

خبرة التدفق النفسي المفاهيم و الأبعاد و علاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الايجابية الابداع و السعادة نموذجاً

د. سامية عرعار (جامعة الأغواط)
أ. خديجة دماش (جامعة الأغواط)
أ. خديجة مباركي (جامعة الأغواط)

مقدمة

يعد مفهوم التدفق من بين أهم المفاهيم السيكولوجية المرتبطة بحركة علم النفس الايجابي الذي يترأسها "مارتن سليقمان" (1998) ، ويعتبر هذا المفهوم ذومضمون ايجابي الذي ربما يفضي تقديمه و تحليله و تبين أبعاده و طرق رصده و قياسه، إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات الصلة بحركة علم النفس الايجابي لتأسيس و إقرار ما يصح تسميته بتمكين السلوكي للشخصية بالتركيز على الجوانب الايجابية الخاصة بخبرة التدفق التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة و تقبل مصاعبها، و اعتبارها تحديات جديرة بأن تستهض همة المواجهة و اغتنامها كفرص أصيلة للتعلم و لتجويد الأداء الانساني ليرتقي في مسار: التميز، و الاداء العالي.

1-تعريف التدفق النفسي The flow state

بدأ هذا المفهوم يظهر على الساحة النفسية بدءاً بأعمال العالم الاجتماعي المجري "ميها ليتش كزنتي ميهالي" ، وتبعه بعد ذلك الكثير من التعاريف الاجنبية و العربية المهتمين بالاتجاه الجديد علم النفس الايجابي سنذكر أهمها و نستله بالتعريف اللغوي.
1-1) التعريف اللغوي يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة و الاندفاع بقوة فيقال: دفع الماء دفقا ، أي امتلأ حتى يفيض من جوانبه، و اندفق الماء و تدفق ، أي سال بقوة بشدة بقوة. (المعجم الوجيز، 2002: 230)

1-2) التعريف الاصطلاحي

التأصيل لمفهوم التدفق النفسي يبدأ مع ابحاث "ميهايلي تشكزنت ميهايلي" (1975) باعتباره احساسات كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها. (Csikszentmihaly, 1975: 36) ثم تبعه بعد ذلك عدة تعديلات من قبل نفس المنظر من 1990 إلى غاية 1997 ليصل في النهاية إلى مفهوم دقيق يشرح خبرة التدفق النفسي مع تحديد أبعاده، تعريف ميهايلي (1977): هو احساس عارم يشعر الفرد فيه عندما يكون مندمجا كلياً مع الاداء ، و يحدث التدفق عندما يتحول الفرد من المألوف للأداء إلى الانغماس فيه. (Mihaly, 1990: 72)

تعريف لوتز و كويريو (1994): مفهوم التدفق هو حالة ذهنية و إثارة داخلية ايجابية يشارك فيها الفرد بعمق أحيانا في بعض الأنشطة و الأحداث المحببة للنفس . (Lutz and Cuiry, 1994, 45)

تعريف "ميهايليتشكزنتميهايلي" (1996): إن التدفق حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزا شديدا و مثابرة و مواصلة جهد، و هذه الحالة المثلى تتحقق أيضا عندما يكون مستوى قدرات و مهارات في حالة من التوازن التام مع التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة، خاصة المهام ذات الأهداف المحددة و التي تقدم تغذية راجعة فورية. (أبو حلاوة، 2013: 14)

تعريف ميهايلي و نكامورا (1999): يعتبر التدفق النفسي قوة تتمدد حسب علاقتها بهدف الفرد و درجة اهتمامه ، و نمو مهاراته و مدى تركيزه .

(Mihaly and Nakamura, 1999: 35)

تعريف جولمان (2000): يقصد بالتدفق الشعوري استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة و درجة الامتياز فيها ، و يستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود و يكون كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الإصابة من الاكتئاب و الملل والتوتر و القلق. (جولمان، 2000: 134)

2-الاراء النظرية حول خبرة التدفق

(1-2) أراء ميهاليتشكزينتيميهالي:

هو واضح النظرية الأول و صاحب المصطلح ، و كانت هذه النظرية خلاصة بحوث متواترة منذ السبعينات من القرن الماضي و إلى يومنا هذا ، و قد صاغ هذا المفهوم من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة و البهجة، فقد اكتشف أن الناس في الاعمال (من كل الجنسيات و الاهتمامات) يقرون باندماجهم في أنشطة بطريقة متشابهة .

و يحدث التدفق باختصار عندما نصبح مستغرقين تماما في نشاط نفقد معه إحساسنا بذواتنا و يتغير إحساسنا بالوقت ، و يعتقد "ميهالي" أنه من السهل جدا بالنسبة للدماغ البشري أن يكون سلبيا (بمعنى الانتباه الزائد و الانشغال الكبير في معالجة الأحداث السلبية التي تتضمن المخاطرة و احتمال التهديد و بالتالي التركيز على الانفعالات و المشاعر السلبية) ، و فوضويا، بالنسبة للبشر عادة ما ترتد هذه السلبية علينا من خلال فرض أهداف محددة علينا ، كالانتباه التام لحالتنا الشعورية السلبية ، و فقد الاحساس بالذات ، و التدفق لا يسمح لنا فقط بإرجاء أو تأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد، بل يجعلنا أكثر على تأسيس نظام مرن وواضح، و يدفعنا باتجاه التطور و تنمية أنفسنا كأفراد.

(ابو حلاوة ، 2013: 15)

و قد لاحظ " ميهالي" أن حالة التدفق هذه تحدث لدى كثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي ، و تحدث عند الفرد من وقت لآخر يقضي أثناءها كثير من الوقت في النشاط الذي يمارسه و يكون النشاط هدفا في حد ذاته، حيث يشعر الفرد بالمتعة و السرور .

و التدفق أو الانشغال بالنشاط في الحياة المنتجة يتكون من كافة القدرات و المواهب التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة إن الانشغال بالانجاز و تدفق المواهب و النشاط و الانتاج يعد المكافأة لمن يوظفها في حياته، و الانشغال بالحياة المنتجة التي تتدفق انجازها لا يتولد عنها السرور و

المتعة و اللذة الجسمية، و لكنها بالضرورة يتولد عنها شعور بالرضا و السعادة و تحقيق الذات، و تحقيق السمو و ضبط الذات.

كما يرى أن تدفق نشاط القدرات و المواهب ما هو إلا خبرة مرتبطة بما تنتجه هذه القدرات و المواهب بما يجعل الفرد قادراً على مواجهة التحديات عملياً. (معمرية بشير، 2012: 134-136)

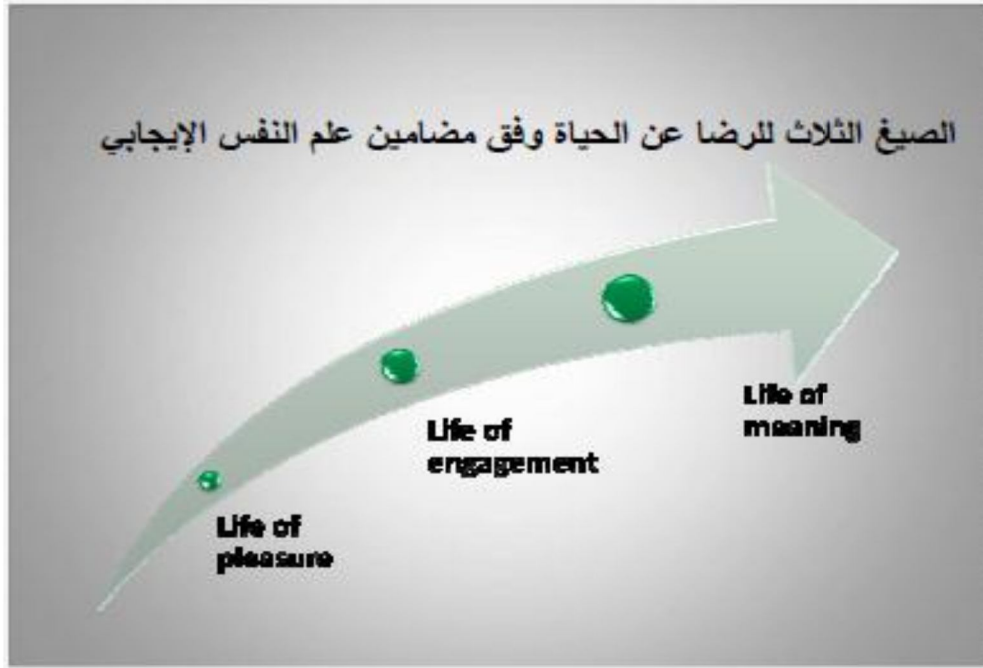
و لفهم وضعية حالة التدفق كأحد أهم الظواهر الايجابية في مجالات علم النفس الايجابي من خلال تصورات مجالات الدراسة التي يهتم بها هذا الفرع و التي تتمثل في ثلاث مجالات بحثية متداخلة فيما بينها:

1-البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السارة و حياة الاستمتاع، و تهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات و المشاعر الايجابية كجزء أساسي و سوي للحياة الانسانية (مثل: العلاقات الايجابية: الهوايات ، الاهتمامات ، الاستمتاع و الترفيه ، وما إلى ذلك).

2-البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الجيدة و الانغماس أو الاندماج، و تهتم مثل هذه النوعية من البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، التشرب، التدفق و التي يشعر بها الفرد عندما يندمجون بصورة مثالية في الانشطة المفضلة لديهم، و عادة ما يتعايش الأفراد من حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوعاً من التطابق الايجابي بين قدرات الشخص و امكانياته و المهام التي يؤديها أو يتعامل معها، بمعنى عندما يشعر الأفراد بالثقة في قدراتهم على إنجاز المهام التي يواجهونها.

3-البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة و الانتماء إلى الآخرين و ما تتضمنه من احساس برغد العيش و هناءه، و تبني أهداف أخلاقية ذات قيمة عليا تجعل الشخص يتجاوز اهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهداف عامة المصلحة و الخير العام و ذلك بالانتماء الفعال " للجماعات الاجتماعية، المنظمات، و الحركات، و نظم الاعتقاد".

الشكل (01) يبينالصيغ الثلاث لحالة الرضا وفق حالة التدفق



بناءً على ذلك تتضح وضعية حالة التدفق في علم النفس الإيجابي و كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة ايجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام و الأعمال مقترنة بحالة من النشوة و الابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياة و بتالي يكتشف معنى الحياة و تصبح حياته هادفة و جديرة بأن تعاش، و تمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين لمعنى و الهدف من الحياة و إضفاء المغزى و القيمة عليها و بالتالي دفع من يتعايش معها إلى الابداع بل إلى أعلى تجليات الابداع الانسان(أبو حلاوة،2013: 12-13)

2-2) آراء مارتينسليجمان:

يرى "مارتن سليجمان" خبرة التدفق انها تدور حول ما أسماه (قضية المعنى) (Meaningness) فقد أشار في كتابه السعادة الحقيقية إلى ثلاثة مستويات للسعادة:

(أ) الحياة السارة أو المبهجة: و التي تتضمن خبرات تجلب السرور و الانشراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كبيرة.

(ب) الانغماس: أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات و نشاطات الإنسان .

(ج) الحياة ذات المعنى أو الدلالة و القيمة.

و يعتبر سليقمان أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق و الخبرة المثالية لدى "كسيكسزنتاميهالي، كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الانسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.

و قد وافق في نفس السياق "كسيكسزنتاميهالي" تصور "سليجمان" بأن التدفق مفهوم خال أو مجرد من القيمة (Value-free) ، فقد يكون الإنسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا على سبيل المثال، أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام. (أبو حلاوة، 2013 : 18-19)

و قد ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه و على خلاف وقت الفراغ يبني الكثير من ظروف التدفق في داخله و بذاته (أي داخل العمل و بحد ذاته)، ففي العمل عادة ما تكون هناك أهدافا و قواعدا و أداءا واضحا، أو هناك مردودا عن الكيفية التي تؤدي بها العمل سواء أ كان بدرجة الجودة أم السوء، و هو عادة ما يشجع على التركيز و يقلل من التشتت إلى حد أدنى، و في كثير من الحالات يتراوح العمل بين الصعوبات و المواهب بل و حتى القوى لدى العامل، و النتيجة المترتبة على ذلك أن بها و هم في البيت، كل هذه الظروف التي ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق.

يتحقق التدفق عندما تتناسب التحديات (سواء الكبيرة منها ، أو البسيطة) جيدا مع القدرات، و فيما يلي يقدم "سليجمان" خطوات لمزيد من التدفق:

- التعرف على قواك المميزة.

- اختيار العمل الذي يتيح استخدامه يوميا.

- جعل العمل الحالي عملا جذابا بالطريقة التي تتيح استخدام القوى المميزة فيه بدرجة أكبر.

- اختيار الموظفين الذين تواءم قواهم المميزة العمل الذي سيقومون به، مع توفير مجالا للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف المخطط لها. (سليجمان، 2005: 222-223)

ويرى كذلك ان المكونات الاساسية التي جعلها "كسيكسزنتاميهالي" أبعادا للتدفق قد غاب عنها (وجود شعور ايجابي) مثل المتعة و النشوة او أي نوع من انواع الوعي،

وهذا هو جوهر التدفق ، والشعور موجودان فقط لتصحيح المسار ، اما عندما يكون ما نفعله عمل بلا منغص فإنه لا حاجة لهما .

وحسب سيليجمان هناك فرق بين المتعة و الاشباع الذي مصدره التدفق، فعندما نمارس المتع (تناول الطعام ، الاستماع للموسيقى ...) نعيش خبرات سارة و ممتعة لكنها لا تبني شيئاً للمستقبل و لا تحدث التغيير، و لا شيء يتراكم عنها ، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجاتنا الحالية و تحقيق الراحة و الاسترخاء .

اما عندما يتم إشراكنا و استغراقنا في حالة التدفق فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل لذا اعتبر المتع علامة على تحقيق الاشباع البيولوجي ، بينما الاشباع علامة تحقق النمو النفسي . (معمرية ، 2012، ص : 135)

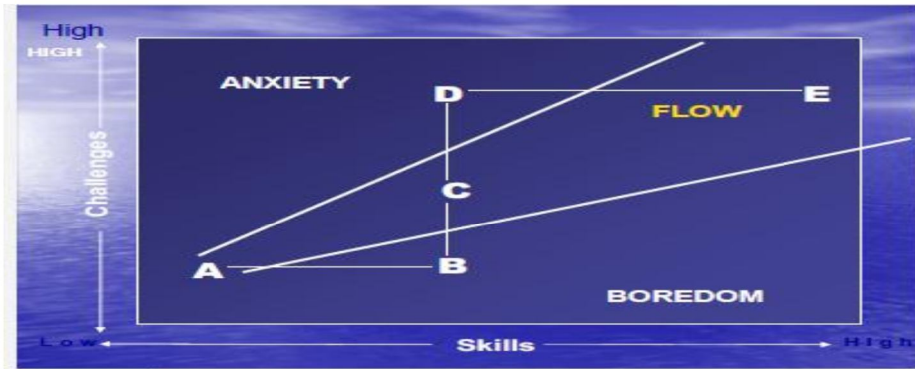
و التخلص من المتع امر سهل و الاستغراق في المزيد من الإشباعات يعد عملاً صعباً، فالإشباعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارة و جهداً، و الامر الذي يشكل حقيقة عائقاً أكبر هو أنه بسبب مواجهة الإشباعات للتحديات فإن هناك أيضاً احتمالاً للفشل، في حين أن المتع لا تتطلب جهداً و لا مهارة و لا تتوفر على أي احتمالاً للفشل. (سيليجمان ، 2002: 119)

2-3) آراء دانيال جولمان Daniel Golman يرى "دانيال جولمان" أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة، و أحسن تعبير عن حالة التدفق نشوء علاقة حميمية بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم، و التدفق حسبه هو أحسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء و التعلم، فإذا استطاع شخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته التي تعزز الأداء، لأنها لا تكون مجرد انفعالات و عواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة و الحيوية ، و تنتظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن، و إذا تملك الفرد الملل أو الاكتئاب و التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، و يبدو أن هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهداً

كبيراً للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء العمل، و الانتباه هنا ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز، و هذه الخطوة الاولى تتطلب قدراً كبيراً من الجهد، و بمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتي، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية و تأدية العمل دون جهد.

من جهة أخرى يعتبر "جولمان" أن التدفق النفسي حالة خالية من الثبات الانفعالي، إلا في حالة النشوة الخفيفة و التي تمثل دافعا كبيرا. (جولمان، 2000: 135-137) الشكل (02) يبين حالة التوازن بين المهارات و التحديات في خبرة التدفق



و ترى نظرية التدفق (Theory of Flow) على العموم أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً عندما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا ما كان النشاط سهلاً للغاية ينتج الملل، و إذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي القلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد و تكون تحديات و المهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة، و الشكل التالي يوضح ذلك: (مؤمن، 2004: 430)

3- أبعاد التدفق النفسي

اقترح كل من ميهالي سنة 1975 أبعاداً للتدفق النفسي و في 1999 أعطى مفهوماً آخر للتدفق النفسي مما انجر عليه تغيير طفيف للأبعاد و تتمثل في تسعة من الأبعاد الأساسية لهذا المفهوم و هي :

- التوازن بين التحدي و المهارات Challenge Skill Balance .
- اندماج بين الفعل و الوعي (الحالة النفسية). Action awareness merging.
- أهداف مدركة واضحة. Clear Goals.

- تغذية راجعة غيرغامضة. Unambiguous feedback
 - تركيز تام في المهمة أو العمل. Concentration on task and hand
 - احساس بالضبط و السيطرة. Sense of control
 - غياب الوعي أو الشعور بالذات. Lof of selfconsciousness
 - الاحساس اما بمرور الزمن أو ببطء مروره. Transformation of time
- الاستمتاع الذاتي Autotelicexperiences والذي يشير إلى خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط و إنجاز مهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار إثابة من الخارج) (4: Scikszentmihalyi, 1990) كما يشرح "ميهايلي" ابعاد التدفق النفسي بأن التوازن بين التحدي و المهارات، يجب ان يكون التحدي أعلى من المستوى الاعتيادي المؤلف بالنسبة للفرد حتى يحفز المهارات الشخصية المميزة لديه، أما في حلة إذا من انحرف مؤشر الميزان باتجاه إحدى الكفتين (المهارة أو التحدي) تتحول تجربة التدفق النفسي إلى حالة من الملل و الاسترخاء و اللامبالاة إذا ما رجحت كفة المهارة، و قد تتحول إلى حالة من القلق و المخاوف إذا رجحت كفة التحدي، و يحدث هذا عادة عندما تفنقر العملية إلى المهارة (مهارات متواضعة، تحديات بسيطة).
- و خلال أداء المهمة يعمل كل من الجسد و العقل كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في النشاط، بحيث يستبعد كل الشكوك و المخاوف حول احتمال الاخفاق، و هكذا تصبح كل الاجراءات التي يقوم بها المتدفق تحدث بشكل عفوي دون عناء و تلقائية تامة.
- أما وضوح الهدف يساعد الفرد على معرفة حدود قدراته ليكون على بينة بالمستويات التي لا يمكنه تجاوزها و التي تعرقل عملية التدفق النفسي لديه، و هذا بغية الحفاظ على نموذج من التدفق واضح المعالم بالنسبة له.
- (Korehn Stefan, 2007: 29 31)
- و التغذية الراجعة مهمة جدا لتوفير معلومات حول نوعية الأداء المراد تحقيقه و التي تؤثر بدورها على طبيعة خبرة التدفق المعاشة، و هي تغذية مرتدة داخلية و خارجية المصدر، عبارة عن معلومات حول الاجراءات الحركية و الحسية (رد فعل الحواس) وأخرى خارجية الوسائل المستخدمة في الأداء.

و السمة الأكثر حضورا في خبرات التدفق هي استثارة مجال محدد من التركيز على المهمة، و قد أشار إلى الانتباه باعتباره مصدرا لذلك المجال المحدد، و ينطوي تركيز الانتباه على معالجة المعلومات المتصلة لتحديد إطار من التركيز الشامل على المهمة، و انتقاء المعلومات المناسبة و استبعاد غيرها.

و يرى "جاكسون" أن الشعور بالسيطرة يعطي حالة من الاتزان المثلي و أن ادراك أعلى درجات التحكم و السيطرة يحفز المستويات القصوى من المهارات لمواجهة التحديات الطارئة التي تسبب الانحراف إلى حالات الملل و الاسترخاء و القلق.

اما البعد السابع المتمثلي فقدان الشعور بالذات لدى المتدفق نفسيا لا يعني اطلاقا فقدان الذات و ليس قطعاً فقدان الوعي، و لكن بدلا عن ذلك فقدان الوعي بالذات، و هو مفهوم يقع تحت مفهوم عتبة الذات (أقل مستوى من الذات)، و نقصد به كل المعلومات التي نستخدمها من تمثيل أنفسنا في البيئة الخارجية، من خلال نسيان من نكون بصورة مؤقتة أثناء استغراقنا في تجربة ممتعة للغاية. (Ibid, 2007: 32- 33)

و الشائع أن معظم المتدفقين يرون أن الزمن قد بدا لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون أن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودة، لكن في كثير من الأحيان يحدث العكس، فالبعض يرى أن هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة إلى لحظات لكنهم شعروا انها دقائق أو ساعات طوال، و هو ما يمكن وصفه "اللحظة الذروة" التي مرت كأنه دهور. (Csikszentmihalyi, 1990)

و أخيرا الاستمتاع الذاتي بالتجربة ، عرض "ميهايلي" هذا المفهوم لأول مرة سنة (1975) للإشارة إلى نشاط يستطيع استثارة و تحفيز الانغماس لدواع و دوافع داخلية مرتبطة به.

و قد عرفه بأنه: " حالة نفسية تتولد عنها تغذية راجعة ملموسة تحافظ على استمرارية الأداء في ظل غياب أي شكل من أشكال المكافئة الخارجية.

(Korehn Stefan, 2007 :36)

4-التدفق النفسي والابداع:

4-1) تعريف الابداع:

تعريف عدنان يوسف العتوم و آخرون (2015): إن الابداع ظاهرة معقدة متعددة الوجوه أكثر من كونها مفهوما نظريا محدد التعريف، و الابداع هو الوحدة المتكاملة لمجموعة العوامل الذاتية و الموضوعية التي تقود إلى تحقيق انتاج جديد و أصيل و ذي قيمة من قبل الفرد أو الجماعة، كما أنه النشاط أو العملية الذهنية التي تقود إلى إنتاج يتصف بالجودة. (عدنان العتوم، 2015 : 131)

4-2) خصائص الابداع

فقد أوضح كل من (Reece, 2002) & (Rincaid, 2004) أهم خصائص التفكير الابداعي فيما يلي:

- 1- أنه عملية عقلية هادفة إما إلى تحقيق صالح الفرد أو صالح المجتمع.
- 2- إنه عملية تؤدي إلى إنتاج أشياء جديدة مختلفة و متميزة، و بالتالي تكون فريدة بالنسبة للشخص المبدع سواء كانت هذه الأشياء لفظية أو غير لفظية حسية أو عيانية، أي إنتاج الجيد من الأفكار و الاشياء المألوفة.
- 3- يأتي التفكير الإبداعي من التفكير المنطلق (التباعدي Divergent) الذي يبعث أكثر من استجابة، و لكن تنطلق القدرة على حل المشكلات العادية من التفكير المحدد Convergent الذي يعتمد على إجابة واحدة صحيحة.
- 4- الابداع هو أحد طرق التفكير الانساني و ليس مرادفا للذكاء الذي يتضمن قدرات عقلية بالإضافة إلى التفكير. (رعد مهدي رزوقي، 2015: 127)

4-3) مهارات التفكير الابداعي

ينظر علماء النفس و الباحثون للتفكير الابداعي عل أنه متعدد المجالات و الصور حيث إن ممارسة الابداع ميولا وجدانية بالإضافة إلى مهارات عقلية، فينبغي توافر التوجهات الانفعالية جنبا إلى جنب المهارات المعرفية، و يتضمن التفكير الإبداعي على أربع مهارات أساسية و هي: الطلاقة، المرونة، الأصالة، التوسع، أو الإفاضة أو التفاصيل.

الطلاقة Fluency Skill: يرى ترونس Torrance & Jach, 1984 أن الطلاقة هي القدرة على استدعاء أكبر عدد ممكن من الاستجابات تجاه مشكلة ما أو مثير معين، وذلك في فترة زمنية محددة.

المرونة Flexibility: يعرفها ريان (2006) بأنها القدرة على إنتاج أنواع مختلفة من الأفكار، وعلى أن يحول تفكيره من مدخل إلى آخر، أو أن يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات. (المرجع السابق، 158:2014-166)

الأصالة Originality: يشير الزيات (1995) أن الأصالة تعبر عن الإنتاج التباعدي لتحويلات المعاني وتظهر في إنتاج جديد وغير شائع يتميز بالجدة والطرافة، وتعني مقدرة الفرد على توليد استجابات أو أفكار ماهر غير مألوفة أو شائعة أي نادرة التكرار إحصائياً.

التفاصيل Elaboration : و يعرفها الثبتي (2003) أنها البناء على أساس من المعلومات المعطاة لتكملة بناء ما من نواحيه المختلفة حتى يصير أكثر تفصيلاً، أو هو القدرة على إضافة تفاصيل جديدة و متنوعة لفكرة ما، مما يساعد على تطويرها، وإغنائها وتنفيذها.

الحساسية للمشكلات Sensitivity to problems: و يعرفها الهويدي (2004) بأنها قدرة الفرد على الشعور بالمشكلات أو إيجاد المشكلات، واكتشافها وتحديد المعلومات الناقصة، و طرح التساؤلات المناسبة حول المشكلة. (المرجع السابق، 2014: 172-177)

4-4) العملية الإبداعية و مراحلها Creative process and its Stages:

تعرف العملية الإبداعية على أنها عملية ذهنية، و تظم كافة النشاطات النفسية و المعرفية و الدافعية التي تحدث داخل الفرد المبدع، بحيث توصله إلى الولادة الحقيقية و حتى تتم العملية الإبداعية فلا بد لها أن تمر في عدة مراحل تتولد من خلالها الأفكار الإبداعية، أي أنها تبدأ باهتمام الشخص المبدع بالموقف، و من ثم البحث المتعمق في كافة الاتجاهات، وصولاً إلى الفكرة الإبداعية على شكل ومضة دون تفكير واع بالموقف، و من ثم إيجاد الحل المقبول من قبل الآخرين.

و مراحل العملية الإبداعية حسب ما يراه "والس" و جيلفورد (1997) هي:

- مرحلة الاعداد أو التحضير (جمع المعلومات).
- مرحلة الاحتضان أو البلوغ (ترتيب و انتظار).
- مرحلة الالهام و الاشراق (اللحظة الإبداعية).
- مرحلة التحقق (إعادة النظر). (عدنان يوسف العتوم و آخرون، 2015: 146)

4-5) العلاقة بين التدفق النفسي و الابداع:

يؤكد "ميها ليتشكزينتيميهالي" على أن الابداع مكون أصيل متضمن في خبرة التدفق إذ يشير إلى أن خبرة التدفق خبرة انسانية ايجابية تتضمن: البهجة و النشوة، الابداع، عملية الاندماج التام في الحياة و معانقتها و الترحيب بها. إضافة إلى عملية إلى الانتظام و النسقية في عمليات التفكير و الفعل و الانفعال.

و عليه فإن الابداع عملية تفاعل بين الفرد المبدع مندمجا ومنغمسا في مجال ما و يتوصل إلى فكرة أصيلة و جمهور ربما يكون لديه تردد في قبول هذه الفكرة، و لكي يحدث الابداع لابد ان يتم تحول مجموعة من القواعد و الممارسات من المجال إلى الفرد، ثم ينتج الفرد محتوى مختلف جديد في المجال، ويحدث أو يولد الدافع لإنتاج التباين الابداعي عندما يستجيب الفرد الموهوب بصورة مناسبة للتوتر بينه و بين الزملاء أو النقد داخل المجال، أو عندما توجد فجوة معلنة واضحة بين انخفاض مستوى المطالب و روتين العمل داخل المجال و القدرة العالية لدى الشخص الداخل لهذا المجال (و يقصد مجال العمل ايما كان نوعه). (ابو حلاوة، 2013: 30-31)

و تصنيف الباحثات أن الملاحظ لمراحل العملية الابداعية تتضمن تقريبا كل مراحل عملية التدفق النفسي، فالمبدع لا يكون مبدعا دون الانغماس و الاندماج في فكرة معينة او مشكلة يراد له الحل فخبرة التدفق ضرورية لعملية الابداع و يكاد يكون كل ابداعا يمر بهذه الخبرة التدفقية و ليس كل تدفق نفسي ينتج ابداعا.

5- التدفق النفسي و السعادة

5-1) تعريف السعادة:

تشتق مفردة السعادة لغويا بالعربية من الفعل سعد و سعادة ضد شقي، و من المصدر السعد و يعني اليمن و البركة و نقيض النحس، و أما السعادة فهي معاونة الأمور الالهية للإنسان على فعل الخير و هي ضد الشقاوة، و يبدو جليا من هذا التعريف

أن السعادة تتجاوز مجرد المتع المادية و الانخراط فيها (على أهميتها)، وصولاً إلى الحياة الخيرة (اليمن و البركة). وأما في قاموس ويسترن الانجليزي فتعرف العادة على أنها: الحظ و الرخاء، و كذلك الفرح والخبرة الممتعة، و حالة الرضا و الرضوان و هي في مجملها أميل إلى السعادة المادية.(مصطفحجازي،2012 : 291)

5-2) علاقة التدفق النفسي بالسعادة

لقد ربط "تشيكزينتميهالي" السعادة بتنمية الدافعية الجوانية التي تتيح للفرد الدخول في الاستغراق، في أنشطة ذات قيمة عالية تمثل تحديات مهمة لمهاراته المتقدمة، يحقق إنجازات متميزة و يعيش خلال الممارسة حالة غامر من النشوة و الحماسة و الرغبة في العطاء و التميز في الأداء، و يصنع هوية ذاتية مبدعة تولد سعادة غامرة أثناء العمل و بعد إنجازه.(مصطفى حجازي،2012 : 299)

و السعادة تحتوي على شيئين اثنين و هما المتع و الإشباع، المتع هي مسارات لها مكونات حسية و انفعالية واضحة و قوية، و ما يسميه الفلاسفة الاحاسيس الخام: النشوة، الاثارة، السرور، المرح، الحيوية، و الراحة، انها سريعة الزوال و تحتاج لقليل من التفكير، إن احتاجت لأي منه، و الإشباعات هي أنشطة تحب جداً أن تمارسها و لكن ليس شرطاً أن تكون مصحوبة بأية مشاعر بدائية على الاطلاق، و لكن الإشباعات تستغرقنا تماماً فنصبح مستغرقين فيها و نفقد الشعور بالذات، مثل الاستمتاع بحوار عظيم، تسلق الصخور، قراءة كتاب جيد، الرقص، الغطس كلها نماذج لأنشطة يتوقف فيها الوقت بالنسبة لنا، و تواجه مهارتنا التحدي، و نصبح على اتصال بقدراتنا و نطاق قوتنا، و الشباع يعيش اطول من المتعة، و يتضمن الكثير من التفكير و التفسير و لاتعتاده بسهولة، و هو ما تحفزه قدراتنا و فضائلنا.(سليجمان، 2006 : 102)

التدفق خبرة متكررة بالنسبة لبعض الناس و لكنه حالة نادرة ما تزور آخرين، أو إذا زارتهم أصلاً.

إن التدفق هو حالة التي تبني الثروة النفسية التي يمكن الاعتماد عليها في السنوات التالية من الحياة.(سليجمان،2006: 117)

أن المتعة مصدر قوي للتحفيز و لكنها لا تولد التغيير، إنها قوة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا و تحقيق الراحة و الاسترخاء، أما الاشباع فهو ليس دائماً مبهجاً، و قد يشكل ضغطاً شديداً في بعض الأحيان، إن متسلق الجبال قد يقترب من التجمد و يكون منهمكاً تماماً، و يواجه خطر القوط في هاوية بلا قاع، إلا أنه مع ذلك لا يرغب أن يكون في مكان آخر غير الجبال، إن احتساء كوكتيل من الفواكه تحت نخلة على حافة المحيط الأزوري شيئاً لطيف، و لكنه حتماً لا يقارن بالابتهاج الذي يشعر به المتسلق على تلك القمة الثلجية. (سليجمان، 2006 : 119)

و من خلال ما تم عرضه نخلص أن حالة التدفق هي حالة من الاشباع و المتعة. و السعادة هي الحصول على المتعة بمفهومها القديم و الحصول على الاشباع بمفهومها الجديد، و السعادة كمفهوم في علم النفس الإيجابي لا تحصل إلا من خلال التدفق أو الاندماج أو الاستغراق و منه نخلص أن السعادة ترتبط ارتباطاً وطيداً بالتدفق.

خاتمة

إن خبرة التدفق النفسي، خبرة ذاتية يختبرها الفرد في مواقف شتى إلا أن هذه الخبرة لها شروطها الخاصة ليصبح التدفق اشباعاً يستفيد الفرد منه و كذلك له المردود الجيد على المجتمع، و لذا نرى أن البيئة المحيطة تساعد الفرد على أحداث هذه الخبرة التدفقية، ليس انتاجاً و إنما تكراراً، لأن مبادرة التدفق تبدأ من الفرد و البيئة المحيطة تساعد على تكرارها، فخبرة التدفق كما سبق و أن تم الإشارة اليه هي الركيزة الأساسية للعملية الإبداعية، و لا ينتج الإبداع إلا من خلال التدفق النفسي، و عند حصول الإبداع تظهر السعادة كنتيجة (تحصيل حاصل) و تعزيز هذا التدفق النفسي أو الخبرة المثلى من طرف البيئة أو المجتمع يزيد من تكرارها، و إن كان الفرد في حالة التدفق لا ينتظر اثابة من الآخر، فالتعزيز و الاثابة داخلية.

وهكذا فإن العلاقة ما بين هذه المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الثلاث (التدفق النفسي، الإبداع، السعادة) علاقة طردية موجبة كل منها تساعد على ظهور الآخر بالضرورة.

قائمة المراجع:

- 1) سليجمان مارتن (2006) ، السعادة الحقيقية- استخدام علم النفس الايجابي الحديث- ط1 الرياض مكتبة جرير .
- 2) ابو حلاوة محمد سعيد عبد الجواد (2013): حالة التدفق :المفهوم - الابعاد- و القياس ،دار الاصدار المنسلل لكتاب الشبكة ، العدد29 ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- 3) المعجم الوجيز (2002) ، معجم اللغة العربية ،القاهرة الهيئة المصرية العامة للشؤون المطابع الاميرية .
- 4) جولمان دانيال (2000)، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، الكويت دار المعرفة .
- 5) حجازي مصطفى (2012)، إطلاق طاقات الحياة - قراءات في علم النفس الايجابي - التنوير للطباعة و النشر و التوزيع لبنان.
- 6) رعد مهدي رزوقي و سهى ابراهيم عبد الكريم (2015)، التفكير و أنماطه ج2، الاردن : دار المسيرة ط1.
- 7) سليجمان مارتن (2002): السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الاشباع الدائم، الرياض، مكتبة جرير .
- 8) عدنان يوسف العتوم، عبد الناصر ذياب الجراح، موفق بشاره (2015)، تنمية مهارات التفكير - نماذج نظرية و تطبيقات عملية- الاردن دار المسيرة ط6.
- 9) معمريه بشير (2012) ، علم النفس الايجابي-اتجاه جديد لدراسة القوى و الفضائل الانسانية، دراسات نفسية، العدد 02، ص ص 97 - 158.
- 10) مؤمن داليا (2004) ، العلاقة بين السعادة و كل من الأفكار اللاعقلانية و أحداث الحياة السارة و الضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الارشاد النفسي، جامعة عي شمس.
- 11) KohrenStefan(2007), Propensity and attainment of Flow State, submitted to satisfy the requirement for the doctor of philosophy by research School of

- human, movement recreation and performance
faculty of human development , Victoria University.
- 12) Csikszentmihalyi Mihaly & Nakamura .J(1999),
Emerging goals and the self regulation of behavior. In
R.S Wyer (ED) advances in social cognition Vol 12.
Perspective on behavioral self- regulation Mahwah.
NJ :Erlbaum.
- 13) Csikszentmihalyi(1990) :Flow The Psychology of
Optimal Experience. New York. Harper and Row.
- 14) Lutz & Guiry .M (1994): Intense consumption
experiences, peaks performances and flows , presented
at the winter marketing educators, conference
Petersburg .FL, February.