

## الخبرات المثلى

أ.د. أروة محمد ربيع الخيري

قسم علم النفس/ كلية الآداب

جامعة بغداد

أهمية البحث والحاجة إليه :

أن قصة حياة أي فرد في هذا العالم لا تشبه قصة حياة أي فرد آخر، فكل تفاصيله الجزئية التي يمر بها هو فقط . هذه التفاصيل الجزئية الخاصة هي خبرات خاصة متباينة في طبيعتها النفسية والعقلية والشخصية والانفعالية والاجتماعية، وربما تكون خبرات مثل فريدة من نوعها تتميز بحالة من التحليق في فضاء من السعادة والراحة . فقد يمر أحد الأفراد بحالة تحقيق أنجاز علمي كبراءة اختراع مثلاً أو اكتشاف عقار جديد ، ويمر آخر بحالة من السلام النفسي الداخلي بعد حل معضلة صعبة و سوء توافق أسري أو الشفاء من مرض شديد . و هكذا تتباين الخبرات في نوعها وطبيعتها من فرد لآخر على الرغم من إمكانية تشابهها بين الأفراد والتي قد تكون خبرات مثلى يدرسها البحث الحالي.

إن بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الإنسان السليم نفسياً هو من أهم أهداف الصحة النفسية في أي من قطاعات المجتمع و أياً كن الدور الاجتماعي لهذا الإنسان، بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية و يعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكاناته إلى اقصد حد ممكن . و لكي يتحقق هذا، يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية و تقبل الواقع و تكوين اتجاهات و قيم اجتماعية سليمة ، وهذا فضلاً عن المشاركة الاجتماعية المسؤولة و توسيع دائرة الميول و الإهتمامات و تنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي و تحقيق النمو القويم في كافة أشكاله ( زهران، ١٩٧٧، ص ٢٢-٢٣).

و لما كانت الشخصية ليست ثابتة و لا دائمة ، فأن اثر الوراثة ضعيف في تطورها ، و هي بالأحرى خبرات الفرد اليومية و نوع البيئة التي نشأ فيها وفرص جميع أنواع التعلم التي جعلت منه هذا الشخص . في حقيقة الأمر، فأن كل خبرة تجعل منه شخصاً يختلف قليلاً عما كان عليه قبلاً . فلبعض الخبرات تأثير قد لا يكون طفيفاً إضافة إلى أن التعلم هو من طبيعة الأفراد ، أي أنهم يتغيرون و يتعدلون بالخبرات التي يحصلون عليها . و في بعض الحالات ، قد تكون نقطة التحول في

تطورهم كتاباً أو تعليقاً عارضاً أو قصة سينمائية أو أي نوع من الخبرات الأخرى .  
فيبدأ الفرد نتيجة لذلك سلسلة من الأفكار والأعمال التي قد يكون لها تأثير بعيد المدى في تكوين شخصيته . ( برنهارت ، ١٩٨٤ ، ص ١٣٥ - ١٣٨ ) .

وكان الحديث قد بدأ عن الإنسان السليم نفسياً *psychologically healthy* لذا فمن الجدير الإشارة إلى أن ماسلو قد درس و بحث في خصائص مثل هذا الإنسان و اكتشف نزعة امتلاكه خبرات قممية *peak experiences* التي في أثنائها يتم تجاوز الزمان و المكان، إذ يختفي القلق و الخوف و يحل محله أحساس بانسجام مع الكون و شعور سريع خاطف بالقوة و العجب . الخبرات القممية هذه تختلف من شخص لآخر و هي خبرات نمو، إذ يشير الأفراد إلى أن المشكلات التي تشغلهم قبل الخبرة القممية لا تعد تبدو مهمة جداً ، فتستبدل المخاوف بإحساس بالعفوية و تقدير أكبر للحياة . و سرعان ما أكتشف ماسلو أن الأفراد السليمين نفسياً ليسوا بمفردهم من يمتلك تلك الخبرات ، لكنه أكد أن الأفراد المحققين لذواتهم يمتلكون خبرات قممية أكثر شدة و أكثر تكراراً مقارنة مع الأفراد العاديين . و اكتشف ماسلو أيضاً أن هؤلاء الأفراد المحققين لذواتهم لا يمتلكون جميعاً خبرات قممية ، ما أدى به إلى الحديث عن نوعين من الأفراد السليمين نفسياً : ممتلكي الخبرات القممية و غير الممتلكين لها . و الأفراد المحققون لذواتهم و غير ممتلكين لخبرات قممية هم من يحسنون العالم الإجتماعي و يعملون في المجتمع و المصلحين ، أما الأفراد المحققين لذواتهم و الممتلكين للخبرات القممية فيكونون معنيين بالأفكار المجردة و هم أكثر احتمالاً لكتابة الشعر والموسيقى (Burger,2011, P.284).

هناك مجموعة من السمات تميز من يحقق ذاته من الأفراد و تتمثل في القدرة على إدراك الواقع و على استشارة ما لديه من قدرات و إمكانيات ، و على الحكم على الناس بدقة و التنبؤ في ضوء ما لديه من معلومات ثم تقبل الذات ، أي تقبل أوجه القصور و الضعف لديه ، فضلاً عن ما يتصف به من تلقائية و بساطة . و أن صفة تحقيق الذات في شخصية الفرد لاسيما المتفوق عقلياً تجعله دائم الشعور بامتلاك عقلية منفتحة ، و ليست لديه آليات دفاع سلبية و لا يسمح للعدوان بالظهور في سلوكه و يعمل وفق معايير أخلاقية لصالح مجتمعه . أي انه مبدع و متفرد و محب للاستطلاع ، و يطلق على خبرات مثل هذا الفرد (الخبرات القممية) التي يشعر بها عندما يحقق نجاحاً وفق معايير عالية فيشعر بالارتياح و التفوق . (الخالدي، عبد العزيز، ٢٠١٠، ص ٤٨٥-٤٨٦).

مع ذلك ذكر ماسلو لاحقاً أن غالبية الأفراد أو جميعهم تقريباً يمتلكون خبرات قومية أو ابتهاج غامر، و الخبرات القومية هذه تكون غير دافعية و غير مكافحة و غير متمنية، لأنه أثناء مثل هذه الخبرات لا يمر الفرد بحاجات أو رغبات أو أوجه عجز. فضلاً عن ذلك أشار ماسلو إلى أن الخبرات القومية ترى فقط على أنها جميلة و جيدة و مرغوبة و جديرة بالإهتمام، و لا تخبر أبداً على أنها سيئة او غير مرغوبة، إذ اعتقد ماسلو أن الخبرات القومية تترك في الغالب تأثيراً مطولاً في حياة الشخص. (Feist Feist, 1998, 505-506)

و قد قوبل مفهوم الخبرات القومية بدرجة كبيرة من الاهتمام، فيرى ماسلو أن هذه الخبرات الرائعة التي تغمر الفرد هي درجات سامية من الفرح و السرور، و أنها ذات مغزى عميق قد تحصل للأشخاص المحققين لذواتهم لكنها ليست مقصورة عليهم فقط . (جورارد، لنزمن، ١٩٨٨، ص ٢١).

جك سنت ماي هاي Csikzentmihalyi مثل ماسلو و المنظرين الإنسانيين الآخرين أشار إلى أن العديد من الأفراد يعانون من إحساس أن حياتهم ليست لها معنى ، فيستجيب البعض منهم لهذا الإحساس عن طريق اكتساب ممتلكات مادية وبالرياضة و اللياقة و العمليات التجميلية في محاولة للإبقاء على الشباب و غير ذلك . لكن هذا المنظر عام ١٩٩٩ ناقش أن هذه التنوعات لا تجلب أي منها سعادة دائمة ، لأن السعادة الحقيقية تأتي عندما يأخذ الفرد المسؤولية الشخصية لإيجاد معنى و استمتاع في خبراته النامية . بمعنى ، يمكن للفرد أن يستمتع بحياته إلى حدها الأقصى عن طريق اكتشاف ما يجعله يشعر انه على قيد الحياة أي يمر بالخبرات المثلى optimal experiences و من ثم يقوم بها. و الخبرات المثلى في أفضل لحظاتها تحدث عندما عقل الفرد أو بدنه يتسع أو يتمدد إلى حدوده في مجهود طوعي لإنجاز شيء صعب و ذي قيمة، بعبارة جك سنت مي هاي ( الخبرة المثلى هي شيء يجعله الفرد يحدث ) (Burger, 2011, P.285).

ان القارئ عند إطلاعها على مصدر في علم النفس فليبدو له ان علم النفس مهم بدرجة كبيرة بالخبرات السيئة والمعضلة لدى الأنسان، وأحد أسباب ذلك هو الارتباط بني علم النفس والطب النفسي المعني بدراسة الإضطرابات النفسية والعقلية وعلاجها، مما أدى إلى الاعتقاد ان السعادة هي سراب. لكن في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين بدأت هذه الصورة تتغير، عندما قدم عالم النفس مارتن سليغمان Martin Seligman ما أصبح يعرف بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي يعني بفهم وتنمية السعادة والرفاهية والتفائل

والأستمتاع بالفعاليات والتقوى والفضائل والحياة ذات المعنى، اي استعمال الأفراد لقواهم من اجل شيء اكبر بكثير مما هم عليه. فالحالات الإيجابية والسمات الإيجابية قد لا تكون العكس بسيط للحالات السلبية والسمات السلبية، على سبيل المثال، الخبرات النفسية التي تولد السعادة قد لا تكون صورة عكسية بسيطة للخبرات النفسية التي تولد عدم السعادة والأكتئاب، انما التعامل بفاعلية مع المشكلات الانسانية الذي تطلب تركيزاً على تنمية حياة جيدة (Berryman et al, 2006, P.P157-158).

ومما اشار اليه سليگمان ان لدى الإنسان الخيار في أن يفكر لذلك فهو يستطيع ان يغير عادات التشاؤم إلى عادات التفاؤل، والتفاؤل هو مجموعة من المهارات ما ان يتعلمها الفرد حتى تستمر معه مدى الحياة، لأنه يستمرئها فيستعملها على وجهها السلم فتكون نافعة له. وهناك من يعرف التفاؤل إنه (الميل إلى البحث عن الخبرات السارة وأستذكارها وتوقعها، وعندما تحدث خبرات سيئة للمتفائلين يكونون أميل إلى عدها مجرد أحداث عابرة ومؤقتة لن تلبث ان تزول، فهم ينظرون إلى تصاريف الحياة السلبية على أنها امور طبيعية لا يمكن ان تخطئ أي شخص وانها لن تطول إذ سرعان ما تنتشع. فلا يولد إنسان متفائلاً او متشائماً، بل هي تجارب يكتسبها من مجريات الحياة. (هيلز، هيلز، ١٩٩٩، ص ٣٣٣).

سيحول البحث الحالي تقديم تسلسلاً متتابعاً من علم النفس الانساني الذي قدم الخبرات القممية من قبل ماسلو إلى علمن النفس الايجابي الذي قدم الخبرات المثلى والتدفق من قبل جك سنت مي هاي.

### هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تقديم الخبرات بشكل متسلسل من الذي يدعوها بالخبرات القممية إلى الذي يدعوها بالخبرات المثلى.

### حدود البحث

تحدد البحث الحالي بالأدبيات النفسية التي تناولت الخبرات القممية والخبرات المثلى، والتي أستطاعت الباحثة الحصول عليها.

### تحديد المصطلحات

#### ١- الخبرة Experience:

تعرف الشرييني ٢٠٠١: يستعمل هذا المصطلح لوصف الخبرات النفسية وهي الأحداث والمواقف المرتبطة بانفعالات. (الشرييني، ٢٠٠١، ص ١٢٠).

تعريف ريبير وريبير ٢٠٠٨: أنها اي حدث عاشه الفرد، وهي المعرفة المكتسبة من خلال المساهمة في حدث معين وكذلك هي مجمل التراكم المعرفي. (ريبير، ريبير، ٢٠٠٨، ص ٢٤٠).

## ٢- الخبرة القممية Peak Experience:

تعريف ماسلو ١٩٦٢: خبرة غامضة شديدة غالباً ما تكون من خصائص الأفراد المحققين لذواتهم لكنها غير مقتصرة عليهم. (Feist, Feist, 1998, P.569)  
تعريف ماسلو ١٩٦٢: لحظات من ردود الفعل الأنفعالية الشديدة ووعي الذات. (Carducci, 2009, P.253)

## ٣- الخبرة المثلى Optimal Experience:

تعريف جك سنت ماي هاي ١٩٩٠: حالة من السعادة والرضا تتميز بالإستغراق في مهمات تحدي مكافئة شخصية. (Burger, 2011, P.456)

## الإطار النظري والأدبيات النفسية

يعتقد ماسلو ان العالم يظهر للفرد بجوهرة كما هو عليه في الواقع خلال الخبرات القممية او بعدها، ويؤكد أيضاً ان الفرد في هذه اللحظات يكون فرداً متكاملأ فيكون اكثر أنسجاماً وأقل ملاحظة لذاته، وفي الحقيقة يقون مصطلح الخبرات القممية الا إن لندزمان أستعمل تعبير الخبرات الايجابية التي تعطي أيضاً مناسبات السرور والمرح والرضا وأنجاز المشاريعوتحقيق الآمال، اي اللحظات الرائعة في الحياة. والخبرة الإيجابية يمكن ان تتضمن بالطبع الألم والمعاناة عندما يتعرض لهما الشخص لكي يحقق بعض النتائج التي يأمل حدوثها التي تحمل مغزى خاص في حياته، الخبرة الايجابية ان هي ما تحيا الحياة لأجله إذ أنها تشمل مسألة تحقيق معنى الحياة (جورارد، لندزمن، ١٩٨٨، ص ٧٦-٧٧).

ولما كن الافراد المحققين لذواتهم منفتحين وطبيعيين في خبرتهم للعالم، فأن هذا يتيح لهم خبرات قممية كثيرة العدد. هذه الخبرة القممية تتضمن احساس متضاعف بالعجب والهيبة والأبتهاج الفكر بخبرة ما، ويكون الفرد في هيبة لأنه يعرف إنه يشهد أداء فردياً كبيراً فعلاً كما في الانتصارات العسكرية والعلمية والرياضية، وأعتقد ماسلو ان الأفراد جميعهم يتمكنون من امتلاك خبرات قممية لكن الأفراد المحققين لذواتهم يميلون لإمتلاك الكثير منه مقرنة مع الأفراد الآخرين والمرور بها بدرجة أكبر أيضاً (Carducci, 2009, P.242).

كذلك فأن الخبرات القممية لست جميعها متساوية في الشدة، فالبعض يتم الأحساس بها بدرجة بسيطة فقط وأخرى يتم الشعور بها بأعتدال ويتم المرور بأخرى بدرجة

شديدة جداً. ففي شكلها البسيط ربما تحدث تلك الخبرات القممية لدى كل فرد، بالرغم من أنها نادراً ما تم ملاحظتها على سبيل المثال، عدائي المسافات الطويلة غالباً ما يسجلون نوعاً من التفوق واو فقدان للذات او شعور انهم منفصلين عن ابدانهم. بعض الأحيان أثناء فترات السرور الشديد او الرضا الشديد، يمر الأفراد أيضاً بخبرات غامضة او خبرات قممية، ومشاهدة غروب الشمس او روعة طبيعية أخرى تعجل حدوث خبرة قممية، لكن تلك الخبرات لا يمكن جلبها عن طريق فعل الإدارة فهي غالباً ما تحدث في لحظات عادية جداً غير متوقعة، وقد الأوضح ماسلو ان هذه الخبرات القممية هي طبيعية جداً وهي جزء من البنية الانسانية وان الأفراد الذين يمرون بخبرة قممية يرون الكون كله موحداً او منسجماً او جميعه في قطعة واحدة، ويرون مكانهم في ذلك الكون بصورة واضحة وأثناء هذا الوقت الغامض، الأفراد في الخبرات القممية يشعرون انهم اكثر تواضع وأكثر قوة في الوقت ذاته فيشعرون انهم متأثرين ومتلقين وأكثر رغبة للأصفاء وأكثر قابلية على الاستماع. ويشعرون بصورة متزامنة انهم اكثر مسؤولية عن أفعالهم وأدراكاتهم وأكثر فاعلة وأكثر تصميمياً ذاتياً، ويمرون بخبرة قممية مع فقدان للخوف والقلق والصداع، ويصبحون أكثر محبة ومتقبل وعفوية وبالرغم من ان ذوي الخبرات القممية غالباً ما يسجلون انفعالات مثل الهبة والعجب والجدل والأبتهاج الغامر والتبجيل والتواضع، لكن من غير المحتمل ان يرغبون بالحصول على شرع عمل يمن الخبرة، فهم غالباً ما يخبرون فقدان الأحساس سبب الزمان والمكان وفقدان للشعور بالذات وأتجاه ايثاري وقدرة على تجاوز التناقضات اليومية (Feist, Feist, 1998, P.P.505-506).

لأن فكرة الخبرات القممية هي الأكثر ارتباطاً بمفهوم ماسلو لتحقيق الذات، فقد جذبت اهتمام اكبر الباحثين في هذا الصدد، بينما تبدو الطبيعة الذاتية للخبرات القممية أنها تصعب بحوثهم، فقد تضمنت الدراسات باحثين يستعملون العديد من تقنيات البحث المعيارية مثل المقابلة الأكلينيكية والتحليل العاملي في محاولة لأيجاد دعم لأفكار ماسلو. على سبيل المثال، في دعم لأعتقاداته فيما يتعلق بندرة الأفراد المتمكنين من الوصول إلى تحقيق الذات، فقد تم توثق إنه حوالي (٢%) فقط من الأفراد الذين تمت مقابلتهم تم تصنيفهم على انهم ممتلكي خبرات قممية. وتفحص بحر آخر الخصائص المميزة للخبرات القممية وأختلافات طبيعتها، أد درستها برايفت Privette وزملائها لدى تنوع واسع من الأفراد من ضمنهم طلبة الجامعة وفنانين ووسطاء وأفراد من دول مختلفة بأستعمال أستبان الخبرة المصمم لتقييم

الخصائص المتفردة والمشاركة للخبرات القممية وخبرات أنفعالية أخرجشديدة وموجهة ذاتياً. وعبر هذا التنوع الواسع من الأفراد، وجد أن الخبرات القممية تتميز عن طريق ثلاثة عوامل متميزة هي:

- ١- الإنجاز او التحقيق: يتضمن مستجيبين يصفون خبرات قممية على إنه مكافئة داخلية، مقدمة عشور ايجابي مستديم ترتبط بصورة ايجابية بأدائهم الخاص.
  - ٢- الأهمية: تتضمن مستجيبين يصفون خبرات قممية على أنها نقاط تحول في حياتهم وتظهر زيادات في الفهم الشخصي والتعبيرات والقيم الشخصية.
  - ٣- الروحية: تتضمن مستجيبين يصفون خبرات قممية على أنها تحدث أحساساً بأنسجام الذات مع البيئة وفقدان الزمان والمكان (Carducci, 2009, P243).
- ومن التساؤلات المطروحة في هذا المجال: هل يمكن للأفراد ان يركبوا الأحداث في حياتهم اليومية بطريقة تعزز أحساساً بالإنجاز او التحقيق الشخصي وقيمة الذات؟ للأجابة عن هذا السؤال يتم الطلب من الأفراد ان يصفوا الفعاليات التي تجعلهم سعداء، وهذا ما فعله جك سنت مي هي. فعلى الفرد ان يحاول ان فكر بالوقت الذي شعر فيه إنه على قيد الحياة ومنهمك تماماً في فعالية ما، الوقت الذي كان فيه ما يفعله اكثر من سار وانما ممتع فعلاً. وعندما سأل الأفراد ان يحددوا واحدة من مثل هذه الخبرات، وجد تنوعاً واسعاً من الأجابات، مثل تسلق الجبال او لعب التنس او اجراء جراحة. لكن عندما طلب من الأفراد ان يصفوا الخبرة، وجد انهم يستعملون مصطلحات متشابهة بصورة مذهشة. فقد تحدث المشاركون في الدراسة عن انهم يصبحون منهمكين جداً فيما يفعلونه بحيث لا يبدو مهما أي شيء آخر، فتسلك الجبال او جراء الجراحة متطلب كل أنتباههم، وبالرغم من ان كل خطوة تبدو أنها تتدفق تلقائياً تقريباً إلى الخطوة الأخرى فالمهمة كانت تشكل تحدياً دائماً تقريباً وتتطلب تركيز الشخص كله. والوصول إلى الهدف أحساساً بالتفوق، لكن الأستمتاع الفصل يأتي من العملية اكثر مما من الأنجاز، هذه الخبرات تم وصفها بصورة متطابقة او بتعبيرات متطابقة بوضوح من قبل افراد من كل الاعمار وفي كل الثقافات وبعد تفحص آلاف من الأوصاف للحظات الأفراد الأكثر أرضاء والأكثر أستمتاعاً، جك سنت مي ها حدد تمايز خصائص لهذه الخبرات لكن ليست كل خبرة تتضمن كل واحدة من الخصائص الثمان، لكن أية خبرة ربما تتضمن العديد من تلك المكونات، وجدول (١) يوضح ذلك:

## جدول (١)

## المكونات الثمانية للخبرات المثلى

١	فعالية تحدي وتتطلب مهارات	مهمة تحدي بكفاءة، إذ تتطلب انتباه تام، لكنها ليست صعبة بحيث أنها تنكر الإحساس بالإنجاز.
٢	يكون انتباه الفرد مستغرق تماماً بالفعالية	لا يعد الفرد يعي بذاته على أنها منفصلة عن أفعالهم التي تبدو عفوية وتلقائية.
٣	فعالية لها أهداف واضحة	هناك توجه، غاية منطقية للعمل نحوها.
٤	تغذية مرتدة واضحة	يحتاج الفرد ان يعرف ما إذا كان قد نجح في الوصول إلى هدفه، حتى إذا كان هذا اثبات للذات فقط.
٥	يمكن التركيز فقط على المهمة في اليد	في أثناء التدفق، لا يعط الفرد انتبهاً للأجزاء غير السارة من الحياة.
٦	الوصول إلى إحساس بالسيطرة الشخصية	الفرد في التدفق يستمتع بخبرة ممارسة السيطرة على البيئة.
٧	فقدان الشعور بالذات.	بالانتباه المركز على الفعالية والأهداف، تكون الفرصة ضعيفة للتفكير بالذات.
٨	فقدان الأحساس بالزمن	عادة ما تمر الساعات في ما يبدو إنه دقائق، لكن العكس يمكن ان يحدث أيضاً.

(Burger, 2011, P.P.285-276)

في المحاولة الحديثة لبحث لحالة الأنفعالية المشابهة للخبرات القممية التي قام بها جك سنت مي هاي في بحثه عن التدفق Flow الذي هو حالة انفعالية تتميز بأن يصبح الشخص منهمك جداً في فعالية ما، بحيث لا يبدو أي شيء آخر مهماً، وجد ان معالمه الخاصة تتضمن:

١- أحساس واضح بالفعل: على سبيل المثال، أثناء تطوير دليل جديد في الرياضيات، فأن عالم الرياضيات يمتلك صور عقلية واضحة من ماهية الخطوات الثلاث القادمة في المعادلة.

٢- أمتزاج مهارات الفرد مع تحديات الفعالية: على سبيل المثال، لا يجب القفز العالي يعرف ان اللحظة التي تترك فيها قدمه الأرض بما إنه قد قم بقفزة تحطيم رقم قياسي.

٣- أقصاء التشويش من الشعور: على سبيل المثال، لاعب كرة السلة يصد كل الضوضاء عند محاولة تسجيل هدف خطيرة.

٤- أختفاء الشعور بالذات: على سبيل المثال، يصبح الممثل منهمك جداً في الدور الذي يلعبه بحيث يصبح هو الشخصية التي قدمها أثناء وقوفه على المسرح.

٥- تحريف أو تشوه الزمن: يبدو ان الزمن يمر سريعاً بالنسبة لجراح يجري عملية دقيقة لمدة تسع ساعات.

مثل هذه الحالات الأنفعالية الشديدة ترتبط في الغالب بفعاليات قصوى ثم تسجيلها من قبل متخصصين عند وصفهم (لأدائهم القممي، على سبيل المثال، يتحدث الرياضيون عن أنهم (في النطاق) عندما يصفون أدائهم المتفوق أثناء اللعبة. وأمثلة التدفق يمكن أيجادها أيضاً في خبرات متنوعة في الحياة اليومية، فبعض أمثلة الحياة اليومية قد تكون الحالة الأنفعالية الشديدة التي يمر بها الفرد عندما يستغرق تماماً في قراءة كتاب مهم أو أداء لعبة رياضية مثيرة. فالفرد قد ينهمك جداً في تلك الفعاليات بحيث يبدو انه يفقد مسار الزمن ويصد كل المصادر الخارجية للتشويش أثناء تقلبيه لصفحات الكتاب والقراءة بأسرع ما يمكن، في مثل هذا المثالة أو غيره، أحساس السرور الذي يخبره الفرد في أثناء حالة التدفق يرتبط بما يبدو انه يشبه عفوية الفعالية. (Carducci, 2009, P.P.243-244)

وعندما أستعمل جك سنت مي هاي مصطلح التدفق كان لوصف صيغة شديدة من الدافعية الداخلية مشخفا اياها على إنها حالة من الأستغراق التام والتركيز التام في فعاليات تحدي ليشير إلى أن الفرد يفقد مسار الزمن ويهمل تماماً مهمات أخرى. هذه الدافعية الداخلية تكون موجودة عندما يكمن مصدر الدافعية داخل الفرد والمهمة. فيجد الفرد المهمة ممتعة وجديرة بالأهتمام بحد ذاتها، على سبيل المثال، قد يستمر النفساني في قراءة كتب ودراسات في علم النفس لأنها تستمر في القاء الضوء على مواضيع تثير أهتمامه. هذه الدافعية لها منافع عديدة مثل:

- ١- يتابع الفرد المهمة بمبادرة بدون حاجة للحث.
- ٢- يصبح الفرد منهمك معرفياً في المهمة عن طريق تركيز الأنتباه عليها.
- ٣- يأخذ الفرد على عاقته جوانب المهمة أكثر تحدياً.
- ٤- يكافح الفرد من أجل فهم صحيح لمادة دراسية مثلاً عن طريق الأهتمامك في تعلم ذي معنى وليس تعلم صم.
- ٥- يخضع الفرد لتغير مفاهيمي عندما يكون هذا التغير مبرر.
- ٦- يظهر الفرد أبداعاً في الأداء.

٧ يثابر الفرد في مواجهة الأخفاق.

٨ يقيم الفرد بصورة منتظمة تقدمه الخاص في الغالب باستعمال معايير الخاصة.

١٠- يبحث الفرد عن فرص إضافية لمتابعة المهمة.

١١- يحرز الفرد مستويات عائلة.

بذلك تكون الدافعية الداخلية هي الحالة المثلى في الأمور الصفية.

(Ormrod, 2009, P.P454-455)

في العالم المثالي يمكن لكل فرد أن يفعل ما يرغب به عندما يرغب بذلك ولذلك يملؤن حياتهم بسلسلة من فعاليات التدفق المثيرة، لكن الواقع لا يعطٍ ببساطة لغالبية الأفراد هذا الترف أو هذه الرفاهية. السؤال المهم هنا: متى يحتمل أن يمر الأفراد بخبرة التدفق؟ في العمل؟ أم في أوقات الراحة؟ قد يجيب غالبية الناس بسرعة انهم أكثر سعادة في أوقات الأوقات البعيدة عن العمل. في حقيقة الأمر، في الغالب يشير الأفراد إلى ساعات عملهم الطويلة على إنها سبب عدم سعادتهم. إما الباحثون فوجوداً أن هذه ليست هي الحالة، فبالرغم من أن الافراد يمرون غالباً بخبرات تشبه التدفق عند أنهماكهم في الرياضة أو فعاليات أستجمامية أخرى، فأن هذه الخبرات تكون أكثر احتمالاً جداً لأن تحدث عندما يكون الأفراد في العمل أكثر مما في ساعات الراحة. العمل المليء بالتحديات يقدم فرص عديدة أكثر للخبرات المثلى أكثر من الأنواع العادية من الفعاليات التي تملأ وقت الفرد بعيداً عن العمل، لكن الأفراد يخفقون في معرفة تواتر تقديم العمل لأحاساس بالتوفيق وأنجاز والأثر. يناقش جك سنت ماي هاي أن أي عمل تقريباً يمكن أن يصبح خبرة تدفق اذا تعامل مع الفرد بالطريقة الصحيحة. والأبسط من ذلك حتى أعداد الطعام يمكن أن يكون مصدر السعادة إذا ما تمت رؤيته كتحدي والشعور بالرضا والفخر انه عمل جيد الأنجاز، إذ بدلاً من التفكير بالأعمال البسيطة على إنها شيء يجب أنجازه أو أن الآخرين يتوقعون من الفرد القيام به، يمكن تناول هذه المهمات اليومية عن طريق البحث عن ما يمكن للفرد أن يخرج به منها.

هذه النصيحة يمكن تطبيقها على الطلبة الذين يكونون مقتنعين جداً عندما يواجهون الواجبات الأكاديمية التي تشكل تحدي بالنسبة لهم لكنها ضمن قدرتهم على الانجاز، فالباحثون في احدى الدراسات حددوا الطلبة الذين يجدون عملية التعليم مرضية وساحرة. درجات هؤلاء الطلبة لم تكن مرتفعة لكنهم أخذوا دروساً أكثر تقدماً من الطلبة المدفوعين للحصول على الدرجات، ربما لأنهم رغبوا التعلم أكثر في الموضوعات التي وجودها مثيرة للأهتمام. في دراسة أخرى كان الطلبة ذوي الدافعية الداخلية أكثر احتمالاً لفقد مسار الزمن وسجلوا أن الوقت مر بسرعة مقارنة بالطلبة الذين كانوا أقل أهتماماً بخبرة التعلم.

أن وصف جك سنت مي هاي للسعادة يتضمن عناصر عديدة معتنقة تقليدياً من قبل علم نفس الشخصية الإنساني. فتطلب خبرات التدفق من الأفراد ان يعيشوا في الحاضر وان يخرجوا بالكثير من حياتهم في (هنا والآن)، وان احراز الأهداف ليس هو القصد وإنما الكفاح والخبرة على طول المسار التي تقدم الأستمتاع. وتأتي السعادة من سيطرة الفرد على حياته، إذا أن الأفراد ي حالة التدفق يكونون على تماس شديد مع ذواتهم وخبراتهم ويشعرون بأحاساس التفوق ووعي بأيجاد ذواتهم. إذن خبرات التدفق مثل الخبرات القممية التي وصفها ماسلو أنها فرض للنمو الشخصي.

(Burger, 2011, P.P.286-287)

أن عالمية الخبرات المثلى وصلتها بالفاعلية الفردية قد تم دعمها من خلال نتائج دراسات عبر الحضارات، هذه الدراسات ركزت أساساً على بنية الفعاليات التي تعزز الخبرات المثلى وعلى التطور الذي تشجعه من خلال وضع الأهداف وتعزيز المهارات وبذلك تقدم افرداً ذوي توجه عملي وهدف في الحياة. الخبرات المثلى لا تسبب أوتوماتيكياً الرفاهية والتطور، إذا ألفت دراسات عدة الضوء على أن نتائجها تتباين على وفق معالم الفعاليات المرتبطة بها ودورها ضمن النظام القيمي للأفراد ولبيئتهم الاجتماعية. بصورة أكثر تحديداً، على المستوى الفردي فأن الخبرة المثلى يجب أن توضع في سياق الأطار النظري للانتقاء النفسي اليومي، وينتج الانتقاء النفسي من أستثمار الفرد التفاضلي للانتباه ومصادر المعلومات المتاحة في بيئته.

وكانت خلاصة ما أشارة إليه الدراسات في هذا المجال، أن الفعاليات المرتبطة بالخبرات المثلى يمكن أن تهب أو تصقل من خلال البحث عن تحديات أكثر وتشذيب أو تنقية القدرات الشخصية وأفرز مستويات أعلى من النظام والتعقيد في السلوك. وإن الأفراد الذين يجدون فرصاً للأنهماك والتعبير عن الذات والمكافأة الداخلية في مجال معين مثل العلم أو الفن أو الأدب يمكن أن يجذبوا أنتباه الآخرين لتلك الفرص، لأن حياة الفرد والمجتمع هي وحدة كاملة لا يمكن أن تنقسم إلى جوانب منفصلة عن بعضها يرتبط البعض بالخبرات المثلى والنتائج الإيجابية والبعض الآخر لا يرتبط. وإنما الأفراد هم مسؤولين عن بناء مستقبلهم الخاص ومستقبل المجتمع من خلال سلوكهم الكلي، والخبرات المثلى يمكن أن تساعد الأفراد في تحدي مصادرهم أو مواردهم وتشذيب مهاراتهم. إذ إنها تسهل الأنهماك في فعاليات ذات معنى من خلال التركيز المعنوي والدافعية الداخلية.

(Fave, 2009, P.P.285-302)

**إستنتاجات:**

- ١- يمكن لكل فرد في هذا العالم أن يمر بخبرة مثلى مهما كان عمله أو تعليمه أو مجتمعه.
- ٢- قد تحدث الخبرة لأحد الأفراد من فعالية تسلية أو نشاط ترفيهي أو رحلة، لكنها تحدث لآخر أثناء أدائه لعمله بصورة استثنائية من خلال الأستغراق والأندماج فيه بصورة منقطعة عن الزمان والمكان، وقد تحدث الحاليتين للشخص نفسه.
- ٣- لما كانت الخبرات المثلى تلقائية الحدوث وتأتي بصورة عفوية، فيمكن أن يمر بها الفرد من حالة اعتيادية في الحياة اليومية وليس بالضرورة خبرة فريدة جداً.
- ٤- يمكن أستثمار المجال التربوي للخبرات المثلى من خلال جعل الطلبة يروه انجاز الواجبات الأكاديمية أنجازاً استثنائياً وخبرات تفوق تمكنوا منها.
- ٥- يمكن أن تحدث الخبرات المثلى للفرج بمفرده أثناء أستغراقه في الدراسة أو العمل أو التسلية، وقد حدث له وسط الأرة أو الأصدقاء أو الزملاء أثناء العمل أو في مناسبة اجتماعية.

**مقترحات**

- ١- أجراء دراسة عن تواتر حدوث الخبرات المثلى لدى عينات مثل الأكاديميين أو الرياضيين أو الأدباء أو الرسامين.
- ٢- أجراء دراسة مقارنة في حدوث الخبرات المثلى بين الأنبساطيين والأنطوائيين.
- ٣- أجراء دراسة عن تأثير القمع الأنفعالي في حدوث الخبرات المثلى.
- ٤- أجراء دراسة عن علاقة التركيز المزمّن على الذات بحدوث الخبرات المثلى.

**المصادر**

- ١- برنهارت، ١٩٨٤. علم النفس في حياتنا العملية.
- ٢- جورارد، سيدني. لنذر من، تيد. ١٩٨٨، الشخصية السليمة، بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- ٣- الخالدي، أديب. عبد العزيز، مفتاح ٢٠١٠. علم النفس العصبي.
- ٤- ريبير، ارثر. ريبير، ايملي، ٢٠٠٨. المعجم النفسي الطبي. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- ٥- زهران، حامد. ١٩٧٨. الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- ٦- الشربيني، لطفي. ٢٠٠١، موسوعة شرحاً لمصطلحات النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
- ٧- هيلز، ديانا، هيلز، روبرت. ١٩٩٩، العناية بالعقل والنفس. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- 8- Berryman, J. et al. 2006. Psychology and you. UK: Black well.
- 9- Burger, J.2011. Introduction to Personality. Canada: Wadsworth.
- 10- Carducci, B.2009, The Psychology of Personality.USA: Blackwell.
- 11- Fave, A.2009. Optimal Experience and Meaning: Which Relationships Psychological Topics. (18),2, P.P.285-302.
- 12- Feist, J.Feist, G. 1998. Theories of Personality. Boston: McGraw Hill.
- 13- Ormord, J.2009. Human Learning.N.J: Prentice Hall.