصي والتمتع والمعنوي والرضا عن الحياة والمعنى في الحياة والسلوك الاجتماعي والتقدير، والصحتين الجسدية (التمارين والتغذية الصحية) والنفسية (بعيداً عن الاكتئاب والقلق والإجهاد وأعراضها العقلية والانفعالية والاجتماعية)، والنجاحين الدراسي (من تحصيل وانخراط وانضباط ونمو وتعلم ودافعية وإتقان وقيادة) والمهني (من أداء واتجاه نحو الفعل وانخراط وإنتاجية ورضا وسلوك قيادي وريادة وابتكار). ومن الناحية العصبية، ترتبط المثابرة بقشرة الفص الجبهي الوسطي (Medial Prefrontal Cortex) ولها علاقة عكسية بسعة الجزئية لتقلبات التردد المنخفض (Regional Fractional Amplitude of Low-frequency Fluctuations) التي تعوق عمليات وضع الأهداف وتنفيذ الخطط وضبط الذات والتكيف مع النكسات، ولدى المثابرين يكون حجم المادة الرمادية في البطانة اليمنى (Regional Gray Matter Volume in the Right Putamen) أكبر، وتكون السلامة الهيكلية في مسارات المادة البيضاء (Structural Integrity in White Matter Pathways) أفضل، وذلك يعبر عن مرونة نفسية وتنظيم انفعالي أفضل. لذا قد يبرر ذلك اقتراح داتو في مراجعته نموذج الصحة والأداء الأفضل (The Optimal Performance and Health (OPAH)).

لكن داتو (Datu, 2021) في مراجعته انتقد تعريف المثابرة ومقياسها، لا سيما في مجتمعات الدراسة الغربية "الفردية" وطرح ما قد ينقصها واقترح ما قد يكملها. وقد يتلخص انتقاده في أن ثبات الاهتمام والشغف والمواظبة في الأوضاع العصيبة الخارجة عن إطار إرادة الفرد قد يجلب أثراً عكسياً على الأداء وأضراراً نفسية وجسمية جسيمة، وهذا يشبه ما أسماه بوميستر وآخرون (Baumeister et al., 2003) بالإنصرار الأعمى (Blind Persistence). فإن مثل هذا الإصرار المفرط، وخصوصاً في الثقافات غير الغربية "الجماعية"، قد لا يؤدي بالضرورة إلى رفاه نفسي أفضل، بل على العكس قد يؤدي إلى تقبل الفرد لخصائص سلبية كالدفاعية المفرطة والترجسية والغرور التي تؤدي به إلى العزلة نفسياً واجتماعياً وزيادة صعوبة الظروف وتعقيد الحالة. لذا اقترح داتو إضافة التكيفية (Adaptability) ليكون مكوناً أساسياً إلى جانب الشغف والمواظبة في مفهوم المثابرة ومقياسه الجديد الذي لاقى رواجاً كبيراً في هذه السنوات لما له من حس واقعي يسمح بمرونة التغيير والتكيف مع الأوضاع، بما فيها الاجتماعية، بدلاً من الجمود.



لذا في هذه الجزئية من تدخلات الإنجاز يُعتمد مقياس المثابرة القصير (Short Grit Scale (GRIT-S)) لدكورث وكوين (Duckworth & Quinn, 2009) بإضافة فقرات التكيّف أو القابلية للتكيّف حسب مقياس نموذج المثابرة الثلاثي (Triarchic Model of Grit Scale (TMGS)) لداتو ويوين وتشين (Datu, Yuen, & Chen, 2017) في ورقة العمل 6.4.1. أما التدخّل فيركّز في جلسته المطوّلة أو في جلسات عدّة، حسب حاجة العميل، على تطبيق الممارسة المدروسة بما يحقق الحاجات النفسية الأساسية المؤدية للقيام بالوظائف الإنسانية للأفراد والمجتمعات بما يدعم المثابرة في ضوء ما توصل إليه رايان وديسي (Ryan & Deci, 2017) بعد عقود طويلة من العمل البحثي في نظرية العزم الذاتي، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: المقاربة (Relatedness)

مُشابهة لما يُعرف بالإنتماء البيئي وتعني التعامل مع ما هو متاح وصنع السياقات لما يتناسب والقيم والحاجات الشخصية. ويُمكن النظر لها كحالة وسطية تعني مقاربة تطلعات الفرد بتطلعات المجتمع ولا تعني الامتثال والطاعة العمياء للمجتمع، ولا تعني الأنانية أو النرجسية لتلبية تطلعات فردية والانسلاخ عن تطلعات المجتمع. لذا في هذه التدخّل، نطرح سؤالاً للتأمل في مدى أهمية الهدف للعميل والمجتمع الذي يعيش فيه.

ثانياً: الاستقلالية (Autonomy)

العمليات الدافعة للتخطيط والتنفيذ والتقييم الذاتية حسب المعايير الشخصية وتقاوم نظرة الآخرين وتقييمهم وغيرها من الضغوط الاجتماعية التي قد تظهر على شكل مكافآت وعواقب كردود أفعال على الأفعال. ولمنع فهم الاستقلالية على أنها أنانية، فذلك يُمكن النظر لها كحالة وسطية تعني تنظيم ذاتي مستقل ولا تعني الانفصال عن المجتمع والعمل وحيداً أو عدم تقديم ما ينفع المجتمع، ولا تعني الاعتماد على المجتمع والاتكالية أو انتظار تقدير المجتمع المادي والمعنوي. لذا في هذا التدخّل، نعتمد على مقياس دافعية العمل متعدّد الأبعاد (Multidimensional Work Motivation Scale (MWMS)) حسب تريبانير وآخرين (Trépanier et al., 2023) للتأكيد على تبني الدافعية المستقلة (Autonomous Motivation) وتجنّب الدافعية المضبوطة (Controlled Motivation) بسبب تكاليفها رغم بعض فائدها، والابتعاد عن دافع العجز (Amotivation) (Carpentier & Mageau, 2019).

ثالثاً: الكفاءة (Competence)

هي مجموع المعارف والمهارات التي تُمكن الأفراد ممّا يقومون به من أفعال. وفي هذا التدخّل نعتمد مجموعة من المهارات أبرزها التخلّي أو وقف التعلّق (Nonattachment) أي وقف التعلّق بالخبرات الإيجابية والانفعالات المترتبة عليها لما فيها من توجيه للتفكير نحو تحقيق أهداف غير واقعية أو رفع التوقعات في المستقبل وبالتالي تمحور مراقبة وتقييم التقدّم حول استمرار الخبرات الإيجابية والانفعالات الإيجابية إلى الأبد (وهذا مستحيل!) أو حول تجنّب ورفض حدوث أي خبرة سلبية وانفعال سلبي (وهذا طبيعي ويُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان!) (Ciarrochi et al., 2020; Elphinstone, Sahdra, & Ciarrochi, 2015; Sahdra, Ciarrochi, & Parker, 2016)، ممّا يكسب العميل مهارات الوعي ووقف إعادة تبني العوامل المعوقة لمكونات المثابرة. وإضافةً إلى تأمل الدافعية وتوجيهها نحو الدافعية المستقلة والتخلّي عن الدافعية المضبوطة والعجز كما سبق، نستمر في توجيه شغف العميل نحو الشغف التوافقي والتخلّي عن الشغف الوسواسي (Vallerand et al., 2003)، وتوجيه المواظبة لديه لتبني عقلية الإجهاد المُعزّزة (Enhancing Stress Mindset) والتخلّي عن عقلية الإجهاد المُنهكة (Debilitating Stress Mindset) (Crum, Salovey, & Achor, 2013)، ودعم التكيّف لديه والتخلّي عن الاستراتيجيات غير التكيّفية في ضوء تدخل التنظيم الانفعالي والتصدّي. وفي الختام ندعو الممارس إلى تشجيع العميل لختم الممارسة المدروسة بتطبيق التغذية الراجعة بمختلف الطرق التي منها الاختبار الذاتي (إعادة تطبيق مقاييس المثابرة، والدافعية متعدّد الأبعاد، والتخلّي، وعقلية الإجهاد المُعزّزة، والتخلّي عن عقلية الإجهاد المُنهكة) ومنها رأي الآخرين (من الأهل و/أو زملاء الدراسة أو العمل) والتأمل في الإنجازات (مكونات السيرة الذاتية).



- Baum, J. R., & Locke, E. A. (2004). The Relationship of Entrepreneurial Traits, Skill, and Motivation to Subsequent Venture Growth. *Journal of Applied Psychology, 89*(4), 587–598. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.4.587>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2019). The role of autonomy support in the development of passion. In R. J. Vallerand & N. Houliort (Eds.), *Passion for work: Theory, research, and applications* (pp. 201–226). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190648626.003.0007>
- Chen, X. P., Yao, X., & Kotha, S. (2009). Entrepreneur Passion and Preparedness in Business Plan Presentations: A Persuasion Analysis of Venture Capitalists' Funding Decisions. *Academy of Management Journal, 52*, 199-214. <https://doi.org/10.5465/amj.2009.36462018>
- Ciarrochi, J., Sahdra, B. K., Yap, K., & Dicke, T. (2020). The Role of Nonattachment in the Development of Adolescent Mental Health: A Three-Year Longitudinal Study. *Mindfulness, 11* (9), 2131–39. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01421-7>
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(3), 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Datu, J. A. D. (2021). Beyond passion and perseverance: Review and future research initiatives on the science of grit. *Frontiers in Psychology, 11*, 545526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.545526>
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 114*, 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.012>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Elphinstone, B., Sahdra, B. K., & Ciarrochi, J. (2015). *Living well by letting go: Reliability and validity of a brief measure of nonattachment*. Unpublished manuscript.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology, 47*, 273–305. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.273>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Pollack, J. M., Ho, V. T., O'Boyle, E. H., & Kirkman, B. L. (2020). Passion at work: A metaanalysis of individual work outcomes. *Journal of Organizational Behavior, 41*, 311–331. <https://doi.org/10.1002/job.2434>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment, 28*(7), 819–829. <https://doi.org/10.1037/pas0000264>
- Thorgren, S., & Wincent, J. (2013). Passion and challenging goals: Drawbacks of rushing into goal-setting processes. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(11), 2318–2329. <https://doi.org/10.1111/jasp.12181>
- Thorgren, S., & Wincent, J. (2015). Passion and habitual entrepreneurship. *International Small Business Journal, 33*(2), 216–227. <https://doi.org/10.1177/0266242613487085>
- Trépanier, S. G., Peterson, C., Gagné, M., Fernet, C., Levesque-Côté, J., & Howard, J. L. (2023). Revisiting the Multidimensional Work Motivation Scale (MWMS). *European Journal of Work and Organizational Psychology, 32*(2), 157–172. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2116315>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology, 85*(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة ✕	* تنمية المثابرة من خلال فنيات العزم الذاتي	المثابرة عزم ذاتي
الأدوات ⚙️	الإجراءات 📋	
قلم ودفتر ورقة العمل 6.4.1: مقياس المثابرة	<p>تمهيد</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُرحب المُمارس بالعمل، ثم يخبره بأنه سيُطبق معه أداة الكشف عن مدى اكتساب المثابرة. - يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.4.1: مقياس المثابرة ويُطبقه معه. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> - يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يُشير إلى أن جُلّ المثابرة ومكوناتها نابعة من نظرية العزم الذاتي، ولذا جلسة اليوم تعتمد عليها. 	
ورقة العمل 6.4.2: المثابرة عزم ذاتي	<p>ممارسة</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوجّه المُمارس العميل نحو ورقة العمل 6.4.2: المثابرة عزم ذاتي، ويُطبّق محتواها معه خطوة بخطوة. ▪ في المقاربة، يراجع المُمارس مع العميل هدفه ويؤكد على مقاربة الهدف ليكون له معنى وأهمية للعميل وللمجتمع الذي يعيش فيه، ويُساعده في وضع ثلاثة مهمات أو أنشطة على الأقل لتحقيق الهدف. ▪ في الاستقلالية، يُطبق المُمارس مع العميل مقياس دافعية العمل متعدّدة الأبعاد، ويُناقش معه أي الدوافع ينبغي التمسك بها وأي منها يُمكن التخلّي عنها. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> ○ <u>يُمكن للمُمارس في ضوء نتائج العميل مناقشته من أجل توجيهه لتبني الدافعية المستقلة (بما فيها الدافعية الداخلية والتنظيم المحدد لما لها من دور في استمرار المثابرة باستقلال عن الدوافع الأخرى ولما لها من علاقة بالإنجاز والرفاه النفسي) ورفع معدلها إلى أقصى حد نحو (7)، وتوجيهه للحنز من الدافعية المضبوطة (بما فيها التنظيم المقّم لأنها ترتبط باستراتيجيات التجنب غير التكتيفية وزيادة الضغوط والإجهاد وبالتالي الاحتراق الداخلي، والدافعية الخارجية الاجتماعية والمادية لأنها ستحل محل الهدف ذي المعنى وسيربط الأداء بوجودها حيث إن وجدت فستستمر المثابرة والعمل وإن غابت سيتوقف العمل وسيغيب الأمل! أمّا إذا كان العمل مدفوعاً ذاتياً وباستقلال عنها فستكون تحصيل حاصل) وتقليل معدلها إلى ما دون (3-4)، وتوجيهه أيضاً للحد من العجز (أو اللادافعية) وتقليل معدلها إلى أدنى حد نحو (1) لأنه لو كان من دوافع العميل عدم فعل المهمات فينبغي عليه أن يختار إمّا أن يتركه أو أن يعمل بدافع مستقل مع بعض الدوافع المضبوطة أو الأفضل أن يعمل بدافع مستقل تماماً.</u> ▪ في الكفاءة، يُطبق المُمارس مع العميل مقياس الشغف التوافقي ومقياس الشغف الوسواسي، ويُناقش معه الشغف الذي ينبغي التمسك به والشغف الذي ينبغي التخلّي عنه. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> ○ <u>يُمكن للمُمارس في ضوء نتائج العميل مناقشته من أجل توجيهه لتبني الشغف التوافقي (لدوره في استمرار المثابرة وبالتالي الإنجاز والرفاه النفسي) ورفع معدلها إلى أقصى حد نحو (7)، والتخلّي عن الشغف الوسواسي (لدوره في زيادة الضغوط والإجهاد وبالتالي الاحتراق الداخلي) وتقليل معدلها إلى ما دون (3-4).</u> ▪ في الكفاءة أيضاً، يُطبق المُمارس مع العميل مقياس عقلية الإجهاد، ويُناقش معه العقلية التي ينبغي التمسك بها والعقلية التي ينبغي التخلّي عنها. ○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u> 	



○ يُمكن للمارس في ضوء نتائج العميل مناقشته من أجل توجيهه لتبني عقلية الإجهاد المُعززة (لدورها في استمرار المثابرة وبالتالي الإنجاز والرفاه النفسي) ورفع معدلها إلى أقصى حد نحو (4)، والتخلي عن عقلية الإجهاد المُنهكة (لدورها في زيادة الضغوط والإجهاد وبالتالي الاحتراق الداخلي) وتقليل معدلها إلى أدنى حد نحو (0).

■ في الكفاءة أخيراً، يُطبق المُمارس مع العميل مقياس التخلي/ وقف التعلق المختصر، ويُناقش معه ما الذي ينبغي التمسك به وما الذي ينبغي التخلي عنه.

خاتمة

- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكلّف المُمارس العميل بواجب حول التخطيط لإجراءات تزيد من معدلات الدافعية المستقلة، والشغف التوافقي، وعقلية الإجهاد المُعززة، والتخلي، والمثابرة.
- يُمكن للمُمارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.4.1: مقياس المثابرة، وورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعي الشخصية مع العميل للكشف عن دور المثابرة والعزم الذاتي في تحسينهما.
- يُمكن للمُمارس تشجيع العميل لتطبيق التغذية الراجعة إضافةً إلى الاختبار الذاتي (إعادة تطبيق المقاييس السابقة) عن طريق رأي الآخرين (من الأهل و/أو زملاء الدراسة أو العمل) والتأمل في الإنجازات (مكونات السيرة الذاتية).
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للمثابرة.

ورقة العمل 6.1:
الأهداف والمساعي
الشخصية

الأدوات

هامش لكتابة الملاحظات



اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، وارصد درجة انطباقها عليك بوضع دائرة (○) حول الرقم المناسب على المقياس المدرج لكل منها.

الفقرة	درجة الانطباق (1 - 5)
1. أضع لِنفسي غالبًا هدفًا معيَّنًا لكنني بعدها أسعى لتحقيق هدف آخر مختلف.	لا تتطبق أبدًا <u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>1</u> تتطبق تمامًا
2. قد أكون مهتمًا جدًا بفكرة أو مشروع لمدة قصيرة، لكنني بعدها أفقد ذلك الاهتمام.	لا تتطبق أبدًا <u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>1</u> تتطبق تمامًا
3. أتصعب من تركيزي على المهمات التي تأخذ مني أشهرًا عدة لإنجازها.	لا تتطبق أبدًا <u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>1</u> تتطبق تمامًا
4. لطالما تُشتت الأفكار والمهمات الجديدة انتباهي عن إنجاز ما سبقها.	لا تتطبق أبدًا <u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>1</u> تتطبق تمامًا
20/	درجة الشغف
5. أنهي دومًا كل مهمة أبدأها مهما كانت.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
6. النكسات لا تُثثب من عزيمتي، فأنا لا أستسلم بسهولة.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
7. أعتبر نفسي مُجهِّدًا، فأنا لا أتوقف عن المحاولة.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
8. أعتبر نفسي مُجدِّدًا، فأنا ملتزم بتحقيق الهدف.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
20/	درجة المواظبة
9. أقدّر الفرص الجديدة التي تظهر في حياتي.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
10. تغيير الخطط أمر مهم لتحقيق أهدافي (طويلة المدى).	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
11. تدفعني التغيرات للعمل بجد.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
12. أستطيع التكيف مع تغيير ظروف الحياة.	لا تتطبق أبدًا <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> تتطبق تمامًا
20/	درجة التكيفية
20/	معدل المثابرة

(Datu, Yuen, & Chen, 2017; Duckworth & Quinn, 2009, يتصرف)



ورقة العمل 6.4.2: المثابرة عزم ذاتي

أولاً: المقاربة

ما الهدف الذي ترغب تحقيقه؟

--

لماذا ترغب تحقيق هذا الهدف؟

--

ما معنى/ أهمية الهدف؟ مهم/ قيم/ مُفيد لي مهم/ قيم/ مُفيد للآخرين
ما مدى ارتباط الهدف؟ ضمن اهتماماتي ضمن اهتمام المجتمع

تأمل فيما تقوم به من مهمات أو أنشطة لتحقيق هدفك الرئيس (متوسط/ طويل المدى). اكتب الهدف وضع مقابله أبرز ثلاث مهمات أو أنشطة تسعى من خلالها لتحقيق الهدف (بأبسط لغة ممكنة).

الهدف:	المهمات أو الأنشطة التي تسعى من خلالها لتحقيقه:
	—
	—
	—



ثانيًا: الاستقلالية

مقياس دافعية العمل متعددة الأبعاد (Multidimensional Work Motivation Scale (MWMS))

في ضوء المهمات والأنشطة التي تسعى من خلالها لتحقيق هدفك، اقرأ كل فقرة من فقرات المقاييس الثلاثة بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك بين تنطبق تمامًا (7) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة.

مقياس	بُعد	الفقرة: أقوم بالفعل/ المهمة/ النشاط (عمل، دراسة، ...) ...	المقياس المدرج	درجة التقدير	
الدافعية المستقلة	الدافعية الداخلية	1. لأنه مثير للاهتمام.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		2. لأن ما أقوم به مهم.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		3. لأنني أستمتع بفعله.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
	معدل الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) 7/				
	التنظيم المحدد	4. لأنه يتوافق مع قيمي الشخصية.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		5. لأن له معنى بالنسبة إلي.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
معدل التنظيم المحدد (Identified Regulation) 7/					
معدل الدافعية المستقلة (Autonomous Motivation) 7/					

مقياس	بُعد	الفقرة: أقوم بالفعل/ المهمة/ النشاط (عمل، دراسة، ...) ...	المقياس المدرج	درجة التقدير	
الدافعية المضبوطة	التنظيم المُقحم	1. لأنني إن لم أفعله سأشعر بالاستياء.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		2. لأنني إن لم أفعله سأشعر بالعار والخجل.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
	معدل التنظيم المُقحم (Introjected Regulation) 7/				
	الاجتماعية	3. لأحصل على قبول الآخرين (العائلة، الزملاء، الأصدقاء، ...).	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		4. لأحصل على احترام الآخرين (العائلة، الزملاء، الأصدقاء، ...).	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		5. لأتجنب انتقاد الآخرين (العائلة، الزملاء، الأصدقاء، ...).	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
	معدل الدافعية الخارجية الاجتماعية (Extrinsic Motivation - Social) 7/				
	المادية	6. لأحصل على أوضاع/ مكافآت مالية أفضل.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		7. لأحصل على أوضاع/ فرص وظيفية أفضل.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
		8. لكي لا أخسر عملي/ دراستي/ عائلتي.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/	
معدل الدافعية الخارجية المادية (Extrinsic Motivation - Social) 7/					
معدل الدافعية الخارجية (Extrinsic Motivation) 7/					
معدل الدافعية المضبوطة (Controlled Motivation) 7/					

مقياس	الفقرة: لا أقوم بالفعل/ المهمة/ النشاط (عمل، دراسة، ...) ...	المقياس المدرج	درجة التقدير
العجز/ لا دافعية	1. لأنه مضيعة للوقت.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/
	2. لأنه لا يستحق بذل الجهد.	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/
	3. لأنني لا أعرف لماذا اخترت هذا العمل/ هذه الدراسة!	أبدأ <u>1</u> تمامًا 7	7/
	معدل العجز/ اللا دافعية (Amotivation) 7/		

(Trépanier et al., 2023, يتصرف)



ثالثاً: الكفاءة

مقياس الشغف التوافقي ومقياس الشغف الوسواسي (Harmonious/ Obsessive Passion Scale)

1. مقياس الشغف التوافقي (Harmonious Passion)

في ضوء المهمات والأنشطة التي تسعى من خلالها لتحقيق هدفك، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية التي تصف تلك المهمات بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك على كل منها بين موافق جداً (7) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

درجة الموافقة (1 - 7)	الفقرة: المهمات والأنشطة التي أسعى من خلالها لتحقيق هدفي ...
	1. تقودني لخوض تجارب وخبرات متنوعة.
	2. تزيد من اكتشافي لأمر كانت تغيب عن ذهني، مما يزيد تقديري لها.
	3. تجعلني أعيش خبرات تستحق تذكرها في المستقبل.
	4. تجعلني أتأمل في الخصائص والنقاط التي تعجبني بنفسي.
	5. تتوافق وتتسجم مع باقي أنشطة حياتي.
	6. تأخذني كلياً لدرجة الانخراط التام أثناء القيام بها.
	7. عبارة عن شغف قوي، لكن لا أزال أستطيع إدارتها وتنظيمها.
7/	معدل الشغف التوافقي

(بتصرف، Vallerand et al., 2003)

2. مقياس الشغف الوسواسي (Obsessive Passion)

في ضوء المهمات والأنشطة التي تسعى من خلالها لتحقيق هدفك، اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية التي تصف تلك المهمات بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك على كل منها بين موافق جداً (7) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

درجة الموافقة (1 - 7)	الفقرة: المهمات والأنشطة التي أسعى من خلالها لتحقيق هدفي ...
	1. لا أستطيع العيش من دونها.
	2. لا أستطيع تخيل حياتي من دونها.
	3. أعتبر نفسي مهووساً بها.
	4. تجذبني عاطفياً لدرجة التعلق.
	5. يعتمد مزاجي على مدى قدرتي للقيام بها.
	6. تأسرني وأشعر بالحاجة للقيام بها على الدوام.
	7. عبارة عن شغف قوي، ولا أستطيع إدارتها وتنظيمها.
7/	معدل الشغف الوسواسي

(بتصرف، Vallerand et al., 2003)



مقاييس عقلية الإجهاد (Stress Mindset Measures)

هناك مقياسان لعقلية الإجهاد أحدهما عام (وهو المعتمد) والآخر خاص (إذا أردت تطبيقه، يمكنك استبدال كلمة الضغوط بالمصطلح الذي تُطلقه على الضغط أو الإجهاد الخاص الذي تمرّ به). كما يتكون المقياس من مقياسين فرعيين على النحو الآتي:

1. مقياس عقلية الإجهاد المُعزّزة (Enhancing Stress Mindset Measure)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعّن، ثم ارصد درجة موافقتك لكل منها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جدًا (4) درجات وغير موافق أبدًا (0) لا درجة.

درجة الموافقة (0 - 4)	الفقرة: التعرّض للضغوط ...
	1. يُيسّر تعلّمي ونمّوي.
	2. يُحسّن أدائي وإنتاجيتي.
	3. يستثير نشاطي وحيويتي.
	4. له أثر إيجابي يُمكن الاستفادة منه.
4/	معدل عقلية الإجهاد المُعزّزة

(Crum, Salovey, & Achor, 2013, يتصرف)

2. مقياس عقلية الإجهاد المُنهكة (Debilitating Stress Mindset Measure)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعّن، ثم ارصد درجة موافقتك لكل منها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جدًا (4) درجات وغير موافق أبدًا (0) لا درجة.

درجة الموافقة (0 - 4)	الفقرة: التعرّض للضغوط ...
	1. يعوق تعلّمي ونمّوي.
	2. يُضعف أدائي وإنتاجيتي.
	3. يستنزف نشاطي وحيويتي.
	4. له أثر سلبي وينبغي تجنّبه.
4/	معدل عقلية الإجهاد المُنهكة

(Crum, Salovey, & Achor, 2013, يتصرف)



مقياس التخلي/ وقف التعلق المختصر (NAS-7)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جداً (7) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

الفقرة	درجة الموافقة (1 - 7)
1. أستطيع التخلي عن مشاعر الندم وعدم الرضا حول ما مضى.	
2. أستطيع التمتع بالخبرات السارة من دون حاجة لأن تستمر للأبد.	
3. أنظر للمشكلات كمجال للتحسين أكثر من أنها محبطة.	
4. أستطيع أن أهنأ بعائلتي وأصدقائي من دون التشبث بهم دوماً.	
5. أنظر إلى نجاحات الآخرين كمصدر للسرور من دون حسد.	
6. أستطيع التخلي عن الرغبة القوية لامتلاك حياة كاملة ومثالية.	
7. عندما تنتهي الخبرات السارة، أستطيع التطلع لما بعد ذلك من أمور.	
معدل التخلي/ وقف التعلق	7/

(Elphinstone, Sahdra, & Ciarrochi, 2015, بتصريف)

ملاحظات:

ما الأمور الأخرى التي تعتقد بأن عليك التخلي عنها؟ <input type="checkbox"/> العجز/ اللادافعية <input type="checkbox"/> الدافعية المضبوطة <input type="checkbox"/> الشغف الوسواسي <input type="checkbox"/> عقلية الإجهاد المنهكة <input type="checkbox"/> أخرى، أذكرها...	
--	--



6.5 الإبداع والإنجاز والرفاه

نبذة مختصرة

عُرف الإبداع (Creativity) سابقًا بعلاقته بالاضطراب (Abnormality) والجنون (Madness) حسب إيزاكين (Isaksen, 1987) ضمن فرضية المجنون العبقرى (Mad-genius Hypothesis) مما يعني وجود علاقة عكسية بين الإبداع والرفاه (Well-being). لكن الإبداع ورد في علم النفس الإيجابي مبكرًا على قائمة قوى الشخصية ضمن فضيلة الحكمة (Wisdom) كمفهوم مرادف للبراعة والأصالة (Originality)، ويعني التفكير في طرق جديدة منتجة ومفيدة في العمل، وإعادة تكوين هذه الطرق لتشمل الإنجاز الفني ولكنها لا تقتصر عليه، بل وتشمل حل المشكلات والثقة بالنفس للتكيف مع المواقف المختلفة. وذلك بعيدًا عن غرابة الأطوار (Eccentricity) من جهة وبعيدًا عن الابتذال (Triteness) أو الامتثال (Conformity) من جهة أخرى (Peterson & Seligman, 2004). وبالرغم من ملاحظة وجود مهمات التفكير التباعدي (Divergent Thinking Tasks) والنشاط والسلوك الإبداعيين (Creative Activity and Behavior) في ضوء التعريف السابق، إلا أن أكار وآخرين (Acar et al., 2021) أشاروا إلى أن علاقة الإبداع بالرفاه تزداد إذا قيس الإبداع بأدوات تعتمد على النشاط والسلوك أكثر من التفكير التباعدي. وهذا قد يبرر ما قد يجلبه التفكير التباعدي من التفكير المفرط (Overthinking) والاستمرار (Rumination) كاستراتيجيات ذهنية غير تكيّفية تحد من الرفاه، وما قد يجلبه النشاط والسلوك الإبداعيين من انفتاح على خبرات وتطلّعات مستقبلية إيجابية لتحقيقها وسلبية للتعامل معها أو تعلّم كيفية التعامل معها على أقل تقدير كما سبق وجاء في مضمون الفاعلية الذاتية، وكما سيأتي ضمن مفاهيم التخيل والانفتاح على الخبرات.

فقد أشار كوفمان (Kaufman, 2013) إلى أن هناك أربعة أبعاد للانفتاح على الخبرات (Openness to Experience) ترتبط بالإنجاز الإبداعي وهي القدرة الذهنية الظاهرة (Explicit Cognitive Ability) والانخراط الفكري (Intellectual Engagement) حيث يرتبطان بالإنجاز الإبداعي العلمي، والانخراط الوجداني (Affective Engagement) والانخراط الجمالي (Aesthetic Engagement) حيث يرتبطان بالإنجاز الإبداعي الفني. وهذا ما قد يبرر تأسيس أبي الإبداع تورنس وزوجته (Torrance & Torrance, 1978) قديمًا لبرنامج حل مشكلات المستقبل (Future Problem Solving) كبرنامج تربوي لإيجاد حلول إبداعية للمشكلات التي قد يواجهها الطلبة، وما قد يبرر حديثًا بناء نموذج الكائن الإبداعي (The Creative-being Model) حيث تلعب الانفعالات السلبية دورًا رئيسيًا في تحسين الإبداع والرفاه، وذلك شريطة أن تدخل وظيفة التأمل (Reflection) لعملية الاستمرار (Rumination) لتحويلها من استراتيجية غير تكيّفية (Maladaptive) تدور في حلقة لا تنتهي من التفكير في المواقف والانفعالات السلبية إلى استراتيجية تكيّفية (Adaptive) تحوي الرغبة في تحسين الحال (Beresford, Kern, & Jarden, 2024).

وكتدخل من تدخلات الإنجاز يتم الاعتماد في هذه الجزئية على المراجعة المنهجية (Systematic Review) للإبداع لألفيس-أوليفيرا وآخرين (Alves-Oliveira et al., 2021)؛ حيث أشاروا بالرجوع إلى العديد من الدراسات والمراجعات إلى أن أكثر عنصرين متكررين فيما يفوق 60 تعريفًا للإبداع هما التفرّد (Uniqueness) والفائدة (Usefulness)، وأن أكثر أسلوبين لتنميته هما الأساليب الفنية وأساليب حل المشكلات طبعًا باستخدام التعبير الذاتي (Self-expression).

لذا يبدأ التدخل بنشاط افتتحي كتمهيد في ضوء التفكير خارج الصندوق (Thinking outside the Box) الذي اشتهر بسبب تمرين النقاط التسع والخطوط المتصلة الأربعة الذي أوجده جون أدير سنة 1961 (Adair, 2011)، ثم بتمرين في ضوء أسئلة الاختبار المختصر للبالغين ((The Abbreviated Torrance Test for Adults (ATTA) لتورنس (Torrance, 2008) الوارد في أنثورن وفيرينجا وروسيتير (Althuizen, Wierenga, & Rossiter, 2010)، وذلك لأغراض التمهيد وليس القياس. ثم يستمر التدخل بتمرين يكلف فيه الممارس العميل التعبير بالرسم أولاً للتعبير عن هدف قصير المدى (ثم الانتقال إلى إعادة التطبيق على هدف متوسط/طويل المدى) وكيفية تحقيقه، ثم بالتعبير بشرح الأفكار (Ideation) في ضوء صندوق للتأمل الذاتي من أجل التحسين (وليس لقياس سمة



الإبداع) مُستنبط من اختبار عابدي للإبداع (Abedi Test of Creativity (ATC) (Abedi, 2000) الوارد في ألثوين وفيرينجا وروسيتير (Althuizen, Wierenga, & Rossiter, 2010) أيضًا وذلك لسهولته وشموله على أبعاد الإبداع وهي:

1. التفصيل (Elaboration): مدى إدراك تفاصيل المثير، ومدى توظيف كمّ التفاصيل في كلفة الاستجابة.
2. الطلاقة (Fluency): كمية الأفكار المُعبّرة ذات المعنى والصلة التي يمكن توليدها نتيجة استقبال المثير عند الاستجابة.
3. المرونة (Flexibility): مدى وفرة البدائل المختلفة للاستجابة إلى المثير.
4. الأصالة (Originality): مدى تفرّد وندرة الاستجابة (من ناحية المحتوى والأسلوب).

وأما التمرين الثاني فهو في ضوء نموذج تشايلدز وآخرين (Childs et al., 2022) باسم الماسمة الإبداعية (The Creativity Diamond) حيث يعمل بمنهجية التفكير التباعدي (Divergent) ثم التقاربي (Convergent)، وذلك سعياً لتحقيق الأهداف قصيرة المدى أو المتوسطة أو الكبيرة، ويُمكن للممارس مناقشة عمل العميل في ضوء صندوق التأمل الذاتي.

وبالرغم من أنه يُمكن تطبيق هذا التدخل في جلسة مطوّلة أو في جلسات عدّة حسب حاجة العميل، إلا أنه إذا التمس الممارس حاجة كبيرة للكشف عن الإبداع أو الابتكار أو الموهبة أو الذكاء أو غيرها لدى العميل، يُنصح التعاون مع مختصين في تعليم التفكير والتربية الخاصة ومجالات الموهبة والإبداع لما لديهم من معارف وخبرات متخصصة لتطبيق مقاييس واختبارات وتدخلات وبرامج متخصصة في هذه المجالات وتطبيقاتها في المجالات التربوية والمهنية.

المراجع

- Abedi, J. (2000). *Abedi test of creativity (ATC)*. Los Angeles, CA: National Center for Research on Evaluation, Standards, and Student Testing, University of California, Los Angeles.
- Acar, S., Tadik, H., Myers, D., Van der Sman, C., & Uysal, R. (2021). Creativity and well-being: A meta-analysis. *The Journal of Creative Behavior*, 55(3), 738-751. <https://doi.org/10.1002/jocb.485>
- Adair, J., (2011). *The John Adair Lexicon of Leadership*. KoganPage: London, UK.
- Althuizen, N., Wierenga, B., & Rossiter, J. (2010). The Validity of Two Brief Measures of Creative Ability. *Creativity Research Journal*, 22(1), 53-61. <https://doi.org/10.1080/10400410903579577>
- Alves-Oliveira, P., Arriaga, P., Xavier, C., Hoffman, G., and Paiva, A. (2021). Creativity landscapes: Systematic review spanning 70 years of creativity interventions for children. *The Journal of Creative Behavior*. <https://doi.org/10.1002/jocb.514>
- Beresford, K., Kern, M. L., & Jarden, A. (2024). The creative-being model: the role of negative emotion in creative flourishing and the impact on positive education. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322467>
- Childs P, Han J, Chen L, Jiang P, Wang P, Park D, Yin Y, Dieckmann E, Vilanova I. (2022). The Creativity Diamond—A Framework to Aid Creativity. *Journal of Intelligence*, 10(4), 73. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040073>
- Isaksen, S. G. (1987). Introduction: An orientation to the frontiers of creativity research. In S.G. Isaksen (Ed.), *Frontiers of creativity research* (pp. 1-26). Buffalo, NY: Bearly Limited.
- Kaufman, S. B. (2013). Opening up openness to experience: A four-factor model and relations to creative achievement in the arts and sciences. *The Journal of Creative Behavior*, 47(4), 233-255. <https://doi.org/10.1002/jocb.33>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Torrance, E. P. (2008). *The Torrance tests of creative thinking: Norms—Technical manual*. Bensenville, IL: Scholastic Testing Service.
- Torrance, E. P. & Torrance, J. P. (1978). Future Problem Solving: National Interscholastic Competition and Curriculum Project. *The Journal of Creative Behavior*, 12(2), 87-89. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1978.tb00163.x>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة

توظيف التفكير الإبداعي في تحقيق الأهداف

الإبداع والإنجاز والرفاه

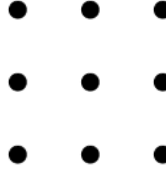
الأدوات

الإجراءات

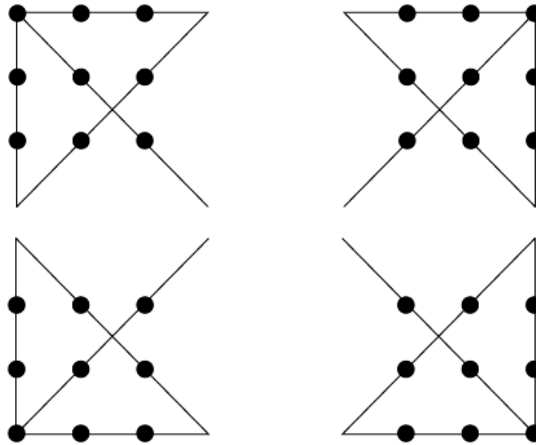
تمهيد

قلم ودفتر

- يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يرسم تسع نقاط تشكل مربع 3 في 3 على اللوح أو على دفتر العميل كما في الشكل الآتي:

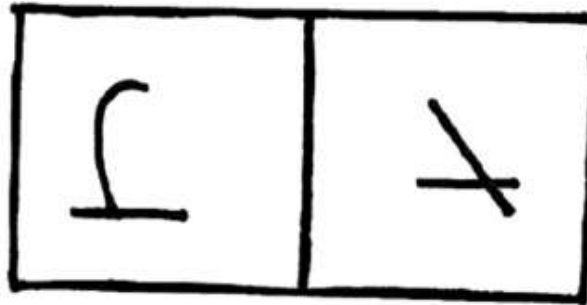


- يطلب المُمارس من العميل أن يصل بين جميع النقاط بأربعة خطوط متصلة خلال خمس دقائق.
■ يتأكد المُمارس من حل العميل في ضوء مفتاح الحل المتكوّن من الحلول الأربعة الممكنة الآتية:



- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يُعقب بأنه من هنا جاء مفهوم التفكير خارج الصندوق (Thinking outside the Box)؛ حيث إن الاستمرار في إيصال النقاط ضمن الصندوق (الوهمي الذي يُرسم كحدود للنقاط التسعة) لا يمكن إلا من خلال خمسة خطوط، أما إنجاز ذلك بأربعة خطوط فيتطلب الخروج عن الحدود المألوفة والصندوق الذي نحصر تفكيرنا به.

- يرسم المُمارس على اللوح أو على دفتر العميل الخطوط الآتية كما في الشكل الآتي:

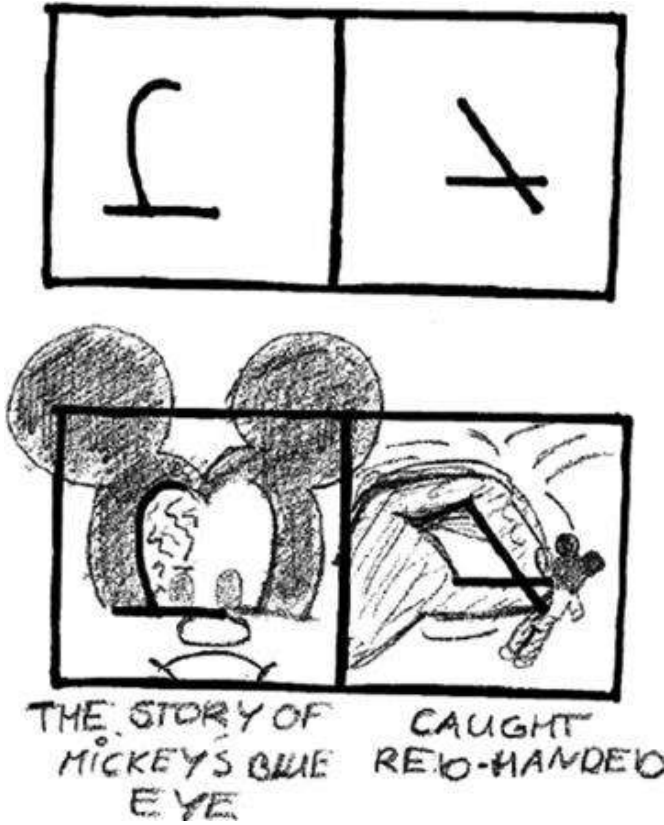


- يطلب المُمارس من العميل إضافة ما يشاء من خطوط ونقاط وأشكال لتصبح شكلاً أو صورة جديدة، والمحاولة للتعبير من خلالها عن قصة مدهشة ومثيرة وخاصة به، ثم يكتب عنواناً لها تحتها، وذلك في عشرة دقائق.



– يشكر الممارس العميل على رسمه، ثم يُعقب بأن هذا التمرين ليس اختبارًا وليس فيه ما هو صحيح أو خطأ، وإنما محاولة للتعبير الإبداعي عن طريق الرسم، حيث قد يتضمن: التفصيل (Elaboration) أي مدى إدراك تفاصيل المثير، ومدى توظيف كمّ التفاصيل في كلفة الاستجابة، والطلاقة (Fluency) أي كمية الأفكار المُعبّرة ذات المعنى والصلة التي يمكن توليدها نتيجة استقبال المثير عند الاستجابة، والمرونة (Flexibility) أي مدى وفرة البدائل المختلفة للاستجابة إلى المثير، والأصالة (Originality) أي مدى تفرّد وندرة الاستجابة (من ناحية المحتوى والأسلوب). وعمومًا، هناك أساليب إبداعية كثيرة أخرى غير الرسم الفني فهناك التعبير اللفظي والكتابي وغيرها ضمن فنون كثيرة ومنها التعامل مع الذات والآخرين. وفي هذه الجلسة سيتم التركيز على توظيف التفكير الإبداعي وأبعاده في التخطيط للإنجاز.

○ في ضوء مدى تفهم العميل، يُمكن للممارس طباعة الصورة الآتية وتقديمها كمثال للعميل حول كيفية التعبير الإبداعي.



ممارسة

ورقة العمل 6.5.1:
التفكير الإبداعي في
تحقيق الأهداف

– يوجه الممارس العميل نحو ورقة العمل 6.5.1: التفكير الإبداعي في تحقيق الأهداف ويطبق معه الخطوة الأولى حول الإبداع في الرسم وما يليها في صندوق التأمل الذاتي.

○ يحاول الممارس توجيه العميل نحو التفكير في أهداف قصيرة المدى ومن ثم الانتقال إلى أهداف متوسطة وبعيدة في نفس الجلسة أو في جلسات أخرى، وذلك لما للتكرار من أثر في تدريب العميل على توظيف التفكير الإبداعي.

– يوجه الممارس العميل نحو ورقة العمل 6.5.1: التفكير الإبداعي في تحقيق الأهداف ويطبق معه الخطوة الثانية حول الماسة الإبداعية (The Creativity Diamond) وما يليها في صندوق التأمل الذاتي.



○ يُحاول المُمارس توجيه العميل نحو التفكير في أهداف قصيرة المدى ومن ثم الانتقال إلى أهداف متوسطة
وبعيدة في نفس الجلسة أو في جلسات أخرى، وذلك لما للتكرار من أثر في تدريب العميل على توظيف التفكير
الإبداعي.

خاتمة

ورقة العمل 6.1:
الأهداف والمساعد
الشخصية

- يطلب المُمارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكَلِّف المُمارس العميل بواجب حول التخطيط لأهداف متوسطة وطويلة المدى باستخدام نموذج الماسية الإبداعية (The Creativity Diamond).
- يؤكد المُمارس للعميل على أهمية التدريب والتكرار، إلى جانب العمل الجماعي والتعاون في تنمية المهارات
الإبداعية الفردية والجماعية من جهة وفي تحقيق الأهداف الخاصة والعامة.
- يُمكن للمُمارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعد الشخصية مع العميل للكشف عن دور الإبداع في تحسينها.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للإبداع.



ورقة العمل 6.5.1: التفكير الإبداعي في تحقيق الأهداف

أولاً: الإبداع في الرسم والتعبير

تذكر نموذج أنمو (WOOP)، وتخيّل في دقائق قليلة أمنية (Wish) ترغب بتحقيقها، وتخيّل نتيجة تحقيق الأمنية/الهدف (Outcomes) وكيف ستبدو الأوضاع عمومًا وحالتك الذهنية والانفعالية، ثم فكّر في المِعوقات (Obstacles) التي قد تحدّ من تحقيق هذا الهدف، ثم فكّر في الوسائل (Plan) التي يمكنك استخدامها لتجاوز تلك المِعوقات. الآن ارسم رسمًا يتضمن هذه المكونات.

صندوق التأمل الذاتي: تأمل في ...

التفصيل (Elaboration): دقّة وصف ماهية الأمنية/الهدف وتفاصيل الأوضاع عند تحقيقها وخصائص المِعوقات.

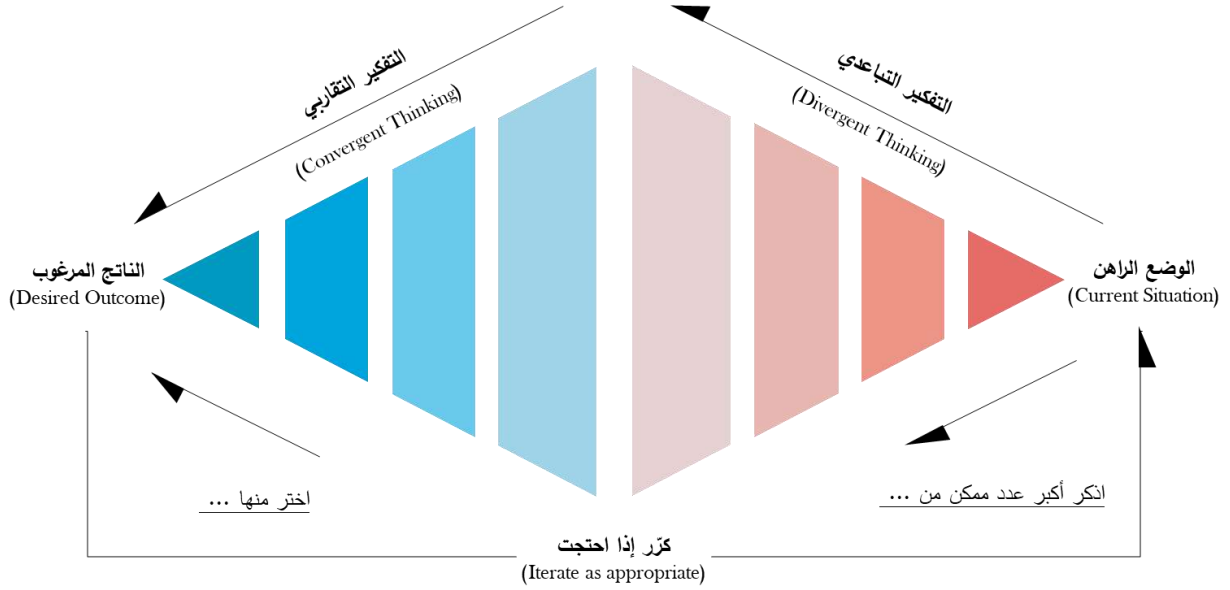
الطلاقة (Fluency): عدد المِعوقات المتوقعة مقابل عدد الوسائل والحلول لتجاوزها.

المرونة (Flexibility): وجود بدائل لتجاوز كل معوق.

الأصالة (Originality): وجود وسائل وحلول فريدة من نوعها تعتقد بأنها لا تخطر ببال الآخرين.



ثانيًا: الماسة الإبداعية (The Creativity Diamond)



في ضوء نموذج الماسة الإبداعية، أجب عن الأسئلة الآتية:

تفكير تقاربي

- ← ما الجوانب ذات الأهمية لك ولمجتمعك من حولك؟
← أي من الإمكانيات/ القوى يمكن اغتنامها لتحقيق الهدف؟
← أي من القوى أفضل لتحقيق الهدف؟
← أي من الأساليب أنسب لتحقيق الهدف؟
← أي الأنشطة/ الأفعال أكثر فاعلية لتبنيها؟
← أي منها الأكثر احتمالاً لحدوثها؟
← أي الأنشطة/ الأفعال أكثر فاعلية لتجاوزه؟
← ما الفرص الممكنة منها لاغتنامها؟
← ما الأساليب الأفضل لاغتنام الفرصة؟
← من منهم يمكن التعاون معه؟
← ما التعاون المطلوب من الشخص؟
← غير ذلك، اذكره _____

تفكير تباعدي

- ← ما الناتج المرغوب (الهدف) وما تفاصيله عند تحقيقه؟
← ما الإمكانيات/ القوى الشخصية التي تمتلكها؟
← ما الذي يمكنه فعله لاغتنام قواك الشخصية؟
← ما الأساليب المتاحة لتحقيق الهدف؟
← ما الذي يمكن فعله ضمن كل أسلوب؟
← ما التحديات أو المعوقات الممكن حدوثها؟
← ما الذي يمكن فعله لتجاوز كل تحدي/ معوق؟
← ما الظروف المحيطة في الوضع الراهن؟
← ما الذي يمكن فعله مع كل فرصة؟
← من الأشخاص الذين حولك الآن؟
← ما الذي يمكن فعله مع كل شخص؟
← غير ذلك، اذكره _____

صندوق التأمل الذاتي: تأمل ...

- التفصيل (Elaboration): دقة وصف التفاصيل والخصائص.
الطلاقة (Fluency): عدد الخيارات والحلول المطروحة.
المرونة (Flexibility): توفر بدائل للخيارات.
الأصالة (Originality): توفر خيارات فريدة من نوعها.



6.6 التراحم الذاتي والتحدث الإيجابي للذات

نبذة مختصرة

إضافةً إلى احتواء مضمونه بطريقة غير مباشرة عند تطبيق مقاييس وتدخلات الدليل، نقدّم التراحم الذاتي (Self-compassion) ليكون مسك ختام تدخلات الإنجاز والدليل عمومًا. فقد حرصنا عند وصف إجراءات التطبيق وبالتحديد عند تطبيق المقاييس على توجيه الممارس نحو توعية العميل بأن نتيجة المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين. وهذا التأمل من أجل التحسين يتطلب التراحم الذاتي الذي يقود الفرد نحو منظور متزن منفتح يتفهم القصور ويعي الخبرات العصبية والمشاعر الناتجة عنها كجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ويسعى لتجاوزها. وهذا يجنب العميل -عندما يفقد بعض الدرجات وحتى عندما يحصل على درجات أو معدلات متدنية- من إصدار الأحكام على الذات بعدم الكفاءة والأهلية والانغماس في التفكير بالخطأ الحاصل وفي الإجهاد الناتج عنه والميل نحو العزلة.

وعند الخوض في التراحم الذاتي ينبغي ذكر كريستين نيف (Neff, 2003) التي تم دراسة مقياسها للتراحم الذاتي (Self-Compassion Scale (SCS) والرجوع إلى مقياسها الطويل لحالة التراحم الذاتي (State Self-Compassion Scale-Long form (SSCS-L) (Neff et al., 2021) الوارد في ورقة العمل 6.6.1. وحسب المقياسين، فإن التراحم الذاتي يعني اللطف بالذات (Self-kindness) مقابل الحكم على الذات (Self-judgment) والإنسانية المشتركة (Common Humanity) مقابل العزلة (Isolation) واليقظة (Mindfulness) مقابل التعريف المفرط (Over-identification). لذا عرّفت نيف (Neff, 2003) التراحم الذاتي على أنها عملية محرّكة لمشاعر العناية واللطف تجاه الذات عند ألم المعاناة (Suffering)، وذلك إلى جانب عدم إطلاق الأحكام من جزاء إخفاق (Failure) أو عدم أهلية (Inadequacy)، بل إدراك هذه الخبرات كجزء من الإنسانية المشتركة التي يمر بها الفرد ويُمكن تعلّم كيفية الاستجابة لها. وذلك ما يؤكد على استقبال التراحم من الآخرين (Receiving compassion from others) وتقبّل دعم ومساندة الآخرين في بناء القدرات والتصدي للمعاناة مما يحد من توقعه أو تخوفه من نظرة الآخرين إليه والميول للوحدة والعزلة (Jazaieri et al., 2013). وهذا قد يذكر بمضمون العفو عن الذات حسب مقياس جوهر العفو لتومبسون وآخرين (Thompson et al., 2005)، لا سيّما فكرة أن ارتكاب الخطأ يُساعد في تعلّم تصحيحه.

كما قد أوردنا في تدخلات ممارسة اليقظة أن التراحم الذاتي كأسلوب تعامل إيجابي مع الذات أكثر فاعلية من النقد الذاتي في حل مشكلات الذات، فأشار بورز وكوستنر وزورف (Powers, Koestner & Zuroff, 2007) إلى أنّ الناقدين لذواتهم أقل استقلالية بدوافعهم مما يجعل أهدافهم أقل ارتباطاً باهتماماتهم ودوافعهم المعنوية بقدر ما ترتبط بما يُمليه عليهم الآخرون، وأكثر استجراً للأفكار والانفعالات السلبية المثبّطة، وأكثر تأجيلاً للعمل وبذل الجهد، وذلك بالتالي ما يعوق التقدّم نحو الهدف بفعل الدافعية المستقلة المتدنية لكن قد تندفع نحو الهدف بفعل الدافعية المضبوطة أي المحكومة بشعور المكافأة أو تجنب العقاب. كما أشارت نيف وكوستيجان (Neff & Costigan, 2014) إلى أن التراحم الذاتي مهارة يُمكن تعلّمها ويُعدّ أحد مصادر الرفاه المهمة لصلته بالذات ولدوره في السعادة المعنوية وكمؤشر على الرفاه بين الشخصي (Interpersonal Well-being).

قد يظن البعض، في ضوء ما سبق حول التراحم الذاتي، أن الفرد عند الخبرات العصبية والإخفاق وارتكاب الأخطاء لا ينبغي له الوقوف على هذه الخبرات ولا ينبغي الشعور بضعف الكفاءة والأهلية ولا بالانفعالات السلبية كالحزن والندم والرفض والانزعاج والإحراج وغيرها، وهذا غير صحيح! فأشارت نيف ودام (Neff & Dahm, 2015) إلى أن مكون اليقظة في التراحم الذاتي يدعو للانتباه للخبرات وما يتبعها من أجل الاستجابة لها بلطف وتقبّل القصور (Imperfection) كخاصية إنسانية، ثم تطوير المرونة الانفعالية والتوجه نحو الرفاه. وهنا ينبغي التنويه لأهمية الانتباه للقصور وتوابعه من ندم وانفعالات سلبية، لكن من دون الاستغراق فيها للحد من القنوط واليأس من فعل ما هو صحيح، وبالمقابل ينبغي التعامل بلطف مع الذات لكن من دون تساهل (Self-indulgence)، وينبغي تقبّل خصائص الإنسانية المشتركة، لكن من دون الخوض في المقارنة الاجتماعية، وذلك للحدّ من تبرير القصور والإطمئنان به والموافقة عليه.



وفي ضوء 20 سنة من العمل البحثي منذ إيجادها للتراحم الذاتي، قدمت نيف (Neff, 2023) مقالاً شاملاً فيه مراجعة لأدب التراحم الذاتي ودراساته. وفيما يلي ملخص حول أبرز ما جاء في المقال:

– **المفهوم:** لم يخرج تعريف التراحم الذاتي عن التعريف السابق لنيف (Neff, 2003) المتمحور حول الدعم الذاتي عند الألم والمعاناة بفعل تجارب الإخفاق أو عدم الأهلية والكفاءة، وخصوصاً جانب كيفية التعامل مع الذات في هذه الأثناء.

– **المكونات:** يتكوّن التراحم الذاتي من مكونات قطبية تدعو للابتعاد عن تبني الاستجابة غير التراحمية للذات والاقتراب من تبني الاستجابة التراحمية للذات، وهي:

الاستجابة غير التراحمية للذات (Uncompassionate Self-responding (UCS))	الاستجابة التراحمية للذات (Compassionate Self-responding (CS))
الحكم على الذات (Self-judgment)	اللطف بالذات (Self-kindness)
العزلة (Isolation)	الإنسانية المشتركة (Common Humanity)
التعريف المفرط (Over-identification)	اليقظة (Mindfulness)

– **الانتشار البحثي:** تُقدّر أعداد الأعمال البحثية في التراحم الذاتي بين السنتين 2003، 2021 بأكثر من 4000 عمل بحثي بين مقالات وكتب وأطروحات ودراسات، ومن الجدير بالإشارة إلى أنه تُرجم مقياس التراحم الذاتي إلى 22 لغة حول العالم.

– **نماذج في التراحم والتراحم الذاتي:** جاء ذكر مجموعة من النماذج، منها نموذج ستراوس وآخرين (Strauss et al., 2016) ونموذج جويتز وكيملينر وسامون-توماس (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010)، اللذين تم تناولهما في أدبيات تدخل التراحم، لكننا اعتمدنا نموذج كريستين نيف في التراحم سابقاً لقياس التراحم (Pommier, Neff, & Tóth-Király, 2020) ونعتمد نموذجها هنا في قياس التراحم الذاتي في هذا التدخل (Neff et al., 2021).

– **التراحم الذاتي والرفاه النفسي:** بالرجوع إلى العديد من الدراسات والمراجعات، يتبين أن للتراحم الذاتي أثرًا متوسطًا إلى كبير الحجم في تقليل الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب، والقلق، والضغط، والأفكار الانتحارية، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) من جهة، وأن له ارتباطًا وثيقًا بالرفاه النفسي، والسعادة، والرضا عن الحياة، إضافةً إلى خصائص إيجابية كالرجاء والامتنان والفضول والحيوية، وكذلك الحاجات النفسية المتكونة من الاستقلالية والكفاءة والمقاربة، وبالتالي الدافعية من جهة أخرى.

– **توضيح التراحم الذاتي:** استجابةً لتساؤلات بحثية عدّة وانتقادات قدمها روبنسون وآخرون (Robinson et al., 2016) وصفوا فيها التراحم الذاتي على أنه يجعل متبنيّه ضعيفًا (Weak) وأنانيًا (Selfish) ويدعوه للتساهل الذاتي (Self-indulgence) ويضعف دافعيته (Undermining Motivation)، جاء في المقال مجموعة توضيحات في ضوء دراسات عدة قامت بها نيف و/أو آخرون، وفيما يلي أبرز هذه التوضيحات:

▪ التراحم الذاتي قريب من تقدير الذات (Self-esteem) لكنه يختلف عنه بأنه لا يشترط فيه الدخول بتقييمات مدى الكفاءة مقابل المعايير الذاتية والاجتماعية وأهميتها، بل يُعنى باللطف وتقبّل القصور في الموقف مما يجعله يرتبط حسب نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) بثبات حالة قيمة الذات (Self-worth) ولمدة ثمانية أشهر (تم تقييم العينة فيها 12 مرة) بالمقارنة بتقدير الذات وأقل اشتراطاً لحسن المظهر والأداء والقبول الاجتماعي وأقل ارتباطاً بالمقارنة الاجتماعية والاستمرار والغضب وحتى الانغلاق العقلي (Closed-mindedness)؛ بينما ارتبط تقدير الذات بالنرجسية (Narcissism) التي لم يوجد هناك أي ارتباط للتراحم الذاتي بها. وفي ضوء نتائج دراسات أخرى، تفوق التراحم الذاتي على تقدير الذات من حيث ارتباطه بالجادبية المدركة والرضا عن شكل الجسد والدافعية نحو تحسين الذات من جهة، وتبين أن ذوي التراحم الذاتي المتدني يرتبطون بامتلاك معتقدات سلبية حول ذواتهم، وبالتالي يستخدمون استراتيجيات تصدّ غير تكيفية. لذا قد تنطبق الانتقادات السابقة على تقدير الذات لكنها لا تنطبق أبداً على التراحم الذاتي!



أفردت كريستين نيف في مقالها بعد توضيح ما يُميز التراحم الذاتي عن تقدير الذات نقطة خاصة للرد على كل انتقاد من الانتقادات السابقة لإثبات العكس بالرجوع إلى العديد من الدراسات، وعليه تبين أن التراحم الذاتي دليل على القوة لارتباطه باستراتيجيات التصدي التكتيكية (Ewert, Vater, & Schröder-Abé, 2021) وأثره بالمرونة النفسية بمختلف الظروف العصيبة بما فيها الصدمات (Luo et al., 2021). كما أنه في ضوء دراسات عدة دليل على العلاقات الإيجابية عموماً، ومن أبرز مظاهرها تقديم الدعم والمساعدة بارتباطه لدى مقدمي الرعاية بمختلف أشكالهم بالرضا عن التراحم ولضعف ارتباطه بإجهاد التراحم وضغوطه والاحتراق الداخلي (Burnout). أيضاً حسب دراسات عدة، للتراحم الذاتي ارتباطات قوية بالالتزام بالسلوكيات الصحية البدنية والروتنية وبدافعية الإتقان والفاعلية الذاتية، وبالتالي بالأداء المرتفع للتحسين والتنظيم الذاتيين.

– تدخلات التراحم الذاتي: ركزت كريستين نيف في هذه الجزئية على إبراز خاصية تعلم التراحم الذاتي وممارستها كمهارة يمكن تطويرها وليست فقط كسمة ترتبط بشخصية الفرد. وأكدت الدراسات على أهمية تحقيق التراحم الذاتي لهدف العلاج النفسي في تبني نهج أطف وأقل إطلاقاً للأحكام للتعامل مع المعاناة (Galili-Weinstock et al., 2018)، وعلى فاعلية تدخلاته ذات التأثير متوسط إلى كبير الحجم في تنمية الرفاه النفسي بما فيه من مكونات وعلاج تقليل الأمراض والاضطرابات النفسية على المستويين قصير وطويل المدى (Ferrari et al., 2019; Kirby, Tellegen, & Steindl, 2017; Wilson et al., 2019). وقد أشارت نيف بعد ذلك إلى أشكال عدة لتدخلات التراحم الذاتي، ومنها ما تم تناوله في تدخل التنظيم الانفعالي والتصدي ضمن العلاج المتمركز حول التراحم (Compassion-based Therapy)، حسب باول جيلبرت (Gilbert, 2009; 2010) لصلته بالذات ولدوره في السعادة المعنوية وكموشر على الرفاه بين الشخصي.

التحدث الإيجابي للذات

ورد ذكر التحدث للذات (Self-talk) في تطبيقات علم النفس في مجالات الرياضة والتمارين (Tod, Hardy, & Oliver, 2011) حيث تتضح بوادر علاقته بتحسين الأداء ليتصف بالإيجابي، والتعليمي، والدافعي (Positive, Instructional, and Motivational)، ومن أبرز نتائج الدراسات أن التحدث للذات عموماً مفيد لتحسين الأداء ولو كان مصطنعاً بسبب تقليده من الأفكار الدخيلة المشتتة، وأن التحدثين التعليمي والدافعي لهما أثر تفاضلي (Differential Effects) اعتماداً على خصائص المهمة متأثرين بمتغيرات وعوامل مديرة (Moderating) أو وسيطة (Mediating). وبالرجوع إلى الدراسات الواردة في هذه المراجعة المنهجية (Systematic Review)، يمكن توضيح النتائج في ضوء المناقشات والتوصيات الآتية:

– من أبرز العوامل المديرة في علاقة التحدث للذات بالأداء مدى مهارة الفرد (مرتفعة/ شخص متمرس، منخفضة/ شخص مبتدئ) ونوع التحدث للذات (من حيث التكرار: مستمر، موقفي؛ من حيث النوع: تعليمي، دافعي؛ من حيث القوة: شديد، خفيف؛ من حيث الاتجاه: إيجابي، سلبي) وتفاعلها.

▪ كلما قلت مهارة الفرد، استمر تكرار التحدث للذات ليكون مستمراً. لذا يُفضّل توجيه الأفراد نحو تنظيم عدد جلسات التأمل والتحدث للذات من حيث الكم، لتحتوي مهمات قائمة على الدقة (Precision-based) كتمارين وتدرجات محدّدة خطوة بخطوة لبناء مهارة فنية عقلية و/أو حسية حركية من حيث النوع (أي تحدث تعليمي خفيف القوة للذات). لكن هذا لا يمنع وجود جلسة تأملية مخصصة لتحدث دافعي وشديد القوة لإعادة تنظيم الدوافع.

▪ كلما ارتفعت مهارة الفرد، قل تكرار التحدث للذات ليكون موقفياً. لذا من الأفضل توجيه الأفراد نحو تخصيص جلسات تأملية دورية من حيث الكم، لتحتوي مهمات قائمة على الحالة (Condition-related) كتأملات عميقة في حالة الوضع تتطلب جهد وتحمل ذهني ودافعية داخلية لتنفيذ المهمات وتحقيق الأهداف وتحقيق المعنى من حيث النوع (أي تحدث دافعي شديد القوة للذات). لكن هذا لا يمنع وجود جلسة تأملية مخصصة لتحدث تعليمي وخفيف القوة لتعلم مهارة جديدة.

▪ التحدث الإيجابي للذات (Positive Self-talk) داعم للأداء بغض النظر عن العوامل الأخرى، والتحدث السلبي للذات (Negative Self-talk) غالباً ما يكون فيه ضرر للأداء خصوصاً إذا استمر تكراره (أي تحدث مستمر للذات) بغض النظر عن العوامل الأخرى، لكنه لا يعوق الأداء إذا أصبح موقفياً (أي تحدث موقفي للذات) يقترن بوجود أداء تلقائي غير واعي أو ظهور أداء ضعيف وراءه مبرر جديد للعجز.



- وجاء في دراسة علاقة التحدث للذات بالشبكات الدماغية المرتبطة بالأداء الذهني نتائج مثيرة للانتباه (Kim et al., 2021). ولاحظنا التفاصيل المتعلقة بعلم النفس العصبي وحيثيات صور الرنين المغناطيسي الوظيفية (fMRI) واختبارات المصفوفات التقدمية القصيرة (short form of Progressive Matrices Test (srPM)) المستخدمة في الدراسة، نميل لتلخيص أبرز النتائج ومناقشتها بالآتي:
1. تم دراسة التحدث الإيجابي للذات (Positive Self-talk) من خلال احترام الذات (Self-respect) -الذي قد يشبهه من حيث المضمون تقدير الذات، ومكون اللطف بالذات كاستجابة تراحمية للذات- مما يحد من تمثيله لطرق التحدث الإيجابي للذات، وتم دراسة التحدث السلبي للذات من خلال نقد الذات (Self-criticism) -الذي قد يشبهه من حيث المضمون مكون الحكم على الذات كاستجابة غير تراحمية للذات، ولكنه يشبه مكون اليقظة كاستجابة تراحمية للذات- مما يجعله لا يمثل التحدث السلبي للذات.
 2. يرتبط احترام الذات بعدد أكبر من الشبكات الدماغية المرتبطة بالأداء الذهني كالوظائف التنفيذية، والاستراتيجيات التصحيحية، ونظام المكافأة، والثقة بالنفس؛ ورغم ارتباط نقد الذات بشبكات الانتباه بشكل رئيس إلا أن تأثيره أكبر بتحسين الأداء حيث تُستثار الدافعية لتجنب النتائج السلبية و/أو تقبل العصور كتحذ.
 3. استمرار تكرار احترام الذات يقود لاستمرار أثره (الأضعف من أثر نقد الذات) في تحسين الأداء، وذلك يُعزى لعامل الثقة الذي قد يجلب التحسن ولكن ضمن مستويات محدودة لما للثقة من تأثير بعدد دقة الأسس التي بُنيت عليها تلك الثقة. أما استمرار تكرار نقد الذات فيوقف أثره (رغم قوته بالمقارنة مع احترام الذات)، بل قد يجلب تأثيرات مؤذية (Harmful Effects) لما له من تأثير على تثبيط الدافعية وترسيخ العجز وعدم المقدرة.

وفي ختام هذا التدخل الأخير من الدليل، تجدر الإشارة إلى أن التحدث للذات عالم متسع يتعدى المجالات (Latinjak et al., 2023) وفيه الكثير من الفرص والتحديات للتعلم بدراسته (Brinthaup & Morin, 2023)؛ حيث إن دراسته قد تتطلب البحث في جميع ما يُشير للحديث الداخلي (Inner Speech) والحديث الخاص (Private Speech) والمناجاة (Monologue) والحوار الداخلي (Internal Dialogue) والعبارات الذاتية (Self-statements) وغيرها من المفاهيم الدالة عليه، وذلك إضافة إلى دراسة تكراره ومحتواه ووظائفه، إلى غير ذلك من خصائص تحليله كما ونوعاً. لذا وبالرجوع إلى أن أكثر المحتويات والوظائف تكراراً عند التحدث للذات هي التفكير وحل المشكلات وإدارة الانفعالات والتخطيط والدافعية (Morin & Racy, 2022)، نميل في بناء هذا التدخل إلى تيسير عملية التحدث للذات بشكل إيجابي داعم لهذه المحتويات والوظائف لا سيما بأن جل التدخلات في هذا الدليل يتمحور حولها، خصوصاً عند تأمل العميل بنتائج أدائه للمقاييس الواردة فيه. وعليه يتم الاعتماد في تطبيق أنشطة هذا التدخل في ورقة العمل 6.6.2 على تدخل التراحم الذاتي حسب نيف ومشاركتها لسميتس وآخرين (Neff, 2011; Smeets et al., 2014) والتراحم الذاتي اليقظ (Mindful Self-Compassion (MSC)) لنيف وجيرمر (Germer & Neff, 2019; Neff & Germer 2013)، مع الأخذ بعين الاعتبار ما جاء في التحدث للذات، إضافةً لأبعاد مقياس التحدث للذات (Self-talk Scale) الخاصة بنقد الذات والتعزيز الذاتي والإدارة الذاتية (Brinthaup, Hein, & Kramer, 2009).

المراجع

- Brinthaup, T. M. & Morin, A. (2023). Self-talk: research challenges and opportunities. *Front. Psychol.* 14. 1210960. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1210960>
- Brinthaup, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: development, factor analysis, and validation. *Journal of personality assessment*, 91(1), 82-92. <https://doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Ewert, C., Vater, A.M., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12, 1063 - 1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harryunker, A., Abbott, M.J., Beath, A., & Einstein, D.A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8). 1455-73. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Galili-Weinstock, L., Chen, R., Atzil-Slonim, D., Bar-Kalifa, E., Peri, T., & Rafaeli, E. (2018). The association between self-compassion and treatment outcomes: Session-level and treatment-level effects. *Journal of clinical psychology*, 74(6), 849-866. <https://doi.org/10.1002/jclp.22569>
- Germer, C.K., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. New York: Guilford Press



- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Kim, J., Kwon, J. H., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J. J. (2021). The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific reports*, 11(1), 14873. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior therapy*, 48(6), 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaupt, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasył, M. M., Tovaes, A. V., & Winsler, A. (2023). Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology*, 27(4), 355-386. <https://doi.org/10.1177/10892680231170263>
- Luo, X., Che, X., Lei, Y., & Li, H. (2021). Investigating the Influence of Self-Compassion-Focused Interventions on Posttraumatic Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(12), 2865-2876. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01732-3>
- Morin, A., Racy, F. (2022). Frequency, Content, and Functions of Self-Reported Inner Speech in Young Adults: A Synthesis. In: Fossa, P. (eds) *Inner Speech, Culture & Education. Cultural Psychology of Education*, vol 15. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14212-3_9
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Well-Being, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:2874990>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12, 121-140 <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.7.826>
- Robinson, K. J., Mayer, S., Allen, A. B., Terry, M., Chilton, A., & Leary, M. R. (2016). Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves? *Self and Identity*, 15(5), 505-524. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1160952>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: a systematic review. *Journal of sport & exercise psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>



إجراءات تطبيق التدخل

90 دقيقة

توجيه التحدث للذات نحو تراحم ذاتي بناءً داعم للأداء

التراحم الذاتي والتحدث الإيجابي للذات

الأدوات	الإجراءات
<p>قلم ودفتر</p> <p>ورقة العمل 6.6.1: المقياس الطويل للتراحم الذاتي</p>	<p>تمهيد</p> <p>- يُرحب المُمارس بالعميل، ثم يطلب منه التأمل في المرات التي يتحدث فيها مع نفسه (ليس بالضرورة أن يكون ذلك بصوت مرتفع) وي طرح عليه الأسئلة الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ متى وأين تتحدث مع نفسك؟ ▪ عمّ (عن ماذا) تتحدث مع نفسك؟ ▪ لماذا تتحدث مع نفسك؟ <p>- يشكر المُمارس العميل على إجابته، ثم يُعقب بأن التحدّث للذات من أكثر الأمور الطبيعية التي تحدث للفرد، وأن نوع التحدث للذات هو المهم حيث ينبغي أن يكون إيجابياً بناءً متراحماً مُنصفاً وليس متحيزاً لما هو خطأ بقدر ما هو كيف يمكن التصحيح، لذا عند تطبيق المقاييس في التدخلات (تم/ سيتم) التتويه بأن نتيجة المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</p> <p>- يضيف المُمارس أنه حسب دراسة حديثة أن أكثر المحتويات والوظائف تكراراً عند التحدث للذات بالنسبة للأفراد البالغين هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ التفكير عموماً والتفكير بجل المشكلات على وجه الخصوص. ▪ إدارة الانفعالات عموماً والتعامل مع الانفعالات السلبية على وجه الخصوص. ▪ التخطيط عموماً ووضع الأهداف ومراقبة التنفيذ وتقييم التقدّم على وجه الخصوص. ▪ الدافعية عموماً وإعادة شحذ الهمة ومتابعة وإنهاء ما تم بدؤه على وجه الخصوص. <p>- يوجه المُمارس العميل إلى ورقة العمل 6.6.1: المقياس الطويل لحالة التراحم الذاتي.</p> <p>○ <u>ينبغي التأكيد أن نتيجة هذه المقاييس ليست لإطلاق الأحكام وإنما من أجل التأمل للتحسين.</u></p> <p>- يشكر المُمارس العميل على تفاعله، ثم يُشير إلى أن جُلّ التدخلات تعتمد على التراحم الذاتي من أجل أداء أفضل وبأسرع وقت ممكن، ولذا جلسة اليوم تعتمد التراحم الذاتي البناء الداعم للأداء.</p>
<p>ورقة العمل 6.6.2: للتراحم الذاتي تحدث إيجابي بناء للذات</p>	<p>ممارسة</p> <p>- يوجه المُمارس العميل إلى الخطوة الأولى من ورقة العمل 6.6.2: التراحم الذاتي تحدث إيجابي بناء للذات حول مفكرة التراحم الذاتي، حيث يحرص على دعمه للتقريب بين التراحم الذاتي وغيره من المفاهيم التي قد تعوق التقدّم، فالتحدث للذات يكون أكثر فاعليّة في تحسين الأداء عندما نستبدل عبارات مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> × "عليّ أن أهرع لإصلاح كل ما هو خطأ". تعريف مفرد: فيه إفراط للسيطرة على الأمور فيجلب تفكير مفرد واسترجار. × "لن يشعر بي أحد! فإنني أعاني أكثر ممّا يعانیه الآخرون". عزلة: فيها مقارنة تقود للوحدة وعدم طلب المساعدة. × "أفقد صبري وتسامحي لنفسي عند القصور!". حكم على الذات: فيه استعجال يستجر محاولة السيطرة ببذل مجهود أكبر من الإمكانيات المتاحة حالاً بدافع مضبوط وبالتالي إجهاد أو تجنّب لتخفيف وطأة الموقف مؤقتاً، ممّا يجلب عبارات: × "لم أحسن التصرف، فأنا فاشل!". حكم مطلق: فيه عزو للقدرة ممّا يزيد من العجز ومنع فرص بذل الجهد. × "لطالما أكون الأفضل من بين أقراني، يبدو أنني لست كذلك!". لوم الذات: فيه عزو أيضاً للقدرة (بالمقارنة مع الأقران) وليس للجهد لاكتساب مهارة التعامل مع الموقف الراهن ممّا يزيد مستوى الضغوط وضعف التحمّل، ويكون التحرّك فقط لتجنب النتائج غير المرغوبة. × "الناس يخطئون، وحقي الاستمرار بالخطأ". تساهل ذاتي: فيه إفراط باللطف ممّا يسمح باستمرار الخطأ والقصور. × "موقفي صعب جدّاً ومثير للشفقة!". شفقة ذاتية: فيها شعور من دون دعم، ممّا يستجر مشاعر الأسى واستمرارها.



بعبارة تراحم ذاتي تحمل مفهوم اليقظة بالبده والختام بينها الإنسانية المشتركة واللطف بالذات كالاتي:

عبارات اليقظة (بشيء من النقد):

- ✓ "لا يمكن معالجة ما لا أشعر به!". مقولة لكريستين نيف (NEFF, 2011).
- ✓ أعترف بقصوري أو ضعف كفاءتي للتعامل مع الموقف حاليًا.
- ✓ أعترف ب صعوبة الموقف، معاناتي من قصوري عن/ ضعف كفاءتي للتعامل مع متطلبات الموقف، معاناتي من شعوري بالاستياء/ الخجل/ العار/ الغضب.
- ✓ لن أستعجل التفكير الآن، عليّ أن أهدأ لأستطيع التفكير. سأخذ نفسًا عميقًا، سأركز الآن في المشي أو السياقة أو أي عمل أقوم به حاليًا.
- ✓ أدعو الله أن يفرجها علينا...

عبارات الإنسانية المشتركة:

- ✓ "أنت لست وحدك!". هذه المعاناة طبيعية إنسانية يشترك بها الجميع بغض النظر عن الأسباب.
- ✓ سأطلب الدعم ممن هو ثقة، قريب، قد مر بنفس الخبرة، أو من مختص. فيقال: "إذا توزع الحمل يخف!".

عبارات اللطف بالذات (بشيء من التعزيز):

- ✓ لقد فعلت ما كنت أظنه صحيحًا! فهناك ما أحسنت تقديره رغم الكثير من القصور.
- ✓ الحمد لله على كل حال، كان يمكن أن يكون ذلك أسوأ.
- ✓ الحمد لله، هناك عوامل عدة (متعلقة بي أو بالظروف) أنقذت الموقف.
- ✓ ينبغي الفخر بمواجهتي للموقف وعدم التهرب منه، فقد تعلمت الكثير.

عبارات اليقظة (بشيء من إدارة الذات):

- ✓ ما الذي ينبغي قوله أو فعله بشكل مغاير عما سبق؟
- ✓ لدي الآن خيارات وبدائل جديدة من أفكار ومشاعر وتصرفات أكثر فاعلية.
- ✓ سأتمرن وأستعد لأداء أفضل في المرات القادمة من خلال تعليمات وتوجيهات وحتى رسائل تذكير ضمن خطة محكمة.
- يُمكن للممارس الرجوع لبعض تطبيقات وتمارين التنظيم الانفعالي والتصدي كاستراتيجيات التكييفية واليقظة كتمارين الممارسة الرسمية لليقظة وتمارين الود (Loving-kindness) والامتنان والتراحم في العلاقات في ضوء حاجة العميل.

– يوجه الممارس العميل إلى الخطوة الثانية من ورقة العمل 6.6.2: التراحم الذاتي تحدث إيجابي بناء للذات حول رسالة التراحم الذاتي، حيث يحرص على دعمه في كتابتها من خلال تبني عبارات التراحم الذاتي ومنطقية تسلسل تراحم الذات لتبدأ باليقظة وتنتهي بها وتكون مكونات فهم الإنسانية المشتركة وتقديم اللطف بالذات والتعزيز الذاتي متضمنة في المنتصف.

خاتمة

- يطلب الممارس من العميل التأمل في حصيلة هذه الجلسة وطرح ما لديه من أسئلة (إن وجد).
- يُكَلَّف الممارس العميل بواجب لتطبيق مفكرة التراحم الذاتي ورسالة التراحم الذاتي مرة أسبوعيًا لمدة 4 – 8 أسابيع.
- يُمكن للممارس إعادة تطبيق ورقة العمل 6.6.1: المقياس الطويل لحالة التراحم الذاتي للكشف عن مدى التقدّم، وورقة العمل 6.1 الواردة في مقدمة الفصل حول الأهداف والمساعي الشخصية مع العميل للكشف عن دور التراحم الذاتي في تحسينها.
- ينبغي متابعة ودعم العميل بشكل دوري من أجل تنمية أفضل للتراحم الذاتي.

ورقة العمل 6.1:
الأهداف والمساعي
الشخصية





ورقة العمل 6.6.1: المقياس الطويل لحالة التراحم الذاتي (State Self-Compassion Scale-Long form (SSCS-L))

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين **تنطبق تماماً** (7) درجات ولا **تنطبق أبداً** (1) درجة واحدة.

درجة التقدير	المقياس المدرج	الفقرة	بُعد	مقياس
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	1. أحافظ على نظرتي المنحَصّة للأمور لفهم حقيقتها.*	اليقظة	اليقظة
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	2. أرى المواقف المؤلمة من منظور متزن منفتح.		
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	3. أحافظ على اتزان مشاعري في المواقف.		
7/	معدل اليقظة (Mindfulness)		تعريف المفرط	
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	4. أهرع دوماً لإصلاح كل ما هو خطأ.*		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	5. أضخّم حجم الألم عن حجمه الطبيعي.		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	6. أجد نفسي منقاداً بانديفاع كبير وراء مشاعري.		
7/	معدل مقاومة التعريف المفرط (Over-identification)		الإنسانية	
7/	معدل اليقظة (Mindfulness)			
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	7. يخطر ببالي أن الكثير من الناس يشاركونني مشاعر عدم الكفاءة.*		
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	8. أتذكر دوماً أن الكثير من الناس يعيشون ظروف ومشاعر صعبة.		
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	9. الإخفاقات والمصاعب جزء من ظروف الحياة الطبيعية.		
7/	معدل الإنسانية المشتركة (Common Humanity)			العزلة
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	10. أشعر بأنني أعاني أكثر ممّا يعانیه الآخرون.*		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	11. أشعر بأنني معزول عن العالم.		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	12. أشعر بالوحدة حالياً.		
7/	معدل مقاومة العزلة (Isolation)			اللطيف
7/	معدل الإنسانية المشتركة (Common Humanity)			
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	13. أعطي نفسي ما أحتاجه من رعاية وحنان.*		
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	14. أكون داعماً لنفسي في مواجهة الخبرات التي أعيشها.		
7/	أبداً 1 _____ 7 تماماً	15. أكون لطيفاً تجاه نفسي كردة فعل تجاه الخبرات التي أعيشها.		
7/	معدل اللطف بالذات (Self-kindness)		الحكم	
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	16. أفقد صبري وتسامحي مع نفسي عند القصور عن أمر ما.*		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	17. أقسو على نفسي عندما لا أحسن التصرف في المواقف.		
7/	تماماً 1 _____ 7 أبداً	18. أطلق على نفسي الأحكام عند الإخفاق بأمر ما.		
7/	معدل مقاومة الحكم على الذات (Self-judgment)		اللطيف بالذات	
7/	معدل اللطف بالذات (Self-kindness)			
7/	معدل التراحم الذاتي (Self-compassion)			

*الفقرات الست التي تُعبّر عن المقياس القصير لحالة التراحم الذاتي (State Self-Compassion Scale-Short form (SSCS-S))

(بتصرف، Neff et al., 2021)



ورقة العمل 6.6.2: التراحم الذاتي تحدث إيجابي بناء للذات

أولاً: مفكرة التراحم الذاتي (Self-compassion Journal)

1. في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر)، تأمل في مواقف (الأفضل خلال طريقك لتحقيق أهدافك) مررت بها — معاناة أو قصور أو إخفاق أو عدم أهلية أو عدم كفاءة، حيث شعرت بعدم الجدوى أو اليأس أو العجز أو الإجهاد. ارصد العبارات التي قلتها لنفسك أثناء التفكير والتحدث للذات، ثم اختر إذا ما كانت هذه العبارة صحيحة أو مفيدة ولماذا، وإن لم تكن كذلك حدّد عبارة بديلة ممكن أن تكون مفيدة لتحسين أدائك الذهني والانفعالي والسلوكي.

عبارات التحدّث للذات	
التقييم والدليل □ صحيحة □ مفيدة، لماذا؟	
العبارات البديلة	



2. ضع أكبر عدد ممكن من العبارات الداعمة لتحسين الأداء الذهني والانفعالي والسلوكي لتتبنّاها.

تذكّر أن التراحم الذاتي عبارة عن مجموعة مكونات ترتبط ببعضها بعضًا؛ حيث يبدأها الفرد باليقظة والوعي بالمعاناة والإخفاق، ويتفهمها كجزء لا يتجزأ من طبيعة الإنسانية، ويخفف وطأتها بتقدير ما هو صحيح أو على أقل تقدير التعلم من الخبرة، ويختتمها باليقظة مرة أخرى للوعي بالتفكير والانفعال والسلوك الأنسب لمثل هذه المواقف.

أسئلة تحفيزية للذات	عبارات التراحم الذاتي في التحدث للذات
<p>أمثلة عامة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما الذي يمكن الانتباه له في ضوء الموقف؟ - هل أنت الوحيد في هذا الكون الذي يعاني؟ - هل كل ما قمت به خطأ؟ ما الذي تقدّره بنفسك؟ - ماذا بعد؟ ما الذي يمكن فعله في مثل هذه المواقف؟ 	<p>أمثلة عامة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يمكن معالجة ما لا أشعر به! إذا اعترف بمعاناتي بالموقف، ومدى شعوري بالاستياء لضعف كفاءتي للتعامل مع الموقف ومع المعاناة. - أنت لست وحدك! هذه المعاناة طبيعية إنسانية يشترك بها الجميع بغض النظر عن الأسباب. سأطلب الدعم من ما هو ثقة، قريب، مَرّ بنفس الخبرة، أو من مختص. فيقال: "إذا توزّع الجمل يخف!". - لقد فعلت ما كنت أظنه صحيحًا! فهناك ما أحسنت تقديره رغم الكثير من القصور. ينبغي الفخر بمواجهتي للموقف وعدم التهور منه، فقد تعلمت الكثير. - لدي الآن خيارات وبدائل جديدة من أفكار ومشاعر وتصرفات أكثر فاعلية، سأتمرن عليها وأضع تعليمات وتوجيهات وحتى رسائل تكبير ضمن خطة تساعدني على أداء أفضل في المرات القادمة.



ثانيًا: رسالة التراحم الذاتي (Self-compassion Letter)

التعليمات:

- خصص 30 دقيقة في يوم واحد من الأسبوع (مثلًا: يوم جمعة) وفي وقت مُحدّد يُفضل في الصباح الباكر أو ليلاً قبل الذهاب إلى النوم.
- تخيّل أن لك صديق تحبّه لديه نفس المفكرة السابقة للتراحم الذاتي بما فيها من عبارات التراحم الذاتي.
- دُون رسالة تتراحم من خلالها معه بحريّة ولا تكثرث للإملاء أو القواعد النحوية كثيرًا.
- اكتب رسالة التراحم (بخط اليد أو طباعة) تخاطب فيها نفسك في 200 - 300 كلمة تُعبّر فيها عن:
 - الوعي بالمعاناة والإخفاق،
 - وتقهمها كجزء لا يتجزأ من طبيعة الإنسانية،
 - وترغب بتخفيف وطأتها بتقدير ما هو صحيح وتقدير التعلّم من الخبرة،
 - وأخيرًا الوعي بالتفكير والانفعال والسلوك الأنسب لمثل هذه المواقف لاحقًا مع أطيب الأمنيات.
- ضع الرسالة جانبًا عند الانتهاء من الكتابة.
- أعد قراءة الرسالة وتأمّل في مضمونها عندما تشعر بالاستياء من الموقف ومعاناتك فيه.



رسالة التراحم الذاتي

العزیزة/ _____ ،

وافر الحب والتقدير
الاسم والتوقيع



الباب الثالث:
المؤسسات الإيجابية
(Positive Institutions)



المؤسسات الإيجابية

قدم سيليجمان وتشيكزينتميهالي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) المؤسسات الإيجابية (Positive Institutions) منذ بداية نشأة علم النفس الإيجابي كمحور أساسي من محاوره الثلاثة إضافةً إلى السمات الإيجابية (Positive Traits) والخبرات الإيجابية (Positive Experience). وقد عرّف كوبررايدر وجودين المؤسسات الإيجابية على أنها (Cooperrider & Godwin, 2011) مؤسسات وممارسات منظمة ضمن ثقافة أو مجتمع جَلّ خدمتها في تطوير القوى الإنسانية والجمع بينها وتعظيمها وتوجيهها لتعميم الفائدة العالمية نحو عالم مزدهر بكامل أركانه. وعاد كوبررايدر وجودين (Cooperrider & Godwin, 2022) لتقديم عددًا خاصًا فيه مجموعة مقالات حول اكتشاف المؤسسات الإيجابية وتصميمها، وقد أشارا في المقدمة إلى أهمية عقلية الوفرة (Abundance Mindset) التي تُشير إلى المدى غير المحدود لإمكانات تطوير التعاون البناء إضافةً إلى مجموعة تدخلات وحيثيات سيتم تناولها في جزئية الاستقصاء التقديري (Appreciative Inquiry) كنموذج من نماذج العمل الإيجابي.

وكما أسلفنا سابقًا في مقدمة الدليل حسب لوماس وآخرين (Lomas et al., 2021) فتتصف الموجة الثالثة لعلم النفس الإيجابي بالتعقيد (Complexity) لدخول عوامل صحية واقتصادية واجتماعية وسياسية وغيرها من العوامل المديرة والوسيط (Moderating and Mediating) التي يزداد تعقيدها كلما انتقل التطبيق من المستوى الفردي إلى سياقات أكبر في أطر مؤسسية خصوصًا ضمن ما يُسمّى بتأسيح النطاق (Expansion in Scope) الذي يتمثل بالنطاق السياقي/ متعدد التخصصات (Contextual/ interdisciplinary) في البيت والدراسة والعمل، ونطاق النظم الموجهة (Systems Informed) من الفرد والمجتمع لإدارة المسؤولية وحدود الوظيفية، والنطاق الثقافي واللغوي (Cultural and Linguistic) ويغطي الثقافات واللغات من مختلف مناطق العالم ويتعدى حدود ثقافة ولغة العالم الغربي "الغريب" (Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic (WEIRD))، والنطاق الأخلاقي (Ethical) بما يضمن تقديم الخدمة والرعاية ويجنب الأذى والإساءة. لذا هذا ما قد حفز 13 باحثًا من علماء النفس الإيجابي للمشاركة في ورقة لتبيان أهمية الرفاه الجمعي (Collective Well-being) ونمو ما بعد الصدمة الجمعي (Collective Posttraumatic Growth) في سياقات البيت والدراسة والعمل والمجتمعات المهمشة وتحت الظروف الصعبة كجائحة كورونا (Waters et al., 2022). ولذا يتطلب ذلك جهدًا بحثيًا كبيرًا من أجل إنتاج نماذج لمؤسسات إيجابية تحقق الرفاه الفردي والمؤسسي/ الجمعي باعتبار مختلف العوامل المؤثرة.

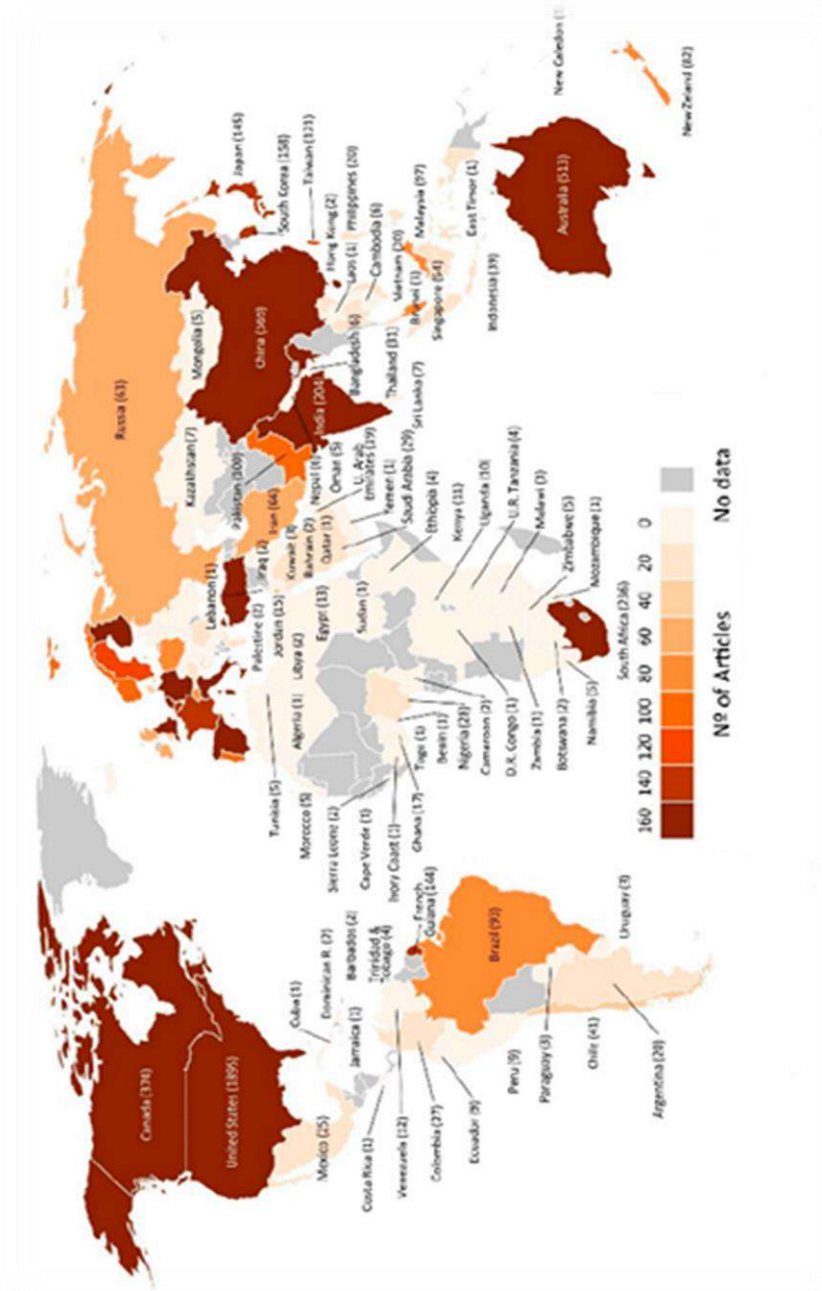
وفي هذا الباب الأخير من الدليل، تُطرح مجموعة نماذج مُعتبرة عالميًا حول المؤسسات الإيجابية في ضمن مسميات: نماذج التعليم الإيجابي، ونماذج العمل الإيجابي، ونماذج علاجية وارشادية وتدريبية. لكن لا بد من تقنين هذه النماذج كما قبلها من التدخلات وتكييفها فيما يتناسب والبيئة المحلية للأفراد والسياق الذي يؤدون وظائفهم فيه والثقافة السائدة التي يعيشون فيها إلى غير ذلك من عوامل، ويجدر التنبيه إلى ضرورة التمايز/ مراعاة الفروق الفردية (Differentiation) بعيدًا عن مبدأ قالب واحد يناسب الجميع (One-size-fits-all). ومما قد يزيد من صعوبة هذه المهمة ضمن الإطار المؤسسي شح الدراسات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي المؤسسي (Positive Organizational Psychology) في المنطقة العربية، وذلك حسب دراسة مراجعة ببيوميترية لمارتن ديل ريو وآخرين (Martín-Del-Río et al., 2021) (انظر الخريطة (أ)).

المراجع

- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Martín-Del-Río, B., Neipp, M. C., García-Selva, A., & Solanes-Puchol, A. (2021). Positive Organizational Psychology: A Bibliometric Review and Science Mapping Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5222. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105222>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>



- Cooperrider, D. L., & Godwin, L. N. (2011). Positive Organization Development: Innovation-inspired change in an economy and ecology of strengths. In K. Cameron and G. Spreitzer (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*, pp. 737-750. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0056>
- Cooperrider, D. L., & Godwin, L. N. (2022). Positive Institutions. In: D. L. Cooperrider and L. N. Godwin, (eds). *The Discovery and Design of Positive Institutions. AI Practitioner, 2*(1). (pp. 6-15) <https://dx.doi.org/10.12781/978-1-907549-50-2-1>
- Waters, L., Cameron, K., Nelson-Coffey, S. K., Crone, D. L., Kern, M. L., Lomas, T., , Oades, L., Owens, R. L., Pawelski, J. O., Rashid, T., Warren, M. A., White, M. A. & Williams, P. (2022). Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: how positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology, 17*(6), 761-789. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940251>



الخريطة (أ): التوزيع الجغرافي لدراسات علم النفس المؤسسي الإيجابي المنشورة (2021) (Martín-Del-Río et al., 2021)

7. نماذج التعليم الإيجابي

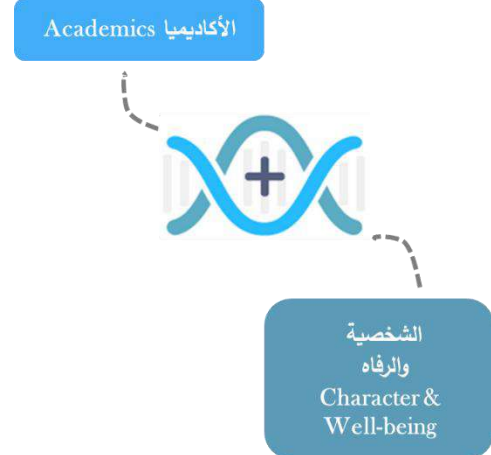
قد يتقاطع التعليم الإيجابي (Positive Education) ومفاهيم وعمليات التربية الأخلاقية، والتربية المدنية والقيم، والتعليم من أجل المواطنة والمهارات الحياتية، والتعليم المستدام وأهداف التنمية المستدامة ومهارات القرن الحادي والعشرين، والتربية الصحية، وغيرها من المناحي التي تتبنى النهج الإيجابي لتنمية جوانب أخرى مهمة في شخصية الطلبة إلى جانب المعارف والمهارات الأكاديمية، إلا أنه يمكن إيجاز الاختلاف في أن الأصل النظري لمثل هذه المناحي يعود لمجالات الفلسفة أو الصحة أو البيئة أو الاقتصاد. فمثلاً يعود تعليم الشخصية (Character Education) إلى أسس فلسفية تربوية أخلاقية حسب مركز اليوبيل للشخصية والفضائل (Jubilee Centre for Character and Virtues) ويعود التعلّم الانفعالي الاجتماعي (SEL) (Social Emotional Learning) إلى أسس شمولية في علم الأعصاب التربوي حسب الجمعية التعاونية لتعلّم أكاديمي واجتماعي عاطفي (CASEL)، بينما يعود التعليم الإيجابي إلى علم النفس الإيجابي حسب الشبكة الدولية للتعليم الإيجابي (International Positive Education Network (IPEN)).

فقد قدّم سيليجمان وآخرون (Seligman et al., 2009) مقالاً في التعليم الإيجابي؛ حيث أشاروا منذ البداية إلى أن هناك حاجة إلى تعليم الرفاه (Well-being) من مختلف المنظورات ومنها وجهة نظر أولياء الأمور، وذلك لأن اهتمام معظم المؤسسات التعليمية يتمحور حول الإنجاز (أي التحصيل الأكاديمي) وغالباً ما يكون ذلك على حساب تعليم الشخصية والرفاه. كما لجأوا لبعض الدراسات التي تدعم أهمية تعليم الرفاه ونتائج أثر برنامج جامعة بنسلفانيا في المرونة (Penn Resiliency Program (PRP)) وغيرها من الأدلة التي تُشير إلى النتائج الإيجابية لتدخلات علم النفس الإيجابي كتدخلات قوى الشخصية وما يشبهها في تحسين الصحتين الجسدية والنفسية والأداء. وأنهوا مقالهم الذي قد يُعدّ الأول بمسمى التعليم الإيجابي باقتراح تدريس التعليم الإيجابي كمواد وحصص صافية خاصة، و/أو دمجها في المواد المختلفة وفي عمليات الإرشاد، وبالتالي ليصبح واقعا يتعلّم منه جميع المنخرطين في العملية التعليمية ويعيشونه يومياً.

ومن الأمثلة على أثر فاعلية التعليم الإيجابي في بداياته، أشارت واترز (Waters, 2011) في ورقتها التي تناولت دراسات تجريبية استهدفت 3405 طالباً من مناطق عدة في العالم، إلى أن الطلبة الذين شاركوا في برامج التدخلات الإيجابية أبدوا رضاً أكبر عن حياتهم وعن علاقاتهم الاجتماعية، وتقديراً وقبولاً أكبر للذات، وتفاؤلاً أكبر بالمستقبل، وتحصيلاً وأداءً أكاديمياً مرتفعاً، هذا إضافةً إلى اتجاهات إيجابية نحو المدرسة، فإنهم يجدون المدرسة أكثر متعة، ويقولون إنهم يتعلمون الكثير فيها، ويتحمسون للذهاب إليها.

وبعد أقل من عقد من الزمن لانطلاقة التعليم الإيجابي، حرّرت إيميلي لارسون (Larson, 2017) تقريراً شارك فيه أعلام المجال، ومنهم سيليجمان، قدموه في القمة العالمية للحكومات (World Government Summit) يتضمن حالة التعليم الإيجابي بما فيها من توضيحات للمبادئ والتطبيقات، وفيما يلي توضيحان نظري وعملي من التقرير:

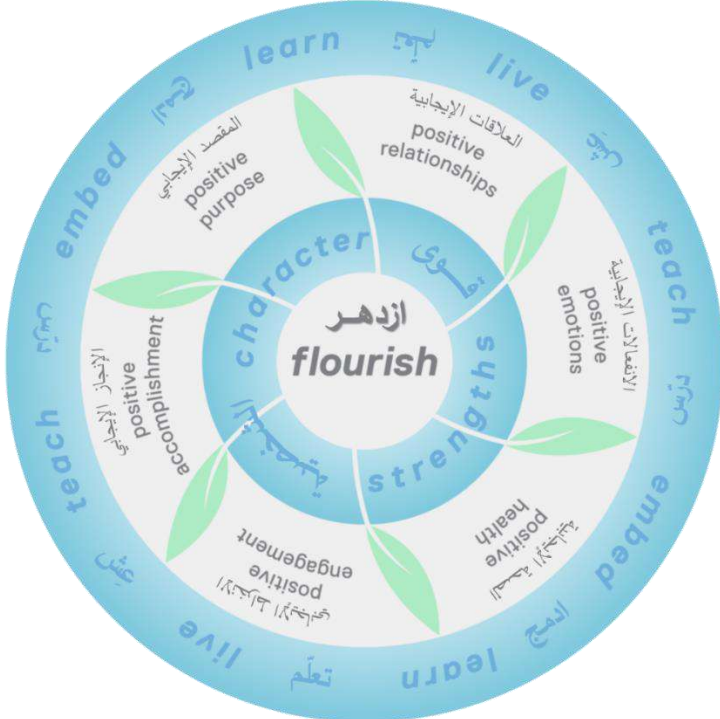
– المنطلق والشعارات والمفهوم: ينطلق التعليم الإيجابي من علم الرفاه والسعادة (علم النفس الإيجابي) حيث يُعنى بشعار "تهيئة الطلبة لاختبارات الحياة وليس فقط لحياة الاختبارات" (Preparing students for the tests of life; not just for the life of tests). ولذا اتخذت الشبكة الدولية للتعليم الإيجابي (IPEN) شعار اللولبية المزدوجة (Double Helix) أحدها الأكاديميا والآخر للشخصية والرفاه لتُصبح على شكل الحمض النووي (DNA) للتعليم الإيجابي (أنظر الشكل 7.1). ويُعرّف التعليم الإيجابي على أنه نهج في التعليم يجمع التعلّم للتحصيل الأكاديمي بتعلّم مهارات الحياة المعنوية بالشخصية والرفاه، مثل المثابرة والتفاؤل والمرونة وعقلية النمو والانخراط وغيرها.



الشكل 7.1: شعار الشبكة الدولية للتعليم الإيجابي



– تجربة وقصة نجاح: تم تطبيق التعليم الإيجابي في دول عدة حول العالم منها الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والمكسيك والبيرو وبوتان وأستراليا، ومن أبرز قصص النجاح ما تم في مدرسة جيلونغ جرامر (Geelong Grammar School (GGS) التي اعتمدت على النهج الكلي للتعليم في المدرسة (Whole-school Approach) (انظر الشكل 7.2) لتبني التعليم الإيجابي في تحسين رفاه



الشكل 7.2: النهج الكلي للتعليم في مدرسة جيلونغ جرامر (GGS)

الطاقم المدرسي والطلبة، حيث تم تدريب أكثر من 10 آلاف تربوي من 600 مدرسة لذلك الغرض وتطبيق ذلك النهج. ويمكن تلخيص ما نتج عن هذا العمل الضخم -منذ بدء العمل في سنة 2008 حين تم بناء معهد جيلونغ جرامر للتعليم الإيجابي وبعدها لبدء التطبيق الفعلي تدريجيًا حتى نهاية سنة 2016- ظهور تحسّن في مستوى الرفاه بما فيه من رضا عن الحياة وانخراط وانفعالات إيجابية ورفاه معنوي وتقليل من أعراض القلق والاكتئاب لدى الطلبة. كما أن هناك الكثير من التفاصيل في نتائج العمل في تجربة جيلونغ جرامر وغيرها من التجارب التي يمكن الرجوع إليها في التقرير.

7.1 رفاه المتعلم ورفاه المعلم

مع تزايد الاهتمام العالمي برفاه المتعلمين في أماكن الدراسة وأثرها في عملية التعلّم وبالتالي الإنجاز والتحصيل الأكاديمي وخصوصًا بعد جائحة كورونا، ازداد اهتمام المؤسسات التعليمية في دمج الرفاه في التعليم. ومن الأمثلة على هذا الاهتمام التعليم الدولي لجامعة كامبريدج الشهيرة، حيث تستمر في إصدار نشرات تدريب ودعم للمعلمين حول الصحة النفسية والرفاه ومن أبرزها النشرة المختصرة حول رفاه المتعلم (Learner Well-being) التي قدمتها تانيا كلارك (Clarke, March, 2021) التي نطرحها في هذه الجزئية ببعض من التصرف. فقد وضّحت في ضوء الأدب النفسي والدراسات العلمية أن رفاه المتعلم هو حالة نفسية معقدة تُعبّر عن كيفية تفاعل انفعالات المتعلم مع أداء وظيفته في السياق التعليمي، حيث أشارت إلى تضمين الرفاهين المتعي والمعنوي وأسس نظرية العزم الذاتي ونموذج بيرما (PERMA) وعقلية النمو والمثابرة والمرونة لما لها من ارتباط وثيق بتحصيل الطلبة الأكاديمي وثقتهم بأنفسهم والسعي للإتيان بأساليب تكيفية ومدفوعة ذاتيًا. كما سلّط الضوء على بعض نقاط إساءة الفهم لرفاه المتعلم التي وضّحتها بالآتي:

- "الرفاه يعني عدم امتلاك أي اضطراب نفسي!" قد يُفقد لدى الفرد الرفاه والاضطراب معًا وقد يجتمعان، فقد لا يعاني الفرد من مشكلة نفسية وبذات الوقت لا يظهر مزدهرًا يقوم بوظائفه بشكل جيد؛ وقد يعاني من مشكلة محددة ضمن اكتئاب أو قلق في ظل ازدهار وأداء مرتفع لوظائفه. لكن تعليم الرفاه عمومًا يقلل من فرص حدوث الاضطرابات النفسية ومن أعراضها والتعافي منها عند حدوثها.
- "الرفاه يعكس مدى شعور الفرد بالسعادة!" الشعور بالسعادة يعكس الرفاه المتعي فقط أي عندما يتمتع الفرد بالقيام بأنشطة متعبة غريزية كتناول الطعام اللذيذ واللعب، أما عموم الرفاه فيرتبط بتفاعل خبرات الانفعالات (الإيجابية والسلبية) بخبرات أداء الوظائف بما فيها من مقاصد ودفاعية وعلاقات (مع الأقران والزملاء والمعلمين والمدرسة).



- "الرفاه حالة ثابتة نسبيًا!" الرفاه حالة دينامية خصوصًا لدى الأطفال تزدهر بازدهار تفاعل الفرد في محيطه الاجتماعي والثقافي، فيتحسن الرفاه في ظل قيادة تغيير إيجابي فيه مناخ مدرسي وسياسات مدروسة وممارسات تعليمية تعطي الأولوية لتحسين الرفاه.
- "للأطفال من مختلف المراحل العمرية نفس الحاجات النفسية للرفاه!" عمومًا تزداد الحاجة لأسباب الرفاه المعنوي (الدافعية والانخراط في أداء الوظائف) على حساب الرفاه المتعي (الحاجات الغريزية واللعب في إكساب الانفعالات الإيجابية) كلما كبر الطفل وانتقل للمرحلة المتوسطة والثانوية والتعليم الجامعي. والعكس صحيح، فإن تعليم الرفاه للأطفال الصغار في المرحلة الأساسية وما قبل المدرسة يتمحور حول توفير المتعة مع جرعات صغيرة من التنظيم الذاتي وإدارة العلاقات الإيجابية.

كما قدمت كلارك (Clarke, March, 2021) مجموعة قيمة من الممارسات الفضلى في تنمية الرفاه في السياق التعليمي، وهي:

- تطوير سياسات مدرسية خاصة بالرفاه، ويعني التخطيط في ضوء حاجات الطلبة حيث يعبرون عن طبيعة المناخ الإيجابي الذي يرغبون العيش فيه في المدرسة بما يضمن تحقيق المقاصد المشتركة والمثل وإدارة أفضل لعلاقاتهم بأقرانهم وزملائهم والمعلمين، وذلك بإشراك الجميع (المتعلم والمعلم والأهل) ولوضع الأولويات وتنفيذ الأنشطة بشكل تعاوني.
 - بناء مجتمع مدرسي يتعاون في توطيد علاقات ودية يسودها الاحترام والرعاية والدعم، ويقود هذه المجتمعات معلمون داعمون كمحط ثقة لتيسير إسهام جميع الطلبة في هذا البناء. ومن أشكال الممارسات الداعمة لهذا البناء تعلم الأقران (Peer Learning) وفرص مساعدة الآخرين (Opportunities to help others) في النواحي الأكاديمية والشخصية.
 - تبني نهج كلي في فهم المخرجات الأكاديمية، فلتحقيق الرفاه بجانب أهداف التعلم ينبغي فهم الخصائص النفسية والاجتماعية في سياق سلوك المتعلم في المدرسة (مع المعلمين والطلبة) وفي البيت (مع أهله) وحتى في الأماكن الأخرى التي ينخرط فيها بأنشطة أخرى (مع أصدقائه وزملائه) بتيسير من المعلمين ومتابعة ودعم من المختصين كالمُرشدين. ومن أبرز أشكالها تيسير الحاجات النفسية الأساسية المؤدية للقيام بالوظائف الإنسانية (ارجع إلى تدخل المثابرة والعزم الذاتي) وهي المقاربة (Relatedness) وهي التعامل مع ما هو متاح وصنع السياقات لما يتناسب والقيم والحاجات الشخصية، والاستقلالية (Autonomy) وهي العمليات الدافعة للتخطيط والتنفيذ والتقييم الذاتية حسب المعايير الشخصية وتقاوم نظرة الآخرين وتقييمهم، والكفاءة (Competence) وهي مجموع المعارف والمهارات التي تُمكن الأفراد مما يقومون به من أفعال.
 - وضع رفاه المعلم (شخصيًا ومهنيًا) كأولوية بتيسير من القيادة التربوية، بمعنى تنمية الحالة النفسية لديه التي يعد فيها التفاعل بين انفعالاته وأدائه لوظيفته حاضرًا مهمًا تقدم بالسن وقلت تلك الحاجات المتعبد والانفعالية لديه. فالاحتفاء بالإنجاز والتكريم والمكافآت وما يشبهها من إجراءات دليل واضح على ملاحظة وتقدير جهود المعلم وبالتالي تعزيزه، ولكن يجب الحذر أن تحل هذه الإجراءات (المادية والمعنوية) محلّ الدوافع الداخلية والمستقلة المعنوية حين يرتبط جهد المعلم بالمقابل! ولضمان ظهور المعلم كقدوة للرفاه ونظام الحياة الصحي، هناك أساليب عدة للإسهام في رفاهه كإشراكه في اتخاذ قرار تعاوني يدعم الطلبة ويحقق من وجود جميع الجهات ذات العلاقة، وهذا يدعم الحاجتين المقاربة والاستقلالية ويُشعر المعلمين بأهمية وجودهم. كما أن متابعة المعلم شخصيًا ومهنيًا وتقديم مصادر الدعم المختلفة له تُعزز من كفاءته، وبالتالي قدرته على تقديم المتابعة والدعم لغيره في المجتمع المدرسي، وعلى رأسهم طلبته.
- وضمن مجال رفاه المعلم (Teacher Well-being) وضحت فو وألين (Vo & Allen, 2022) في مراجعتهم المنهجية أن هناك جهودًا كثيرة في فهم مصادر الضغوط والإجهاد والاحترق الداخلي للمعلمين للتعامل معها والتصدي لها في ضوء مطالب مهنة التعليم، لكن الجهود محدودة في تنمية رفاه المعلم بطريقة استباقية وبنائية ووقائية كما طرحها علم النفس الإيجابي. لذا فقد درستنا مدى تأثير تدخلات علم النفس الإيجابي في تحسين رفاه المعلم، وقد وجدنا أن الأثر إيجابي في العموم، لكن هناك ستة عوامل تضمن نجاح هذه التدخلات هي:

1. المشاركة الطوعية (Voluntary participation)
2. استخدام أساليب متنوّعة (Use of multiple methods)
3. التصميم المُحدّد بالسياق (Context-specific design)
4. التقديم الجماعي (Group format)
5. المُيسّر المحترف (Professional instructors)
6. جلسات أسبوعية (Weekly sessions)



وبالتعمّن في عوامل نجاح تدخلات علم النفس الإيجابي في تحقيق رفاه المعلم وبالتالي تأثير المعلم الجوهري في تحقيق رفاه المتعلّم، قد يظهر جلياً تمحورها حول تصميم التدخلات في ضوء السياق التعليمي المحلي للمعلمين. فعند ملاحظة المعلمين للجهود المبذولة في دراسة حاجاتهم في سياقهم المحلي وتلقّيهم إطاراً واضحاً لمجموع التدخلات المراعية لتلك الحاجات، فإن ميولهم للمشاركة بهذه التدخلات يزداد. كما أن تنوّع الأساليب يعتمد على اختلاف المحتوى من جهة وسياقات تطبيقه من جهة أخرى مما يضمن انتقال أثر التعلّم/ التدريب إلى السياق العملي المحلي، وأن التقديم الجماعي للتدخلات يراعي الحاجات المشتركة للمعلمين ويعزز دعم الأقران في نفس السياق ويقلل من الحواجز النفسية (Psychological Barriers) للتعلّم وبناء القدرات التي تأتي على شكل خوف أو خجل أو شك لتقييم فاعلية الممارسات. لكن هذا لا يعني عدم ضرورة تقديم بعض المتابعات والتدخلات الفردية التي تراعي خصوصية الأفراد وتلبي حاجاتهم في سياقهم الخاص. أمّا بالنسبة للجلسات الأسبوعية فلا بد من ذكرها كحاجة تلي الحاجة والسياسات المحليين لمجتمع المعلمين في المراجعة المنهجية السابقة (Vo & Allen, 2022)، وهنا يمكن الاستعاضة عنها بجلسات دورية تحوي جلسات أسئلة وإجابات (Q & A) كما جاء في نهج التعليم الدولي في جامعة كامبريدج (Clarke, March, 2021) يتعاون فيها الخبراء والقادة التربويون والمرشدون والمعلمون في تقديم الدعم. وفي الختام فيما يتعلّق بالميسّر المحترف، فإنه قد يكون من أهم عوامل احترافه عموماً واحترافه بأساليب تعلّم الكبار وتقديم الإرشاد الجمعي وغيرها من الفنيات أن يكون ملبياً لحاجات المعلمين في سياق حياتهم الشخصية والمهنية. لذا ولأهمية جانب السياق، سيتم في الجزئية الآتية توضيح علم النفس الإيجابي السياقي واختيار نماذج سياقية في التعليم الإيجابي.

7.2 علم النفس الإيجابي السياقي والتعليم

كما قدّم الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي -الذي تم تبنيّه في الدليل- لتقديم التدخلات بما يتناسب وحالة العميل (Ciarrochi et al., 2022)، قدّم تشاروكي وآخرون (Ciarrochi et al., 2016) قبل ذلك توصيات تطبيق علم النفس الإيجابي في المدارس (أي في السياق التعليمي) ضمن علم النفس الإيجابي السياقي (Contextual Positive Psychology (CPP)) الذي قد يكون أحد أبرز مظاهر الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي وبوادر انطلاقة الموجة الثالثة. فقد عرضوا نموذجاً يعالج تدخلات علم النفس الإيجابي لتصبح سياقية مراعية لمتطلبات الحالة والموقف والسياق، وهذا بعد انتقاد نهج برامج الحزمة الجاهزة (Package Approach) التي تركز على المحتوى (Content-Focused Interventions) -في ضوء بعض الدراسات- حيث قدّموها على أنها:

1. معزولة عن السياق وقسرية (Are Decontextualized and Coercive) بمعنى تقديم التدخلات بناءً على فائدتها وفعاليتها عموماً وليس في ضوء حاجة الأفراد/ الطلبة ورغبتهم بها، وذلك قد يمنع فهم وضعهم الراهن، وبالتالي يجبرهم (خصوصاً الأفراد الصغار) على الانخراط فيها وتطبيقها بدافع مضبوط يربط تعلّمهم فيه في أثناء فترة التطبيق وينتهي بانتهائها على الأغلب، وليس بدافع مستقل يدعم تعلّمهم والإصرار عليه حتى في المهمات الصعبة.
2. لا تتيح مجالاً كافياً للانفعالات السلبية وتقود للتجنّب الخبراتي (Do Not Deal Adequately with Negative Affect and Experiential Avoidance) بمعنى تقديم التدخلات بناءً على أولوية تغليب الجوانب الإيجابية من الانفعالات والمواقف وتكرارها على الدوام مثلاً كالمواقف التي يشعر فيها الأفراد/ الطلبة بالامتنان والتفاؤل والثقة بالنفس والقوة، مما قد يزيد تجنّبهم للمواقف والخبرات التي يعانون فيها ويشعرون فيها بالإحباط والعجز (بالرغم من أنها جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان) وإن مرّوا بمثل هذه المواقف قد يزيد تجنّبهم للانفعالات المترتبة عليها إمّا بمحاولة السيطرة على المواقف (التي هي عادةً ما تكون خارجة عن الإرادة) أو على الانفعالات (التي تُعد ناتجاً طبيعياً عن تفاعل الموقف والبنية المعرفية) فيما يُسمى بالاسترجار والتفكير المفرط، وإمّا بالهروب والانسحاب من المواقف أو كبت الانفعالات المترتبة، وهذه تُعتبر من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدّي غير التكيفية (Maladaptive).
3. تُعزّز التعلّق الخبراتي المؤذي (Promote Harmful Experiential Attachment)، بمعنى أن تعريض الأفراد/ الطلبة لخبرات إيجابية بشكل مفرط قد يدعوهم للتمسك الشديد بها وبالانفعالات المترتبة عليها وتوجيه التفكير نحو تحقيق أهداف غير واقعية أو رفع التوقعات في المستقبل وتمحور مراقبة وتقييم التقدّم حول استمرار الخبرات الإيجابية والانفعالات الإيجابية إلى الأبد (وهذا مستحيل!) أو حول تجنّب ورفض حدوث أي خبرة سلبية وانفعال سلبي (وهذا طبيعي ويُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان!).



لذا قدّم تشاروكي وآخرون (Ciarrochi et al., 2016) نموذج الحمض النووي القيمي للنماء (DNA-V Model of Thriving)، حيث يتكون من ثلاثة مستويات وظيفية للسلوك مُحاطة بالسياقين الذاتي والاجتماعي ويتمحور حول القيمة المعنوية، وهي التوجه نحو وظيفة:



(1) المُستكشف الذي يسعى لاستكشاف كيفية تطوير الذات في السياق الذاتي، واستكشاف خبرات الآخرين في السياق الاجتماعي عند حوض الخبرات وعمليات التجربة والخطأ التي من شأنها توسيع شبكة العلاقات وبناء المهارات والمصادر، (2) المُلاحظ الذي يعي منظور الذات في السياق الذاتي (وما يدور فيه بتأثير عادات التفكير والمعتقدات تجاه الخبرات في ظل الجو الانفعالي) ومنظور الآخرين في السياق الاجتماعي (وما يدور فيه بتأثير الجانب البيئي الثقافي المحيط)، (3) المُرشد أو الناصح الذي يتبنّى سلوكًا ذاتيًا ظاهرًا بأقوال وأفعال نموذجية تظهر كقدوة، وسلوكًا اجتماعيًا مراقبًا لأداء الآخرين وداعمًا لهم لتوفير معاناة التعلّم من التجربة والخطأ عليهم ولقيادتهم بكفاءة نحو الوجهة القيميّة بأمان.

الشكل 7.2.1: نموذج الحمض النووي القيمي للنماء (DNA-V Thriving)

كما قدّم تشاروكي زملاؤه (Ciarrochi et al., 2016) ست توصيات لتطبيق علم النفس الإيجابي في المدارس (أي في السياق التعليمي) في ضوء النموذج تتلخّص بالآتي:

1. توفير سياقات تُمكن الطلبة من توضيح ما يُثْمَنونه من منظورهم واختيار الأفعال التي تتناسب مع ذلك المنظور وتؤدي إليه.
2. مُساعدة الطلبة على التنقّل في سياقهم باستخدام اللغة.
3. مُساعدة الطلبة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية من أجل تقدير السياق الحالي الذي يعيشونه.
4. مُساعدة الطلبة على الاستكشاف وتطوير المهارات والمصادر وتوسيع السياق.
5. مُساعدة الطلبة على بناء منظور يرون من خلاله أنفسهم والآخرين.
6. تطبيق التوصيات الخمس السابقة على المستويين الجماعي والفردى.

وقبل البدء بطرح بعض نماذج التعليم الإيجابي المراعية للسياق، يجدر ذكر وجود كتاب حديث يحوي 30 فصلًا في التعليم الإيجابي وهو مُتاح مجانًا للتصفّح والتنزيل لكيرن وويمير (Kern & Wehmeyer, 2021) حيث اخترنا منه فصلًا يوضّح الفروق في تعريف الرفاه بين الثقافات عمومًا وتحديدًا بين المنظور الفردي والمنظور الجمعي، وذلك لتوضيح أهمية السياق حتى في تعريف المفاهيم قبل تبنيها وتطبيقها كتدخلات. وعليه فقد قدّم جوشانلو وفان دي فليبرت وخوسيه (Joshi, Van de Vliert, & Jose, 2021) في نهاية هذا الفصل المُختار ملخصًا يوضح أربعة فروق جوهرية في تعريف الرفاه بين الثقافات، لا سيّما بين الثقافات الفردية السائدة في الدول الغربية والثقافات الجمعية السائدة في الدول الشرقية ومنها الدول الإسلامية والعربية كما في الشكل الآتي:



	الثقافات الفردية Individualistic Cultures	الثقافات الجماعية Collectivistic Cultures
الخبرات المتعة Hedonic Experience	التوازن المشاعر الإيجابية من بين أهم معالم الرفاه	الفضائل الشعبية أو الروحية مقدمة بالأولية على الخبرات المتعة
تعزيز الذات Self-enhancement	الحفاظ على احترام الذات خاصية محورية للرفاه	تحسين الذات والارتقاء بها أساليب أنسب من تعزيزها
الاستقلالية Autonomy	الاستقلالية والإتقان والسيطرة عوامل رئيسية في الرفاه	السعي نحو تحقيق الأهداف المستقلة يتوازن مع قيم الانسجام والتوافق الاجتماعيين.
السياق Context	تحديد الرفاه يعتمد على توكيد المشاعر الداخلية والخيارات الشخصية وقوة الإرادة	تحديد الرفاه يعتمد على تقدير أهمية السياق وتأثيره.

الشكل 7.2.2: أربعة فروق جوهرية في تعريف الرفاه بين الثقافات



7.2.1 التعلّم الاجتماعي الانفعالي

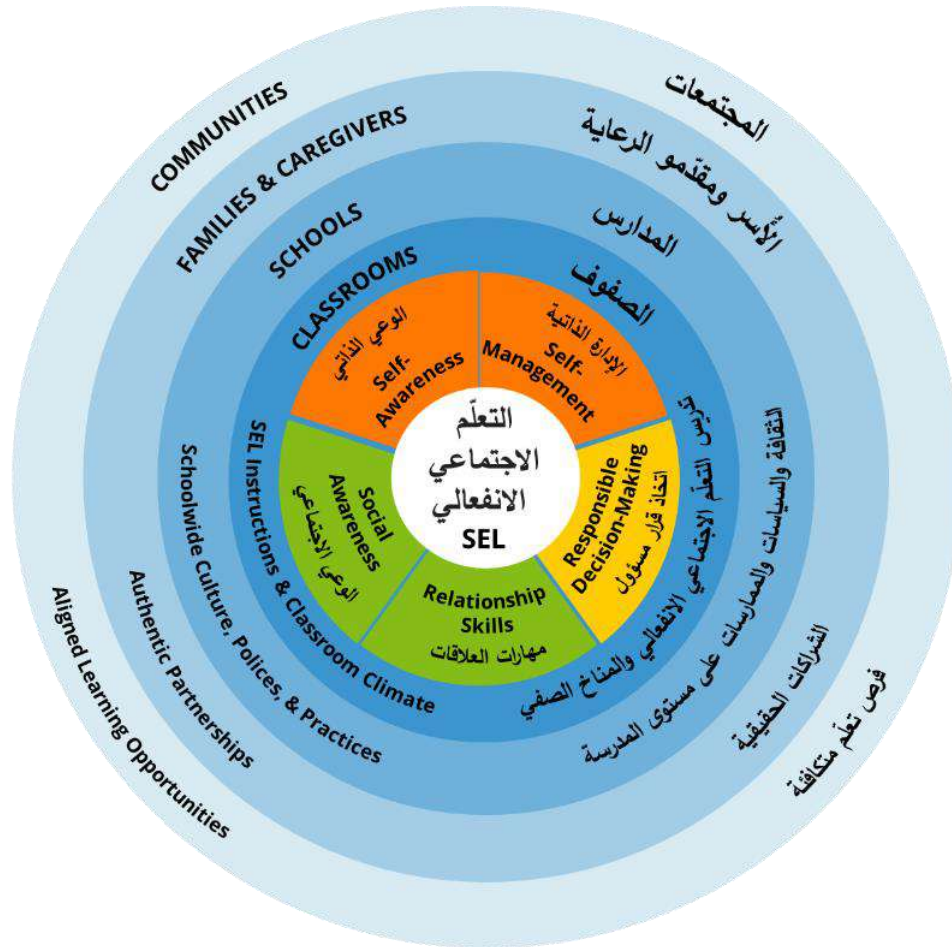
رغم الحيرة الدائرة على ضمه كأحد نماذج التعليم الإيجابي، يُعدّ التعلّم الاجتماعي الانفعالي (Social Emotional Learning (SEL)) من أكثر النماذج شيوعًا وانتشارًا حول العالم، وذلك قد يعود للانتقال السريع من نقطة تعريف الجمعية التعاونية لتعلّم أكاديمي واجتماعي انفعالي (CASEL) لمفهوم التعلّم الاجتماعي الانفعالي كنهج سنة 1997 إلى تطبيق أول برنامج مدرسي سنة 2004 وانتشار الأدوات والتدخلات سنة 2006 (CASEL, 2024a)، وقد يعود أيضًا لظهوره المبكر بالمقارنة مع التعليم الإيجابي وتطبيقاته في السياق التعليمي بالشكل الاحترافي وباعتبار السياق في تصميم برامجه وتدخلاته. فمثلًا بالمقارنة بنموذجي التعليم الإيجابي والتاليين في هذا الدليل، فقد كان مُنَاحًا لدورلاك وآخرين (Durlak et al., 2011) -قبل عقد من الزمن تقريبًا من باحثي علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في السياق التعليمي- تقديم تحليل بُعدي (Meta-analysis) على مستوى عالمي. وقد أظهر تحليله نتائج إيجابية لتنمية المهارات الاجتماعية الانفعالية على سلوك الطلبة واتجاهاتهم وأدائهم وتحصيلهم، ومؤشرات مهمة لصانعي السياسات والتربويين والعامّة لتطبيق أفضل وفاعلية أكبر. ومن أبرز هذه المؤشرات ما أسماه التطبيق الآمن (Sequenced, Active, Focused, and Explicit (SAFE)) كبادر عوامل مديرة للنتائج الأفضل (Potential Moderators) لتحسين تكييف التدخلات والأنشطة في ضوء السياق. وفيما يلي طرح مختصر لهذه العوامل على صيغة أسئلة تقييمية:

1. هل التدخل/ النشاط مُتسلسل (Sequenced) أي متصل باتساق وانسجام مع غيره من التدخلات والأنشطة؟
2. هل التدخل/ النشاط نشط (Active) أي لديه أشكال نشطة يتفاعل فيها الطفل ويتعلّم مهارات جديدة؟
3. هل التدخل/ النشاط مُركّز (Focused) أي لديه مُكوّن مُخصّص لتطوير مهارات شخصية واجتماعية؟
4. هل التدخل/ النشاط صريح (Explicit) أي يستهدف مهارات بعينها في التعلّم الاجتماعي الانفعالي؟

وفي دراسة تحليل بُعدي أحدث، وجدت تايلور وآخرون (Taylor et al., 2017) أن المهارات الاجتماعية الانفعالية واتجاهاتها مؤشرات دالة بل وتتنبأ بالرفاه وتُشكل أوجه مهمة لمسارات النمو؛ حيث أكد لوسن وآخرون (Lawson et al., 2019) على فاعلية برامج تنميتها. وفي دراسة مراجعة منهجية (Systematic Review) ضمت 110 تدخلات مبنية على التعلّم الاجتماعي الانفعالي حول العالم بمختلف الثقافات (Deitz, Lahmann, & Thompson, 2021)، هناك الكثير من النتائج المثيرة للاهتمام، إلّا أن أبرزها فيما يتعلّق بأهمية السياق أن فاعلية التدخلات تختلف من سياق إلى آخر، وقد تتوقف على أخذ سياق التطبيق (كدمج المجتمع المحلي) بعين الاعتبار.

الآن ما هو التعلّم الاجتماعي الانفعالي؟ وما هو نموذج؟ في ضوء الجمعية التعاونية لتعلّم أكاديمي واجتماعي انفعالي (CASEL, 2024b; 2024c) يتم في هذه الجزئية تقديم موجز حول تعريف التعلّم الاجتماعي الانفعالي ونموذجه المعتمدين في تطبيق التدخلات التي دُرست في الدراسات السابقة. فيُعرف التعليم الاجتماعي الانفعالي على أنه الجزء المتكامل في التعليم والتنمية ليشمل العملية التي يكتسب فيها الأطفال والبالغون المعارف والاتجاهات والمهارات، ويطبّقونها بفاعلية؛ وذلك لفهم الانفعالات وإدارتها، وتحديد الأهداف الفردية والجماعية وتحقيقها، والشعور بالتعاطف مع الآخرين وإظهاره لهم، وبناء علاقات بناءة والحفاظ عليها، واتخاذ قرارات مسؤولة. وفي ضوء هذا التعريف، تم تطوير عجلة الجمعية التعاونية لتعلّم أكاديمي واجتماعي انفعالي التفاعلية (Interactive CASEL Wheel)؛ حيث يضم سياق المجتمعات لتقديم فرص تعلّم متكافئة، وتُبنى الشراكات الحقيقية على مستوى الأهالي والمجتمع المحلي، واعتبار الثقافة على مستوى المدرسة، وتهيئة المناخ الصفّي لتعليم المهارات الاجتماعية الانفعالية بمكوناتها كما في الشكل والجدول الآتيين.

وفي الختام، قد يتطلب توضيح نموذج التعلّم الاجتماعي الانفعالي مئات الصفحات من التوضيحات التي تتعلّق بالمهارات الاجتماعية الانفعالية وكيفية إكسابها لمختلف الفئات العمرية من الأطفال فيما قبل المدرسة مرورًا بمراحل المدرسة الأساسية والمتوسطة والثانوية وفي الكليات والجامعات وانتهاءً بالكبار والمعلمين، وذلك ضمن السياقات الاجتماعية المختلفة. ويجدر الذكر أن موقع الجمعية التعاونية لتعلّم أكاديمي واجتماعي انفعالي (CASEL) يوفّر مصادر وأدلة غنية في هذا المجال يُمكن الرجوع إليها والتعمّق في تفاصيل التطبيقات على مختلف المستويات (لكن باللغة الإنجليزية).



الشكل 7.2.1.1: عجلة الجمعية التعاونية لتعلم أكاديمي واجتماعي انفعالي التفاعلية (Interactive CASEL Wheel)

الوعي الذاتي	الإدارة الذاتية	الوعي الاجتماعي	مهارات العلاقات	اتخاذ قرار مسؤول
القدرة على فهم الانفعالات والأفكار والقيم الذاتية وكيفية تأثيرها على السلوك في مختلف السياقات. وهذا يشمل الوعي بنقاط القوة والمحددات ضمن جو نفسي يسوده الثقة ووضوح الغاية.	القدرة على إدارة الانفعالات والأفكار والسلوك ببراعة في مختلف المواقف لتحقيق الأهداف والتطلعات. وهذا يشمل تأخير إشباع المتع، وإدارة الضغوط، واستثارة الدافعية والإمكانات الكامنة لتحقيق أهداف شخصية و/أو جمعية.	القدرة على فهم وجهات نظر الآخرين الذين ينتمون إلى مرجعيات ثقافية وسياقات مختلفة والتعاطف معهم. وهذا يشمل التراحم وفهم الأعراف الاجتماعية والتاريخية للممارسات، وإدراك مصادر الدعم من الأسرة والمجتمع والمدرسة.	القدرة على بناء علاقة صحية وداعمة مع الأفراد والمجموعات للعمل سويًا بمختلف الظروف. وهذا يشمل الاستماع النشط، والتواصل الواضح، والتعاون في حل المشكلات، والتفاوض في حل النزاعات، وقيادة متطلبات المواقف الاجتماعية والثقافية وفرصها.	القدرة على توفير خيارات بناءً ومراعية للممارسات الشخصية والتفاعلات الاجتماعية في المواقف المختلفة. وهذا يشمل اعتبار المعايير الأخلاقية ومتطلبات السلامة العامة في تقييم الفوائد والعواقب المترتبة على الأفعال المختلفة لتحقيق الرفاه الشخصي والجمعي.

الجدول 7.2.1.1: مهارات التعلم الاجتماعي الانفعالي (SEL)



7.2.2 قرائية الرفاه

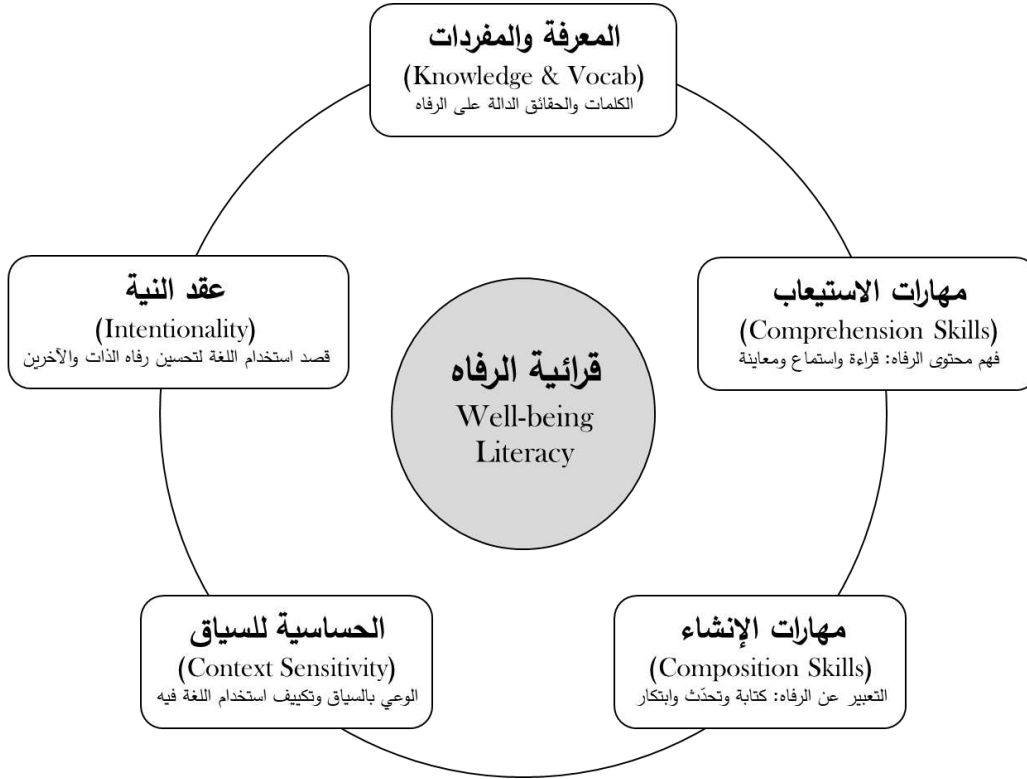
هناك تعبيرات متعدّدة للقرائية (Literacy) باللغة العربية منها تعلّم القراءة والكتابة ومحو الأميّة وفك الخط ونميل هنا لاختيار القرائية منها لتقديمها ضمن قرائية الرفاه (Well-being Literacy) التي قدمها أودز وآخرون (Oades et al., 2021a) كنموذج قدرة لغوية لعلم الرفاه وممارساته ضمن سياقات محددة داخلية نفسية وخارجية مادية واجتماعية. وبالرغم من تقديمها كنموذج عام للرفاه في مختلف السياقات، إلا أنه يمكن تقديم قرائية الرفاه كنموذج في التعليم الإيجابي لأنها عُرّفت وقيست ودرّست ضمن السياق المدرسي على مستوى الطلبة وأولياء الأمور وفريق المدرسة، ووجد أنها ترتبط بعلاقة طردية بالرفاه كميّة له أكثر من المرونة والتنظيم الانفعالي (Hou et al., 2021). ثم بعد أن قدّمها ليندساي أودز (Oades, 2017) كحلقة مفقودة في التعليم الإيجابي، عاد أودز وآخرون (Oades et al., 2021b) وقدموا قرائية الرفاه كنموذج في التعليم الإيجابي استنادًا لثلاثة أسباب هي: (1) لأهميتها كعامل مدير يسمح أو يمنع عمليات تحسين الرفاه، (2) لتوفيرها سبل دمج التعليم الإيجابي في النظام التعليمي العام، (3) ولحساسيتها للسياق وقابليتها للتطبيق على مستوى الفرد والنظم.

تُعرّف قرائية الرفاه على أنها القدرة على استيعاب لغة الرفاه والتعبير عنها في السياق المناسب بنية معقودة للحفاظ على مستوى الرفاه وتحسينه لدى الفرد والآخرين والعالم الذي يعيش فيه (Oades et al., 2021a). فقد أثر في تشكيل مفهوم قرائية الرفاه مجموعة تساؤلات بحثية أبرزها كيف يتواصل الناس عن الرفاه ولأجله؟ (How do people communicate about and for wellbeing?) ولم يُعد بتلك الأهمية؟ (Why does it matter?). كما أسهم في تشكيل المفهوم اتجاهات فكرية معرفية عدة، هي:

1. نهج القدرة (Capability Approach): يُقصد بالقدرة التشكيل المرن الدينامي للمعرفة والمهارات والفرص والخيارات والسلوكيات الظاهرة في جدلية تفاعل الفرد في بيئته (Oades et al., 2021b)، ويُمكن توضيح ذلك باختصار أن قدرة (Capability) الفرد أكبر من مجرد قابليته (Ability) حيث تتوفر لديه الاستعدادات البيولوجية والذهنية، وأكبر من مهارته (Skill) حيث يستطيع فعل سلوك محدد، وأكبر من كفايته (Competence) حيث يستطيع توظيف مجموع المهارات لتأدية وظيفة ما، بل يتجاوز ذلك نحو بناء خيارات سلوكية تتضمن الاغتنام الأمثل للفرص والسياقات المادية والاجتماعية المناسبة بالرغم من أن مجرد امتلاك أبسط مقوماتها من قابلية (كالسمع والنطق) ومهارات (كالاستماع والتحدّث) يعني وجود فرصة امتلاكها. لذا بالرغم من سهولة امتلاك فرصة التحلّي بلغة الرفاه، يتطلب امتلاكها مكتسبات لغوية ومعرفية، ومهارات فهمها وتطبيقها، وذلك ضمن سياقها، وهذا قد يتضمن باقي المكونات التالية.
2. القرائية (Literacy): إن التعريف التقليدي للقرائية يتضمن القدرة على القراءة والكتابة، لكن أبعاد القرائية اتسعت في العقود الأخيرة لتشمل نوايا المتعلم وسياقه الثقافي والاجتماعي لما لها من أثر في التواصل والتعلّم عموماً وتحديدًا في قدرتهم على فهم/ استقبال اللغة (القراءة والاستماع) وإنشائها/ إرسالها (الكتابة والتحدّث).
3. السياقية (Contextualization) أو الحساسية للسياق (Context-sensitivity): وتعني أنه لفهم الظواهر عامةً وتحديدًا السلوكية ينبغي فهمها ضمن بيئتها المحيطة بها، فيقال عند العرب: "كل مقام مقال". فلكل تعبير معنى في السياق الذي يُقال فيه، وقد تختلف معاني التعبيرات باختلاف السياق. فمثلًا هناك لغة رسمية تُستخدم في المواقف الرسمية في الدراسة والعمل، وهناك لغة أخرى غير رسمية تُستخدم في المواقف غير الرسمية، ومثلًا هناك مزيج انفعالي أدائي اعتيادي يُستخدم في المواقف الاعتيادية، وهناك مزيج آخر غير اعتيادي يُستخدم في المواقف غير الاعتيادية. ويجدر الذكر أن سياق الموقف يشمل البيئة المادية وما فيها من ظروف وزمان ومكان، والبيئة الاجتماعية وما فيها من شخوص بما لديهم من سياق نفسي (داخلي) وسياق ثقافي (خارجي). وبالنهاية كلاً تكيفت لغة الفرد وانفعالاته وأداؤه مع متطلبات السياق، تحسّنت قدراته في قرائية الرفاه.
4. البنائية (Constructivism): تُشير إلى أن حالة القضايا لا تعني حقيقة واقعها وحسب بل تشمل تعبير المحيط الاجتماعي عنها في ضوء فهمهم لها. لذا فإن الانطلاق من لغة المجتمع التي يُعبّرون من خلالها عن فهمهم للرفاه يزيد من خيارات بنائها لديهم بما يناسبهم ويقلل من بنائه بمعزل عن السياق وبشكل قسري، وبالتالي كلاً سادت بنية لغة الرفاه في المجتمع اقتراب واقعه من الرفاه أكثر.
5. علم الرفاه (Well-being Science): اختصارًا لما جاء في الدليل، فهو دراسة الأداء الأفضل للوظائف بما فيه من حالة نفسية معقدة ضمن السياقات المادية والاجتماعية.



وقد أطلق أودز وزملاؤه (Oades et al., 2021a) نموذج القدرة لقراءة الرفاه (Capability Model of Wellbeing Literacy) في ضوء ما سبق ليتكون من خمسة مكونات تتفاعل فيما بينها لتشكيل قرائية الرفاه هي:



الشكل 7.2.2.1: نموذج القدرة لقراءة الرفاه (Capability Model of Wellbeing Literacy)

1. المعرفة والمفردات (Knowledge & Vocab): وتُمثل الكلمات والحقائق الدالة على الرفاه التي يحتاجها الأفراد ككفايات معرفية، وتأتي على هيئة مفردات تُمكنهم من التواصل حول مدى ارتباط مبادئ الرفاه المدعومة بالدليل بما يُثمنونه في حياتهم.
2. مهارات الاستيعاب (Comprehension Skills): وتُمثل مهارات القراءة والاستماع لأشكال نصوص الرفاه المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية وفهم محتواها وصولاً لمعانيه مدى إمكانية انطباقها و/أو تطبيقها محلياً.
3. مهارات الإنشاء (Composition Skills): وتُمثل التعبير بالكتابة والتحدث عن محتوى الرفاه في مختلف الوسائل التقليدية و/أو الحديثة كوسائل التواصل الاجتماعي وصولاً لابتكار أساليب تعبيرية لإسقاط مبادئ الرفاه على الخبرات والقيم المحلية.
4. الحساسية للسياق (Context Sensitivity): الوعي بالسياق أي ما يشمل مع من وأين ومتى ستستخدم اللغة من أجل تكيفها لتناسب معها. وفي عصرنا الحالي قد يمتد سياق لغة الرفاه ليكون داخل وخارج الغرفة الصفية كأنشطة إثرائية وخارج المدرسة كأنشطة منزلية أو مجتمعية، وقد يكون ضمن حيز افتراضي إلكتروني كأنشطة إلكترونية، وهذا قد يُتيح استخدام لغة عصرية بسيطة التراكيب وقد تشمل عبارات عامة واختصارات ورموز حديثة مثل الرموز التعبيرية (Emoji) وغيرها مما يُستخدم من واقع الطلبة والمجتمع.
5. عقد النية (Intentionality): أي قصد استخدام اللغة لتحسين رفاه الذات و/أو الآخرين كأولوية في سلم الأولويات وبشكل مستمر، وهذا يتضمن الوعي بأسباب استخدام اللغة وأساليبها وأسباب تكيفها بما يلبي حاجات السياق.

وفي ختام جزئية قرائية الرفاه، هناك مقياس قصير لقراءة الرفاه في ست فقرات (Well-Lit 6) يُمكن استخدامه كنموذج للتأمل الذاتي (Hou et al., 2021) في ورقة العمل 7.2.2.1، ويُمكن التأكد من دقة درجة قرائية الرفاه بمقارنة عدد انطباق المؤشرات الدالة على قرائية الرفاه من قائمة الشطب التي تلي المقياس، وذلك بهدف التأمل من أجل التحسين وليس للحكم.



ورقة العمل 7.2.2.1: مقياس قرائية الرفاه (Well-Lit 6)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين تنطبق تمامًا (7) درجات ولا تنطبق أبدًا (1) درجة واحدة.

الدرجة الموافقة	الفقرة	البُعد
7/	1. لديّ مخزون كبير من المفردات أستخدمها في التواصل من أجل الرفاه.	المفردات
7/	2. أمتلك معرفة عميقة في الرفاه.	المعرفة
7/	3. أعي كيف يمكنني تحسين الرفاه لديّ ولدى الآخرين.	المهارات
7/	4. لديّ المهارات اللازمة لفهم ما يُقال/ يُكتب في الرفاه.	الاستيعاب
7/	5. بما يناسب جمهوري، أستطيع توظيف مختلف أساليب التواصل حول الرفاه.	التأمل
7/	6. لديّ المهارات اللازمة للتعبير عن الرفاه.	الإنشاء
42/	درجة قرائية الرفاه	

(بتصرف، Hou et al., 2021)

قائمة شطب مقترحة:

يُمكن الاستعانة بالمكونات الآتية حيث يتم التأكد من دقة درجة قرائية الرفاه.

أولاً: المعرفة والمفردات

فيما يلي مجموعة من مفردات الرفاه العامة، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند معرفة المفهوم.

□ الرفاه (النفسي)	□ الإيجابية	□ نموذج بيرما	□ العافية والرعاية
□ الصحة النفسية	□ جودة الحياة	□ الرفاه الشخصي	□ السعادة
□ الرضا عن الحياة	□ الازدهار	□ النماء	□ العجز المُتعلّم والتقاؤل المُتعلّم
□ التوجهان الفردي والجمعي	□ قوى الشخصية والفضائل	□ المعنى والغاية	□ الرفاه المتعي والرفاه المعنوي
□ الانفعالات الإيجابية	□ نسبة الإيجابية	□ نظرية التوسيع والبناء	□ التنظيم الانفعالي والتصدي
□ الانخراط	□ التدفق الذهني	□ اليقظة والتأمل	□ التلذذ وأوجهه الزمنية
□ منظور الزمن	□ العلاقات	□ الامتتان	□ عقليتنا النمو والنفع
□ العطاء	□ الإرث الإيجابي	□ الإيثار	□ الحب واللطف
□ التعاطف	□ التراحم	□ إجهاد التراحم	□ التمكين
□ الاعتذار	□ العفو	□ الإنجاز	□ نظرية الأمل والرجاء
□ وضع الأهداف	□ نموذج أنمو	□ الفاعلية الذاتية	□ أفضل ذات ممكنة
□ التقاؤل	□ المرونة النفسية	□ المثابرة	□ نظرية العزم الذاتي
□ الدافعية	□ الشغف (التوافقي)	□ عقلية الإجهاد (المُعززة)	□ التخلي أو وقف التعلق
□ الإبداع	□ المعاناة والإنسانية المشتركة	□ التراحم الذاتي	□ التحدث الإيجابي للذات



ثانيًا: المهارات أو الكفايات (الفنية)

فيما يلي مجموعة من المهارات الفنية النفسية الإيجابية، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند معرفة كيفية القيام بالفعل.

- | | |
|---|--|
| □ الكشف عن قوى الشخصية ومسببات الاضطراب | □ اغتنام بصمات القوى للفرد |
| □ علاج الاستخدام المفرط أو المنقوص أو النقيض للقوى | □ تطوير القوى الأقل تميزًا للفرد |
| □ تطوير القوى التي تتطلبها البيئة (البيت، العمل، الدراسة) | □ اغتنام بصمات القوى للمجموعة (البيت، العمل، الدراسة) |
| □ الكشف عن المعنى في الحياة (إحسان/ إساءة الرغبة) | □ الكشف عن نسبة الإيجابية ورفعها |
| □ تطبيق تمرين الود وإعطاء الأولوية للإيجابية | □ الانخراط في لحظات الإيجابية الصغيرة |
| □ ركوب اللولبية نحو الأعلى | □ تبني المعالجة الصورية العامة |
| □ استدامة صدى الإيجابية | □ مقاومة الإفراط بالإيجابية |
| □ تطبيق استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتصدي التكتيفية | □ الكشف عن التدفق الذهني (كحالة وسمة) وتميئتها |
| □ الكشف عن الانتباه والوعي اليقظين | □ الممارسة الرسمية لليقظة (انتباه مركز ومراقبة مفتوحة) |
| □ الممارسة غير الرسمية لليقظة | □ الكشف عن حصيلة معتقدات التلذذ |
| □ تدخلات التلذذ الزمنية (تلذذ اللحظة، تلذذ ترقبي، حنين) | □ تنمية منظور الزمن المتزن |
| □ الكشف عن جودة العلاقات | □ عدّ النعم وتعظيمها |
| □ الاستجابة النشطة للبناءة | □ زيارة/ رسالة الامتنان |
| □ الكشف عن عقليتي النمو والنفع وتميئتهما | □ الكشف عن كرم العطاء وتميئته |
| □ تطبيق لغات الحب (ولغة الجسد) | □ تطبيق أفعال اللطف العشوائية |
| □ الكشف عن الذكاء الانفعالي وتميئته | □ تطبيق الاستماع النشط |
| □ تطبيق دينامية التمكين | □ الكشف عن التراحم وتميئته |
| □ مقاومة إجهاد التراحم | □ الاعتذار الشفهي والخطي عند الإساءة |
| □ الكشف عن جوهر العفو وتميئته | □ وضع الأهداف وتنمية الأداء المرتفع |
| □ تطبيق نموذج أنمو (تباين ذهني ونوايا تنفيذ) | □ الكشف عن الفاعلية الذاتية وتميئتها |
| □ تنمية أفضل ذات ممكنة | □ الكشف عن التناؤل والمرونة النفسية وتميئتهما |
| □ الكشف عن المثابرة (شغف، مواظبة، تكتيفية) | □ تنمية العزم الذاتي (مقاربة، استقلالية، كفاءة) |
| □ الكشف عن الدافعية وتميئتها | □ تنمية الشغف والتوافقي |
| □ تنمية عقلية الإجهاد المعززة | □ تنمية مهارات التخلي/ وقف التعلق |
| □ تنمية الإبداع (التفصيل والطلاقة والمرونة والأصالة) | □ تطبيق نموذج الماسة الإبداعية (تفكير تباعدي وتقاربي) |
| □ الكشف عن التراحم الذاتي وتميئته والتحدث الإيجابي للذات | □ تطبيق مفكرة ورسالة التراحم الذاتي |

ثالثًا: الفهم والاستيعاب

فيما يلي مجموعة من مهارات الاستقبال في التواصل، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند معرفة كيفية القيام بالفعل.

- توظيف الحواس: الحفاظ على إلقاء السمع والتواصل البصري □ تركيز الانتباه: الوعي فيما قيل (أو كُتب) بدقة
- تأكيد الإدراك، وذلك باستخدام:
- لغة غير لفظية تستقبل اللغة بوضعية مُقبلة وتواصل بصري وتعابير وجه وإيماءات وحركات رأس ونبرة صوت مُراعية.
- لغة لفظية تحوي كلمات توكيدية وأسئلة استفهامية وملخصًا إيجازيًا وتُعبر عن فهم الموقف من منظور الآخرين.
- تخزين الذاكرة: استخدام الذاكرة الصريحة التي تعي فعلًا ما قيل (أو كُتب) لتوثيقها على شكل:
 - أحداث ضمن خبرات واقعية (ذاكرة عرضية ضمن الذاكرة طويلة المدى)
 - مفاهيم وحقائق مترابطة وراسخة (ذاكرة دلالية ضمن الذاكرة طويلة المدى)



رابعاً: التأمّل لتكثيف التواصل بما يُناسب الجمهور المستهدف

فيما يلي مجموعة من مهارات البيانات والملاحظة والبحث، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند معرفة كيفية القيام بالفعل.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> رصد وتوثيق البيانات الشخصية | <input type="checkbox"/> رصد الأهداف والتطلعات وتوثيقها | <input type="checkbox"/> رصد الإمكانيات والقوى لتحقيق الأهداف وتوثيقها |
| <input type="checkbox"/> ملاحظة تفاصيل الهوية السردية وكيفية بناء قصة الحياة وتوثيقها | <input type="checkbox"/> ملاحظة تفاصيل سرد الروتين اليومي وما فيه من أعمال وتوثيقها | <input type="checkbox"/> ملاحظة الوضع العام وتوثيقه بالتعاون مع مختصين، بما يشمل (قدر الإمكان): |
| <input type="checkbox"/> المظهر العام والنظافة الشخصية | <input type="checkbox"/> السلوك العام والتحرك | <input type="checkbox"/> صفه الكلام والتركييب اللغوي |
| <input type="checkbox"/> سجلات التحصيل والأكاديميا | <input type="checkbox"/> الخبرات والوظائف | <input type="checkbox"/> السجلات السلوكية |
| <input type="checkbox"/> الحالة العقلية العامة | <input type="checkbox"/> عادات شرب الماء | <input type="checkbox"/> العادات الغذائية |
| <input type="checkbox"/> عادات النوم | <input type="checkbox"/> التمارين البدنية | <input type="checkbox"/> الأنشطة الأخرى |
| <input type="checkbox"/> البيئة الإجتماعية المحيطة | <input type="checkbox"/> الحالة المادية | <input type="checkbox"/> ظروف الأسرة والبيت |
| <input type="checkbox"/> ظروف مكان الدراسة | <input type="checkbox"/> ظروف مكان العمل | <input type="checkbox"/> البيئة الثقافية |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- العوامل المشتركة بين الأفراد والفروق الفردية بينهم

خامساً: التعبير والمهارات الإنشائية (بما يُناسب الجمهور المستهدف)

فيما يلي مجموعة من مهارات الإرسال في التواصل، ضع إشارة (✓) في المربع (□) عند معرفة كيفية القيام بالفعل.

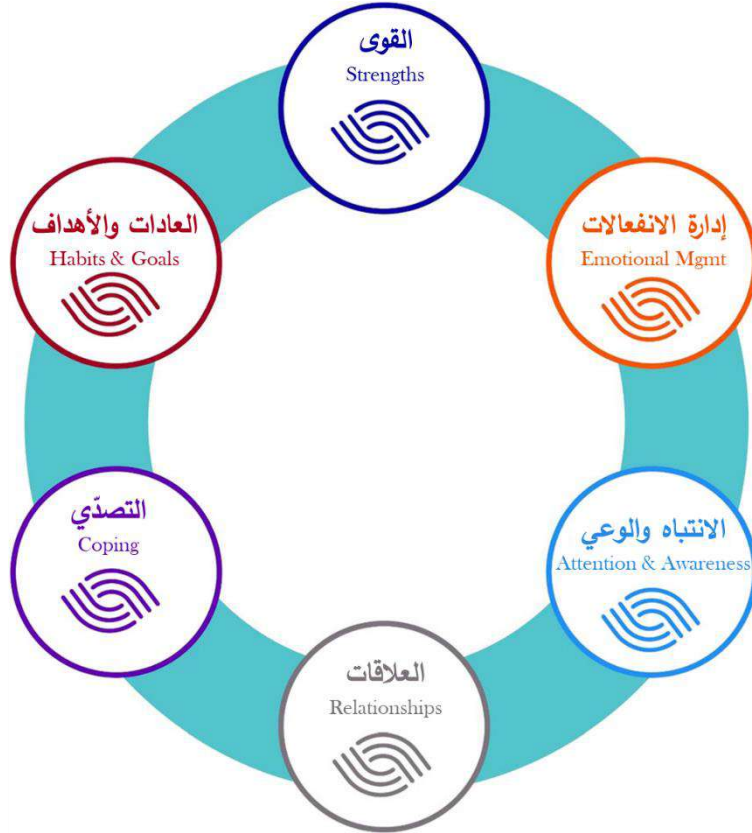
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> استخدام تعبيرات تلبية الحاجة (تحقق هدف أو تحل مشكلة) | <input type="checkbox"/> استخدام تعبيرات واضحة المعنى (مفهومة للفئة المستهدفة) |
| <input type="checkbox"/> استخدام تعبيرات متماسكة التراكييب (واضحة البداية والختام) | <input type="checkbox"/> استخدام سياقات واقعية (من حياة الفئة المستهدفة اليومية) |
| <input type="checkbox"/> استخدام أساليب تشاركية (يحددها الفئة المستهدفة) | <input type="checkbox"/> استخدام أساليب تعاونية (يتعاون فيها أفراد الفئة المستهدفة) |
| <input type="checkbox"/> استخدام أساليب تفاعلية (يتفاعل فيها جميع المعنيين) | <input type="checkbox"/> استخدام أساليب عملية (خطط وتطبيقات وتمارين وواجبات) |
| <input type="checkbox"/> استخدام أساليب شيقّة (ألعاب وقصص ورسومات وتصاميم) | <input type="checkbox"/> استخدام أساليب متنوعة (تختلف في طريقة التنفيذ) |
| <input type="checkbox"/> استخدام أساليب مرنة (يمكن تعديلها وتغييرها حسب الحاجة) | <input type="checkbox"/> استخدام التكنولوجيا (فيما يتناسب والفئة المستهدفة) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

حيّز لأي ملاحظات أخرى:



7.2.3 نموذج ابحت

من أبرز علماء النفس الإيجابي الذين لم يُعطوا حقهم في هذا الدليل لي واترز (Lea Waters) التي تتولى قيادة مركز علم النفس الإيجابي في جامعة ميلبورن الذي أصبح يُسمى مركز علم الرفاه، والتي قد تولت رئاسة الجمعية العالمية لعلم النفس الإيجابي (IPPA) بين السنتين 2017، 2019. وهناك الكثير مما قد يُطرح من سيرتها الثرية خصوصًا في مجال التعليم الإيجابي، لا سيما نهج الرفاه الظاهر (Visible Well-being) الذي يُقدّم نموذج ابحت (SEARCH) الذي سنتناوله في هذه الجزئية. وللمزيد من المعلومات حول إسهامات واترز البحثية والعلمية، يُمكن الرجوع إلى موقعها الإلكتروني (<https://www.leawaters.com>).



الشكل 7.2.3.1: نموذج ابحت (Search)

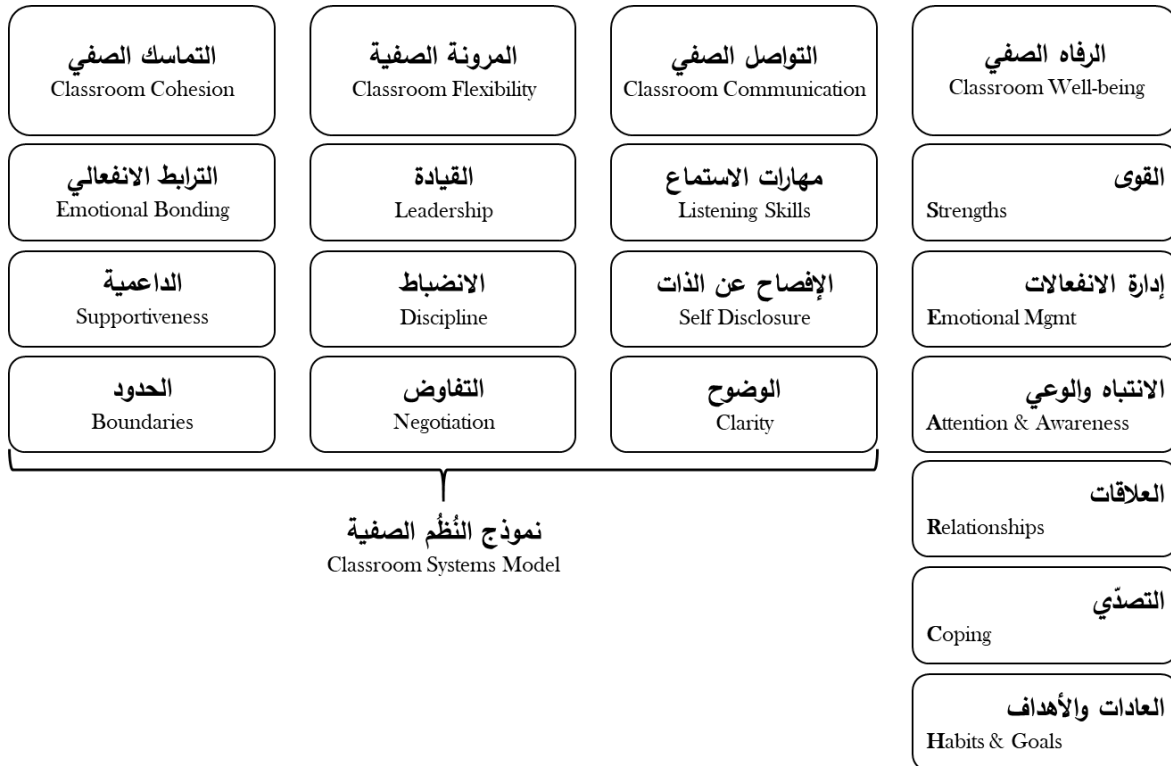
بنت واترز (Waters, 2019) ثم مع لوتون (Waters & Loton, 2019) نموذج ابحت ضمن مرحلتين كبيرتين؛ أولهما تمحورت حول البحث في فيما يزيد على 18 ألف دراسة في علم النفس الإيجابي، بينما تمحورت المرحلة الثانية حول تطبيق بحث إجرائي (Action Research) في عشرة مدارس لاختبار الصدق العملي للنموذج (Practical Validity). ونظرًا لنتائج التطبيق الذي درسته 75 دراسة استهدفت 35888 طالبًا وطالبة في أمريكا الشمالية وبريطانيا وأوروبا وآسيا وأستراليا ونيوزيلندا، تبين أن هناك قابلية كبيرة من تطبيق النموذج وقيمة كبيرة من تطبيقه عمومًا ولسد فجوات التعليم الإيجابي تحديدًا. ويتكون نموذج ابحت (SEARCH) من ستة مكونات هي:

1. القوي (Strengths): خصائص يمتلكها الأفراد مسبقًا (بصمات القوي) التي تظهر طبيعيًا ومدفوعة ذاتيًا عند اغتنامها في المواقف مما يجعلها أولوية للبدء بها كتدخل مُنشط وباعث على الثقة. وتحتوي ثلاثة تدخلات هي الوعي بالقوي (Strengths Awareness) ويطابق الكشف عن قوى الشخصية، واستخدام قوى الشخصية (Strengths Use) ويطابق اغتنام بصمات القوي للفرد، ومراقبة القوي (Strengths Spotting) وقد تشمل جميع باقي تدخلات اغتنام قوى الشخصية خصوصًا على مستوى المجموعة.
2. إدارة الانفعالات (Emotional Management): القدرة على تحديد الانفعالات وفهمها وفهم آلية عملها بالتفاعل مع الأفكار والسلوك. وتتكون من تدخلين رئيسيين هما التدخل المبكر (Early Intervention (EI)) وهو تعليم كيفية إدراك الانفعالات وفهمها والتعبير عنها وتنظيمها، وتدخل الامتنان (Gratitude) وهو التمرين على ملاحظة الجوانب الإيجابية في الحياة والاعتراف بها وتقديرها.
3. الانتباه والوعي (Attention & Awareness): يعود الانتباه للقدرة على التركيز فيما يحدث لدى الأفراد داخليًا (كالانفعال) وخارجيًا (كالإحساس). أما الوعي فيعود للقدرة على تركيز الانتباه للمثيرات عند حدوثها. ويتكون الانتباه والوعي من تدخلين هما التأمل (Meditation) وهو يطابق الممارسة الرسمية لليقظة التي توجه الأفراد نحو الانتباه المدروس لحالة الجسد والأفكار والانفعالات، واليقظة (Mindfulness) وهي الوعي بحالة الجسد والأفكار والانفعالات أيضًا لتنمية مهارة ملاحظة الذات ومقاومة التششت عن اللحظة الآنية (وقد يطابق التطبيق الممارسة غير الرسمية لليقظة في الدليل).



4. العلاقات (Relationships): وتعني مهارات بناء العلاقات الداعمة وتعظيم لحظات التفاعل الاجتماعي، وتتكون من تدخل واحد بعنوان التوجيه (Mentoring) وهو عملية دعم المُمارس أو المرشد أو المعلم أو حتى الطالب متقدّم الخبرة للطلبة وتوجيههم في مناخ يسوده التراحم والرعاية لفترة طويلة نسبيًا للمحافظة على الانتماء والروابط الودية والمهنية.
5. التصدي (Coping): ويعني تعديل الجهود الذهنية والسلوكية لإدارة تلبية المطالب الداخلية والخارجية التي تتعدى حسب تقييم الفرد مصادره المتاحة. ويتكون من تدخلين هما التصدي وهو مطابق لتدخل التنظيم الانفعالي والتصدي في الدليل، والمرونة (Resilience) وهو دعم عملية تحسين الصحة النفسية لمواجهة تحديات الحياة ومصاعبها.
6. العادات والأهداف (Habits & Goals): تُشير العادات إلى اتخاذ قرار مسؤول لتبني سلوك مُفضّل وقائم على التعلّم والإصرار. أما الأهداف فتُشير إلى وضع خطة تعتمد على بذل الجهد والعادات البناءة لتوصّل إلى محطات صغيرة مؤدية لتحقيق التطلعات والإنجاز. وتتكون العادات والأهداف من تدخلين هما تدخل التعلّم المنظم ذاتيًا (Self-regulated Learning (SRL)) وتتضمن الإصرار على المراقبة والتقييم الذاتيين اللذين يساعدان على الاستمرار في تبني العادات البناءة من جهة والاستمرار في تنفيذ الخطة المؤدية لتحقيق الأهداف من جهة أخرى (وهو مطابق لتدخل الفاعلية الذاتية في الدليل)، وتدخل الأهداف (Goals) الذي يتمحور حول تعليم بناء الأهداف والسعي لتحقيقها (وهو مطابق لتدخل الرجاء ووضع الأهداف في الدليل).

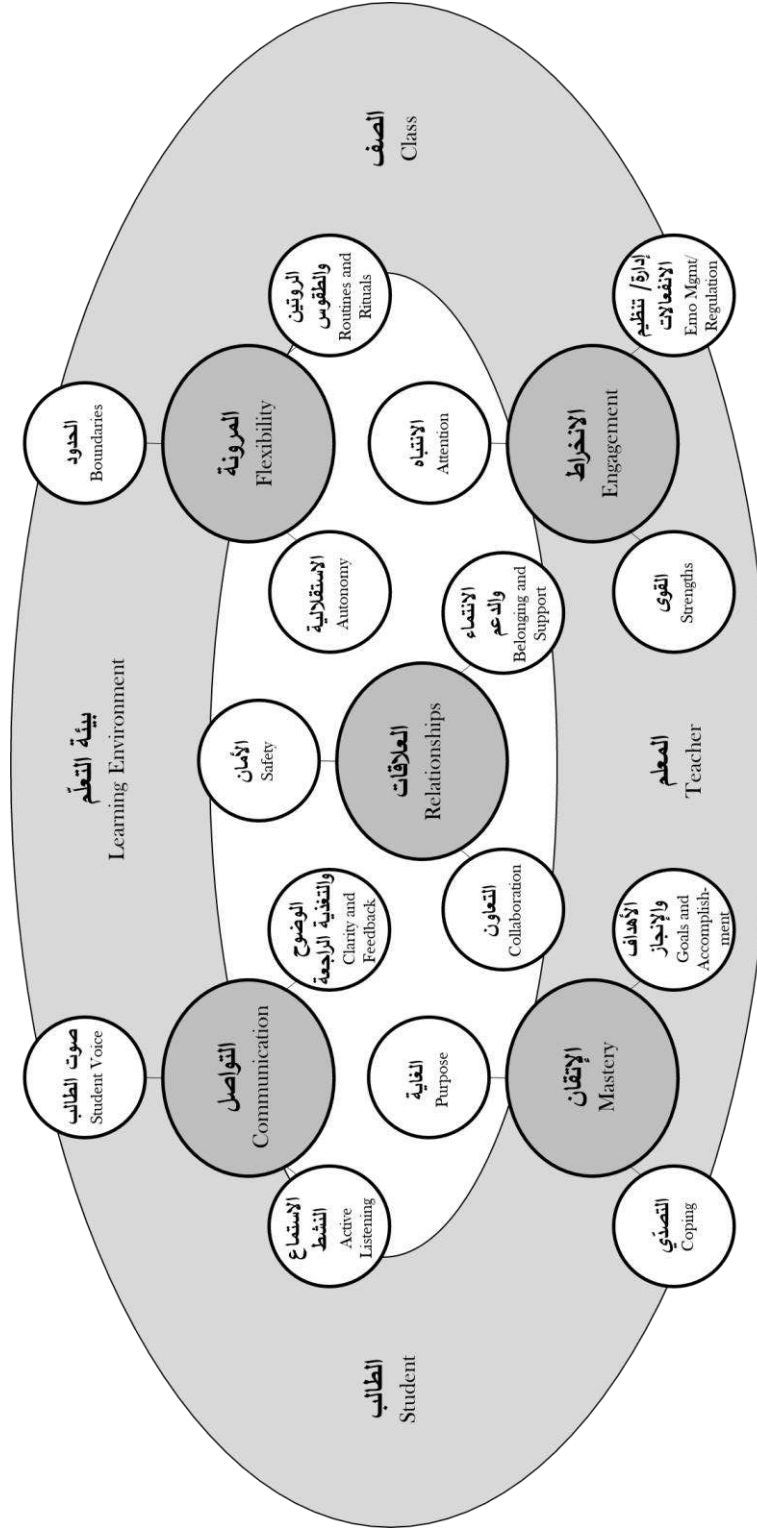
وللتأكيد على أهمية السياق، عادت واترز بالتشارك مع كيرن وبقيادة أليسون (Allison, Waters, & Kern, 2020) ثم بالتشارك مع كيرن وجاردن وبقيادة أليسون (Allison et al., 2022) للقيام بدراسة "ديلفي" (Delphi Study) لتقديم نموذج يضمن نقل الرفاه الجمعي (Collective Well-being) في الغرفة الصفية ليتنبأ بازدهار صفّي (Flourishing Classroom)، وذلك في ضوء خبرة وتخصّصية 35 مشارك ومشاركة في الجولة الأولى من الدراسة و23 في الجولة الثانية و18 في الجولة الثالثة، وبناءً على جمع النُظُم الصفية (Classroom Systems) لفيش وداين (Fish & Dane, 2015; 2020) بنموذج ابحت (SEARCH) السابق لواترز ثم واترز ولوتن (Waters, 2019; Waters & Loton, 2019) نتج عن هذا التشكيل نموذجًا جديدًا للملاحظة أسموه نموذج النُظُم الصفية المزدهرة (Flourishing Classroom Systems Model (FCSM)) كما في الشكل الآتي:



الشكل 7.2.3.2: نموذج النُظُم الصفية المزدهرة (FCSM)



وفي ضوء نموذج النُظْم الصفية المزدهرة (FCSM) توصلت أليسون وزملاؤها (Allison et al., 2022) في دراستهم إلى إنتاج أداة ملاحظة نموذج النُظْم الصفية المزدهرة (The Flourishing Classroom System Observation Framework Rubric) (FCSOFR) التي عادةً ما يُشار إليها في المجالات التربوية في العالم العربي بالتقدير اللفظي. وفيما يلي الشكل النهائي للأبعاد الرئيسية والفرعية لأداة ملاحظة النموذج، ويتبعه المحتوى التفصيلي له على شكل أداة تقدير لفظي في ورقة العمل 7.2.3.1 ببعض من التصرف:



الشكل 7.2.3.3: مكونات أداة ملاحظة نموذج النُظْم الصفية المزدهرة (FCSOFR)



ورقة العمل 7.2.3.1: أداة التقدير اللفظي: أداة ملاحظة نموذج النظم الصفية المزدهرة (FCSOFR)

لتحقيق بيئة التعلم، ينبغي تحقيق كل بُعد رئيس وأبعاده الفرعية من خلال إكساب الطلبة والمعلمين والجو الصفّي للخصائص المطروحة:

البُعد	البُعد الفرعي	الطالب	المعلم	الصف	
العلاقات	بيئة التعلّم للعلاقات: ينسجم جميع الطلبة (من دون استثناء) في علاقات ودية وتعاونية في عملية تعلّمهم.				
	الأمان: الأمان الجسدي والنفسي ضد المخاطر الجسدية والنفسية.	الطالب آمن جسديًا ونفسيًا: □ تصرفه حقيقي من دون تصنع، □ يشارك معلوماته، □ يطرح الأسئلة، □ يخاطر، □ يرتكب الأخطاء.	المعلم آمن جسديًا ونفسيًا: □ تصرفه حقيقي من دون تصنع، □ يشارك المناسب من معلوماته، □ يرتكب الأخطاء.	الصف آمن جسديًا ونفسيًا: □ إيجابي يثير المبادرة، □ مترابط يحافظ على الود، □ دامج للجميع باختلافهم، □ قائم على الاحترام، □ تقبلي يتفهّم الأخطاء.	
	الانتماء والدعم: المعنى من جودة العلاقات القائمة على تقديم المساعدة والدعم الانفعالي (التعاطف والترحم) والتشجيع.	الطالب منتمٍ وداعم: □ يطلب المساعدة، □ متعاطف يتفهّم حاجة الآخرين، □ متراحم يقدم المساعدة، □ يبني علاقات قوية مع الجميع.	المعلم منتمٍ وداعم: □ يبادر لتقديم المساعدة، □ يشجع على طلب المساعدة، □ يشجع مساعدة الطلبة لبعضهم، □ ملاحظ يستشعر حاجة الطلبة، □ متعاطف يتفهّم حاجة الطلبة، □ متراحم يقدم المساعدة.	الصف مجتمع داعم: □ هويته جمعية تتصف بالدعم، □ يوفر بيئة عملية للمساعدة، □ يحافظ على علاقات قوية ودية.	
التعاون: تبني سلوكيات تعاونية لتحقيق أهداف مشتركة باعتبار الحاجات الفردية.	الطالب متعاون: □ يشارك الأفكار، □ يشارك المصادر، □ يظهر مرونة وتنازلات، □ يقدر أفكار وآراء الآخرين، □ يبني على المصادر المشتركة.	المعلم متعاون: □ يطبق مهمات تعاونية، □ يتبنّى التعلّم التعاوني، □ يطبق أنشطة تعلّم الأقران، □ يشجع على التنازل للتفاهم.	الصف مجتمع تعاوني: □ يسوده الثقة، □ قائم على الحوار والمناقشة، □ متجه نحو الهدف والحلول.		
المرونة	بيئة التعلّم للمرونة: يخرط الطلبة في إعداد عملية تعلّمهم وتطبيق إجراءاتها بانضباط ويسر وسهولة.				
	الحدود: التطلعات والقواعد الواضحة للسلوكيات المسموحة بجانب الردود المناسبة على التجاوزات.	الطالب منضبط: □ يُسهّم في وضع القواعد، □ يتفق على القواعد، □ يتبع القواعد، □ يصحح تجاوزه للقواعد.	المعلم منضبط: □ ييسر وضع القواعد، □ يشرح القواعد ودلالاتها، □ يظهر كقدوة للسلوك الملتزم، □ يعزز السلوكيات الملتزمة، □ ييسر تصحيح التجاوزات، □ يقدم بدائل لتصحيح التجاوزات.	الصف منضبط فيه: □ انضباط جمعي، □ إجماع على القواعد، □ تعزيز الالتزام بالقواعد، □ الرضا عن عواقب التجاوز، □ السعي لتصحيح التجاوزات، □ يقدم بدائل لتصحيح التجاوزات.	
	الروتين والطقوس: إجراءات سير عملية التعلّم وإيقاعه التي توضح الأنشطة والسلوكيات خصوصًا التي تتكرر باستمرار.	الطالب ملتزم: □ يعي إجراءات الأنشطة، □ يتبع سلوكيات الروتين، □ ينتقل بسلاسة بين الأنشطة.	المعلم ملتزم: □ يشرح الروتين بوضوح، □ يظهر كقدوة للإجراء السليم، □ يعزز الإجراء السليم، □ يراقب ويقوم الأداء المعتل، □ ييسر الانتقال بين الأنشطة.	الصف ملتزم فيه: □ وضوح إجراءات الروتين، □ سهولة التنوُّب بالخطوات، □ التنقل السلس بين الأنشطة وبين المرافق المدرسية.	
الاستقلالية: القيادة الذاتية للتصرفات بدافع اختياري أكثر من كونها استجابات إجبارية.	الطالب مستقل: □ يبادر لطرح البدائل الأدائية، □ يتصرّف لتحقيق تعلّمه، □ يسلك/ يتكيف لتحقيق رفاهه.	المعلم داعم للاستقلالية: □ يراعي تفضيلات التعلّم، □ ييسر طرح البدائل الأدائية، □ يراجع البدائل وتبعاتها، □ ييسر تطبيق الخيارات الأدائية.	الصف داعم للاستقلالية فيه: □ خيارات الطلبة جزء لا يتجزأ اتخاذ قرارات التعلّم، □ ملكية الطلبة لعملية التعلّم غالبية على أسلوب تغطية المنهاج.		



النُعد	النُعد الفرعي	الطالب	المعلم	الصف
التواصل	بيئة التعلّم للتواصل: يتواصل الطلبة والمعلمون فيما بينهم بطريقة منفتحة غابتها التحسين في بيئة مادية وتكنولوجية تتيح ذلك.			
	صوت الطالب: يعني أن للطالب فرصة التعبير عن رأيه تجاه الحصة الصفية، ويُحترم، ويُعامل بجديّة.	الطالب مسموع: <input type="checkbox"/> يعبر عن رأيه في النقاشات، <input type="checkbox"/> يُستمع له بتقدير، <input type="checkbox"/> يتكلم مع المعلم بانفتاح، <input type="checkbox"/> يُسهّم في تحسين الوضع الراهن.	المعلم داعم لحرية التعبير: <input type="checkbox"/> يسمح/ يدعو/ ييسر التعبير، <input type="checkbox"/> يُشرك الطلبة في اتخاذ القرار، <input type="checkbox"/> يحترم الآراء المطروحة، <input type="checkbox"/> يأخذ وجهة نظر الطلبة بجديّة.	الصف داعم لحرية التعبير فيه: <input type="checkbox"/> فرصة عادلة للجميع للتعبير عن آرائهم، <input type="checkbox"/> لا عواقب (عقاب/ انتقام/ ضرر) من التعبير عن الرأي.
	الاستماع النشط: الانتباه جيداً لما يُقال، ثم التعبير عن فهم ما قيل من أجل التعلّم والتحسين.	الطالب مستمع نشط: <input type="checkbox"/> يستمع لما يُقال، ولا يقاطع، <input type="checkbox"/> يستجيب لفظياً (كلمات تأكيد مثل اها، نعم، فهمت، غيرها)، <input type="checkbox"/> يستجيب غير لفظياً (وضعية، تواصل بصري، تعابير وجه، حركة رأس، إيماءات، نبذة صوت، غيرها)، <input type="checkbox"/> يتأكد من الفهم قبل الرد (مثل تلخيص ما قيل وطرح أسئلة للتأكد).	المعلم مستمع نشط: <input type="checkbox"/> يستمع لما يُقال، ولا يقاطع، <input type="checkbox"/> يستجيب لفظياً وغير لفظياً، <input type="checkbox"/> يتأكد من الفهم قبل الرد، <input type="checkbox"/> يظهر كقدوة للمستمع النشط، <input type="checkbox"/> يحوي في رده إشارة لما قيل، <input type="checkbox"/> يشجع الاستماع النشط للطلبة.	الصف داعم للاستماع النشط: <input type="checkbox"/> يشعر الجميع فيه أن كل من حولهم يستمعون لهم ويفهمونهم.
الوضوح والتغذية الراجعة: أي وضوح التعليمات والمعلومات والمقترحات والتوجيهات المقدمة بشكل دوري للطلبة بجانب تعزيز الجهد المبذول وتوجيهه للتحسين بشكل بناء وداعم.	الطالب منفتح للتحسين: <input type="checkbox"/> يستمع للتغذية الراجعة بتفهم، <input type="checkbox"/> يسعى للتحسين في ضوء التغذية الراجعة، <input type="checkbox"/> يطلب توضيح أي جزئية لم يفهمها في التغذية الراجعة، <input type="checkbox"/> يتبادل التغذية الراجعة مع زملائه الطلبة والمعلمين.	المعلم مُقدّم تغذية راجعة للطلبة: <input type="checkbox"/> بلغة وتعليمات واضحة، <input type="checkbox"/> بشكل دوري (مستمر ومنكرر)، <input type="checkbox"/> حول أمور (غير) أكاديمية، <input type="checkbox"/> بشكل إيجابي بناء (راجع تدخل الاستجابة النشطة البناءة)، <input type="checkbox"/> يعزز الجهد المبذول، <input type="checkbox"/> يسلط الضوء على التقدّم، <input type="checkbox"/> يساعد على التأمل في مجالات التحسين والنمو.	الصف داعم للتحسين: <input type="checkbox"/> يُقدّم فيه كل فرد التغذية الراجعة للآخرين ويستقبلها منهم بشكل إيجابي بناءً للتحسين وليس للحكم.	
الانخراط	بيئة التعلّم للانخراط: يركز الطلبة على تحقيق المهمات باهتمام قواهم وبمشاعر مترنّة ودافعية قوية بعيداً عن المشتتات المعوقة.			
	الانتباه: القدرة على التركيز في أوجه محددة في البيئة لتحقيق المهمات وإدارة المشتتات.	الطالب منتهب: <input type="checkbox"/> يتذكر التعليمات، <input type="checkbox"/> يعي ما يحقق المهمة، <input type="checkbox"/> يعيد توجيه انتباهه لتحقيق المهمة عند التشتت.	المعلم منتهب: <input type="checkbox"/> يطبق أساليب جذب الانتباه، <input type="checkbox"/> يستجيب لتغيّر وتفاوت الانتباه، <input type="checkbox"/> يعي أساليب إعادة توجيه انتباه الطلبة لتحقيق المهمة عند التشتت.	الصف مساعد على الانتباه: <input type="checkbox"/> ينخرط فيه الجميع في المهمات الصفية الواضحة بانتباه.
	القوى: الخصائص الإيجابية التي تدعم الأداء والدافعية وطاقة العمل والتعلّم في المهمات.	الطالب متمكّن: <input type="checkbox"/> يحدد قواه وإمكاناته ويطورها، <input type="checkbox"/> يغتنم قواه في أداء المهمات، <input type="checkbox"/> يميّز قوى زملائه وإمكاناتهم، <input type="checkbox"/> يشجع زملاءه لاغتنام قواهم، <input type="checkbox"/> يستخدم لغة داعمة للإمكانات.	المعلم متمكّن: <input type="checkbox"/> يطبق مهمات قائمة على قوى الطلبة وإمكاناتهم، <input type="checkbox"/> يشجع الطلبة لاغتنام قواهم، <input type="checkbox"/> يستخدم لغة داعمة للإمكانات.	الصف قائم على التمكين فيه: <input type="checkbox"/> تيسير الكشف عن القوى والإمكانات الفردية والجمعية، <input type="checkbox"/> اغتنام القوى والإمكانات الفردية والجمعية في أداء المهمات لتصبح عادة وثقافة صفية.
إدارة وتنظيم الانفعالات: القدرة على فهم الانفعالات وإدارتها والتعبير عنها بأفضل الأساليب.	الطالب منظمّ انفعالياً: <input type="checkbox"/> يحدد ما يشعر به في المواقف (قرائية الانفعالات) وينقله، <input type="checkbox"/> يتكيف مع ما يشعر به، <input type="checkbox"/> يعبر عن انفعالاته بما يتناسب مع المواقف.	المعلم منظمّ انفعالياً: <input type="checkbox"/> يعلم كيفية تحديد الانفعالات وتسميتها والتفكير بها والتعبير عنها وتوظيف لغة الجسد وضبط المناخ، <input type="checkbox"/> يدير جلسات تفهم الانفعالات الصعبة والتعبير عنها وتهديتها.	الصف منظمّ انفعالياً: <input type="checkbox"/> يشارك فيه الجميع في تحديد الانفعالات المشتركة في المواقف وتنظيمها وتهديتها بشكل فردي وجمعي وفي مجموعات.	



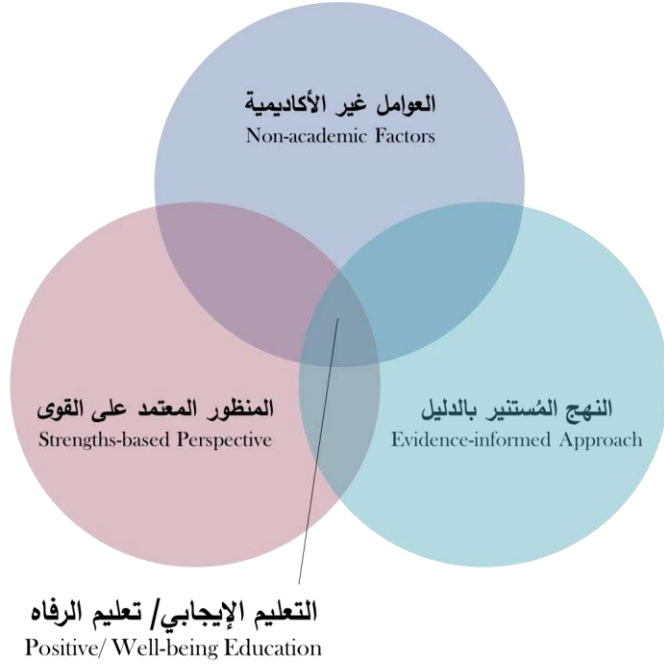
النُبعَد	النُبعَد الفرعي	الطالب	المعلم	الصف
الإتقان	بيئة التعلّم للإتقان: يركز الطلبة على إتقان إنجاز أهداف التعلّم (ذي المعنى) والتمتع بالرفاه بما فيه من مثابرة ومرونة وتصدّ للتحديات والمصاعب في طريق الإنجاز.	الطالب ذو غاية: <input type="checkbox"/> يحدد مواءمة ما يتعلّمه داخل الصف وخارجه، <input type="checkbox"/> يوضّح أهمية ما يتعلمه وقيّمته في حياته.	المعلم ذو غاية: <input type="checkbox"/> يجعل من المواد والأنشطة ذات معنى بتقريبها لواقع الطلبة وتقدير أهميتها، <input type="checkbox"/> يوضّح مبررات أهداف التعلّم والمهام وأهمية تحقيقها، <input type="checkbox"/> يشير إلى تحقيق الأهداف والمهام عند إنجازها.	الصف ذو معنى: <input type="checkbox"/> يشارك فيه الجميع في فهم أسباب أنشطة وأهداف التعلّم وما يعنيه تحقيقها وانعكاسها على حياتهم.
	التصدّي: استخدام أساليب إدارة متطلبات المواقف العصبية وتحدياتها.	الطالب متصدّي: <input type="checkbox"/> يواظب على الجهد في وجه التحديات والصراع مع المهمات، <input type="checkbox"/> يستخدم أساليب تكيّفية لإدارة الضغوط وتجارب الإخفاق.	المعلم متصدّي: <input type="checkbox"/> يظهر كقدوة للمتصدّي الناجح، <input type="checkbox"/> يحضر مواقف عصبية لدمج الطلبة في ممارسة التصدّي وتعلّمه، <input type="checkbox"/> يقوم ويدعم تعلّم الطلبة لتعلّم التصدّي وتلبية متطلبات المواقف.	الصف داعم للتصدّي: <input type="checkbox"/> يشارك فيه الجميع في مواجهة الضغوط وتحسين مهارات التصدّي.
	الأهداف والإنجاز: الالتزام ببذل الجهد لتحقيق أهداف واضحة مدفوعة بنوايا حسنة.	الطالب هادف: <input type="checkbox"/> يحدد أهدافه، <input type="checkbox"/> يطور أساليب تحقيق أهدافه، <input type="checkbox"/> ينهي ما بدأه لتحقيق الهدف، <input type="checkbox"/> يبذل كل ما بوسعه للتحسين، <input type="checkbox"/> يثابر لإكمال المهمات في طريق تحقيقه للأهداف.	المعلم هادف: <input type="checkbox"/> يظهر كقدوة للمثابر الناجح، <input type="checkbox"/> يشجع رفع مستوى الأهداف وتحدياتها لجلب دافعية ذاتية مرتفعة وأداء مرتفع.	الصف هادف: <input type="checkbox"/> يشارك فيه الجميع في تحديد الأهداف المشتركة والسعي لتحقيقها بتبادل الدعم التشجيع والاحتفال بالنجاح فيها.

حيز للملاحظات:



7.2.4 إرشادات تصميم برامج تعليم الرفاه

وفي ختام جزئية نماذج التعليم الإيجابي، قدّمت كيرن وزملاؤها (Kern et al., 2024) حديثاً مجموعة إرشادات حول تصميم برامج التعليم الإيجابي أو تعليم الرفاه (Well-being Education) وممارسته تتلخص في النقاط الآتية:



الشكل 7.2.4.1: الخصائص المُميّزة لبرامج التعليم الإيجابي/ تعليم الرفاه

أولاً: الجمع بين الخصائص المُميّزة (Distinctive Features) لبرامج التعليم الإيجابي/ تعليم الرفاه وهي:

- العوامل غير الأكاديمية (Non-academic Factors) وتشمل الرفاه والشخصية والمهارات الاجتماعية الانفعالية التي تساوي أهميتها أهمية الجوانب الأكاديمية.
- النهج المُستنير بالدليل (Evidence-informed Approach) وهو اشتراط البناء على أدلة علمية في تصميم البرامج وتطبيقها.
- المنظور المعتمد على القوى (Strengths-based Perspective) وهو البناء على الإمكانيات والجوانب الإيجابية التي تُسهم في الأداء الأفضل للوظائف (Optimal Functioning) من تعلّم نمو وتطور بشكل يغلب على التعمّق في العيوب ونقدها.

ثانياً: توفير الظروف الأساسية (Core Conditions) لبرامج تعليم الرفاه وهي:

- الارتكاز على أسس علمية متينة (Grounded on a solid scientific foundation) مثل مبادئ وفنيات في علم النفس الإيجابي وتطبيقاته مثل نموذج بيرما (PERMA) ونموذج ابحت (SEARCH).
- تبني نهج متعدد الأبعاد (A multidimensional approach) فكما يتبنّى النهج الأكاديمي أبعاداً متعدّدة -مثلاً الانتقال من المعرفة إلى المهارات والاتجاهات- ينبغي في تدخلات برامج تعليم الرفاه استهداف أوجه متعددة فيه (بغض النظر عن الترتيب) ليشمل مثلاً العلاقات الإيجابية والمرونة والتصدّي بجانب عقلية النمو والمثابرة لبناء أسلوب حياة صحي متكامل.
- الدمج في ثقافة المدرسة وسياقها (Embedded into the school's culture and context) وذلك بدمج مبادئ وفنيات الرفاه بشكل ظاهر (Explicitly) في الأنشطة الأكاديمية المنهجية والإثرائية والمواد التعليمية، وبشكل ضمني (Implicitly) في القيم المدرسية ووسائل التواصل فيما بين الطلبة والمعلمين وأولياء الأمور.
- البناء على الأسس الأخلاقية والفضائل (Build on a foundation of virtue ethics) باحترام الشخصية والنمو الأخلاقي مدى الحياة ضمن إطار جمعي تكافلي ومسؤولية اجتماعية وباعتبار حاجات النمو الشخصي للفرد.

ثالثاً: الأخذ بالتوصيات الإضافية (Additional Recommendations) وهي 15 توصية خاصة بحيثيات تصميم محتوى برامج تعليم

الرفاه وأساليب تطبيقها وخصائص الممارسين أو المُيسرين، وهي:

- تعديل البرنامج تلبية للحاجة (Customizing).
- استهداف المجتمع كاملاً (Whole of Community).
- مراعاة تعقيد مستويات ومكونات المجتمع المدرسي (Complexity).
- جمع الأساليب الظاهرة والضمنية (Explicit and Implicit).



5. التركيز على المحتوى والسياق والثقافة (Content, Context, & Culture).
 6. استخدام أساليب التقييم الكمية والنوعية بأخلاقياتها (Quantitative and Qualitative).
 7. دمج جميع أفراد الطاقم المدرسي الإداريين والفنيين (All Staff).
 8. دمج جميع الجوانب النفسية الذهنية والانفعالية والسلوكية في التعلّم وتطبيقها في سياق حقيقي أو مشابه للحقيقة (Authenticity).
 9. انخراط المعلم في تعلّم الرفاه (Teacher Engagement).
 10. إعطاء الوقت الكافي (Sufficient Time).
 11. التخطيط لسنوات عدة (Multi-year Programming).
 12. الحساسية للثقافة والاستجابة للغة (Culturally Sensitive and Linguistically Responsive).
 13. التأسيس لقيادة فاعلة (Establish Leadership).
 14. تلمّس وتلبية الحاجات الحالية والمستمرة (Existing and Ongoing Needs).
 15. موازنة الحاجات قصيرة المدى والرؤية طويلة المدى (Balancing Short-term Needs with Long-term Vision).
- وفي الختام قدّمت كيرن وآخرون (Kern et al., 2024) مجموعة إرشادات أخرى حول إجراء البحث في دراسة برامج التعليم الإيجابي أو تعليم الرفاه، ونصح الباحثين بالرجوع إليها عند دراسة علاقة متغيرات تعليم الرفاه أو أثرها أو حتى باعتبار تفاصيل أخرى.

مراجع نماذج التعليم الإيجابي

- Allison, L., Kern, M. L., Jarden, A., & Waters, L. (2022). Development of the Flourishing Classroom System Observation Framework and Rubric: a Delphi Study. *Contemporary School Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00423-7>
- Allison, L., Waters, L., & Kern, M. L. (2020). Flourishing classrooms: Applying a systems-informed approach to positive education. *Contemporary School Psychology*, *25*, 395–405. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00267-8>
- CASEL. (2024a). *Our History*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from: <https://casel.org/about-us/our-history/>
- CASEL. (2024b). *What Is Social and Emotional Learning?* Retrieved from: <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/what-is-sel/>
- CASEL. (2024c). *What Is the CASEL Framework?* Retrieved from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2022). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers in Psychology*, *12*, 809362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Clarke, T. March, (2021). *Education brief: Learner wellbeing*. Cambridge Assessment International Education: UCLES. Retrieved from: <https://www.cambridgeinternational.org/Images/612684-learner-wellbeing.pdf>
- Deitz, R., Lahmann, H., & Thompson, T. (2021). *Social and Emotional Learning (SEL) Systematic Review*. Dexis Consulting Group, Research for Effective Education Programming - Africa (REEP-A), USAID. Retrieved from: <https://www.edu-links.org/resources/social-and-emotional-learning-sel-systematic-review>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' Social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fish, M. C., & Dane, E. (1995). *Classroom systems observation scale manual*. New York: Queens College of the City University of New York, Educational and Community Programs.
- Fish, M., & Dane, E. (2000). The classroom systems observation scale: Development of an instrument to assess classrooms using a systems perspective. *Learning Environments Research*, *3*, 67–92. <https://doi.org/10.1023/A:1009979122896>



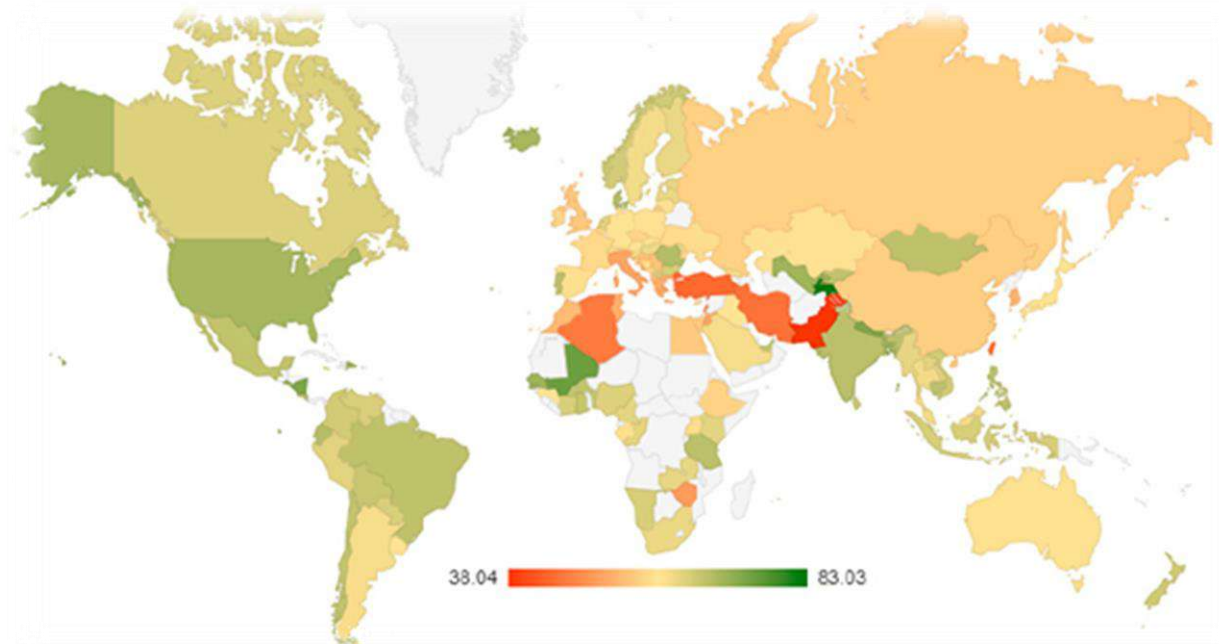
- Hou, H., Chin, T. C., Slemp, G. R., & Oades, L. G. (2021). Wellbeing Literacy: Conceptualization, Measurement, and Preliminary Empirical Findings from Students, Parents and School Staff. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1485. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041485>
- Joshanloo, M., Van de Vliert, E., & Jose, P. E. (2021). Four Fundamental Distinctions in Conceptions of Wellbeing Across Cultures. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (eds) *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_26
- Kern, M. L., Arguis-Rey, R., Chaves, C., White, M. A., & Zhao, M. Y. (2024). Developing guidelines for program design, practice, and research toward a positive and well-being education practice. *The Journal of Positive Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2352743>
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M.L. (2021). *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3>
- Larson, E. E., (eds) (February 13, 2017). The State of Positive Education. International Positive Education Network (IPEN). Retrieved from: <https://www.ipen-network.com/post/the-state-of-positive-education>
- Lawson, G. M., McKenzie, M. E., Becker, K. D., Selby, L., & Hoover, S. A. (2019). The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 20(4), 457-467. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0953-y>
- Oades, L. G., Baker, L. M., Francis, J. J., & Taylor, J. A. (2021b). Wellbeing Literacy and Positive Education. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (eds) *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_13
- Oades, L. G., Jarden, A., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P., R Slemp, G., & Huang, L. (2021a). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>
- Oades, L.G. (2017). Wellbeing Literacy: The Missing Link in Positive Education. In: White, M., Slemp, G., Murray, A. (eds) *Future Directions in Well-Being*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_29
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Vo, D. T., & Allen, K. A. (2022). A systematic review of school-based positive psychology interventions to foster teacher wellbeing. *Teachers and Teaching*, 28(8), 964-999. <https://doi.org/10.1080/13540602.2022.2137138>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L. (2019). Searching for wellbeing in schools: A new framework to guide the science of positive education. *Journal of Educational Psychological Research*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.33140/jepr.01.02.02>
- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 1-46. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>



8. نماذج العمل الإيجابي

في عموم مجالات الأعمال وإدارتها، سعى أولريتش (Ulrich, 1998) لتقديم رسالة التميز المؤسسي ضمن أربعة أدوار للموارد البشرية (Human Resources)، وهي أن يُعامل المورد البشري كشريك استراتيجي، وخبير إداري، وبطل للموظفين، وعامل تغيير وتحول للمؤسسة. وتُقدّم إدارة الموارد البشرية سياسات وممارسات تهتم بالإنسان كمصدر ينبغي وضعه في موقعه الصحيح ومتابعته وتقويمه وتدريبه ومكافأته، وكذلك توطيد علاقات العمل مع الزملاء، وتوفير متطلبات الأمن والسلامة والصحة في جو يسوده العدل والمساواة (Dessler, 2005). كما ظهر السلوك المؤسسي (Organizational Behavior) الذي يعتمد في جوهره على شخصية الأفراد العاملين وعمليات التواصل والدافعية والإدراك والتعلم لديهم، وكيفية تنظيم العمل في الفرق ضمن البنى والعمليات الإدارية (Huczynski & Buchanan, 2007). وبالنظر لما سبق من مبادئ عامة، تبرز إمكانية البناء على التدخلات النفسية الإيجابية في الدليل عمومًا وبالذات تلك المتعلقة بالقوى الشخصية والإنجاز مع ضرورة تقنينها للبيئة المحلية للمؤسسات. ولكثرة الباحثين والمُمارسين والمُتميزين والنماذج الخاصة بما يسمى بالعمل الإيجابي (Positive Workplace) المعنية بتطبيق علم النفس الإيجابي في مجال العمل، نخصص في هذه الجزئية من الدليل نبذتين مختصرتين حول نموذجين شهيرين هما الاستقصاء التقديري (Appreciative Inquiry (AI) لديفيد كوبرايدر (David Cooperrider) ورأس المال النفسي (Psychological Capital (PsyCap) لفريد لوثانز (Fred Luthans).

وقبل طرح النموذجين، يجدر التنكير بالمراجعة الببليومترية لمارتن ديل ريو وآخرين (Martín-Del-Río et al., 2021) التي أشارت إلى شح دراسات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي المؤسسي (Positive Organizational Psychology) في المنطقة العربية بالنظر للخريطة (أ). وهذا ما أكدّه محسن جوشانلو (Joshanloo, 2023) ضمن دراسته بأن مستوى جودة العمل المُدرّكة (Perceived Job Quality) -بمكوناتها متعة العمل، وتحسين الحياة، وامتلاك الخيار، والانخراط بالعمل- متوسط أو دون ذلك في الدول العربية في ضوء البيانات المتوفرة، وأقل من مستوى جودة العمل في كثير من دول العالم وخصوصًا دول الأمريكتين والدول الاسكندنافية؛ إلا أنه جيد نوعًا ما في الإمارات العربية المتحدة، ويقترّب للمستوى الجيد في المملكة العربية السعودية (انظر الخريطة (ب)). وقد أشارت الدراسة عمومًا إلى ارتباط جودة العمل المُدرّكة بقوة المشاعر الإيجابية والرفاهين النفسي والاجتماعي والتفاؤل، ويضعف ارتباطها بخصائص الدولة الثقافية على المستوى الوطني وينعدم اعتمادها على ارتفاع عدد ساعات الدوام أو مستوى الثراء. لذلك ينبغي دومًا التنكير بأهمية دراسة الأوضاع المحلية وتقنين التدخلات والنماذج للبيئة المحلية قبل تطبيقها.



الخريطة (ب): نتائج جودة العمل المُدرّكة

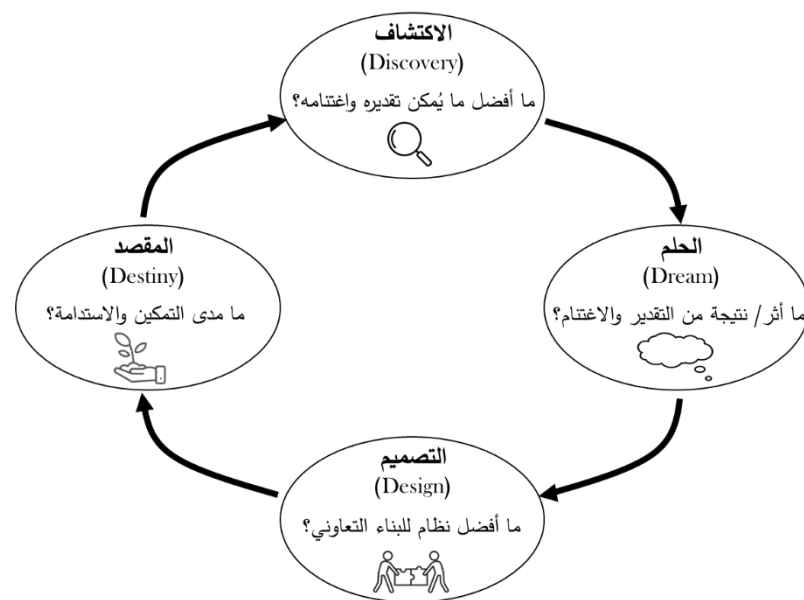


8.1.1 الاستقصاء التقديري

قد تبرز لدى الكثير من المؤسسات سياسات وممارسات مبنية على حل المشكلات (Problem Solving) كنهج لها في كثير من الأحيان بدلاً من اتخاذ النهج البنائي والوقائي الذي يهتم باستقصاء الإمكانيات والتركيز على القوى لتحقيق النجاح والإنجاز المرجو. لذا بعد عمل ديفيد كوبررايدر (David Cooperrider) لأكثر من عقدين لتأسيس نهج الاستقصاء التقديري (Appreciative Inquiry (AI)، قَدَم وزميلته ديانا ويتي (Cooperrider & Whitney, 2005) هذا النهج كثورة إيجابية في التغيير، مما رسخ الإيجابية في المؤسسات وميَّزه عن حل المشكلات، وقد يتلخص اختلاف الاستقصاء التقديري عن حل المشكلات من خلال ما يلي:

الاستقصاء التقديري (Appreciative Inquiry)	حلّ المشكلات (Problem Solving)
ما الذي يُعطي الحياة؟ يعتمد تصوّر أين يمكن أن نكون، وما يُمكننا فعله للوصول إلى هناك. ابتكار طرق الرحلة المؤسسة: حلول تحتاج لأن يتم اغتنامها...	ما المشكلة؟ يعتمد نهج شجرة حلّ المشكلات في التحليل، وتقديم الحلول. التخطيط لتطبيق الحلول المؤسسة: مشكلة تحتاج لأن يتم حلّها...

كما قَدَم كوبررايدر وجودوين (Cooperrider & Godwin, 2011) إطارًا أكبر لاستيعاب نهج الاستقصاء التقديري أسمياه تطوير المؤسسة الإيجابية المُلهمة بالابتكار (Innovation-inspired Positive Organization Development (IPOD)؛ حيث يشمل الاستقصاء التقديري بما فيه من أسئلة اسقصائية للبحث الإيجابي المستمر في التطوير وحس تقديري للبناء على ما هو مُتاح. ولتسهيل عملية التطوير القائم على البحث، أوجدا نموذجًا ثلاثيًا للبحث الإيجابي التقديري (Appreciative Action Research) يتكوّن من مراحل ثلاث: أولاً الارتقاء بالقوى (Elevation of Strengths) التي تدعو للبحث في نظريات علم النفس الإيجابي وغيرها من العلوم وأدواتها لتجريبها في مجالات التدريب وبناء القدرات وإدارة المواهب، وثانيها إعداد وتعظيم القوى (Configuration & Magnification of Strengths) التي تدعو للبحث في مبادئ وأساليب البنائية والوظيفية التنفيذية لتطبيقها في جميع مكونات نموذج العمل بما فيه من إدارة للتغيير والجهات ذات العلاقة، وثالثها ازدهار القوى (Refraction of Strengths) التي تدعو للبحث في نظريات دمج ذوي العلاقة على

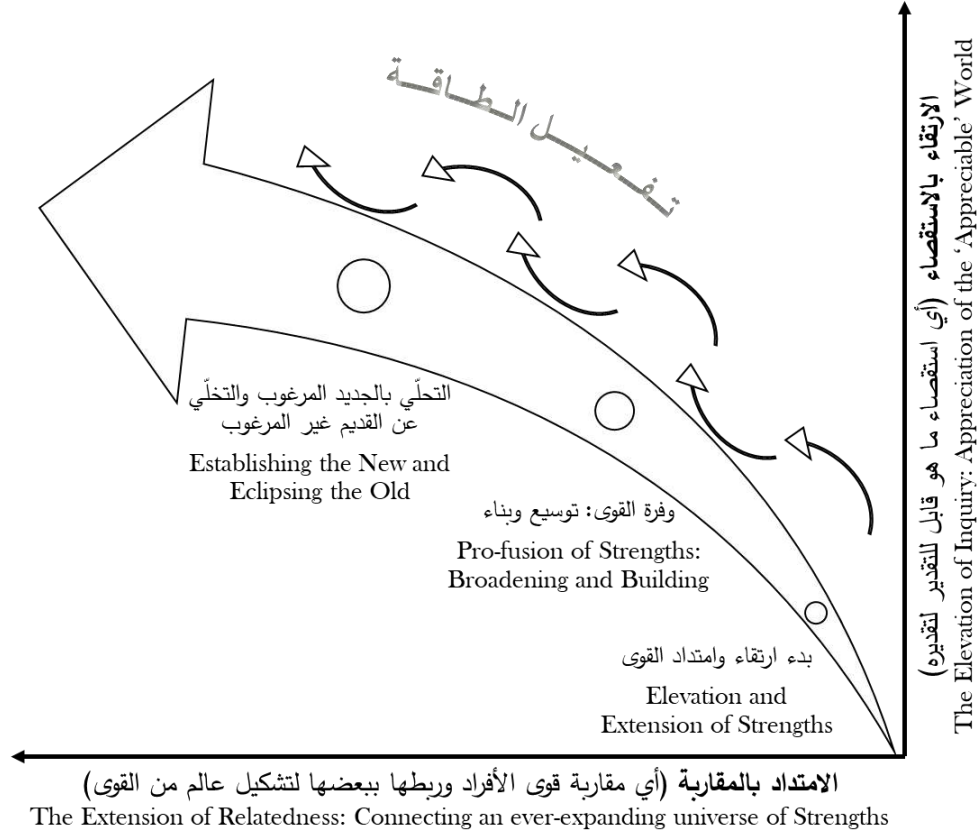


المستوى الأعلى والاستدامة والمؤسسات الإيجابية لتوجيه المؤسسة لتكون عامل تغيير نحو الفائدة العالمية العامة. ثم قَدَم دورة تيسر العمليات السابقة ضمن نموذج الدورة الرباعية للاستقصاء الإيجابي (4-D Model of Appreciative Inquiry) المبيّن في الشكل، وتشمل الاكتشاف والحلم والتصميم والمقصد (Discovery, Dream, Design, Destiny)؛ حيث تبحث المؤسسة فيما يمكن اغتنامه، ثم تخيل نتيجة اغتنام القوى، ثم كيفية بناء التعاون لاغتنام قوى الجهات ذات العلاقة، ثم البحث في مدى التمكين المؤسسي والاستدامة العالمية، ثم يعود البحث فيما يمكن اغتنامه.

الشكل 8.1.1: نموذج الدورة الرباعية للاستقصاء الإيجابي



ثم قدّم كوبررايدر وجودوين (Cooperrider & Godwin, 2011) نظرية الارتقاء والامتداد في إدارة التغيير (The Elevate-and-Extend Theory of Positive Change) مفادها بأن اجتماع الارتقاء بالاستقصاء (أي استقصاء ما هو قابل للتقدير لتقديره) والامتداد بالمقارنة (أي مقارنة قوى الأفراد وربطها ببعضها بعضًا لتشكيل عالم من القوى) من شأنها تفعيل الطاقة الإنسانية للتخليّ بالجديد المرغوب والتخلي عن القديم غير المرغوب كما يتوضح في الشكل الآتي:



الشكل 8.1.2: نظرية الارتقاء والامتداد في إدارة التغيير

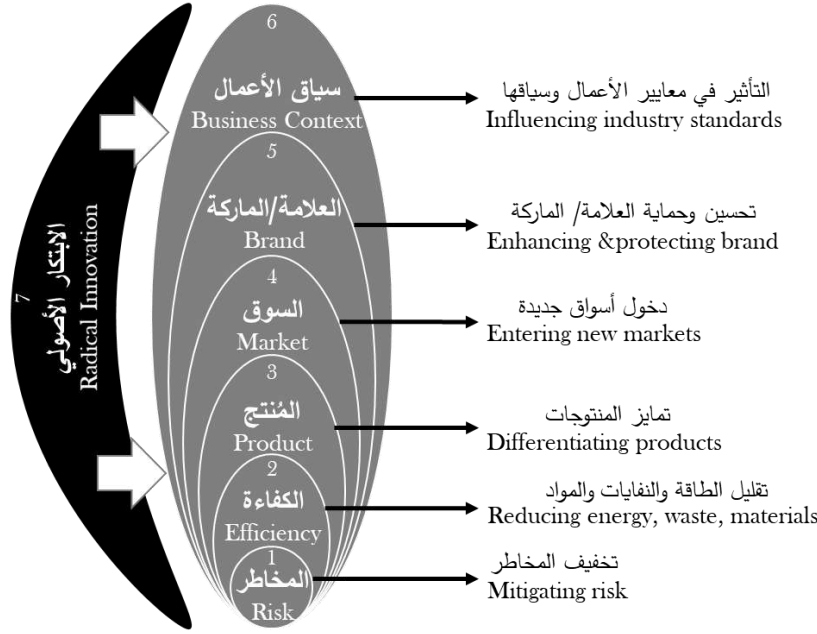
وعاد كوبررايدر وجودوين (Cooperrider & Godwin, 2022) لتقديم عددًا خاصًا فيه مجموعة مقالات حول اكتشاف المؤسسات الإيجابية وتصميمها، وقد أشارا في المقدمة إلى أهمية عقلية الوفرة (Abundance Mindset) التي تُشير إلى المدى غير المحدود لإمكانات تطوير التعاون البناء الذي يبدأ بالتطوير المؤسسي من المستوى المجهرى الصغير (Micro-Organization Development) الذي يعتمد على تلبية الحاجات المحلية الداخلية للمؤسسة انتقالًا إلى المستوى الدقيق (Macro-OD) الذي يعتمد على بناء قدرات قادة تغيير على المستوى العالمي. ولتمية عقلية الوفرة "التقديرية" هناك تدخلات خمسة في تصميم المؤسسات الإيجابية هي:

1. "تقليد الطبيعة" (Biomimicry) كنهج في تصميم المؤسسات الإيجابية، ويعني ذلك استلهام أفكار الابتكار من الطبيعة على عكس الثورة الصناعية التي أخذت الآلية المصنعية (مدخل-خط إنتاج-مُنتج) نهجًا لها. ومن أبرز الأمثلة على تطبيق نهج تقليد الطبيعة في التصميم ما قامت به إدارة كليفلاند، شمال شرق ولاية أوهايو في الولايات المتحدة الأمريكية التي تبنت شعار مدينة خضراء وبحيرة زرقاء (Green City & Blue Lake) إشارة إلى تبني التصميم الذي يأخذ بعين الاعتبار المجالين البيئي المستدام والاجتماعي الدامج في التنمية الاقتصادية.

2. النظام الكلي (Whole-system-in-the-room)، ويعني وضع جميع العمليات المؤثرة بالإنتاج في مكان واحد عند التصميم بشكل مشابه للآلية المصنعية لكن بطريقة مستدامة، ولذلك يُسمى بالتصميم المستدام للمصنع (Sustainable Design Factory (SDF)؛ حيث يعتمد على سبعة مستويات للقيمة المستدامة (Sustainable Value) حسب لازلو (Laszlo, 2008) كما هي موضحة في النقاط والشكل الآتيين:



- (1) تخفيف المخاطر مثل تقليل المواد الكيميائية الضارة بالبيئة التي تدخل في تصنيع المنتجات أو لأغراض التنظيف.
- (2) تقليل الطاقة والنفايات والمواد مثل ترشيد استهلاك الطاقة وتقليص حجم النفايات واستخدام المواد المعاد تدويرها.
- (3) تميز المنتجات مثل تلبية حاجات مختلف مكونات المجتمع بمنتجات مناسبة.
- (4) دخول أسواق جديدة مثل تنوع مجالات الإنتاج لتشمل قطاعات مختلفة.
- (5) تحسين وحماية العلامة/ الماركة مثل رعاية ودعم فئات خاصة في المجتمع وقطاعات خدمية صحية وتعليمية وغيرها.
- (6) التأثير في معايير الأعمال وسياقها مثل رفع معايير قبول المنتج لتشمل جوانب قيمة كما السابقة بجانب الجودة المرتفعة.
- (7) الابتكار الأصولي مثل تصميم بناء تعاوني فيه أساليب حديثة ومبتكرة في الاستدامة واحتواء مثل القيم السابقة.



الشكل 8.1.3: مستويات تصميم القيمة المستدامة

3. العقد الاستراتيجي (Strategic Convening)، ويعني فن استضافة جميع الجهات ذات العلاقة والمحاولة للتوصل للإجماع على نقطة يفوز بها الجميع (win-win)؛ حيث يتم تيسير أساليب (1) الارتقاء بأفضل ما هو لدى الأفراد والمؤسسات، (2) تعدي مجرد الخطابات والمناقشات، (3) إيجاد ابتكارات عملية يتعاون على تطبيقها مختلف الجهات، (4) توسيع دائرة اغتنام القوى الفردية لدائرة ترك الأثر الجمعي، (5) تسريع وتيرة قيادة التغيير نحو عمل مستدام.
4. المجتمعات الضخمة القائمة على القوى (Strengths-based Megacommunities)، تتشابه والعقد الاستراتيجي في محاولة ضم جميع الجهات ذات العلاقة، ويشترط فيها تمثيل المؤسسات الحكومية وغير الحكومية وشركات الأعمال لتكبير دائرة اغتنام قوى كل من هذه الجهات وحدها لتكون على مستوى المجتمع الضخم.
5. الاستقصاءات العالمية (World Inquiries)، وتعني البحث في مجالات التعاون الدولية لاغتنام القوى وتحقيق أهداف التنمية المستدامة على المستوى العالمي من خلال ابتكارات ذهبية (Golden Innovations) تجعل من هذه المؤسسات الإيجابية ازدهارًا عالميًا للجميع.

وقبل ختام الاستقصاء التقديري، يجدر التنويه إلى أمرين رئيسيين؛ أولهما مركز ديفد كوبرايدر للاستقصاء الإيجابي في كلية تشامبلين والمصادر المتوفرة على الموقع الإلكتروني (<https://appreciativeinquiry.champlain.edu>)، إلى جانب قمم الاستقصاء التقديري (Appreciative Inquiry Summits)، وهي فعاليات عالمية يعقدها المركز يشارك فيها مؤسسات من مختلف دول العالم لعرض التجارب وقصص النجاح والبحث في أطر التعاون. أما الأمر الثاني فهو أداة تأمل يمكن استخدامها من قبل المؤسسات لتقدير مدى قدرة



أفرادها وفرقها والمؤسسة عمومًا على التخليق في التغيير الإيجابي. ولتوضيح نموذج حلق (SOAR)، فهو اختصار يتكون من الحروف الأولى من القوى والفرص والتطلعات والنتائج (Strengths, Opportunities, Aspirations, Results)، وهو أسلوب له استخدامات مختلفة في مجال الأعمال، أبرزها نموذج التخطيط الاستراتيجي الذي ابتكرته ستايفرز وكوبرايدر وكيلي (Stavros, Cooperrider, & Kelley, 2003) بدلاً من نموذج تحليل القوى والضعف والفرص والمهددات (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats (SWOT) الشهير. والآن بعد عشرين سنة، قدّم كول وآخرون ومن ضمنهم ستافرز (Cole et al., 2022) خصائص مقياس حلق (SOAR)، وفيما يلي تقديمه للفائدة.

📄 ورقة العمل 8.1.1: مقياس حلق (SOAR Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة انطباق كل منها عليك في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين **تنطبق دائماً (5)** درجات ولا **تنطبق أبداً (1)** درجة واحدة.

درجة التقدير	الفقرة:	النوع
	فرد: لدي المجال لـ ... فريق: لدينا المجال لـ ... مؤسسة: ننتج المجال لـ ...	
5/	1. اعتماد القدرات الطبيعية في الفرد والفريق مما يبسر تقديم أفضل الأداء.	القوى (Strengths)
5/	2. بناء القدرات والمهارات التي تُساعد في ما فيه الأفضل للفرد والفريق والمؤسسة.	القدرات (Capabilities)
5/	3. الاستثمار في تنمية الكفايات الشخصية والجماعية فيما يتناسب وقيم المؤسسة.	الأصول (Assets)
15/	مجموع القوى (Strengths)	
5/	4. الانخراط في المواقف التي تسمح بتحويل رؤى الفرد والفريق والمؤسسة لواقع عملي.	الفرص (Opportunities)
5/	5. التفاعل في أجواء عمل ابتكارية تدعم نجاحات الفرد والفريق والمؤسسة.	الاحتمالات (Possibilities)
5/	6. تقديم اقتراحات حول أفعال وأنشطة تُسهم في التغيير الإيجابي في المستقبل.	الأفكار (Ideas)
15/	مجموع الفرص (Opportunities)	
5/	7. مشاركة الرؤى في تحقيق أهداف الفرد والفريق والمؤسسة.	التطلعات (Aspirations)
5/	8. التعبير عن الأمل في تحقيق أهداف الفرد والفريق والمؤسسة.	الأمنيات (Wishes)
5/	9. الكشف عن النوايا من تحقيق أهداف الفرد والفريق والمؤسسة.	الرغبات (Desires)
15/	مجموع التطلعات (Aspirations)	
5/	10. وضع أهداف قابلة للقياس تحقيقها يعكس نجاح الفرد والفريق والمؤسسة.	النتائج (Results)
5/	11. المشاركة بأنشطة عملية مؤدية لإنجاز النتائج المرجو تحقيقها.	المهام (Tasks)
5/	12. تحقيق إنجازات معنوية تُسهم في رفاه ورضا الفرد والفريق والمؤسسة.	الحاصل (Outcomes)
15/	مجموع النتائج (Results)	
60/	مجموع التحليق (SOAR)	

(بتصرف، Cole et al., 2022)



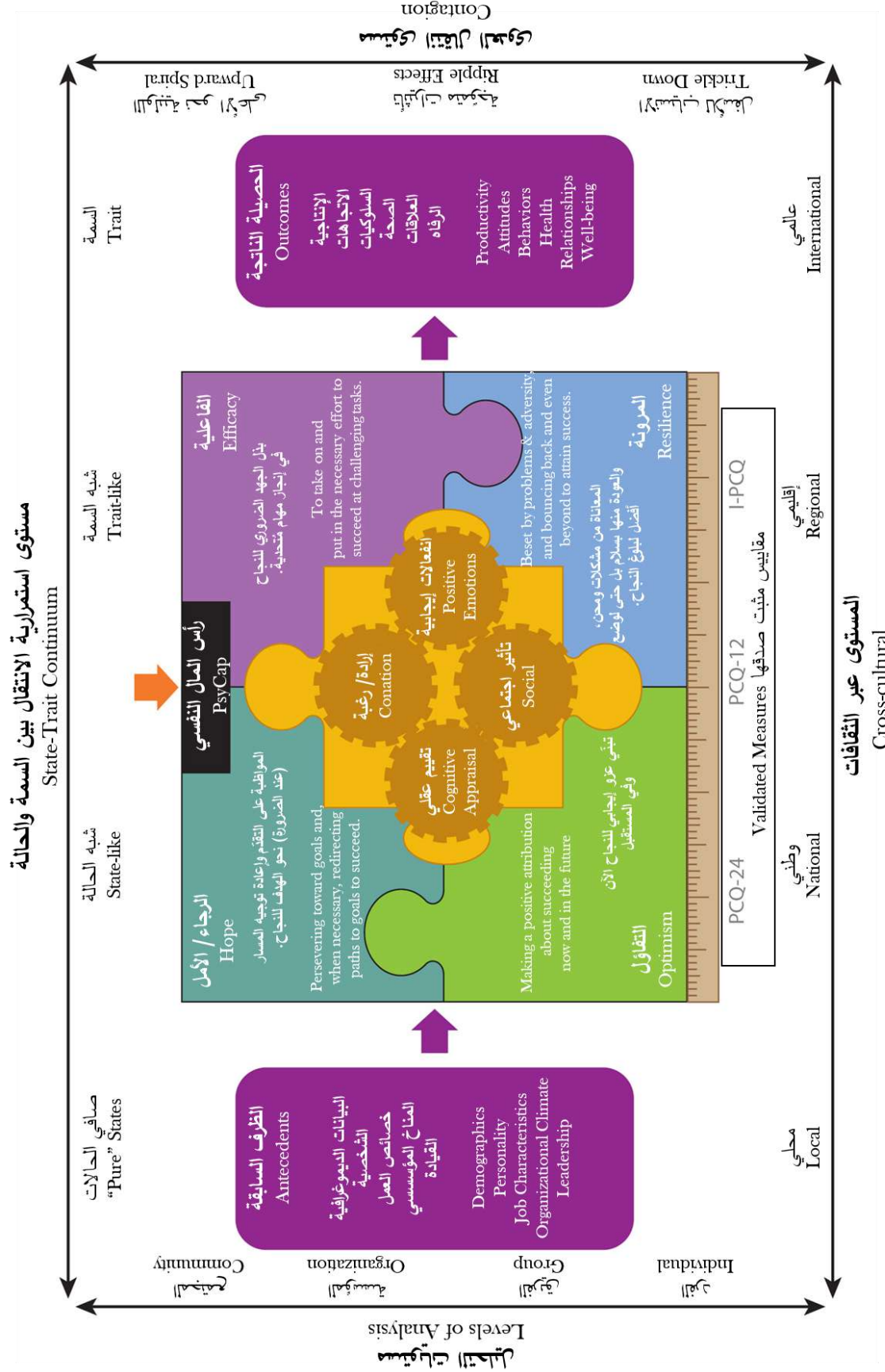
8.2 الرفاه في العمل ورأس المال النفسي

قد يبدو أن الإنجاز والنجاح هما ما يدفع إلى السعادة والرفاه، إلا أنه تبين أن السعادة والرفاه هما اللذان يقودان إلى الإنجاز والنجاح! فقد وضحت ليوبميرسكي وكنج ودينير (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) أن السعداء هم أنجح من أقرانهم غير السعداء في علاقاتهم الاجتماعية داخل العمل وخارجه، كما أن لديهم صحة نفسية وجسدية أفضل، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن السعادة ترتبط بالكثير من النجاحات بل وتسبق العديد منها. وذلك قد يعود إلى أن وقع الخبرات الباعثة على السعادة، ومنها النجاح، تتأثر بالتكيف المتعي (Hedonic Adaptation)؛ حيث يعتاد الأفراد حدوث هذه الخبرات بسرعة كبيرة، لذا يتراوح تأثير السعادة بمجموع مثل هذه الخبرات بنسبة 8 – 15% فقط (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). لذا ازداد الاهتمام بالرفاه والسعادة في العمل بما يضمن المزيد من الإنجاز والنجاح، ففي يومنا الحاضر، تم إنتاج دليل يضع "قواعد لعبة" الرفاه وتمييزها في مكان العمل تضمن مراجعة منهجية للتدخلات القائمة على الدليل لتحسين رفاه الموظفين، وذلك بتعاون كبير بين مؤسسات عالمية مختصة عدة (Cunningham et al., 2024).

لكن بالرغم من أهمية تحسين رفاه الأفراد في المؤسسات، ينبغي ربطها بتحسين المصادر كاستجابة متناسب ومطالب العمل لتحقيق الفاعلية المرجوة (Fleming, 2024). فقد برز مفهوم صياغة العمل (Job Crafting) وفق تيمز وباكس وديركس (Tims, Bakker, & Derks, 2013) لتحقيق الرفاه في نموذج مطالب-مصادر العمل (Demands-Resources Model)؛ حيث يقوم على إعادة التفكير في العمل لتحديد قيم العمل المطلوبة وتعديل السياق لتلبية لهذه القيم. وهذا يدعو باختصار إلى صياغة العمل لتنمية المصادر البنوية (Structural) والاجتماعية (Social) وصياغة المطالب لتكون متحديّة (Challenging) وغير معوقة (Hindering)، وذلك لضمان تحسين الرفاه من خلال ازدياد الانخراط بالعمل (Work Engagement) والرضا الوظيفي (Job Satisfaction) وتقليل الاحتراق الداخلي (Burnout).

ومن منطلق تحقيق الرفاه والإنجاز، برز مفهوم رأس المال النفسي (Psychological Capital (PsyCap) في المجالات المؤسسية بقيادة فريد لوثانز (Luthans et al., 2010; Luthans & Youssef-Morgan, 2017)؛ حيث يعمل على تقليص الفجوة بين "ما ستصبح عليه" وبين "ما أنت عليه الآن" أي الفجوة بين المأمول والواقع، وذلك في ضوء تنمية "البطل" ككلمة مختصرة تتكون من الحروف الأولى لمكونات رأس المال النفسي الأربعة (HERO) (Hope, Efficacy, Resilience, and Optimism)، وهي الرجاء والفاعلية والمرونة والتفاوض (وهي موجودة في التدخلات الأربعة الأولى من تدخلات الإنجاز في الدليل). فقدّم لوثانز ويوسف-مورجان (Luthans & Youssef-Morgan, 2017) الإطار المفاهيمي لرأس المال النفسي (PsyCap Conceptual Framework) وفيه تفاعل كبير للكثير من المتغيرات والعوامل المؤثرة كما في الشكل 8.2.1. وقد يتلخص مفاده في النقاط الآتية:

- يُعد رأس المال النفسي مصدرًا يشبه الحالة (State-like Resource) يجمع أفعالاً على شكل تدخلات أكثر من أنها صفات يتسم بها من يمتلكها، لكنه ليس بحالة مقرونة بموقف محدود يعيشه الفرد ثم تنتهي، ولا سمة ثابتة يمتلكها الفرد على الدوام أو لا يمتلكها أبداً.
- لرأس المال النفسي مستويات عدة تبدأ من المستوى الفردي والمحلي وتتسع نحو المجتمعية والعالمية، وتتفاوت قوته من تأثره بالمجتمع المحيط إلى تأثيره فيه.
- يتأثر رأس المال النفسي بالتركيب النفسي الذي يتكون من العوامل الإرادية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وينقل الوضع الراهن بفعل نموذج "البطل" (HERO) الذي يتكون من خليط الرجاء والفاعلية والمرونة والتفاوض إلى حصيلة ثرية تشمل الإنتاجية والاتجاهات والسلوكيات الإيجابية والصحة والعلاقات الودية وبالتالي إلى الرفاه.
- يُقاس رأس المال النفسي بثلاثة مقاييس مثبت صدقها، منها استبانة رأس المال النفسي الطويلة في 24 فقرة والقصيرة في 12 فقرة (Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24), (PCQ-12)) واستبانة رأس المال النفسي الضمني (Implicit Psychological Capital Questionnaire (I-PCQ)).



الشكل 8.2.1: الإطار المفاهيمي لرأس المال النفسي

(Luthans, Avolio, & Avey, 2007; Luthans & Youssef-Morgan, 2017)



ورقة العمل 8.2.1: مقياس رأس المال النفسي المُجمَع (CPC-12) (Compound Psychological Capital Scale)

اقرأ كل فقرة من الفقرات الآتية بتمعن، ثم ارصد درجة موافقتك لها في الفترة الأخيرة (أيام/أسابيع/أشهر) بين موافق جداً (6) درجات وغير موافق أبداً (1) درجة واحدة.

مقياس	بُعد	الفقرة:	درجة الموافقة	
رأس المال النفسي: البطل (HERO)	الرجاء / الأمل	1. يمكنني إيجاد طرق عدّة للخروج من أي مأزق أجد نفسي فيه.	6/	
		2. أستطيع التفكير بطرق عدّة لتحقيق أهدافي الحالية.	6/	
		3. أعتبر نفسي حاليًا شخصًا ناجحًا.	6/	
	معدل الرجاء / الأمل (Hope)		6/	
	الفاعلية	4. كلّي ثقة بأنه يمكنني التعامل بفاعلية مع الأحداث غير المتوقعة.	6/	
		5. أستطيع حل معظم المشكلات إذا بذلت الجهد المطلوب.	6/	
		6. يمكنني الحفاظ على هدوئي عند مواجهة المصاعب لاعتمادني على قدراتي التصدي لها.	6/	
	معدل الفاعلية (Efficacy)		6/	
	المرونة	7. أعتبر نفسي شخصًا قادرًا على تحمّل الكثير.	6/	
		8. لا يمكن للفشل/ الإخفاق أن يثبط من عزيمتي.	6/	
		9. أميل للعودة بسرعة من مصاعب الحياة الشديدة.	6/	
	معدل المرونة (Resilience)		6/	
التفاؤل	10. أتطلع إلى الأمام في الحياة.	6/		
	11. إجمالاً، أتوقع حدوث أمور جيدة أكثر من الأمور السيئة.	6/		
	12. يخبئ لي المستقبل الكثير من الأمور الجيدة.	6/		
معدل التفاؤل (Optimism)		6/		
معدل رأس المال النفسي: البطل (HERO)		6/		

(بتصرف, 2024; 2021, Dudasova et al.)



- Cole, M. L., Stavros, J. M., Cox, J., & Stavros, A. (2022). Measuring Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results: Psychometric Properties of the 12-Item SOAR Scale. *Frontiers in psychology, 13*, 854406. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854406>
- Cooperrider, D. L., & Godwin, L. N. (2011). Positive Organization Development: Innovation-inspired change in an economy and ecology of strengths. In K. Cameron and G. Spreitzer (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*, pp. 737-750. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0056>
- Cooperrider, D. L., & Godwin, L. N. (2022). Positive Institutions. In: D. L. Cooperrider and L. N. Godwin, (eds). The Discovery and Design of Positive Institutions. *AI Practitioner, 24*(1). (pp. 6-15) <https://dx.doi.org/10.12781/978-1-907549-50-2-1>
- Cooperrider, D., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Cunningham, S., Fleming, W., Regier, C., Kaats, M., & De Neve, J. (2024). *Work Wellbeing Playbook: A Systematic Review of Evidence-Based Interventions to Improve Employee Wellbeing*. World Wellbeing Movement. Retrieved From: <https://worldwellbeingmovement.org/wp-content/uploads/2024/04/Work-Wellbeing-Playbook-April-2024.pdf>
- Dessler, G., (2005). *Human Resource Management*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, USA
- Dudasova, L., Prochazka, J., Vaculik, M., & Lorenz, T. (2021). Measuring psychological capital: Revision of the Compound Psychological Capital Scale (CPC-12). *PLOS ONE, 16*(3), e0247114. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247114>
- Dudasova, L., Prochazka, J., Vaculik, M., & Lorenz, T. (2024). Correction: Measuring psychological capital: Revision of the Compound Psychological Capital Scale (CPC-12). *PLOS ONE 19*(4): e0301794. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301794>
- Fleming, W. J. (2024). Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: cross-sectional evidence from the United Kingdom. *Industrial Related Journal, 55*(2). 162-182. <https://doi.org/10.1111/irj.12418>
- Huczynski, A. A. and Buchanan, D. A., (2007). *Organizational Behaviour*, FT Prentice Hall, Harlow Essex, UK
- Joshanloo, M. (2023). A New Index of Perceived Job Quality in 116 Countries: Associations with Working Hours and Other National Characteristics. *Social Sciences, 12*(9), 492. <https://doi.org/10.3390/socsci12090492>
- Laszlo, C. (2008). *Sustainable Value: How the world's leading companies are doing well by doing good*. Greenleaf Publishing
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly, 21*(1), 41-67. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4*, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Luthans, F. L., Avolio, B. J., & Avey, J. A. (2007). *Psychological Capital Questionnaire (PsyCap)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06483-000>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Martín-Del-Río, B., Neipp, M. C., García-Selva, A., & Solanes-Puchol, A. (2021). Positive Organizational Psychology: A Bibliometric Review and Science Mapping Analysis. *International journal of environmental research and public health, 18*(10), 5222. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105222>
- Stavros, J. M., Cooperrider, D. L., & Kelley, D. L. (2003). Strategic inquiry appreciative intent: inspiration to SOAR, a new framework for strategic planning. *AI Practitioner, 11*, 1-21.
- Tims, M., Bakker, A. B., & Derks, D. (2013). The impact of job crafting on job demands, job resources, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*(2), 230-240. <https://doi.org/10.1037/a0032141>
- Ulrich, D., (1998). *Delivering Results: A New Mandate for Human Resource Professionals*. Boston: Harvard Business School Press



9. نماذج علاجية وإرشادية وتدريبية

“الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء”. - ابن سينا

“Illusion is half the disease and reassurance is half medicine and patience is the first step in healing.” - Ibn Sina

كان لسليجمان (Seligman, 1991) بواذر قبل نشأة علم النفس الإيجابي لدراسة التفاؤل المتعلم (Learned Optimism) للتعامل مع العجز المتعلم (Learned Helplessness) وتبني نمط التأويل التفاؤلي (Optimistic Explanatory Style) كعقلية عند الاستجابة للمواقف السلبية مما يُتيح المجال أمام بذل الجهد وعدم الاستسلام لأي من الأفكار السلبية الباعثة على العجز. وكان لتيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun, 1996) بواذر في قياس نمو ما بعد الصدمة (Posttraumatic Growth (PTG)) وتميمته في وجه اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder (PTSD))، وكان حتى قبل ذلك لفورديس (Fordyce, 1977) برنامج السعادة الشخصية. وبعد نشأة علم النفس الإيجابي عاد سليجمان مع رشيد وباركس (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) لتقديم العلاج النفسي الإيجابي (Positive Psychotherapy (PPT)) كعلاج فاعل للاكتئاب في درجاته الخفيفة إلى المتوسطة (Mild-to-moderate) وعلاج فاعل إلى جانب العلاج الدوائي للاكتئاب الحاد (Major). ومنذ ذلك الحين، توالى التطورات على التدخلات وتبين فاعليتها في تقليل الاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب من جهة وتحسين السعادة والرفاه النفسي من جهة أخرى حتى طور رشيد وسليجمان (Rashid & Seligman, 2018) دليلاً مختصاً في العلاج النفسي الإيجابي للمعالجين.

وتجدر الإشارة إلى أن محمد الحاج بدار -المؤلف الأول لهذا الدليل- أسهم مع طيب رشيد (Rashid & Al-Haj Baddar, 2019) في إعداد ورقة في العلاج النفسي الإيجابي نُشرت في كتاب علم النفس الإيجابي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا؛ حيث قدّم فيها مراجعة للتدخلات النفسية الإيجابية وأثرها على مجتمعات الدراسات ضمن سياقات علاجية وغير علاجية. وفي ضوء الأعمال البحثية الأخيرة التي انخرطنا بها ومن ضمنها المراجعة المنهجية لأثر تدخلات علم النفس الإيجابي في متغيرات الرفاه النفسي في البلاد العربية، وجد أن لهذه التدخلات أثراً إيجابياً في تحسين الرفاه وتقليل مشكلات الصحة النفسية لدى مختلف مجتمعات الدراسة (Basurrah & Al-Haj Baddar, 2022; Basurrah, Al-Haj Baddar, & Di Blasi 2021; 2022 Basurrah et al., 2022; 2021).

وفي ضوء الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي (Unified Framework for Positive Psychology Interventions) الذي يتضمن معالم الموجة الثالثة لعلم النفس الإيجابي وتم تبنيّه في الدليل، اقترب نهج تقديم التدخلات من أساليب علم النفس العلاجي (Clinical Psychology) وذلك بما يتناسب وحالة العميل والسياق الذي يعيش فيه بالرغم من أن عموم استخدامات التدخلات لغايات التدريب والوقاية وبناء المصادر أكثر من العلاج (Ciarrochi et al., 2022). لذا قد يُلاحظ تقاطعات مع مدارس علاجية كثيرة مثل العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) لإليس (Ellis, 2004) والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) لبيك (Beck, 2011) والعلاج السلوكي الجدلي (DBT) للينهان (Linehan & Wilks, 2015) وتقليل الضغوط القائم على اليقظة (MBSR) لكابات-زين (Kabat-Zinn, 2003) (Zinn, 2003) والعلاج بالقبول والالتزام لهايز (Hayes, 2004) -وهي بالمناسبة من مؤلفي الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي- إضافة إلى مدرسة علاج المعنى (Meaning Therapy) الذي يُعد امتداداً للعلاج بالمعنى (Logotherapy) والعلاج النفسي الوجودي-الإنساني (Existential-humanistic Psychotherapy) على يد ونغ (Wong, 2010) الذي يُعد راند الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي. ولذا يقوم النهج المُتبّع في الدليل على تقييم حاجات العميل/ العملاء لتقديم ما يناسبه/ يناسبهم من التدخلات ضمن سياق حياتهم وليس على البروتوكول الذي يطبق حزمة التدخلات لتقييم أثره عليه/ بغض النظر عن سياق حياته/ حياتهم، لكن ذلك لا يمنع تطبيق حزمة التدخلات الجاهزة إذا ما توافقت مع حاجة العميل/ العملاء ضمن سياق حياته/حياتهم بالاتفاق معه/ معهم.

كما تجدر الإشارة إلى إمكانية استخدام التدخلات لأغراض علاجية وإرشادية لكن بالتعاون مع الطبيب النفسي وأخصائي علم النفس العلاجي، وحتى مع مختصين آخرين من مختلف التخصصات، كالإرشاد والتعليم والتدريب والتربية الخاصة والموهبة والإبداع وعلم الاجتماع والصحة العامة وعلم الأعصاب والتغذية واللياقة البدنية وغيرها، وذلك لما للتعاون من أهمية في العملية العلاجية للعميل/



العملاء، فمهما اتضحت حاجة العميل للتدخلات الفردية هناك ما يحتاجه ضمن جوانب أخرى تتطلب مختصاً آخرًا من تلك الجوانب لكشفها وتقديم ما يناسبه، ومهما تشارك العملاء في الحاجة للتدخلات هناك فروق فردية بينهم تتطلب متابعة ودعمًا فرديًا من مختص آخر. لذا كلما ازداد عدد أعضاء فريق العمل كـ "مؤسسة إيجابية"، كان هناك كشف أفضل عن حاجات العميل/ العملاء عمومًا، وخصوصًا متطلبات السعادة والرفاه والازدهار، وتقديم أفضل للتدخلات عمومًا وتدخلات علم النفس الإيجابي على وجه الخصوص.

9.1 الأسرة الإيجابية

تُعد الأسرة الوحدة الاجتماعية الأساسية لمعظم المجتمعات الإنسانية؛ حيث تؤثر في نمو أفرادها وأفكارهم وانفعالاتهم من خلال دينامياتها وتجمع بينهم بروابط تعينهم على أداء وظائفهم المتعددة داخل البيت وخارجه إذا اتسمت بالودية. لذا أُعطيت خصوصية في مجالي الإرشاد والعلاج حرصًا على سلامة هذه الوحدة الأساسية التي بصلاحتها صلاح المجتمع ككل. وضمن علم النفس الإيجابي، قدم كونولي وآخرون (Conoley et al., 2015) ورقةً حول العلاج الأسري الإيجابي (Positive Family Therapy) التي أجازوا فيها كيفية دمج فنيات علم النفس الإيجابي في السياق الأسري والاعتماد على العلاج المعتمد على الحل (Solution-focused Therapy). ويمكن تلخيص المبادئ الأساسية للعلاج الأسري الإيجابي بالنقاط الآتية:

- الاعتماد على نظرية التوسع والبناء لباربرا فريديريكسون (ارجع إلى تدخلات الانفعالات الإيجابية).
- تبني أهداف السعي (Approach Goals) وليس التجنب أي بمعنى استهداف تحقيق أمر ما وليس تجنب حصول أمر ما. وللتعمق في بناء الأهداف يمكن الرجوع إلى تدخلات الإنجاز عمومًا وخصوصًا أول تدخل منها (الرجاء والأهداف ونموذج أُنمو).
- البناء على قوى الشخصية (ارجع إلى تدخلات قوى الشخصية والفضائل).
- تطبيق ديناميات الأسرة الإيجابية (ارجع إلى تدخلات العلاقات) من خلال:
- ✓ نظرية النظام العام أو النظم (General System/ Systems Theory) التي تتمحور حول أن الأفراد يعيشون ضمن نظام إنساني كل فعل فيه له تبعات وأثر يعود عليه (Recursive) ويؤثر بباقي أفراد النظام (von Bertalanffy, 1976). وقد قال الله تعالى في (الآية: 34) من سورة فصلت: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾. لذا فإن الإحسان في السياقات الاجتماعية عمومًا بما فيها الأسرة على وجه التحديد يعود على المجتمع بالود والمحبة.
- ✓ نظرية التواصل (Communication Theory) التي تتمحور حول أن ما لدى الأفراد من أفكار وانفعالات يُعبر عنها بالقول والفعل، وينبغي الاستجابة لما قيل وفُعل (Watzlawick, Beavin & Jackson, 2008). فلا يمكن للأخريين فهمنا إن لم نُعبر عن أنفسنا، ولا يمكن للأخريين التأكد من فهمنا لهم إن لم نُعبر لهم عن ذلك. لذا فإن كنا نحب أبناءنا (الأطفال) أو آبائنا (الشيخوخ) فينبغي التعبير لهم بأقوالنا اللطيفة وأفعالنا الحسنة عن ذلك، وإن رأينا منهم ما هو جيد علينا ملاحظته وتعزيزه، وإن رأينا منهم ما هو سيئ، علينا ملاحظته والاستجابة لذلك "بالتي هي أحسن" حسب الموقف، وقد يكون التجاهل من إحدى الاستجابات الحسنة بمعنى التغاضي لكن لا ينبغي أن يكون بمعنى الجهل به وعدم ملاحظته.
- ✓ البنائية الاجتماعية (Social Constructivism) التي تتمحور حول أن الأفراد يبحثون عن المعنى في تفاعلاتهم مع من حولهم وفرص تحديد أدوارهم الجوهرية فيه (Gergen, 1997).

وعليه أشار كونولي وآخرون (Conoley et al., 2015) إلى أهمية التعاطف في العلاقة الإرشادية أو العلاجية مع العميل واستخدام بعض التدخلات الإيجابية في عملية الإرشاد والعلاج و/أو لإكسابها لأفراد الأسرة كتعزيز النعمة (Capitalization) -التي وردت في تدخل التقدير والامتنان بجانب الاستجابة النشطة للبناء- للانتباه والتركيز على الجوانب الإيجابية في التفاعلات وعدم اعتيادها كتحصيل حاصل، وقد يتضمن ذلك تطبيق إعادة صياغة (Paraphrasing) ما هو إيجابي في عملية التواصل بكلمات أخرى للتأكيد على الفهم والإدراك مما يتطلب بناء الأسئلة المدورة (Circular Questioning) التي تُبنى في ضوء المعرفة المستخلصة من الحوار وتُطرح على أحد الأفراد، فمثلًا قد يتمحور حديث الأم عن الطفل حول ضياع ذكاء ابنها في أمور غير مرغوبة، فهنا يُمكن للممارس تعظيم نعمة أن ابنها ذكي، وإعادة صياغة الحديث للأم: "هذا يعني أن لديك ثقة بأن ابنك لديه القدرة على اغتنام ذكائه عند قيامه بالأمور. صحيح؟". وتدوير السؤال للابن: "إلى أي مدى تعتقد أنك ذكي؟ كيف يمكنك اغتنام هذا الذكاء في الدراسة؟".



ثم وضّح كونولي وآخرون (Conoley et al., 2015) بأنه وبمجرد تحديد الهدف المرجو تحقيقه ينبغي إيجاد النجاحات التي مرّ بها الأفراد في تخطي الصعوبات السابقة، وتخيّل تحقيق الأهداف باستخدام "سؤال المعجزة" (Miracle Question) الذي في ضوء إجابته تُبنى مجموعة أسئلة حول تلبية متطلبات تحقيقه وتوجيه الأفراد نحو وضع خطوات بسيطة واقعية نحو الهدف. ومن التدخلات المثيرة للاهتمام في هذا الصدد "امسك طفلك متلبساً بفعل حسن" (Catching your child being good/virtual) وهو يدور حول تركيز الانتباه للأمر الجيدة التي يقوم بها الآخرون في العلاقة الأسرية والاحتفاء بها وتعزيزها، ومن أساليب الاحتفاء بها وتعزيزها، والإشارة إليها في تجمعات العائلة وفعاليتها.

وللبحث في أثر مثل هذه التدخلات الإيجابية، أشارت واترز (Waters, 2020) في دراستها التي أجريت على 300 أسرة من ست دول مختلفة لأثر تدخلات علم النفس الإيجابي (PPIs) ضمن "نظام" الأسرة، إلى أن الأسر التي تلقت تدخلات علم النفس الإيجابي أظهرت مستوى سعادة أكبر مما كانت عليه قبل تطبيق التدخلات وأكبر من مستوى سعادة الأسر الأخرى التي لم تتلق (بانتظار تطبيق) هذه التدخلات، وقد أكدت على أهمية تطبيق تدخلات علم النفس الإيجابي ضمن "نظام" الأسرة لالتماس حاجاتها المحلية في التطبيق وباستخدام ممارسات مساعدة على ذلك، منها البحث في قوى الشخصية لأفراد الأسرة. وفيما يخص العلاقات الزوجية (Marital Relationships) بالتحديد، فإن تكييف تدخلات علم النفس الإيجابي يحسن من أثر علاج الأزواج (Couples Therapy) (Kauffman & Silberman, 2009)، بل ويحوّل الأزواج من حالة المعاناة من العسر والإجهاد إلى حالة الأداء الأفضل للوظائف والسعادة (Genç, 2021).

وفيما يخص الوالدية الإيجابية (Positive Parenting) بما فيها من أهمية في تقديم الرعاية للأطفال واليافعين، قدّم ساندرز (Sanders, 2012) مقترحاً لما يُسمّى ببرنامج الوالدية الإيجابية (Triple P - Positive Parenting Program)، وقدّمت واترز (Waters, 2015) برنامج الوالدية القائمة على القوى (Strength-based Parenting)؛ حيث وجدت أنه يؤثر في زيادة وعي الوالدين بقوى أبنائهم ورضاء أبنائهم عن الحياة. وبالرجوع إلى دراسات عديدة، أشار توماس وليو وأمبيرسون (Thomas, Liu, & Umberson, 2017) إلى أن جودة العلاقات بين الأجيال (Intergenerational Relationships) محورية في رفاه الأبناء والآباء، وبأخذ تعقيد العوامل المؤثرة في جودة العلاقات وتعدّها بعين الاعتبار هناك أهمية لتقديم الرعاية (Caregiving) للكبار و/أو للأطفال في بناء الرفاه النفسي، لكن يُشترط في تقديم الدعم الواسع (أي المساعدة المعنوية بعمل مادي مثل الإطعام والتنظيف والنقل وغيرها) أن يكون دعماً عاطفياً أيضاً (أي فيه جوانب التفهم والتعاطف والتراحم) وأن يكون ضمن القدرة لكي لا يسبّب عبئاً (ولا يُنظر له كعبئ)، مما يُشكل ضغطاً على مُقدّمه.

9.2 التقدّم الإيجابي بالسن

وفيما يخص التقدّم الإيجابي بالسن (Positive Aging)، أظهرت دراسة بروير وآخرين (Proyer et al., 2014) أن تدخلات علم النفس الإيجابي وبالتحديد زيارة الامتتان، وثلاثة أمور جيدة، وامتثال قوى الشخصية بطرق جديدة تزيد من السعادة، وأن تدخلات اغتنام قوى الشخصية بطرق جديدة، وثلاثة أمور مضحكة (3 Funny Things) وهو تمرين تأمل لرصد ثلاثة مواقف فيها أمور فكاهية تبعث على الضحك تقلل من أعراض الاكتئاب، وذلك لدى الكبار الذين تجاوزت أعمارهم 50 سنة. كما اقترح بارتور (Bar-Tur, L. (2021) برنامجاً بعنوان برنامج اللياقة الذهنية للتقدّم الإيجابي بالسن (MFPPA) (Mental Fitness Program for Positive Aging). وتجدر الإشارة هنا إلى أن فايلانت (Vaillant, 2015) قدّم تفصيلاً في التقدّم الإيجابي بالسن لخصه بالنقاط الخمس الآتية:

1. مهمة التقدّم الإيجابي بالسن هي إضافة حياة لما تبقى من السنوات؛ وليس إضافة سنوات لما تبقى من الحياة!
2. دراسة تطوّر البالغين الكبار فريدة لأنها تدرس أفراد العينة على مدار 70 سنة لتحديد العوامل التي تتنبأ بالتقدّم الإيجابي بالسن.
3. الكثير من السبعينيين لديهم التقدّم الإيجابي بالسن بسبب تحقيقهم لعواملها قبل بلوغهم الخمسين (بمعنى أن بلوغ الخمسين من العمر يقلص من فرص تأثير العوامل في تحقيق التقدّم الإيجابي بالسن).
4. هناك ستة عوامل لا تؤثر في التقدّم الإيجابي بالسن هي: طول العمر، المستوى الاجتماعي للوالدين، وبيئة الطفولة الدافئة، والمزاج المستقر في الطفولة، والكوليسترول، والضغط.



5. هناك سبعة عوامل مؤثرة في التقدّم الإيجابي بالسن هي: سلبياً التدخين والكحول (إن لم يتم تركهما قبل الكبر)، وإيجابياً الحفاظ على نمط تصدّ تكيّفي (ارجع إلى تدخل التنظيم الانفعالي والتصدي)، والوزن الصحي والتمارين البدنية (ارجع إلى تدخل العقل السليم في الجسم السليم)، والزواج المستقر (ارجع إلى تدخلات العلاقات عموماً)، والتعلّم والتعليم (ارجع إلى تدخلات الإنجاز عموماً).

كما أن هناك دراسة طولية (Longitudinal) حديثة تُشير إلى أنه كلما انخرط الأفراد في إحدى مراحل العمر (الصّغر، متوسط العمر، الكبر) بأشدة إثرائية (جسدية، ذهنية، اجتماعية) بشكل (مرتفع، مرتفع، مرتفع)، تحسن الأداء والحالة العقلية عند التقدّم بالسن وانخفضت فرص تدهورها (Frank, Mundy, & Smith, 2023). وفي الختام، يُمكن الاستعانة بمقياس الحياة المُشبعة (FLS) في ورقة العمل 6.2 للكشف عن، بل وتحسين مدى إشباع قيمة الذات في الحياة من خلال ترك الإرث والأثر (Baumann & Ruch, 2022).

9.3 تدريب علم النفس الإيجابي

مع تزايد الاهتمام بمجال التدريب (Coaching) وازدياد أعداد المدربين (Coaches) في العالم والمنطقة العربية، برز روبرت بيسواس دينر (Robert Biswas-Diener) -وهو ابن الراحل إد دينر (Ed Diener) أحد مؤسسي علم النفس الإيجابي- كرائد في تدريب علم النفس الإيجابي (Positive Psychology Coaching (PPC))؛ حيث قدّم إسهامات متعدّدة في علم النفس الإيجابي منذ نشأته عموماً، وخصوصاً في ترسيخ مضامين الموجتين الثانية والثالثة له حيث أصبح هناك اهتمام أكبر في الجوانب المعنوية بين طيّات الخبرات والانفعالات السلبية من جهة، وفي السياق الذي يعيشه الأفراد والجماعات على اتساعه من جهة أخرى، وبالتالي دمج مبادئ وأساليب علم النفس الإيجابي في التدريب ضمن جهد كبير يقترّب من 20 سنة من العمل ليصبح هناك ما يُسمّى بتدريب علم النفس الإيجابي. فقد ألف بيسواس دينر ودين (Biswas-Diener & Dean, 2007) كتاباً حول وضع علم السعادة ليعمل في صالح العميل، ثم أتبعه بكتاب تفصيلي حول ممارسة تدريب علم النفس الإيجابي ضمن أدوات قياس وتقويم وأنشطة واستراتيجيات (Biswas-Diener, 2010). وتوالى إسهاماته حتى كتب وويز (Biswas-Diener & Wiese, 2018) مقالاً بعنوان أفضل مستويات السعادة (Optimal Levels of Happiness) يوضح فيه أهمية الحذر في ظل تزايد التركيز على السعي نحو السعادة. وقد قدّم ثلاثة محاذير رئيسة للحد من السعادة المفرطة وتحقيق السعادة الأفضل وليس الأعلى هي الحذر من: اختلال التنظيم المزاجي (Mood Dysregulation) ويتمثّل في الاندفاع للسعادة بغض النظر عن الظروف (being happy regardless of circumstance)، والرضا (المفرط) عن الذات (Complacency) الذي يدعو لتقليل الجهد (curtailing effort) من أجل التحسين، وأخيراً اختلال الاتزان الانفعالي (Affect Imbalance) ويتمثّل في الاندفاع للسعادة (كما التحذير الأول) لكن كنسبة أكبر بالمقارنة بالانفعالات السلبية، ممّا يدفع قسراً نحو رفع نسبة الإيجابية (Positivity Ratio). كما كتب بيسواس دينر (Biswas-Diener, 2023) كتاب الاستفزاز الإيجابي (Positive Provocation) مؤخراً ليخصّص فيه 25 سؤالاً استفزازياً (بالمعنى الإيجابي المثير للتأمل في الممارسة) لتهديب ممارسة التدريب.

تتمحور وظيفة التدريب (Coaching) حول تيسير تعلّم العميل ونموه وتحسين أدائه (Biswas-Diener, 2020)، ويُعرّف علم نفس التدريب (Coaching Psychology) على أنه عملية تطوّر مهني تعتمد النظريات النفسية بهدف دعم الأفراد والمجموعات لتحسين فاعلية أدائهم (Vandaveer et al., 2016)، وهذا يُشبهه تعريف لاينلي وزملائه (Linley et al., 2006) لعلم النفس الإيجابي على أنه العلم الذي يبحث الأداء الإنساني الأفضل (Optimal Human Functioning) في أول مقال لمجلة علم النفس الإيجابي. وبالرغم من طرح باسمر وأودز (Passmore & Oades, 2014) نموذجهم في تدريب علم النفس الإيجابي في ضوء نظريات الرفاه والقوى والعزم الذاتي والتوسيع والبناء، إلا أن الإطار المفاهيمي لممارسة تدريب علم النفس الإيجابي لجولانتا بيرك (Burke, 2018) جاء بشمولية أكبر ليضم ستة عناصر أساسية تعمل بالتزامن (In tandem) مع بعضها بعضاً لما لها من اعتماد مشترك، وهي:

1. المعرفة (Knowledge)، وتشمل المعرفة النظرية والفنية في كل من علم النفس الإيجابي وعلم نفس التدريب.
2. النماذج القائمة على القوى (Strength-based Models)، ومنها قوى الشخصية والفضائل والاستقصاء التقديري.



3. التشخيص الإيجابي (Positive Diagnosis)، وهو تعريف كل ما يمكن من معلومات حول أعلى أداء (Peak Performance) للعميل وتوظيفها بالشكل الأنسب.
4. أهداف الأداء الأفضل للوظائف (Optimal-functioning Goals)، وهي أهداف تسعى لتحسين أسباب الرفاه والأداء الأفضل، ولكن لتجنب ردة الفعل العكسية منها (خصوصًا عند تقديمها كأفعال قسرية ذات أولوية طارئة) ينبغي أن تكون حقيقية (Authentic) تناسب واقع حياة العميل، وموجهة نحو السعي (Approach-oriented) وليس لتجنب عواقب أو السيطرة على جميع المؤثرات، وتوافقية (Harmonious) تتسجم والدافعية المستقلة الذاتية، ومرنة (Flexible) لها طرق وأساليب عدة لتحقيقها، وأخيرًا هدف نشاط (Activity Goal) أي قابل للملاحظة والقياس.
5. تدخلات علم النفس الإيجابي (Positive Psychology Interventions)، وهي الأنشطة النفسية التي تُتمّي الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية.
6. المقاييس الإيجابية (Positive Measures)، وهي الأدوات والأساليب التقييمية التي تُساعد المدرب والعميل على معرفة مدى تقدم أداء العميل وفاعلية التدريب.

وقد أشارت بيرك (Burke, 2018) إلى توضيح ما هو ليس من ممارسة تدريب علم النفس الإيجابي، مؤكدةً أن التركيز فقط على الجوانب الإيجابية من دون اعتبار للجوانب السلبية يزيد من استبداد الإيجابية وشعور العميل بالقصور والقلق حيال تحقيق نتائج الرفاه والأداء الأفضل. لذا ينبغي التركيز على واقعية أساليب تحقيق الأهداف بما يتناسب والعميل وبشكل مسؤول يقوده للرفاه والأداء الأفضل للوظائف بغض النظر عن حُرْفية صيغة الأهداف التي يحملها العميل في ذهنه لنفسه.

وفي ضوء ما سبق، أكد بيسواس دينر (Biswas-Diener, 2020) أن الأولوية في علم نفس التدريب وتدريب علم النفس الإيجابي هي الطريقة العلمية القائمة على الدليل، وقد طرح مثالاً على أهمية التركيز على تطوير القوى في التدريب بناءً على دراسة فان فوركوم ومايرز (van Woerkom & Meyers, 2015) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يركزون على تطوير قواهم يحصلون على مكاسب وتطور شخصي أفضل من الذين يركزون على التغلب على أوجه قصورهم. لكنه عاد ليضع أربعة اعتبارات رئيسية لتدريب علم النفس الإيجابي تتمحور حول أهمية التعديل والتطوير المستمرين (Biswas-Diener, 2020)، وهي:

1. تهيئة الظروف (Conditions) التي من شأنها تحسين مستوى نجاح تدخلات علم النفس الإيجابي (القائمة على الدليل).
2. تجنب الإلزامية (Avoiding Prescriptiveness) لأن التدخلات العلمية القائمة على الدليل ببساطة قد أفادت أفراد العينة المدروسة ولكنها قد لا تأتي بهذه الفائدة للعميل وخصوصًا إذا كانت إلزامية قسرية.
3. بناء القرائية العلمية (Science Literacy) وقد تتلخص بإتقان فهم العلم من وراء التدخلات وإنشائها باحترافية، وهذا ما قد يتطلب الدراسة العلمية المتخصصة إضافةً إلى الأساليب العلمية في البحث العلمي والبيانات الكمية الإحصائية والنوعية الوصفية.
4. تبني الأساس الأخلاقي (Ethical Foundation) الذي يقوم على فهم وتقدير هوية العميل بما فيها من تفاعل للأفكار والانفعالات والعلاقات والظروف والسلوكيات من أجل تقديم ما هو مفيد من مبدأ الإحسان (Beneficence) وما هو غير مؤذ من مبدأ عدم المخالفة (Non-malefeasance) بما يضمن التحسين (وليس الإيجابية التي قد تعني بالنسبة للعميل الأنانية والمتعنية وبالتالي جلب النتائج المؤدية).

وختامًا يجدر ذكر صدور مجلة تدريب علم النفس الإيجابي (Journal of Positive Psychology Coaching (JPPC)) التي نشر فيها المتخصصون تونيانو وبيشوب وترين (Toneatto, Bishop, & Trinh, 2024) من جامعة شرق لندن دراسة يقترحون فيها نموذجًا تكامليًا يضم تقريبًا جميع ما سبق، مشيرين لأهمية علم النفس الإيجابي العلمية والعملية ومرونة فنيات التدريب وضرورة جمعها في تدريب تخصصي مستمر ومنح شهادة لمزاوتها.



وأخيراً وليس آخراً فيما يتعلق بأهمية تعريف وتكييف مفاهيم العلاج والإرشاد والتدريب ونماذجها في السياق الثقافي الإسلامي العربي، هناك مواضع كثيرة في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة مما ينص على التوكل على الله والأخذ بالأسباب، والدعاء، وتغيير ما بالنفس وبذل ما بالوسع وعدم العجز، كإسهام في تغيير الحال في العموم وفي الابتلاءات التي تصيب الأفراد والمجتمعات على وجه الخصوص. فاتباع الهدى يحد من الضلالة والشقاء عموماً؛ فمثلاً يحد الإخلاص من الكبر والرياء (وهذا يدعم الدافعية وبالذات المستقلة الذاتية)، ويحد الإيمان بالقضاء والقدر من الجزع (وهذا يدعم الرضا والتقبل كاستراتيجيات تكيفية)؛ أما بخصوص الأفعال، فالذكر والصلاة يحدان من الحزن وضيق الصدر والهلع، والإنفاق والصدقة يحدان من الإسراف والتبذير من جهة والشح والبخل من جهة أخرى، وغيرها الكثير. لذا ينبغي أخذ هذه الأسس بعين الاعتبار عند تطوير التدخلات من أجل التحسين، وليس من أجل إطلاق الأحكام ووصمات العار (Stigma). ونختم بقول الله عز وجل في (الآية: 125) من سورة النحل: ﴿أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْ لَهُم مَّا تَنبَأُ بِهَا هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾.

مراجع نماذج علاجية وإرشادية وتدريبية

- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in medicine*, 8, 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Basurrah, A., & Al-Haj Baddar, M. (2022). دراسة مراجعة منهجية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية: ملخص مختصر. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 8, 1-5. Retrieved from: <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/141>
- Basurrah, A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2021). تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية لتعزيز الرفاه النفسي. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7, 30-40. Retrieved from: <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/124>
- Basurrah, A. A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 793608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>
- Basurrah, A., Di Blasi, Z., Lambert, L., Murphy, M., Warren, M., Setti, A., Al-Haj Baddar, M., & Shresha, T. (2022). The effects of positive psychology interventions in Arab countries: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-19 <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>
- Basurrah, A. A., Lambert, L., Setti, A., Murphy, M., Warren, M., Shrestha, T., & di Blasi, Z. (2021). Effects of positive psychology interventions in Arab countries: A protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 11(7), e052477. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052477>
- Baumann, D., & Ruch, W. (2022). Measuring What Counts in Life: The Development and Initial Validation of the Fulfilled Life Scale (FLS). *Frontiers in psychology*, 12, 795931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795931>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities, and strategies for success*. John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R. (2020). The practice of positive psychology coaching. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 701-704. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789705>
- Biswas-Diener, R. (2023). *Positive Provocation: 25 Questions to Elevate Your Coaching Practice*. Berrett-Koehler.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). Optimal levels of happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Burke, J. (2018). Conceptual framework for a positive psychology coaching practice. *Coaching Psychologist*, 14(1), 16-25. <https://doi.org/10.53841/bpstcp.2018.14.1.16>
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2022). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers in psychology*, 12, 809362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating Positive Psychology Into Family Therapy: Positive Family TherapyΨ. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 703-733. <https://doi.org/10.1177/0011000015575392>
- Ellis, A., (2004), Why Rational-Emotive Behavior Therapy is the most Comprehensive and Effective Form of Behavior Therapy, *Journal of Rational-emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22 (2), 85-92. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145516222>
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511>



- Frank, C. C., Mundy, L. M., & Smith, J. (2023). Life course engagement in enriching activities: When and how does it matter for cognitive aging? *Psychology and Aging, 38*(4), 263–276. <https://doi.org/10.1037/pag0000744>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study. *Frontiers in psychology, 7*, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Genç, E. (2021). Transforming stress to happiness: Positive couple therapy with distressed couples. *Journal of Happiness and Health, 1*(1), 4–15. Retrieved from: <https://www.journalofhappinessandhealth.com/index.php/johah/article/view/3>
- Gergen, K. J. (1997). The place of the psyche in a constructed world. *Theory & Psychology, 7*(6), 723–746. <https://doi.org/10.1177/0959354397076001>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive in relationships: Positive interventions in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 520–531. <https://doi.org/10.1002/jclp.20594>
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *American journal of psychotherapy, 69*(2), 97–110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Passmore, J. & Oades, L.G. (2014). Positive psychology coaching – A model for coaching practice. *The Coaching Psychologist, 10*(2), 68–70. <https://doi.org/10.1002/9781119835714.ch46>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health, 18*(8), 997–1005. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.899978>
- Rashid, T., & Al-Haj Baddar, M. K. (2019). Positive Psychotherapy: Clinical and Cross-cultural Applications of Positive Psychology. In: Lambert, L., Pasha-Zaidi, N. (eds) *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*. Springer, Cham https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6_15
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the triple P-Positive Parenting Program. *Annual review of clinical psychology, 8*, 345–379. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in aging, 1*(3), igx025. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Toneatto, M., Bishop, A., & Trinh, S. (2024). Investigating the Use of a Conceptual Framework for a Positive Psychology Coaching Practice Using Grounded Theory: An International Study. *Journal of Positive Psychology Coaching (JPPC), 1*, 1–27.
- Vaillant, G. E. (2015). Positive Aging. In S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, Second Edition (pp. 595–611). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch35>
- van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2015). My strengths count! Effects of strengths-based psychological climate on positive affect and job performance. *Human Resource Management, 54*(1), 81–103. <https://doi.org/10.1002/hrm.21623>
- Vandaveer, V. V., Lowman, R. L., Pearlman, K., & Brannick, J. P. (2016). A practice analysis of coaching psychology: Toward a foundational competency model. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 68*(2), 118–142. <https://doi.org/10.1037/cpb0000057>
- von Bertalanffy, L. (1976). *General System Theory: Foundations, Development, Applications* (rev. ed.). New York, NY: George Braziller.
- Waters, L. (2015). Strength-Based Parenting and Life Satisfaction in Teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal, 2*, 158–173. <https://doi.org/10.14738/assrj.211.1551>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology, 15*(5), 645–652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (2008). Some tentative axioms of communication. In Mortensen, C. D. (Ed.), *Communication theory* (pp. 74–85). New York, NY: W. W. Norton.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85–99. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>



ي. خاتمة الدليل
(Conclusion)



ي. خاتمة الدليل

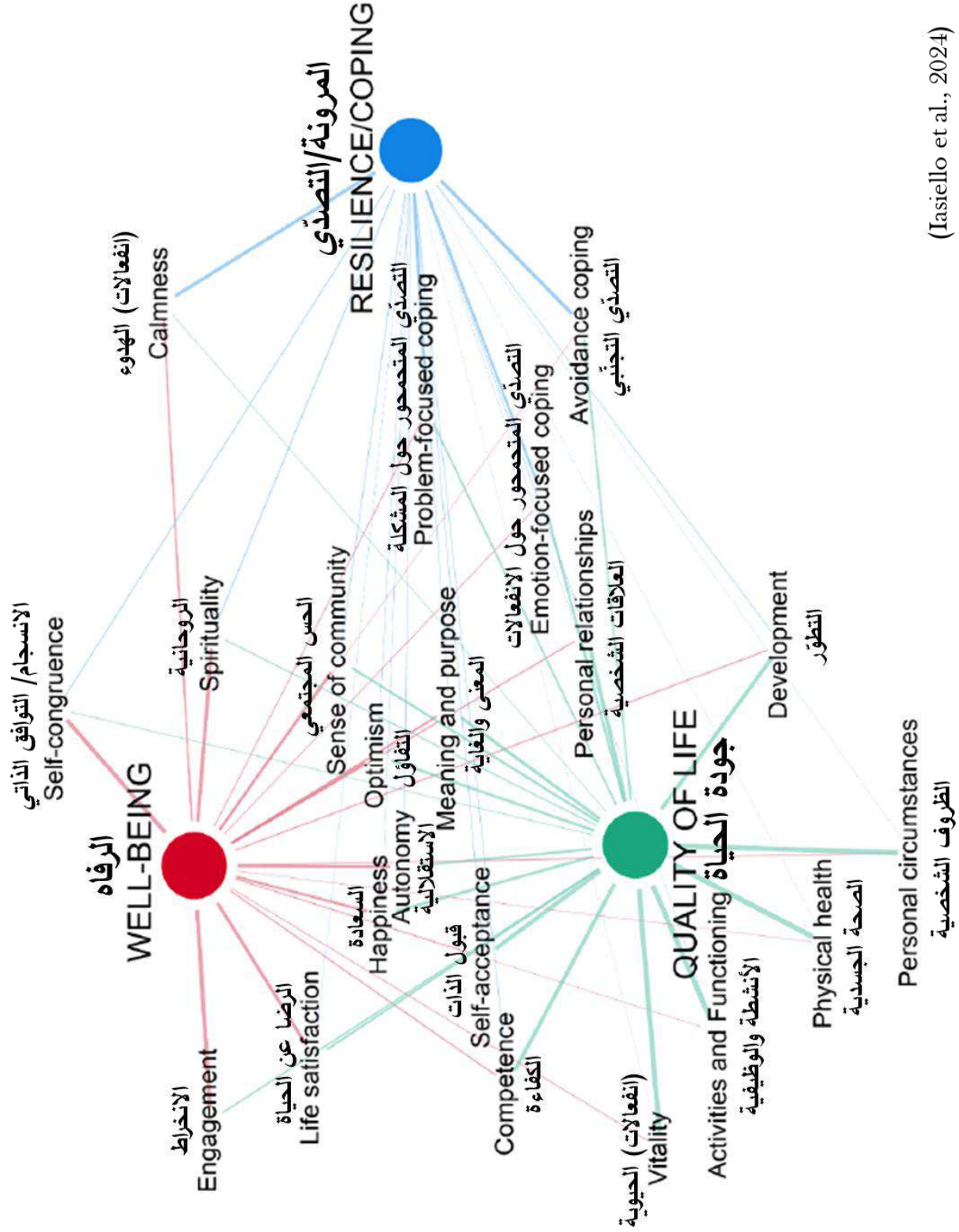
بعد رحلة تجاوزت عقداً من الزمن في تعلم علم النفس الإيجابي منذ نشأته كنهج بناء يقوم على القوى من أجل رفاه وأداء أفضل والتطورات التي مرّ بها في الموجة الثانية المتمركزة حول المعنى ولا تتجاهل الجوانب السلبية وفي الموجة الثالثة التي اتّسع فيها النطاق والسياق اللذان يعيش فيهما الأفراد والمجموعات، وبعدهما قارب العمل في تطوير الدليل على السنتين، نختم هنا عملنا لنهديه للمجال ومختصيه في العالم الإسلامي العربي كإسهام في فهم علم النفس الإيجابي وتطبيقه في مختلف المجالات. وهنا نُذكر بأهمية الوقوف في موقف وسط يبتعد عن **الجمود** الذي يدعو لتطبيق التدخلات والنماذج كما جاءت في الدليل حرفياً من جهة، وابتعد عن **الميوعة** التي تدعو لأخذ قشور علم النفس الإيجابي وتجاهل تفاصيله العلمية. لذا على الممارس التعمق في فهم الأدب النظري والأساليب العملية في تطبيق التدخلات (وحده أو بالرجوع إلى مختص في علم النفس الإيجابي)، وبالوقت ذاته عليه تكييف وتقنين الأساليب والأدوات بما يتناسب والحاجة المحلية للعميل/العملاء. وفيما يلي مجموعة من التوصيات نوّد تقديمها بوضوح رغم وجودها بين طيات الدليل، وتتمثّل بـ:

1. تشكيل **معرفة** راسخة بمحتوى الدليل ممّا قد يتطلب قرأته كاملاً.
2. تعميق **الفهم** بتحليل المفاهيم ومصطلحاتها بالإنجليزية، وتعريفها في النبذة المختصرة حول الأدب النظري، وتطبيقها في التدخلات.
3. تحليل **الوضع الراهن** عموماً والتركيز على التشخيص الإيجابي للعميل/العملاء في ضوء الهوية السردية وخط الأساس للبناء على الإمكانيات بشكل أكبر من (ومن دون تجاهل) حل المشكلات.
4. الاعتماد على **المقاييس** (في المقدمة أو في التدخلات) قبل بدء التدخلات كخط أساس وأثناء تطبيقها وبعد الانتهاء لملاحظة التقدّم.
5. تبني **الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي** بما فيه من تعليمات، وخصوصاً الاتفاق على التدخلات مع العميل/العملاء وبناء جدول مرّن يمكن تعديله في ضوء المراقبة والتقييم المستمرين. ونقدّم في ورقة العمل ي.1 خريطة مفاهيمية كأداة داعمة للتأكد من مدى صحة توجيه الإطار الموحد في تحديد ميول حاجة العميل نحو الرفاه (Well-being) و/أو المرونة/التصدّي (Resilience/Coping) و/أو جودة الحياة (Quality of Life) والتدخلات الإيجابية المؤدية إليها.
6. تبني **تدخلات قوى الشخصية** والفضائل كأولوية في باب السمات الإيجابية بالبداية، لما لها من دور في الدافعية الداخلية تبعده عن الشعور بالإيجاب والقسرية شريطة أن تُناسب العميل/العملاء وبموافقتهم/موافقتهم. ونقدّم للممارس في ورقة العمل ي.2 مجموعة أسئلة تأملية ضمن قائمة شطب للتأكد من مدى تضمين قوى الشخصية في التدخلات.
7. تنفيذ التدخلات في باب الخبرات الإيجابية والنماذج في باب المؤسسات الإيجابية بطريقة تتمحور حول العميل/العملاء ليُشارك/يُشاركوا **مشاركة نشطة** تفوق نسبتها نسبة الممارس وتعتمد لغته/لغتهم في سياق حياته/حياتهم (كمطالب العمل، أو أهداف التعلم، أو الحاجات العلاجية أو الإرشادية أو التدريبية).
8. بناء **أطر التعاون** مع مختصين من مختلف التخصصات كطب الأسرة والطب النفسي والتغذية واللياقة البدنية والصحة العامة وعلم الأعصاب، بجانب تخصصات علم النفس وتطبيقاته كالعلاجي والإرشادي والتربوي، إضافةً إلى تخصصات التعليم والتدريب والتربية الخاصة والموهبة والإبداع وعلم الاجتماع والاقتصاد والإدارة وغيرها من التخصصات حسب الحاجة.
9. المتابعة المستمرة و**التأمل** في أداء العميل/العملاء في تطبيق التدخلات، والتحلّي بالمرونة لتعديلها. ونقدّم للممارس أداة فحص مدى مواءمة النشاط للشخص في ورقة العمل ي.3 للتأكد من مدى الدافعية والالتزام اللذين ييسران تحقيق الرفاه المرجو من التدخلات.

أمّا فيما يخص الباحثين، فهذه دعوة لتعريف مفاهيم علم النفس الإيجابي وتقنين أدوات قياسه على البيئة الإسلامية العربية، أو حتى البيئة المحلية لمجتمع الدراسة؛ حيث تحتوي ثقافتنا الإسلامية العربية الكثير من المفاهيم والفضائل التي من شأنها أن تُسهم بشكل إيجابي في رفاه الأفراد والجماعات وازدهارهم ولم تُتناول بشكل ظاهر في الدليل ولا في علم النفس الإيجابي (حسب حدود علمنا) منها: التفكير والتدبّر، وحسن الظن والتوكّل، والحياء والعفة، والمروءة والنُصرة، وغيرها. ومن هنا، نتطلع للمزيد ممّا يُثري الأدب النفسي العربي وبالاعتماد على أعمال ممارسين وباحثين عرب في هذا المجال، سائلين الله عز وجل أن يعلمنا ما ينفعنا، وينفعنا وإياكم بما علمنا، ويزيدنا علماً. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



ورقة العمل ي.1: الخريطة المفاهيمية للصحة النفسية الإيجابية (للأبعاد المركبة وعلاقتها بالرفاه وجودة الحياة والمرونة/التصدي)



(Iasiello et al., 2024)



قدّم إياسيو وأخرون (Iasiello et al., 2024) دراسة حديثة راجعوا فيها 115 مقياسًا للمفاهيم المتعلقة بالرفاه (Well-being) والمرونة/التصدّي (Resilience/Coping) وجودة الحياة (Quality of Life) وهي مفاهيم إيجابية وتكيفية (Positive and Adaptive) للصحة النفسية. وقد يُلخّص الشكل السابق أنه رغم ارتباط جميع المفاهيم الفرعية بالمفاهيم الرئيسية للصحة النفسية الإيجابية، إلا أن قوة الارتباط تختلف بينها وتتمثل بدرجة سماكة الخط الممتد بينها في الشكل.

وقد يتبادر الآن إلى ذهن الممارس التساؤل: "ما فائدة هذا الارتباط فيما يتعلّق بالدليل؟" وهنا نُجيب باختصار أن تحليل الوضع الراهن للعميل/ العملاء يقود إلى تخصيص التدخلات حسب الأولويات: إن كانت المشكلات والمصاعب تغلب على الوضع الراهن فإن الأولوية تذهب باتجاه مفهوم المرونة والتصدّي والمفاهيم الأكثر ارتباطاً بها في الشكل؛ حيث تتواجد في الدليل ضمن التنظيم الانفعالي والتصدّي في تدخلات الانفعالات الإيجابية وضمن المرونة النفسية في تدخلات الإنجاز. وإن كانت الدافعية والاتجاهات هي الحاجة الأكبر فالأولوية تتجه نحو مفهوم الرفاه والمفاهيم الأكثر ارتباطاً به في الشكل؛ حيث تتواجد في الدليل في تدخلات الانخراط وتدخلات المعنى وتدخلات العلاقات وإضافةً إلى تدخل المثابرة الذي يعتمد على نظرية العزم الذاتي في الدافعية في تدخلات الإنجاز. وأمّا إن كانت المهارات وتشكيل العادات هي التي تغلب على الحاجة فالأولوية تكون لمفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأكثر ارتباطاً بها؛ حيث تتواجد في الدليل بشكل رئيس في تدخلات الإنجاز وتدخل العقل السليم في الجسم السليم في البيئة السليمة في تدخلات الانخراط بجانب تدخلات العلاقات وغيرها بدرجة أقل. وهذا يُعين الممارس للتأكد من صحة الخيارات التي اتخذها بالتعاون مع العميل/ العملاء بناءً على تعليمات الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي المستخدمة في الدليل. لذا نترك السؤال التأملي للممارس: ما مدى اتفاق نتائج تطبيقك للإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي والخريطة المفاهيمية للصحة النفسية الإيجابية؟ لماذا؟

المرجع

Iasiello, M., Ali, K., van Agteren, J., Kolovos, E., Kyrios, M., Kashdan, T. B., & Fasnacht, D. B. (2024). What's the difference between measures of wellbeing, quality of life, resilience, and coping? An umbrella review and concept map of 155 measures of positive mental health. *International Journal of Wellbeing*, 14(2), 3621, 1-25. <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i2.3621>



ورقة العمل ي.2: قائمة شطب أداء الممارس في العمل القائم على القوى

في ضوء منطلقات علم النفس الإيجابي القائمة على القوى عموماً، فإن الكشف عن القوى والبناء عليها أولوية بمختلف الحالات أكانت المشكلات والمصاعب تغلب على الوضع الراهن أو إن كانت الدافعية والاتجاهات هي الحاجة الأكبر أو إن كانت المهارات وتشكيل العادات هي الحاجة الملحة، وذلك لما لها من أثر في دعم ثقة العميل/ العميلة بأنفسهم للانخراط والعمل ضمن مختلف التدخلات. لذا نولي قوى الشخصية تلك الأهمية والاهتمام لحث الممارس على التأمل في ممارساته باستخدام قائمة الشطب الآتية في ضوء دليل نيميك (Niemiec, 2018) للتدخلات المستندة إلى قوى الشخصية:

هل تُمارس النهج القائم على القوى فعلاً؟ تأمل في جلسات التدريب أو الإرشاد أو العلاج في ضوء الأسئلة الآتية. وُضعت الأسئلة لمساعدتك كممارس لتحقيق التقدّم، فإذا أجبت بـ "نعم" على السؤال ضع إشارة (✓) في المربع (□) أما إذا أجبت بـ "لا" فراجع المفاهيم والعمليات المتعلقة بها في الدليل عموماً وفي تدخلات قوى الشخصية والفضائل خصوصاً.

□ هل كشفت عن قوى العميل/ العملاء الشخصية (باستخدام ورقة العمل 1.1.1: استبانة الكشف عن قوى الشخصية أو الموقع الإلكتروني: <https://www.viacharacter.org>) منذ الجلسات الأولى؟

□ هل تداوم خلال الجلسات على طرح الأسئلة لاستكشاف الجوانب الأفضل أو الأقوى في شخصية العميل/ العملاء؟

□ عند مناقشة واستكشاف نقاط الضعف والقصور لدى العميل/ العملاء، هل تحرص على تخصيص مدة زمنية وعدد أسئلة مساوية لمناقشة نقاط القوة والكفاءة؟

□ هل تستهدف مناقشة أشكال مختلفة من القوى مثل: الإمكانيات، والقدرات، والمواهب، والمهارات، والاهتمامات، والمصادر؟

□ هل تستخدم أساليب اغتنام قوى الشخصية في تحقيق الأهداف والغايات والتطلّعات؟

□ هل تستخدم أساليب اغتنام قوى الشخصية في حل المشكلات أو النزاعات والتعامل مع الضغوط؟

□ خلال استماعك للعميل، هل تُبيّن له أن ما قام به يُمثّل قوة شخصية أو إفراط أو نقصان أو نقيض؟

□ هل تُحضّر قائمة قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بالعميل (بصمات القوى) قبل بدء الجلسة مع العميل/ العملاء؟

□ هل تُقدّم ملخصاً أو تغذية راجعة حول اغتنام قوى الشخصية في نهاية كل جلسة؟

□ هل تستخدم قوى الشخصية الأكثر تميّزاً بك (بصمات القوى) في الجلسة مع العميل/ العملاء بوعي؟

المجموع

10/

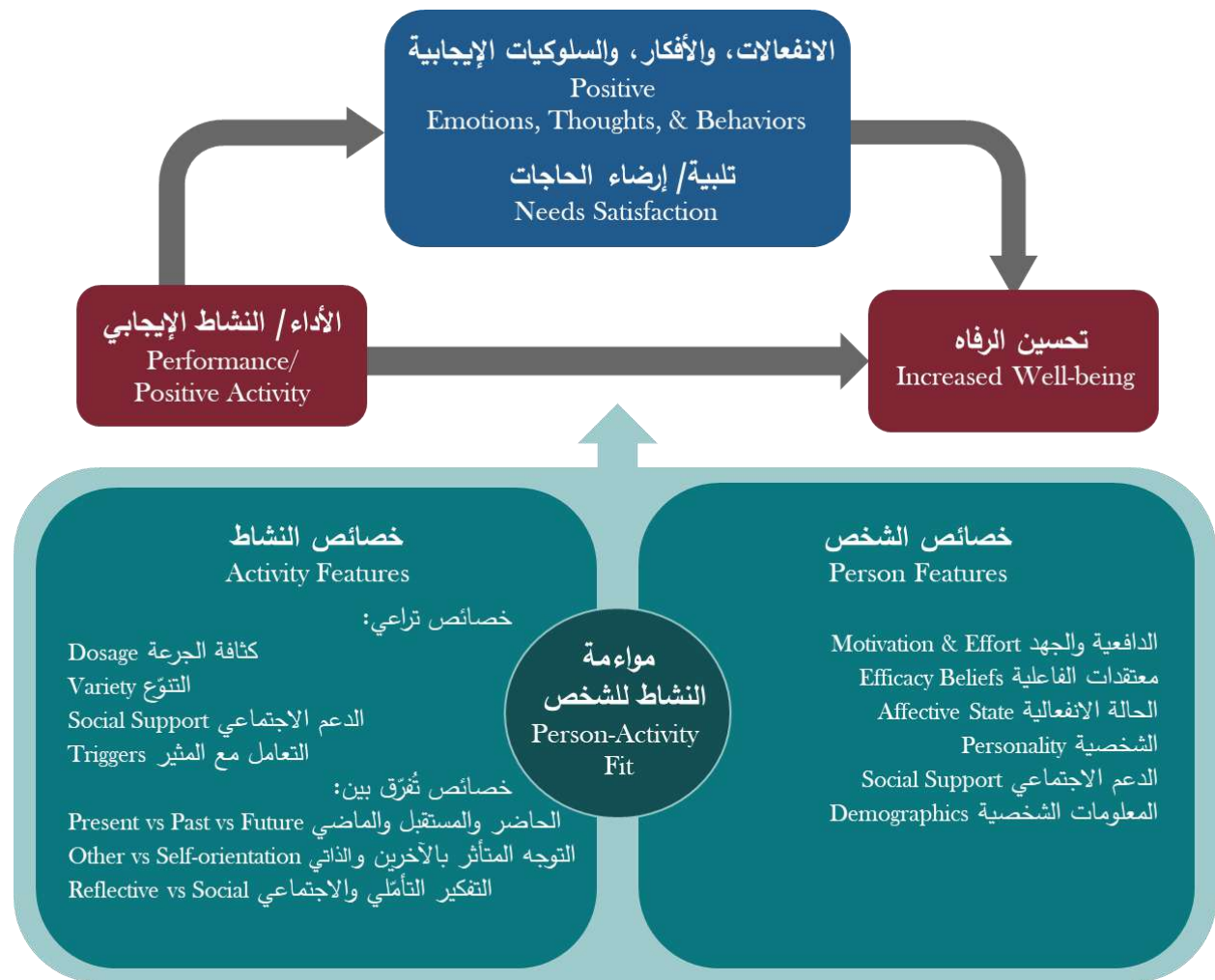
ما الذي يُمكنك فعله لتحسين عملية توظيف قوى الشخصية في الجلسات؟

المرجع



ورقة العمل ي.3: أداة فحص مدى مواءمة النشاط للشخص (Person-activity Fit Diagnostic)

قدّم الدليل وفرة كبيرة من التدخلات/ الأنشطة التي من شأنها تحسين الرفاه لدى الأفراد، وهناك عوامل منها ما يُسهم في تحقيق فاعلية هذه الأنشطة ومنها ما يعوقها. ومن النماذج المستخدمة لفهم العوامل المؤثرة في تحسين الرفاه وإدارة تأثيرها نموذج النشاط والشخص (Person-activity Model) لليوبوميرسكي ولايوس (Lyubomirsky & Layous, 2013; Layous & Lyubomirsky, 2014). ومبدأياً في ضوء الشكل الآتي حول نموذج النشاط والشخص، هذه دعوة للممارس للتأكد من تهيئة العميل/ الشخص قدر الإمكان لاكتساب الخصائص التي تُساعده على الانخراط في الأنشطة، وتحضير التدخلات/ الأنشطة ضمن خصائص تُسهّل على الشخص الانخراط فيها كما في الشكل، ممّا يزيد من مواءمة النشاط للشخص وتوصله إلى تحسين الرفاه إذا التزم بالأداء المرتفع للتدخل/ النشاط الإيجابي. أمّا إن لم يكن ذلك الأداء المرجو حاضرًا فهذه فرصة لتعديل التدخل/ النشاط لاستهداف انفعالات أو أفكار أو سلوكيات إيجابية أكثر من جهة و/أو تلبية لحاجات معينة لم يتم تلبيتها مسبقًا على النحو المطلوب.



الشكل ي.3: نموذج النشاط والشخص (Person-activity Model)

وقد يكون من أهم العوامل المؤثرة في الأداء المرتفع اتجاهات الشخص الدافعية التي تقع ضمن الخصائص الشخصية للفرد وتضمن انخراطه ذهنيًا وسلوكيًا في التدخل/ النشاط الإيجابي وبالتالي الحصول على الفائدة المرجوة منه ألا وهو تحسين الرفاه. لذا نرى أن على الممارس -بعد تطبيق التدخل/ النشاط ضمن مدة تمتد لأربعة أسابيع- تيسير جلسة تأمل خاصة مع العميل/ العملاء للتأمل في دافعيته



أثناء تطبيقه. وتُقدّم للمُمارس وللعامل فقرات للتأمل في ضوء أداة فحص موافقة النشاط للشخص (Person-activity Fit Diagnostic) لليوبوميرسكي (Lyubomirsky, 2008; 2013) ببعض من التصرف لمساعدتهما على التأمل في دافعية العمل وعزمه الذاتي من أجل التحسين واتخاذ الإجراء المناسب حسب نموذج النشاط والشخص السابق وليس من أجل إطلاق الأحكام، وذلك باستخدام النموذج الآتي:

ما اسم التدخل/ النشاط؟
هل قمت بتطبيق النشاط؟
 لا، لماذا؟
 نعم،

– ما المدة المستغرقة في تطبيق التدخل/ النشاط؟
– تأمل في الأسباب الآتية التي يعود إليها تطبيقك للتدخل/ النشاط وحدد درجة انطباق السبب عليك حسب المقياس المدرج بين **ينطبق تمامًا (10 درجات) ولا ينطبق أبدًا (0 لا درجة):**

درجة الانطباق (10 - 0)	قمت بتطبيق التدخل/ النشاط، وأرى أنني سأقوم به:
	1. لأنه يبدو طبيعيًا (Natural)، فإنني عندما أقوم به أكون على سجيّتي بأريحية (من دون تكلف وبذل جهود مضاعفة).
	2. لأنه يجلب المتعة (Enjoyment)، فإنني أستمتع بالقيام به وأجده مثيرًا للاهتمام ويتحدّى مهاراتي وقدراتي.
	3. لأن له قيمة (Value)، فإنني عندما أقوم به أستشعر معنى وفائدة ما أفعله (حتى إن لم أشعر بالمتعة).
	4. لأنه ضغط من الموقف (Situation)، فإمّا أن الموقف نفسه يرغمني على القيام به أو أن هناك من سيجبرني على ذلك.
	5. لأنه يشعرني بالذنب (Guilt) ويعيبيني إن لم أقوم به، فإنني إن لم أقوم به فسيوترني ذلك ويشعُرني بالذنب/ الخزي/ العار.

أ. ما معدّل الالتزام الذاتي (مجموع درجات انطباق الفقرات الثلاثة الأولى مقسومة على عددها):
_____ = 3 / _____

ب. ما معدّل الالتزام الإلزامي (مجموع درجات انطباق الفقرتين الأخيرتين مقسومة على عددها):
_____ = 2 / _____

ج. ما درجة دافع الالتزام (معدّل الالتزام الذاتي - معدّل الالتزام الإلزامي (أ - ب = ج)):
_____ = _____ - _____

كلّما اقتربت درجة دافع الالتزام من 10، فإن التدخل/ النشاط يقترب من أن يكون موائماً؛ وكلّما ابتعدت، فينبغي إما تغيير النشاط، أو تعديله، والتركيز على ما يوائم خصائص الشخص ومنها الدافعية (التي تجدها في الدليل في تدخلات الإنجاز عموماً وتدخل المثابرة الذي يعتمد على نظرية العزم الذاتي في الدافعية).

المراجع

- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Lyubomirsky S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin press.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, But Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, But Does*. Penguin, New York.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

الرفاه والازدهار

دليل تدخلات علم النفس الإيجابي بالعربية

- يُعدّ إصدار خاص مجاني لمجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي قابل للتصفح والتنزيل، يطرح مجموع تدخلات علم النفس الإيجابي باللغة العربية.
- يُعدّ الأول من نوعه من حيث اعتماد التطبيق على الإطار الموحد لتدخلات علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإيجابي السياقي.
- يشمل غالبية (إن لم يكن جميع) مفاهيم علم النفس الإيجابي ونظرياته وفق موجاته الثلاث منذ نشأته حتى يومنا الحاضر.
- يضم أكثر من 90 أداة مُصاغة باللغة العربية تُساعد في القياس النفسي وتطبيق تدخلات علم النفس الإيجابي ونماذجه.
- يستند إلى أكثر من 500 مرجع علمي أغلبها مقالات ودراسات علمية منشورة في مجلات علمية محكمة متخصصة.
- فرصة للمختصين من مُمارسين وباحثين (مهتمين بعلم النفس الإيجابي و/أو مجالات السعادة والرفاه والازدهار في مختلف السياقات) من أجل:
 - ✓ التعرف إلى أدبيات علم النفس الإيجابي ومفاهيمه وتطوره وتدخلاته ونماذجه.
 - ✓ الحصول على مصادر متخصصة في علم النفس الإيجابي يسهل الرجوع إليها.
 - ✓ تعريف مفاهيم علم النفس الإيجابي وتقنين أدواته بما يتناسب والبيئة المحلية.
 - ✓ تكييف تدخلات علم النفس الإيجابي ونماذجه بما يتناسب والعميل / العملاء.

