

الحسرة الوجودية: ماهيتها، أبعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها  
نموذج نظري مقترح

إعداد

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة \*

مجلة الدراسات التربوية والانسانية .كلية التربية .جامعة دمنهور  
المجلد الخامس العدد (٤) - الجزء الثاني - لسنة ٢٠١٣

---

\* مدرس الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمنهور.



## الحسرة الوجودية: ماهيتها، أبعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها نموذج نظري مقترح

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة \*

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى تحديد الصياغة المفاهيمية لمفهوم الحسرة الوجودية بوصفها حالة وجدانية معرفية سلبية تجسد ردود أفعال الشخص تجاه أفعاله وتصرفاته فيما مضى من حياته، فضلاً عن ارتباطها بما يعرف بعملية مراجعة الشخص لأسلوب حياته ويقينه بتكره لذاته الأصلية ولخفاقه في نحت هوية حياة شخصية تتسق مع تصوراته لمعنى الحياة والغاية منها بإيثاره لبدائل سلوكية غير مثمرة ما كان يتعين عليه الإتيان بها، ويقترن هذا اليقين باعتقاده بتناقص فرص تصويب الذات وتدارك ما فات، واعتمدت الدراسة أسلوب تحليل أدبيات المجال للتوصل إلى تعريف للحسرة الوجودية يمكن بموجبه تحديد أبعادها وتبيان مسار وديناميات تكوينها وتداعياتها، وهدفت الدراسة كذلك إلى تقديم نموذج نظري للحسرة الوجودية يمكن بمقتضاه تلمس طرق مواجهتها والتخلص منها.

\* مدرس الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمنهور.

## Abstract

The Study aimed to formulate a conceptual frame work of Existential regret concept, Existential regret Experience represent negative affective & cognitive state denote to individual reactions to his actions or inactions in the past. it also relate to life review process within realm of Personlifehood.

In Existential regret Experience Person contented that he denied his authentic self, and failed in formulating a real personhood Identity in Consistency with his beliefs about meaning of life and it's final ends as result of preferring ill-fruitfulness behavior alternatives. These beliefs concomitanced with knowing that corrective opportunities are losted, and there is no hope to have what had been gone.

The study used literatural analysis Style review to define Existential regret concept, detrmine it's dimensions, explaine it's Formation and dynamic path. The study aimed also to propose a theoritical model for understand and explaine Existential regret.

## مقدمة الدراسة:

لا يتوقف الإنسان عن طرح أسئلة وجودية المغزى خلال الفترات الحاسمة من حياته مثل: من أنا؟ وماذا أريد؟ وكيف سيكون مستقبلي؟ وهل سيوفر لي هذه المستقبل الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؟ وبنفس الطريقة يراجع الإنسان ماضيه، وقد يجتر آلامه والتساؤل: هل فعلت ما كان يتعين على فعله؟ هل استثمرت وقتي بصورة مفيدة، أم تراه ضاع منى سدى فيما لا طائل من ورائه؟ هل استثمرت ما أتيح لي من فرص لترقية ذاتي وتجويد نوعية حياتي الشخصية؟ هل استطعت استثمار ما أملكه من قدرات وإمكانيات؟ ويضاف إلى ذلك أن الإنسان بصفة عامة كائن مندفع تلقائياً للتساؤل عن معنى الحياة وغاياتها ودوره فيها وموقفه الشخصي منها.

وتتخلق على أرضية إجابة الإنسان عن مثل هذه النوعية من الأسئلة إما شعور الإنسان بحالة من **الصفاء الإنساني والسكينة النفسية** العامة بمؤشراتهما التي تتجسد في تقبل الذات والرضا عن الحياة والاندفاع باتجاه الترحيب بها وتجويدها، أو الشعور بالحسرة والغرق في مشاعر لوم الذات وتأنيبها والرثاء لها، لتصبح حسرته ليست حالة إنسانية مؤقتة تستهض همة التجاوز، بل تصبح أسلوب حياة قوامه اتجاه سلبي نحوها ونحو الذات إجمالاً (Jacobsen,2007,Pp. 18-19).

وتشير التحليلات النظرية إلى أن الشعور بالحسرة خبرة حياتية طبيعية ترتبط بميل الإنسان دائماً إلى مراجعة الذات ومحاسبتها، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن الانغماس في خبرة الحسرة بصيغها العميقة والمستمرة دونما بذل محاولات للتخلص منها يفضي إلى الشعور بالضيق الانفعالي وبالقلق والاكتئاب، فضلاً عن تأثيراتها على الصحة البدنية والحالة السلوكية العامة للإنسان (Gollwitzer, Meder & Schmitt, 2011).

وتخلص نتائج دراسة (Bauer,2011) إلى أن (٩٠%) من الراشدين يشعرون بالحسرة العميقة على مسار حياتهم الماضية، وأن لهذا الشعور تأثيرات سلبية

على نوعية حياتهم، ومع التسليم بأن خبرة الحسرة خبرة وجودية مندمجة في مسار الحياة الإنسانية بصورة عادية يصبح من الضروري التركيز على تنمية مهارات إدارتها وترويضها بتسليح الإنسان بمجموعة من المهارات الحياتية واستراتيجيات التوافق والمواجهة (Bauer, 2011).

وتوصف الحسرة عادة حسب محتواها أي وفقاً للموضوع المتحسر عليه أو المنصب عليه الشعور بالحسرة؛ وبالتالي وصف الحسرة بتعبير "الوجودية"<sup>1</sup> معناه تلك الحسرة الناشئة عن فشل الشخص في تحقيق ذاته وترقيتها وفقاً لتصوره لمعنى الحياة والهدف منها بالمعنى المتعارف عليه في المنظور الوجودي في علم النفس الذي يركز على نظم طبيعة العلاقة بين مركب الماهية الوجود بالتسليم أن وجود الإنسان سابق لماهيته، وأن ماهية الإنسان دالة في طابعها الإجمالي لاختياراته وقراراته في الحياة ولصورة الحياة التي يبتغيها (Mannarino, Elaison & Rubin, 2007, PP. 318-319).

وحالة الحسرة Regret حالة معرفية وجدانية تتضمن تقيماً سلبياً للذات ورد فعل انفعالي سلبي من قبل الإنسان تجاه تصرفاته وسلوكياته في الماضي، ولإدراكه لندرة فرص الارتقاء التي يحملها المستقبل، فضلاً عن نقص القدرة على استثمارها حال وجودها، وتتضمن هذه الحالة مشاعر الحزن والخزي والذنب والضيق الانفعالي والاستياء من الذات عقب ارتكاب الشخص لتصرفات

---

<sup>1</sup> يعد تعبير "الحسرة الوجودية" في اللغة العربية التعبير الأكثر دقة في وصف عبارة Existential regret التي غالباً ما تترجم إلى عبارة "الندم الوجودي"، كما يترجم أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٥، ص: ١٣٣) تعبير Regret عند تحليله للنموذج الشامل لقلق الموت إلى "الأسف"، لكون الحسرة الوجودية فيما يؤخذ به في الدراسة الحالية حالة معرفية وجدانية تتضمن مشاعر التألم الشديد والاستغراق في لوم الذات وتأنيبها لإدراك الفجوة بين الصورة التي كانت مأمولة للحياة والصورة الواقعية واعزاءها إلى التقصير والتفريط في استثمار فرص تجويد الذات وترقيتها في الماضي مع التسليم بندرة فرص التدارك في المستقبل.

وسلوكيات ما كان يتعين عليه الإتيان بها أو عقب تفريطه في القيام بتصرفات وأفعال كان يتعين عليه الإتيان بها.

وحالة الحسرة انفعال متمايز عن الشعور بالذنب **guilt**، إذ يمثل الشعور بالذنب الصيغة الانفعالية العميقة لها، وبالتالي يتضمن مفهوم الحسرة في بعده الانفعالي الشعور بالذنب وما يستتبعه من لوم للذات وتأنيبها .

كما ترتبط حالة الحسرة والندم بالشعور بالخزي **shame** من الذات، ويشير هذا الشعور إلى الجانب الاجتماعي للشعور بالذنب وإلى الحسرة كدالة لتأثير السياق الثقافي والاجتماعي نتيجة إدراك الشخص لتفريطه في حق المجتمع الذي ينتظر منه إثبات ذاته وتحقيق إمكانياته كمصدر من مصادر الشعور بالفخر والاعتزاز بالذات **Self honor** تسليمًا بأن الفخر والاعتزاز بالذات دالة في جزء منه لإنجازات الشخص المقدر اجتماعيًا.

وتتمايز حالة الحسرة في جزء منها عن الشعور بالأسف **Sorry** لَومِ النَّفْسِ وَالْإِحْسَاسِ الدَّاخِلِيِّ بِالنَّدَمِ **remorse** الذي يعد صيغة انفعالية مباشرة من التحسر على الماضي لارتكاب أفعال وتصرفات يعتبرها المجتمع ضارة ومخزية وعدوانية؛ ويولد هذا الشعور رغبة قوية لدى الشخص للاعتذار **Need for apology** إلى الآخرين والتسليم باستحقاقه للعتاب والعقاب بدلاً من التأمل الذاتي في أفعاله الشخصية.

وقد يعاني الشخص من حالة الحسرة فيما يفيد كورسيلي وآخرون **Coricelli** (٢٠٠٧) بمركبها المشار إليه كدالة لعدم قيام الشخص بما كان يتعين عليه القيام به في الماضي، ولتفويته الفرص والبدائل السلوكية التي كانت متاحة أمامه والتي كان يمتلك بالفعل الرغبة والقدرة والمهارة لاستثمارها وتوظيفها تحقيقاً لذاته وارتقاءً بها اتساقاً مع معنى الحياة وغايتها من وجهة نظره، وهذا العنصر هو ما يعطي الطابع الوجودي لمثل هذه النوعية من الحسرة.

ويشار في نظرية الحسرة Regret Theory على نحو ما يرى (Loomes & Sugden, 1982) إلى نقطتين أساسيتين تمثلان فيما بينها الطابع العام لها، تتمثل النقطة الأولى في أن خبرة الحسرة ذاتها كحالة شعورية يتعايش معها الإنسان حال إدراكه لتفريطه في حق نفسه في الماضي، والثانية تتمثل فيما يتعين عليه فعله للتخلص من المشاعر السلبية المقترنة بها، فضلاً عن تجنبها في المستقبل. كما يقارن بعض الباحثين بين نظرية الحسرة ونظرية خيبة الأمل Disappointment theory والتي صيغت أفكارها المبدئية على يد بيل Bell (1982) وأدخل (Loomes & Sugden, 1986) بعض التعديلات عليها، تبع ذلك تطويرها في نموذج نظري على يد جيول Gul (1991) وينظر إلى خيبة الأمل وفقاً لهذه التصورات بأنها "رد فعل نفسي قوامه الشعور بالمرارة والأسى نتيجة توصل الشخص إلى نتائج تتناقض مع توقعاته الشخصية من أفعاله وسلوكياته"، وبالتالي خيبة الأمل حالة نفسية تعتري الإنسان حال وصوله إلى واقع اجتهد في صناعته، إلا أن هذا الواقع لا يرضي طموحاته ولا يحقق آماله التي كانت مرجوة. ووفقاً لتصورات بيل خيبة الأمل دالة لعدم التطابق بين النواتج والتوقع النفسي، ويعبر عن هذا الأمر بالمعادلة التالية:  $D = O < EV$ ، أي أن خيبة الأمل = ناتج أقل أو أسوأ من التوقعات النفسية للفرد، حيث يعبر الرمز D عن خيبة الأمل، والرمز O عن الناتج Real Outcome، والرمز EV عن التوقع النفسي psychological expectation (الأمل، أو الهدف) (Bell, 1982).

بينما تمثل نظرية الحسرة مشاعر الأسى والحزن والاستياء من الذات للتفريط في استغلال وتوظيف فرص الارتقاء بالذات وتطويرها وفقاً لمعنى الحياة وهدفها من وجهة نظر الشخص، وهنا تكون الحسرة الوجودية رد فعل نفسي لفشل الفرد في اختيار بدائل سلوكية أو في اتخاذ قرارات تتسق مع قيمه واعتقاداته ورؤاه للحياة فيما مضى من حياته، مع شعوره بتعذر تدارك هذه البدائل مرة أخرى في



الحاضر أو المستقبل .  
(Zeelenberg. & van  
.Dijk,2004, PP. 12-13)

وعادة ما تدرس نظرية الحسرة في ضوء نظرية الإمكان أو الاحتمال (التوقع)  
Prospect Theory والتي تتضمن عنصرين رئيسين: الجهد أو المنفق، والعائد  
ويُقاس العائد بوحدة المكسب في مقابل الخسارة .  
(Amsel,  
.Bowden,Cottrell& Sullivan, 2003,PP: 119-154)

كما أن سيطرة خبرة الحسرة الوجودية على الإنسان تجعله واقع على الدوام  
تحت قهر تأنيب الذات ولومها، والحسرة العميقة حالة معرفية وجدانية يشقى بها  
الإنسان مرتين لا لأن الحسرة لها قيمة أخلاقية وحسب، بل ولأنها تخفف عن  
"ضمير" المتحسر، بإيهامه أنه عاجز عن إصلاح أخطائه، وتبقيه في حالة من  
الغم والإحساس بالعجز وفقدان المبادرة، بما يحول بينه وبين التمتع بهجة الحياة  
الحرّة وفعاليتها بإرشاد من العقل، أو بإيهامه بأن الحسرة في حد ذاتها وما تقضي  
إليه من لوم وعقاب الذات كافية للتخلص من وخز الضمير وتأنيبه، فيرضى  
الإنسان بها فتخدم همته عن قرار تصويب الذات وإنفاذ مضامينه سلوكياً.  
والنقيض المنطقي لحالة الحسرة الوجودية بالمعنى المتضمن في الفقرة السابقة  
التدبر والتفكير العقلاني الرشيد بمراجعة الإنسان لاختياراته وأفعاله في ضوء  
معنى الحياة والهدف منها، وتقييم الذات تقييماً إيجابياً أولاً بالإقرار بالتقصير،  
وثانياً برسم مسار التصحيح الذاتي للقرارات والسلوك الشخصي.

وتأسيساً على ما تقدم تتضح الحاجة إلى وصف هذه الخبرة وتحديد ماهيتها  
وأبعادها ومتعلقاتها بالمتغيرات النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والتنعم العام  
للإنسان، فضلاً عن المقارنة بين نماذج ونظريات تفسيرها، وطرق قياسها والوقاية  
منها، مع تقديم نموذج نظري مقترح يمكن التحقق من كفاءته التفسيرية بدراسات  
أخرى لاحقة.

■ مشكلة الدراسة:

تزايدت في العقود الثلاثة الأخيرة دراسات وبحوث الندم والحسرة، وخلصت العديد من الدراسات التجريبية والارتباطية، إلى أن الندم والحسرة انفعالاً مركباً مختلفاً في الكثير من خصائصه عن الانفعالات الأخرى مثل خيبة الأمل والتعاسة والأسى والشعور بالذنب والخزي (Zeelenberg & Roese & Summerville, 2005; Pieters, 2007).

ويرى معظم الباحثين أن الحسرة حالة شعورية معرفية وجدانية سلبية يتعايش معها الإنسان عندما يترك أن وضعه الحياتي الحالي كان يمكن أن يكون أفضل مما هو عليه لو كان أحسن الاختيار والتصرف في الماضي (Zeelenberg, van Dijk & Manstead, 1998 a).

ويتسق هذا التعريف مع مضامين نظرية الحسرة وفقاً لأنصار المدخل الاقتصادي Economic approach في صناعة واتخاذ القرار (Loomes, & Sugden, 1982; Bell, 1982). ويشار إلى هذا المعنى بوضوح في نظرية تبرير القرار Decision Justification Theory (DJT) كوسيلة لفهم العمليات النفسية المتضمنة في خبرة الحسرة الوجودية، فوفقاً لهذه النظرية تنشأ مشاعر الحسرة من التوليف بين عمليات تقييم النواتج وشعور الإنسان بأنه اختار قراراً خاطئاً في التوقيت الخاطئ، كما يرتبط بهذه النظرة عملية المقارنة التي تتم بين نواتج هذا القرار وبعض المعايير وما قد يترتب على ذلك من شعور الشخص بأن هذا القرار غير مبرر (Connolly & Zeelenberg, 2002; Pieters & Zeelenberg, 2007). كما يتسق مع مسار البحوث في مجال التفكير غير الواقعي counterfactual thinking<sup>٢</sup>، وتصور أن جذور الحسرة تكمن في عمليات المقارنة بين النواتج الفعلية التي ترتبت على

<sup>٢</sup> يترجم تعبير counterfactual thinking إلى التفكير العكسي أو المضاد للواقع، أو التفكير المقارن بين وضعين بدلالة سلوكيات وتصرفات الإنسان في الماضي، وفيه يقارن الإنسان بين وضعه الحياتي الحالي ووضع حياته كما كان يأمله أو يتمناه، ويعزي الفجوة بين الوضعين إلى تقصيره وتفريطه في استثمار فرص تجويد الذات وترقيتها في الماضي، ومن هنا تنشأ الحسرة الوجودية.

قرار ما أو اختيار سلوكي معين، والنواتج الأفضل التي كان يمكن أن تترتب على قرار أو بديل سلوكي مختلف وكان بالإمكان اتخاذه أو الإتيان به (Kahneman, 1995, pp. 375-396).

ويمكن التعامل مع خبرة الحسرة وفقاً لمنطق النموذج الاقتصادي كتجسيد لحالة التباين فيما بين أداء الشخص ونواتجه، وتشير **داليا الشيمي** (٢٠٠٩) إلى هذا المعنى في إطار **حالة الندم** التي تتخلق لدى الإنسان نتيجة شعور الشخص بأنه أعطى في عمل لم يقدره صاحب العمل أو أعطى شعور في علاقة لشخص غير جدير بها سواء كان حبيب أو صديق أو زميل؛ وبالتالي ارتباطها بما يصح تسميته صدمة التوقع وخيبة الأمل، وغالباً ما يتم تجاوز مثل هذا الشعور من خلال إعادة تقييم الذات والموقف ورسم مخططات ذهنية لبدائل سلوكية للتفاعل والتصرف؛ لكونها ترتبط بتفسير تعزى فيه بصورة عامة إلى الآخرين مع اعتقاد الشخص بأنه أدى ما عليه من واجب.

إلا أن أنصار المنظور الوجودي في علم النفس يرون أن مفهوم الحسرة والظروف التي تؤدي إليها ترتبط بصورة مباشرة بما يسمونه "**الاختيار الحر** Free Choice و**الإرادة الحرة** Free Will "وما يستتبع هذه الإرادة بالضرورة من **مسئولية شخصية** personal responsibility؛ تعكس التسليم بالجدارة واقتدار الإنسان على الضبط السببي لأفعاله؛ وبالتالي فإن تفريط الإنسان وتقصيره في إنفاذ مضامين الإرادة الحرة والجدارة والاقتدار بفعل سلوكي يرقى الذات وينميها يرتب اندفاعاً باتجاه لوم الذات وتأنيبها واتهامها، ويجسد هذا اللوم والاتهام البعد الظاهرياتي أو الإدراكي phenomenology لخبرة الحسرة الوجودية (Gilbert, Morewedge, Risen & Wilson, 2005).

وتتخلق خبرة الحسرة الوجودية في سياق مراجعة المرء لنفسه ومحاكمته إياها، مع إدراك الفرق الشاسع بين الكيفية التي جرى بها مسار حياته والكيفية التي كان يمكن أن يجري عليها، فضلاً عن إدراكه للتباين الشائع بين الصورة التي كان يأملها لحياته وفقاً لتصوراته الذاتية عن معنى الحياة وهدفها والصورة المحققة

بالفعل، مع تحميل نفسه المسؤولية عن هذا التباين نتيجة فشله في اختياراته وقراراته الحياتية الكبرى، وغالباً ما تقترن بالاحباط والانكسار النفسي واليأس واجترار الآلام والغرق في التفكير السلبي القائم على التمنى، فتوهن عزيمة الإنسان ورادة الحياة داخله .

وتشير (سوسن شاكر مجيد، ٢٠١٢) إلى أن تاريخ البحوث النفسية التي تعرضت بالدراسة العلمية لمفهوم الندم Remorse والحسرة Regret وعلاقتها بمتغيرات الشخصية - مثل الذنب والخزي وغيرها - تاريخ حديث نسبياً ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة في تاريخ الدراسات النفسية الإمبريقية وعلى الرغم من وفرة كتابات أصحاب نظرية التحليل النفسي في هذا المجال، وقد يرجع السبب فيما يرى الباحث الحالي إلى صعوبة الصياغة المفاهيمية لبنية خبرة الحسرة كتركيب نفسي متعدد الأبعاد؛ لتضمنها العديد من العلاقات والمتعلقات بالكثير من المتغيرات النفسية الأخرى.

والسؤال المثار والجدير بالبحث عن إجابة: كيف تتشكل هذه الخبرة النفسية المعقدة؟ وهل يوجد آليات تمكن من إدارتها بصورة مثمرة؟

وتأسيساً على ذلك ارتأى الباحث في ظل ندرة الدراسات النفسية العربية في هذا المجال وجود حاجة ماسة لإجراء هذه الدراسة، والتي أمكن بؤرة مشكلتها في التساؤل الرئيس التالي: هل يمكن وضع تصور نظري مقترح لمفهوم الحسرة الوجودية يكشف عن ماهيتها وأبعادها ومحددات تشكيلها؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- (١) ما ماهية الحسرة الوجودية؟
- (٢) ما العلاقة بين مفهوم الحسرة الوجودية وبعض المفاهيم الأخرى؟
- (٣) ما أبعاد مفهوم الحسرة الوجودية؟
- (٤) ما الخصائص النفسية والسلوكية للمعانين من الحسرة الوجودية؟
- (٥) ما النماذج النظرية المطروحة لوصف وتفسير الحسرة الوجودية؟

(٦) ما التصور النظري المقترح لمفهوم الحسرة الوجودية وبنيتها وديناميات

تشكيلها؟

**أهداف الدراسة:**

تستهدف الدراسة الحالية تحقيق ما يلي:

(٧) تحديد ماهية الحسرة الوجودية.

(٨) الكشف عن البنية التكوينية لمفهوم الحسرة الوجودية.

(٩) تحديد علاقات ومتعلقات مفهوم الحسرة الوجودية ببعض المفاهيم النفسية

الأخرى.

(١٠) تحديد الخصائص النفسية والسلوكية لشخصية للمعانين من الحسرة

الوجودية.

(١١) وصف وتفسير الحسرة الوجودية من المنظور النفسي، وتحديد ديناميات

تكوينها.

(١٢) تقديم نموذج نظري مقترح للحسرة الوجودية وأبعاده.

## أهمية الدراسة ومبرراتها:

ترتكز الدراسة الحالية على عدة مبررات فيما يتعلق بطابعها النظري تشكل الدافع الرئيسي للقيام بها ومن هذه المبررات ما يلي:

- اتساع مجال المادة العلمية المتعلقة بحالة الحسرة الوجودية من المنظور الفلسفي والديني والقانوني والاجتماعي والأدبي، مع ندرة واضحة في تناولها من المنظور النفسي، ويرى الباحث من جانبه أن دراسة حالة الحسرة الوجودية من المنظور النفسي ربما تزيد من فهم هذه الظاهرة النفسية برؤية أوسع، خاصة إذا ما تمت المقارنة بين النماذج النظرية التي طرحت لوصفها وتفسيرها.
- خبرة الحسرة خبرة إنسانية عامة وحقيقة من حقائق الوجود البشري على نحو ما يفيد جيمس بالدوين (Levinson, 1978, p. 250)، وعلى الرغم من ذلك ركزت الكثير من الدراسات الفلسفية والاجتماعية والنفسية ولفترة طويلة على دراسة مفاهيم أخرى ذات علاقة بها مثل الاكتئاب والشعور بالذنب والخزي مع تجاهل حتى مجرد الإشارة إلى تعبير "الحسرة" ضمن المؤشرات النفسية والنفوس تحليلية والسوسيوولوجية للخبرة البشرية (Landman, 1987).
- صعوبة الاعتماد على النماذج النظرية الغربية التي طرحت لوصف خبرة الحسرة ومحدداتها وديناميات تشكيلها في البيئة العربية، وبالتالي تأتي أهمية محاولة اقتراح نموذج نظري يمكن اختبار كفاءته التفسيرية في البيئة العربية. وفيما يتعلق بالأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيمكن القول أن استثمار مفهوم الحسرة الوجودية بدلالاته ومضامينه النفسية واستكناه مختلف الجوانب التي يتضمنها، ربما يسهم في إعادة النظر في برامج التربية النفسية Psychological Education ومناطق فعلها الرئيسي وإجراءاتها التطبيقية، فضلاً عن ما تستهدفه من إجابة عن أسئلة مركزية في علاقتها بأساليب حياة البشر مثل: لماذا نتحسر؟ وعلما نتحسر؟ وما العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالحسرة الوجودية؟ وما

العمليات النفسية التي تصاحب حالة الحسرة الوجودية؟ وما الخصائص النفسية والسلوكية لشخصية من يعاني من حالة الحسرة الوجودية؟ وتكتسي الدراسة الحالية أهميتها كذلك من التسليم بأنه لاستمرار الشعور بانفعال الحسرة الوجودية فيما يرى (Fredrickson, 2001; Peters, Hess, Västfjäll, & Auman, 2007) تأثيرات بالغة السوء على الصحة النفسية والبدنية للإنسان، ومنها ما يشير إليه (Zeelenberg & Pieters, 1999) في النقاط التالية:

- الشكوى الدائمة من سوء الحظ ولعن الظروف.
- اجترار الآلام والانعزال الاجتماعي.
- محاولة التخلص من تأنيب الذات ولومها باتهام الآخرين وتحملهم المسؤولية.
- الشعور بالعجز وقلة الحيلة وتجنب مواقف التفاعل التي تذكر الشخص بمواقف الفشل.
- الشعور باليأس والاعتقاد باستحالة اتخاذ قرارات تصويبية للذات.
- الخمول والبلادة المعرفية والانفعالية والسلوكية.
- الشعور بأن الحياة لا معنى لها ولا هدف حياتي جدير بالاجتهاد والمثابرة لتحقيقه.

وبالتالي فإن وصف وتفسير خبرة الحسرة الوجودية وتحديد كيفية تشكلها ومسارها الارتقائي وتأثيراتها على اختيارات الإنسان وسلوكياته أمراً جديراً بالدراسة خاصة في ظل ندرة الدراسات العربية في هذا المجال. كما أن فهم وتفسير خبرة الحسرة الوجودية في سياق الانفعالات المقترنة بها ربما يمكن الباحثين من تحديد أدوات قياسها وتشخيصها وطرائق ضبطها وتنظيمها وصياغة برامج الوقاية منها وعلاج تأثيراتها السلبية.

## مصطلحات الدراسة:

### (١) الندم Remorse:

"حالة انفعالية تنشأ عن شعور الإنسان بالذنب، وأسفه على ارتكابه ولوم نفسه على ما فعل، وتمنيه لو أنه لم يفعل ذلك، وللندم بهذا المعنى نوعين، الأول: لوم محدد له موضوع معين، مثل إثم ارتكبه فهو يلوم نفسه عليه، أو برُّ فاته فهو يلوم نفسه على تركه، والثاني، لوم عام غير محدد بعمل معين، بل موضعه الاختيارات الأساسية في حياته بصفة عامة" (محمد عز الدين توفيق، ١٩٩٨، ص: ٥٢٧) ويشير الندم إلى استعداد لا شعوري يجبر الفرد على الشعور بالذنب والقيام بأعمال مختلفة لإيذاء نفسه وعقابها أو إذلالها للتكفير عن ذنوب يتوهم أنه ارتكبها ويسمى هذا عقدة الذنب وإدانة الذات (حمد عزت راجح، ١٩٩٩، ص: ١٤٥).

ويشير (بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٥) إلى أن الندم شعور الشخص بالألم النفسي النفسى والإثم مما ارتكبه الفرد من فعل أو نتيجة إقرار معصية أو فاحشة أو أى أمر خلقى يعاقب عليه المجتمع. وغالبا ما يلزم الشعور بالندم الشعور بالذنب والخزي من قبل الفرد نفسه والآخرين كذلك، مما قد يدفع بالشخص الى العزلة الاجتماعية والوحدة نظراً لرغبته فى تجنب الآخرين. وغالبا ما يكون الفرد مشغولا بما اقترفه من آثام ويكون راض عن نفسه ويشعر بذروة الأسف والرغبة فى التكفير عما ارتكبه من إثم .

وقد حاول بعض الباحثين التفريق بين الشعور بالندم والشعور بالذنب، باعتبار أن الأول يرتبط بارتكاب الأمور المحرمة والأمور الخلقية مثل الفواحش، على حين لا يشترط الشعور بالذنب ارتكاب مثل هذه الفواحش أو الأمور التي يجرمها المجتمع ويعاقب عليها، ومع ذلك فإن كثيراً من الباحثين لا يزال يخلط بين المصطلحين ويستخدمهما فى نفس الغرض والمعنى .



## (٢) الذنب Guilt:

**الذنب:** حالة نفسية انفعالية تنتج عن إيقاع الفرد أذى أو ضرر على موضوع ما بمحض إرادته، كما أن الشخص يشعر بالندم والأسى أو الحسرة والأسف على ما ارتكبه في حق الغير من أذى أو ضرر، وبهذا فهو دائماً مشغول بمثل هذا التفكير، وغير راض عن نفسه. ومن هنا يختلف الشعور بالذنب عن الشعور بالخزي في أن الشعور بالذنب نابع من تفكير الشخص المذنب ووساوسه عن ما ارتكبه من فعل وليس ردود فعل انفعالية لما حدث في الموقف الاجتماعي كما هو الحال في الشعور بالخزي .

## (٣) الأزمة الوجودية Existential Crisis.

يمكن أن يعاني الإنسان من الأزمة الوجودية حال تعرضه لمأساة حياتية شخصية أو عندما يحدث تحول مأساوي ما في وجهة ومسار حياته (Frankl, 1988, P: 14 ; Yalom, 1981, P: 19).

وتشير الأزمة الوجودية إلى حالة من الصراع الداخلي العميق التي تنشأ داخل الشخص نتيجة تفكيره وتأمله في القضايا الوجودية الكبرى مثل معنى الوجود البشري وغاياته ومعنى المعاناة البشرية، وإعادة تأسيس المرء لعالمه الوجودي الافتراضي الجدير بالحياة مع معاناته من صعوبات في التوصل إلى هذا المعنى. وتُشَطُّ لأزمات الوجودية طرقاً معينة في التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها تتمثل في طرق المواجهة الوجودية Existential Coping وطرق المواجهة المرتكزة على الالتجاء إلى الدين religious oriented Coping (Wong, 2005)، وتتشابه هذه الطرق مع أنماط المواجهة التي يتعامل بها الإنسان مع القضايا والانشغالات الحياتية الوجودية المطلقة، وتتضمن التركيز على وجهات النظر الشخصية للحياة وللعالم وللذات والآخرين ونظم الاعتقاد التي ينطلق منها الإنسان في التعامل مع الآخرين ومع ذاته وفي العالم بصفة عامة وفقاً للمخطط المعرفي الذي يتبناه لحياته.

وتتضمن الطرق الوجودية في مواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية الكبرى تقبل الأحداث والوقائع التي لا يمكن تغييرها، فضلاً عن الاندفاع باتجاه تأسيس معاني إيجابية من المواقف السلبية غير القابلة للتغيير أو التعديل. كما تتضمن طرق المواجهة المرتكزة على الاحتماء بالدين واللجوء إليه مفاهيم واعتقادات دينية إيجابية متعلقة بالتوحيد والحياة الآخرة والإيمان بالبعث والحساب، ويؤكد (Frankl, 1992, P.76) على أهمية متغير المعنى في تخليص الإنسان من مشاعر الحسرة الوجودية، وأن هذا المعنى كامن في بنية كل الخبرات الإنسانية، ويصاحب دافع البحث عن المعنى الإنسان منذ وعيه بالحياة وإلى آخر ثانية وآخر نفس في حياته، ويجعل هذا الدافع من حياة الإنسان فرصة متجددة للتخلص من اليأس والتحسر الوجودي والارتقاء الدائم في فضاء الأمل والشعور بالجدارة واستحقاق الانتصار على منغصات الحياة (Wong, 2005).

#### (٤) الذنب الوجودي Existential Guilt.

يتبنى الباحث تعريف (رلو ماى واريفين يالوم، ١٩٩٩) والذي صيغ في إطار التسليم بأن "الحرية والمسئولية الشخصية قدر الإنسان، فالإنسان محكوم عليه بالحرية" ومفاده "شعور الإنسان بالأسى والأسف وتحميل الذات مسئولية الفشل في تحقيق إمكانياته وقدراته الممنوحة له، وبكل ما يدخره له المستقبل حتى النفس الأخير، ويتمثل الذنب الوجودي إذن في هذا الفشل في التفويض الممنوح له بتحقيق كل ممكناته، فضلاً عن الفشل في تحقيق هويته الذاتية بفعل إبداعى خلاق".

وعليه تحمل خبرة الحسرة الوجودية على النحو المأخوذ به في الدراسة الحالية وفقاً لهذا التحليل ملامح من كل من القلق الوجودي والذنب الوجودي، لكونها حالة يدرك معها الإنسان أنه أخفق في استثمار فرص تجويد الذات وترقيتها في الماضي لاختياراته وقراراته الخاطئة، فضلاً عن إدراكه أن المستقبل لا يحمل فرصاً للتعويض والتدارك؛ وبالتالي تتخلق لديه حالة من اليأس والسأم الوجودي

العميق تجعله نهبا للتألم ولم الذات وتأنيبها مقترنة بالتفكير المرتكز على التمني مع اليقين بالاستحالة.

### (٥) الحسرة الوجودية:

تشير (Greenberg, 2012) إلى أن الحسرة حالة معرفية انفعالية سلبية تتضمن لوم الذات وتأنيبها بسبب بعض النواتج الحياتية السلبية التي تترتب على تصرفات الإنسان وسلوكياته الخاطئة، والشعور بالخسارة والأسى نتيجة تمنى عدم اختيار بديل ما تم تفضيله في الماضي، ويمكن أن يكون لحالة الحسرة على الرغم من الألم النفسي الشديد المرتبط بها قيمة وظيفية مثمرة بالنسبة للبشر خاصة إذا دفعتهم إلى الاندفاع باتجاه التركيز وتصويب الذات ومسار الحياة الشخصية، إلا أن هذا الأمر يتوقف على مدى توافر فرص تغيير الموقف؛ وبالتالي فندرة فرص التصويب وتغيير المواقف الحياتية ربما يحيل حالة الحسرة إلى الغرق في اجترار الآلام والانصراف في التفكير المرتكز على التمني والشعور بوطأة الضغوط النفسية بما تتضمنه من تألم وضيق انفعالي موهن لإرادة الحياة.

ويتبنى الباحث اتساقاً مع الهدف العام للدراسة الحالية تعريف (White & Reker, 2007) للحسرة الوجودية ومفاده أنها "حالة معرفية وجدانية تتضمن مشاعر التألم الشديد والاستغراق في لوم الذات وتأنيبها لإدراك الفجوة بين الصورة التي كانت مأمولة للحياة والصورة الواقعية وإعزاءها إلى التقصير والتفريط في استمثار فرص تجويد الذات وترقيتها في الماضي مع التسليم بندرة فرص التدارك في المستقبل، فضلاً عن يقينه بتقصيره في إنفاذ المضامين السلوكية للتفويض الممنوح له من حرية الاختيار والإرادة الحرة والمسئولية الشخصية".

### الدراسات السابقة:

يستهدف تناول التحليلي للدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الحسرة والحسرة الوجودية التوصل إلى تحديد ماهية مفهوم الحسرة الوجودية وتمييزه بصورة فارقة

عن المفاهيم الأخرى قريبة الدلالة منه، فضلاً عن تحديد أبعاد هذا المفهوم وبنيته الأساسية وعلاقاته بمتغيرات الشخصية وبالصحة النفسية، مع المقارنة بطبيعة الحال بين النظريات والنماذج السيكلوجية التي طرحت لوصفه وتفسيره.

ويمكن تناول هذه الدراسات على النحو التالي:

• دراسة كابليز وأورورك (Cappeliez & O'Rourke, 2002).

بعنوان "سمات الشخصية والمخاوف الوجودية كمنبئات بوظائف تذكر الأحداث الماضية لدى الراشدين الكبار" واستهدفت الدراسة الكشف عن دور سمات الشخصية وبعض المفاهيم الوجودية خاصة القلق والانشغالات والمخاوف الوجودية في التنبؤ بمعدل تكرار ودوام تذكر الإنسان للأحداث الماضية في حياته بصورة عامة، فضلاً عن الكشف عن وظائفها المتنوعة بصفة خاصة. وتكونت عينة الدراسة من (٨٩) راشداً كبيراً، طبق عليهم بطارية العوامل الكبرى الخمس المعدلة *the NEO-Five Factor Inventory* (الانبساطية، الطيبة، يقظة الضمير، العصابية، والانفتاح على الخبرة)، ويرفيل الاتجاه نحو الحياة . المعدل *the Life Attitude Profile—Revised* ومقياس وظائف تذكر الأحداث الماضية *the Reminiscence Functions Scale*. وخلصت نتائج الدراسة إلى العصابية تتنأ بالمعدل العام لدوام وتكرار تذكر الأحداث الماضية المتعلقة بفهم الذات واجتزار الأحداث السلبية في الماضي، في حين يلعب عامل الانبساطية دوراً دالاً في التنبؤ الكلي بمعدل دوام وتكرار تذكر الأحداث الماضية وتذكر الأحداث المرتبطة بتنشيط الذات والحوارات مع الآخرين والتغلب على الذكريات المرتبطة بمفارقة الأحبة. أما عامل الانفتاح على الخبرة فكان له الإسهام الأكبر في التنبؤ بالمعدل العام لتكرار ودوام تذكر الأحداث الماضية المرتبطة بمواجهة معنى الحياة والموت. وكشفت نتائج الدراسة أيضاً عن أن الانشغالات والمخاوف الوجودية خاصة نقص مستوى الرغبة في البحث عن التحديات الجديدة تضيف قوة تنبؤية لمعدل تكرار ودوام تذكر الأحداث الماضية وتعمل على تنشيط وتهيئة الإنسان للموت، فضلاً عن

زيادة الميل إلى اجترار آلام الماضي وذكرياته السلبية؛ بما يهيئه للمعاناة من الحسرة الوجودية.

• دراسة كافالير أدلر (Kavaler-Adler, 2004).

وعنوانها "تشريح الحسرة: رؤية ارتقائية لحالة الكآبة والتحول النوعي باتجاه الحب والإبداع في الشخصية شبه الفصامية" وتتناول وصف التحول النفسي لدى ذوي اضطراب الشخصية شبه الفصامية كما يتم رصده وفقاً لآليات تحليل العلاقة بالموضوع والذي تلعب فيه فكرة "الفاجعة والحزن" الشديد الدور الرئيسي في تخليق أعراض الاضطراب، بما تفضي إليه من دفع الشخص باتجاه الانفصال عن الواقع والتشرد على الذات مع الشعور الشديد بالحسرة الوجودية وما يرتبط به من الشعور بالذنب والخزي وبالتالي الدخول في نوبات اضطراب التفكير والوجدان.

• دراسة أيزنبرج (Isenberg, 2007).

وعنوانها "الحسرة كما يعبر عنها في تأملات كبار السن في الحياة: التنبؤ بشدة وتكرار الحسرة، وارتباطاتها بالتنعم" وركزت الدراسة على الكشف عن طبيعة ومضمون خبرة الحسرة المعبر عنها من قبل كبار السن في سياق إطار تاريخ الحياة، باستخدام المنهج الكيفي والمنهج الكمي، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير المتغيرات الديموجرافية ومتغيرات الشخصية والاستعدادات الشخصية وبعض المتغيرات الأخرى على شدة وتكرار خبرة الحسرة، فضلاً عن الكشف عن تأثيرات شدة وتكرار خبرة الحسرة على كل من التنعم البدني والتنعم النفسي لدى كبار السن، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مضمون خبرة الحسرة والموضوعات الرئيسية التي تتمحور حولها وتحديد أبعادها باستخدام تكنيك المقابلة الشخصية العميقة عن تاريخ حياة عينة الدراسة وأيضاً وفقاً لأسس البيانات الكيفية للوصول إلى رسم البروفيل النفسي لذوي المستويات المرتفعة من خبرة الحسرة مقارنة بذوي المستويات المنخفضة منها. واستخدمت الدراسة المقابلة الشخصية المتعلقة بتاريخ الحياة ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقاييس متغيرات الاستعدادات

الشخصية، فضلاً عن المذكرات الشخصية والقيم للتنبؤ بشدة وتكرار خبرة الحسرة، ولضبط المتغيرات التي يمكن أن تتدخل في التأثير على العلاقة بين خبرة الحسرة والتتعم.

وتكونت عينة الدراسة في جزءها الأول من (١١١) من كبار السن طبق عليهم بطاقة المقابلة الشخصية الخاصة بالتأمل في الحياة لوصف شدة وتكرار الخبرة والقيم الرئيسية للحياة من وجهة نظرهم فضلاً عن تحديد مستوى تنعمهم البدني والنفسي، كما طبق عليهم بطارية من الاستبيانات التي تعتمد على طريقة التقرير الذاتي لقياس الشخصية، والتفاؤل المرتكز على الاستعداد وتحمل اللائقين والاكنتاب والسعادة. وتكونت عينة الدراسة في جزءها الثاني من (٧١) من كبار السن طبق عليهم مقاييس المواجهة المرتبطة بالاستعداد، والضبط المدرك والمذكرات الشخصية، وأظهرت النتائج أن مستوى الحسرة لدى كبار السن من ذوي المكنات التعليمية العالية وذوي المستويات العالية من الحالة الصحية أقل بصورة دالة من ذوي المكنات التعليمية المنخفضة وذوي الحالة الصحية المعتلة، كما أظهرت نتائج الدراسة عن أن مستوى الحسرة منبئ بمستوى التنعم النفسي وليس التنعم البدني .

#### • دراسة زينبيرج وبريلجمانز (Zeelenberg & Breugelmans, 2008):

وعنوانها "دور الضرر بين الذاتي في التمييز بين الحسرة والذنب" وتشير الدراسة إلى أن الحسرة والذنب انفعالان ينتجان من النواتج السلبية لأفعال الشخص التي يتحمل مسئوليتها وحده، وعلى الرغم من أن كلا الانفعالين درسا بصورة عامة في أدبيات علم النفس، من غير الواضح ما إذا كان كل منهما يمثل عملية نفسية متميزة بصورة فارقة عن الأخرى أم لا؟. واستهدفت الدراسة اختبار محكاً تمييزاً أساسياً مفترضاً بين هذين الانفعالين يتمثل فيما يعرف "بمحك

الضرر أو الأذى بين الذاتي " (النواتج السلبية التي تطالب الآخرين)، و محك "الضرر الشخصي أو الذاتي" (النواتج السلبية التي تطال الشخص فقط)، وخلصت الدراسة إلى أن الشعور بالذنب يرتبط للأذى أو الضرر الذي يطال الآخرين جراء تصرفات الشخص وأفعاله، في حين أن الشعور بالحسرة يرتبط بالأذى أو الضرر الذي يطال كل من الآخرين والشخص في نفس الوقت.

• **دراسة بوير وكارستين وجوبين (Bauer, Carsten & Jobin, 2008).**

وعنوانها "أنا أفضل من معظم الناس: دور المقارنات الاجتماعية في مواجهة الحسرة في مرحلة الرشد المبكرة ومرحلة الكبر" وتهدف هذه الدراسة الطولية اختبار أهمية المقارنات الاجتماعية في مواجهة الشعور بالحسرة والتوافق معه لدى الراشدين، وتشير النتائج إلى أن نظر الشخص إلى مصائب غيره ومقارنة نفسه بهم تقلل من كثافة الحسرة مع مرور الوقت، وتفيد نتائج الدراسة أيضاً إلى أن دخول الشخص في حالة الحسرة الوجودية يبدأ بإدراك الشخص بأن حالته الحياتية الراهنة متناقضة مع ما كان يأمله، فضلاً عن اقتران هذا الإدراك بعزوه التناقض إلى تقصيره وتفريطه وتكاسله في استثمار الفرص التي كانت متاحة أمامه ولفشله في الاختيار من البدائل التي كانت متاحة أمامه، يعقب ذلك شعور بالأسى والميل إلى تأنيب الذات مع تصور صعوبة إدراك أو تعويض ما فات.

• **دراسة بيك وماركمام وكارادوجان (Beik, Markman & Karadogan, 2009)**

وعنوانها "ما نتحسر عليه تضييع الفرص: نظرية في كثافة الحسرة" وتطلق الدراسة من الافتراضات النظرية لنظرية كثافة الحسرة التي صاغها (Roese & Summerville, 2005) وقوامها أن شدة حالة الحسرة تتوقف في جزء منها ليس على إدراك الشخص لتفريطه وفشله في استثمار فرص ترقية الذات في الماضي فقط، بل ترتبط كذلك بتقديره وإدراكه لفرص ترقية الذات في المستقبل أو ما يسمياه بفرض التدارك والتعويض، ومع ذلك سلمت الدراسة بأن مشاعر الحسرة دالة لإدراك الشخص ضياع الفرص واستحالة تدراكها مع التسليم بالتقصير

والتفريط على الرغم من امتلاك الشخص في الماضي للقدرات والإمكانات التي كان يمكن توظيفها لترقية الذات.

وفي إطار هذا التصور استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين حالة الحسرة وإمكانية التعويض والتحسين في المستقبل، فضلاً عن تحديد الجوانب الأكثر ارتباطاً بخبرة الحسرة، ومدى إمكانية التنبؤ بمستوى أو شدة خبرة الحسرة، وكشفت نتائج الدراسة أن خبرات الحسرة الأكثر شيوعاً في مجالات الحياة تُدرك من قبل من يعاني منها بأنها لا توفر فرص للتدارك أو للتحسين في المستقبل، وأن الحسرة أكثر ارتباطاً بالاقتناع باستحالة تغيير النتائج التي ترتبت على تضييع فرص الارتقاء بالذات في الماضي، وأن التنبؤ بحالة الحسرة يتوقف على إدراك الشخص لمدى إمكانية توافر فرص التصحيح في المستقبل، ومدى إدراك الشخص لامتلاكه لقدرات وإمكانات التدارك والتعويض، وركزت الدراسة على ما سمته بيث الأمل hope-inducing وتفكيك الارتباط بين التنافر المعرفي والانفعالات المصاحبة لحالة الحسرة.

دراسة فيشر وإيكسلين (Fisher & Exline , 2010).

وعنوانها "التحرك باتجاه التسامح مع الذات: إزالة العقبات المرتبط بالخزي والذنب والندم"، تبدأ الدراسة بالإشارة إلى أنه عندما يؤذي الإنسان الآخرين، يجد نفسه أمام احتمالات كثيرة إما التحرك باتجاه التسامح مع الذات باعتباره استجابة تكيفية إيجابية أو لوم الذات وتأنيبها بصورة شديدة توهن من عزيمة تصويب هذا الأذى، والعملية الرئيسية المتضمنة في التحرك باتجاه التسامح مع الذات تقتضي الاعتراف بالخطأ وتحمل مسؤوليته والشعور بالذنب والندم، ومن ثم الاعتذار وطلب المغفرة مع التعهد بعدم ارتكاب هذه الأخطاء في المستقبل والاندفاع التلقائي لتصويبها.

• دراسة إيمي سمرفيل (Summerville, 2011)

وعنوانها "الاندفاع للحسرة: تحليل تتبعي للحسرات الطبيعية" واستخدمت الدراسة المدخل التبعي للكشف عن الفرق بين مستوى الحسرة الأولية ومعدل التغيير فيه



وفقاً لمتغير الزمن. وخلصت الدراسة إلى أن المستوى الأولي لشدة الحسرة يرتبط بإدراك الشخص لارتفاع قدرته على ضبط النواتج في الماضي ولانخفاض مستويات القدرة المستقبلية على تحقيق الأهداف وتصويب الموقف الماضي المسبب للحسرة. وتشير النتائج إلى أن الشعور بالحسرة يتناقص مع مرور الوقت في حالة اندفاع الشخص لاستثمار فرص التصويب، ويعرف هذا الاندفاع بمبدأ دينامية فرصة الحسرة *Dynamic Opportunity Principle of regret*.

• دراسة موريسون وروز (Morrison & Roese, 2011)

وعنوانها "الحسرة لدى الأمريكي العادي: نتائج من عينة وطنية ممثلة" وهدفت إلى الكشف عن صيغ الحسرة لدى عينة ممثلة للأمريكيين لاختبار مجموعة من الفروض المشتقة من نظرية ضبط وتنظيم الحسرة *regret regulation theory* والتي تؤكد افتراضاتها على أن خبرة الحسرة تنشط تداعيات معرفية تحسينية أو تجميلية، وكشفت نتائج الدراسة عن أن الحسرة الناتجة عن تفريط الشخص وعدم انتهازه لفرص ترقية الذات (تضييع الفرص المتاحة في الماضي) في الماضي أكثر شدة وأكثر استمراراً من الحسرة الناتجة عن القيام بأفعال نتج عنها آثار سلبية.

• دراسة بوير وورثش (Bauer & Wrosch, 2011)

بعنوان "تصنيع الفرص الضائعة: الدور الوقائي للمقارنات الاجتماعية في مواجهة الحسرة عبر مرحلة الرشد" وتشير النتائج إلى أن انتهاء الراشدين لفرص التغلب على الحسرة حتى ولو كانت قليلة، واللجوء إلى المقارنات الاجتماعية يلعب دوراً في وقائياً من خبرة الحسرة لكونها تمكن الشخص من إعادة التوحد مع الأهداف الشخصية والاندفاع باتجاه استثمار الفرص المتاحة في الوقت الحاضر وفي المستقبل لتحقيقها.

• دراسة موريسون وإبستيوود (Morrison, Epstude & Roese, 2012)

وعنوانها "حسرات الحياة والحاجة للانتماء" وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين خبرة الحسرة والحاجة إلى الانتماء، وانتظمت الدراسة في خمس خطوات استخدمت فيها مناهج وعينات وأدوات متنوعة وكشفت عن أن خبرة الحسرة المرتكزة على العلاقات الاجتماعية (الأسرية والرومانسية) أكثر شدة وأكثر إيلاًماً من خبرة الحسرة المرتكزة على العلاقات العادية (العمل والتعليم)، وفسرت الدراسة هذه النتيجة بأن النمط الأول من خبرة الحسرة يمثل تهديداً لعلاقات الانتماء، وخلصت الدراسة إلى أن تهديد الانتماء على مستوى الحسرة والحاجة للانتماء على المستوى الفردي أحد أهم المنبئات لمستوى شدة الحسرة عبر مجالات الحسرة المتعددة. وتلقي هذه النتائج ضوءاً على الدور المركزي للترابط والتماسك الاجتماعي في تحديد مجالات الحسرة.

### الدلالات النظرية للدراسات السابقة:

يمكن تلخيص الاستنتاجات الرئيسية للدراسات السابقة فيما يتعلق بمجال الدراسة الحالية في النقاط التالية:

(١) تختلف خبرة الحسرة عن خبرة الشعور بالذنب، إذ أن الشعور بالذنب يرتبط بالأذى أو الضرر الذي يطال الآخرين جراء تصرفات الشخص وأفعاله، في حين أن الشعور بالحسرة يرتبط بالأذى أو الضرر الذي يطال كل من الآخرين والشخص في نفس الوقت.

(٢) الانشغالات والمخاوف الوجودية خاصة نقص مستوى الرغبة في البحث عن التحديات الجديدة تزيد من الميل إلى اجترار آلام الماضي وذكرياته السلبية؛ بما يهيئ الإنسان للمعاناة من الحسرة الوجودية.

(٣) الاخفاق المتكرر في مجابهة القضايا الوجودية الرئيسية في الحياة مثل تحديد معنى الحياة ودور الإنسان فيها تهيئه للانحداف باتجاه الانفصال عن الواقع والتشرنق على الذات مع الشعور الشديد بالحسرة الوجودية وما يرتبط به

من الشعور بالذنب والخزي وبالتالي الدخول في نوبات اضطراب التفكير والوجدان.

(٤) خبرة الحسرة الوجودية المرتكزة على العلاقات الاجتماعية (الأسرية والرومانسية) أكثر شدة وأكثر إيلاًماً من خبرة الحسرة الوجودية المركزة على العلاقات العادية (العمل والتعليم)؛ وذلك أن النمط الأول من خبرة الحسرة الوجودية يمثل تهديداً لعلاقات الانتماء.

(٥) استثمار الإنسان لفرص التغلب على الحسرة الوجودية حتى ولو كانت قليلة، واللجوء إلى المقارنات الاجتماعية الإيجابية يلعب دوراً في وقائياً من خبرة الحسرة لكونها تمكن الشخص من إعادة التوحد مع الأهداف الشخصية والاندفاع باتجاه استثمار هذه الفرص في تصويب مسار الذات في الحياة.

(٦) الحسرة الوجودية الناتجة عن تفريط الشخص وعدم انتهازه لفرص ترقية الذات في الماضي أكثر شدة وأكثر استمراراً من الحسرة الناتجة عن القيام بأفعال نتج عنها آثار سلبية.

(٧) ترتبط شدة الحسرة الوجودية بإدراك الشخص لارتفاع قدرته على ضبط النواتج في الماضي ولانخفاض مستويات القدرة المستقبلية على تحقيق الأهداف وتصويب الموقف الماضي المسبب للحسرة.

(٨) يوهن استغراق الإنسان في لوم ذاته وتأنيبها من عزيمة الإنسان وقدرته على التخلص من خبرة الحسرة الوجودية.

(٩) يمكن التنبؤ بمستوى جودة حياة الإنسان بمعلومية مستوى معاناته من الحسرة الوجودية.

(١٠) الحسرة الوجودية دالة في جزء منها لفشل الإنسان في التوصل لمعنى الحياة وأغراضها وتحديد موقفه منها ودره فيها.

(١١) الحسرة الوجودية دالة في جزء منها لفشل الإنسان في توظيف قدراته ولمكانياته واستثمار فرص ترقية الذات.

(١٢) الحسرة الوجودية دالة في جزء منها لتتكرر الإنسان لما هو متأصل فيه من إرادة الاختيار والحرية الذاتية.

(١٣) يمكن عن طريق بث الأمل **hope-inducing** وتفكيك الارتباط بين التنافر المعرفي والانفعالات المصاحبة لحالة الحسرة من التقليل هذه الانفعالات ودفع الإنسان باتجاه تصويب مسار حياته.

### منهج الدراسة وإجراءاتها:

ترتكز الدراسة الحالية على منهجية بناء المفاهيم **Concept establishment**، ويمكن دراسة المفاهيم من منظور لغوي أو نفسي أو فلسفي، وبخاصة من الناحيتين (الدالية والمعرفية) الإستمولوجية، ومن الناحية الوجودية (الأنطولوجية) التي يجسدها السؤال: هل تتمتع المفاهيم بوجود ما؟ وإذا كانت توجد فأين توجد؟ وكيف يمكن صياغتها تكوينياً؟ وما القيمة التفسيرية للمفهوم؟ وما تطبيقاته في الواقع؟ وترتبط دراسات بناء المفاهيم بآلية منهجية معتمدة في المجال يطلق عليها مبدأ إثبات المفهوم **A proof of concept (POC)**، ومبدأ إثبات المفهوم منحي يستهدف التحديد الدلالي للمفهوم المستهدف وتحديد بنيته وأبعاده بصورة تعين تمايزه الدلالي عن المفاهيم الأخرى ذات العلاقة، فضلاً عن إظهار فعاليته التفسيرية لظاهرة نفسية مثبت وجودها وإثبات جداوله التطبيقية في الواقع (Fiske, 2004, PP: 12-13).

وتتنتمي الدراسة إلى منحي دراسات بناء النماذج النظرية على المستوى الوصفي التحليلي أو ما يسمى بالنماذج الوصفية التحليلية **Descriptive models**: وهي النماذج التي تتماشى مع الطريقة الاستقرائية (المنهج اللفظي) أي أنها تستخدم المنطق لوصف وتحليل العلاقات بين المتغيرات المؤثرة في المشكلة (Weiner & Rosenblueth, 1954, PP: 316-317)، والنموذج النظري بنية فكرية تصويرية، يُجردها العقل الإنساني. وفقاً لآلية التأمل والمعاشية. من كم هائل من العلاقات والنفاصيل، فيختار بعضها ثم يرتبها ترتيباً خاصاً أو أي نسقها تنسيقاً

خاصاً؛ بحيث تصبح مترابطة بعضها ببعض، ترابطاً يتميّز بالاعتماد المتبادل وتشكل وحدة متماسكة يُقال لها أحياناً: «عضوية»، تقدم مماثلة واقعية تقريبية للظاهرة محل الدراسة (أحمد النكلاوي، ٢٠٠٢، ص: ١٦-١٧) .

وبالتالي استخدمت الدراسة المنهج الوصفي؛ لمناسبته للدراسات التربوية بصفة عامة؛ حيث يهتمُّ باستقصاء الأسباب التي تساعد على فهم مشكلة الدراسة الحالية والإجابة عن السؤال المتعلق بالظاهرة محل الصياغة النماذجية، ولا يقتصر على جمع المعلومات والبيانات، بل يتضمن قدراً من الوصف والتفسير المرتكز على التأمل، وتحديد العلاقات البيئية، واستخراج الاستنتاجات ذات الدلالة بالنسبة لمشكلة الدراسة (عزيز حنا وأنور حسين ١٩٩١)، فضلاً عن استخدام هذا المنهج في معالجة الإطار النظري من حيث الوقوف على الأسس النظرية لمفهوم الحسرة الوجودية، وعرض النماذج النظرية المستخدم في وصفها وتفسيره واستقراء النتائج ذات الصلة مع الانتهاء إلى وضع تصوّرٍ نظريٍّ مقترحٍ لخبرة الحسرة الوجودية من المنظور النفسي.

## الإطار النظري للدراسة:

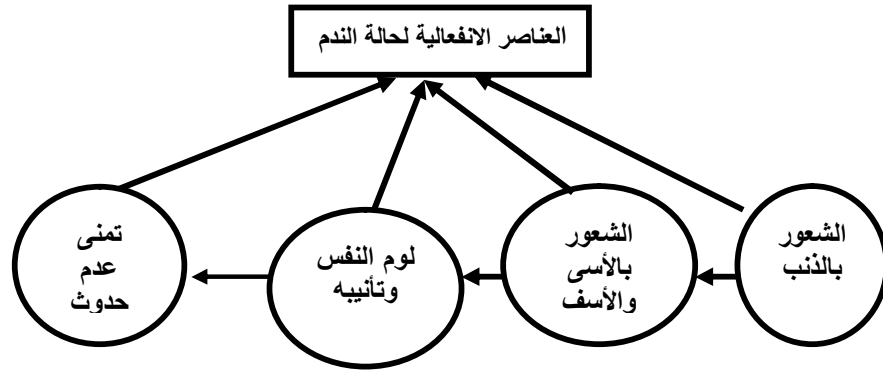
### ماهية الحسرة الوجودية Existential regret:

تترجم عادة كلمة Regret كخطأ شائع إلى كلمة "الندم" والندم رد فعل انفعالي شعوري لتصرفات وأفعال الماضي الشخصي للفرد. وهو حالة تنشأ لدى الإنسان عندما يشعر بالحزن، والعار، والخجل، والاحباط، والانزعاج، والذنب بعد قيامه بتصرف أو عدة تصرفات تجعل الإنسان يتمنى أن لم يفعلها. ويعد الندم وحدة تكوين الشعور بالذنب؛ لكون الشعور بالذنب صورة وجدانية عميقة تشكلت من الندم.

ويرى الباحث الحالي أن الكلمة الأكثر مناسبة لوصف خبرة الندم هي Remorse حتى أن كل معاجم اللغة تترجمها إلى ندم أو ندامة، وتؤكد (سوسن شاكر مجيد،

(٢٠١٢) هذا المعنى بإشارتها إلى تعريف لويس للندم بأنه "عبارة عن الألم النفسى الناتج عما ارتكبه الفرد من فعل أو اقرار معصية أو فاحشة، أو أى أمر خلقى يعاقب عليه المجتمع وغالبا ما يلزم الشعور بالندم الشعور بالذنب ولكن الفرق بين الندم والذنب، هو أن الاول يرتبط بارتكاب الأمور المحرمة مثل الفواحش، على حين لا يشترط الذنب ارتكاب مثل هذه الفواحش أو الأمور التى يجرمها المجتمع ويعاقب عليها، في حين الترجمة الأكثر تعبيراً عن مضامين تعبير Regret هي الحسرة وتشير إلى مستوى عميق من الندم كحالة انفعالية ومضافاً إليه أبعاداً معرفية تتمثل في إدراك الشخص فداحة التفريط في حق الذات وحق الآخرين، وإدراك كم الخسارة الشخصية التى لحقت بالشخص نتيجة تقويته فرص ترقية ذاته وتجويد نوعية حياته وصعوبة تدراك هذا الأمر في الحاضر أو المستقبل.

والندم وفقاً لذلك رد فعل انفعالي شعوري تجاه تصرفات وسلوكيات الشخص في الماضي، وغالباً ما يعبر عنه باستخدام مصطلح "الأسى sorry"، ويتميز انفعال الندم عن انفعال الشعور بالذنب **guilt**، إذ يجسد الشعور بالذنب الصيغة الانفعالية للندم، كما يختلف الشعور بالندم عن الشعور بالخزي والخجل **shame** إذ أن الشعور بالخزي والخجل وإن كان جزءاً من الشعور بالندم يمثل البعد الاجتماعي والندم انفعال ينتاب الشخص حال يقينه بارتكاب أفعال غير أخلاقية ويرتبط بالشعور بالخزي وكره الذات مع الرغبة في تصويب الذات وتصحيح مسار حياتها، وتشير التحليلات النظرية إلى أن عدم الشعور بالندم وما يترتب به من تأنيب للذات ولومها من أبرز ملامح الشخصية السيكوباتية (Cox,1998,PP.21-22).



شكل (١) العناصر الانفعالية المتضمنة في الندم

والشعور بالندم ذا علاقة مباشرة في واقع الأمر بما يصح تسميته "الرغبة في الاعتذار desire for apology للآخرين أو للخالق جل شأنه، ويمثل هذا الاعتذار التعبير السلوكي عن حالة الندم ربما للتخفيف من وطأة الآلام الداخلية أو لمجرد تقليل العقاب المتوقع.

كما قد يترتب الندم بالشعور بالخزي، إلا أن الخزي يتضمن مشاعر سلبية عن الذات بكل أبعادها وليس تجاه فعل معين، لذلك تقديم الاعتذار للآخرين لا يخفف من هذه المشاعر وإنما تستمر المشاعر السلبية نحو الذات وإعادة تفهم الذات الكلية ومن ثم فإن الضيق والانعصاب الناتج عن هذا التقييم السلبي للذات قد يعيق الفرد عن التعامل بصورة واقعية أو طبيعية مع الموقف الاجتماعي الراهن.

ولا يعبر الندم فقط عن رفض فعل قد تم من قبل، بل قد يعبر في نفس الوقت عن الندم لعدم القيام بفعل يتوجب على الإنسان القيام به، ويرتبط ذلك بحالة الحزن التي تناب الشخص لقيامه بالفعل المرفوض أو لعدم قيامه بالفعل الواجب، إلا أن الندم المفهوم الأكثر تجسيدا للحزن، فالندم محرك أصيل للكثير من الانفعالات والمشاعر ويرتبط بأساليب معينة في التفكير وبمنظومة من العمليات النفسية المتأصلة في الشخصية الإنسانية.

والندم حالة وجدانية وشعور داخلي ينتاب الإنسان حين يعتقد أنه أساء الى الغير بالقول أو الفعل، إنه شعور مزعج أو على الأقل غير مريح بالنسبة لغالبية

الناس وليس جميعهم؛ وبالتالي يدفعهم لمحاولة استرجاع ما قالوه أو فعلوه وهو أقرب إلى المستحيل.

كما أن رد الفعل الطبيعي لدى من تتتابهم هذه الحالة خاصة إذا كانت الإساءة في حق الآخرين الشعور بالتعاطف حتى لو لم نكشف لهم حقيقة مشاعرنا. وإذا ما قبلنا تحمل المسؤولية عما حدث يتحول الشعور بالتعاطف إلى وجع حقيقي وهذا هو الندم.

ويرتبط الندم بتأنيب الذات بفعل سؤال "لماذا؟" وقد يصل الأمر إلى معاقبة الذات وجلدها بالإسراف في مظاهر تجنب كل المظاهر غير المأثمة لاقتربها من وقائع المعصية أو الإساءة.

وينقسم الندم إلى نوعين رئيسيين:

#### • الندم الانفعالي:

سيطرة مشاعر الاستياء من الذات على المرء حتى لو لم يرتكب ذنباً.

#### • الندم الأخلاقي:

الندم الأخلاقي هو الندم الحقيقي لأن المرء في هذه الحالة يلوم نفسه لخروجه عن المقتضيات والضوابط الأخلاقية للسلوك.

وغالباً ما يجتمع النوعين في حالة الندم الدافع باتجاه التوبة الفعلية وهنا تكون محاسبة الذات وإصدار الأحكام القاسية عليها.

ويتسق هذا التصنيف مع ما يذهب إليه (Gollwitzer, Meder & Schmitt, 2011) من اعتبار الندم انفعالاً أخلاقياً قوياً وسبب قوته ما يترتب عليه من تألم ومن إشارة إلى ضرورة تصرف الإنسان على نحو مغاير لما كان عليه في الماضي، ومن هنا تأتي العلاقة بين الندم الأخلاقي والحاجة إلى ضبط وتنظيم الذات **self-regulation**.

ويجدر التنويه إلى الفرق بين الندم الذي يبديه المرء تجاوباً مع إحساسه بالخطأ في حق الخالق أو في حق نفسه أو في حق الآخرين، والندم الذي يبديه



لانخداعه في أشخاص تصور أنهم أهل لكل تقدير واحترام وبذل في سبيل تجويد حياتهم كل غال ونفيس، ولم يجني من كل ذلك إلا التتكر.

أما فيما يتعلق بتعبير الحسرة وعلى المستوى اللغوي تختلف دلالة "تعبير الندم" عن دلالة "تعبير الحسرة" على الرغم من وضوح العلاقة فيما بينهما إذ أن الحسرة: شدة الندم والكمد وهي تألم القلب وانحساره عما يؤلمه، واشتقاقها من قولهم: بعير حسير أي: منقطع القوة وشخص حسير أي مكلوم حزناً من شدة التلهف على ما فات، فالحسرة إذن تتضمن فضلاً عن التألم وتأنيب الذات الشعور بالعجز وقلة الحيلة، وتفضي بالضرورة إلى ما يسمى بالإعياء النفسي العام، ويشير (بن منظور، ٢٠٠٥) في تعريفه للحسرة لغوياً إلى مثل هذا المعنى إذ يقول: تَحَسَّرَ الطَّيْرُ: أَسْقَطَ رِيْشَهُ. وَزَادَ الصَّنْفُ قَوْلَهُ مِنَ الْإِعْيَاءِ وَيُقَالُ حَسَرْتُ الدَّابَّةُ حَسْرًا إِذَا تَجَعَّتْ، وَالنَّاقَةُ حَسْرًا وَاسْتَحَسَرْتُ أَعَيْتُ وَكَلَّتْ حَسْرًا مِثْلَ قَتَلْتَنِي وَأَحْسَرَ الْقَوْمُ نَزَلَ بِهِمُ الْحَسْرُ فَقَتَلْتَهُمْ تَأْلَمًا وَنَدْمًا، كَأَنَّ حَالَةَ الْحَسْرَةِ فِي تَطْبِيقِهَا عَلَى الْبَشَرِ وَفَقَّامًا لِلدَّلَالَةِ اللَّغْوِيَّةِ تَفْضِي إِلَى الْإِعْيَاءِ وَالْوَهْنِ النَّفْسِيِّ وَالْإِفْتِقَادِ لِلْحَيَوِيَّةِ الذَّاتِيَّةِ مَعَ الشُّعُورِ الْعَامِ بِالتَّعَاسَةِ وَافْتِقَادِ الْأَمَلِ، وَيُورَدُ فِي تَاجِ الْعُرُوسِ مَا يَدُلُّ عَلَى ذَلِكَ فِي وَصْفِ الْحَسْرَةِ: بِأَنَّهَا أَشَدُّ النَّدَمِ حَتَّى يَبْقَى النَّادِمُ كَالْحَسِيرِ مِنَ الْوَابِّ الَّذِي لَا مَفْعَةَ فِيهِ وَيُقَالُ حَسِرَ الْبَعِيرُ كَضْرِبَ وَفَرِحَ حَسْرًا وَحَسُورًا وَحَسْرًا: أَعْيَا مِنَ السُّوْرِ وَكَلَّى وَتَجَعَّبَ كَأَسْتَحَسِرُ اسْتَفْعَلَ مِنَ الْحَسْرِ وَهُوَ الْعِيَاءُ وَالتَّجَعُّبُ.

ووفقاً لقاموس ويبستر الإصدار الثالث الدولي الجديد Webster's Unabridged Third New International Dictionary إلى أن كلمة Regret مشتقة من أصول اسكدنافية كتعبير عن بادرة Grata وتعني البكاء والنحيب، في حين يشير (Arkes, Kung & Hutzel, 2002) إلى أن كلمة Regret مشتقة من كلمة فرنسية قديمة وتعني الانتحاب على ما فات مع تذكره على نحو دائم والشعور بالفقد والخسارة وتصور استحالة تعويضه أو على الأقل تناقص فرص ذلك التعويض، ويضاف إلى هذا التصور ما يسميه (Lönnqvist, Leikas, Paunonen, Nissinen & Verkasalo, 2006)

يبعد "المسئولية الشخصية *Personal Responsibility*" كخاصية مركزية في خبرة الحسرة بما يترتب عليها من لوم الذات وتأنيبها.

وبتحليل الاشتقاق اللغوي لكلمة *Regret* يمكن التوقف عن ثلاث معانٍ مختلفة تؤكد فيما تفيد جانيت لاندمان (1987) أن الحسرة تركيب نفسي يتضمن أبعاد وجدانية ومعرفية، وهذه المعاني هي:

- خسارة شيء ما ذا قيمة وتذكره على نحو دائم بأسف وأسى وتألّم انفعالي.
- تأنيب الذات ولومها باستمرار على ما ارتكبه الشخص ما أفعال ما كان ينبغي ارتكابها.
- الشعور بخيبة الأمل والرثاء للذات لعجزها عن تغيير مسار الحياة في الماضي أو تصويب الذات واغتنام الفرص التي كانت متاحة (Landman, 1987).

وتتضمن خبرة الحسرة أيضاً تمنى الشخص عدم ارتكابه ما قام به من أفعال في الماضي ويجسد هذا التمنى مقولة "آه لو عاد بي الزمن، ما كنت أفعل...". ويصاحب هذا التمنى عادة بالاستغراق في التفكير في البدائل السلوكية التي كانت متاحة أمام الشخص في الماضي وفشل في استثمارها وآثر بدلاً منها الأفعال السلوكية التي رتبت تداعيات مضمون الحسرة الحالية وتتجسد هذه الخاصية في مقولة "آه لو فعلت كذا... لكان...". (Zeelenberg, et al., 1998).

وتكشف نتائج دراستي (Zeelenberg, et al., 1998) عن أن خبرة الحسرة تتضمن عدة خصائص أساسية تتمثل في:

- عدم التوقف عن التفكير فيما ارتكبه الشخص من أفعال وما اتخذ من قرارات في الماضي.
- الرغبة في معاقبة الذات ولومها وتأنيبها.
- الرغبة في تصويب الذات مع تصور صعوبة القيام بذلك.
- الرغبة في الحصول على فرصة ثانية.

ويشير (Gilovich, Medvec & Kahneman, 1998) إلى المصاحبات الانفعالية لخبرة الحسرة وفقاً لنمطين أساسيين، **الأول** خبرة الحسرة المرتبطة بارتكاب الشخص أفعالاً خاطئة أو اتخاذه قرارات مصيرية خاطئة وعادة ما يقترن بمثل هذا النمط من الخبرة انفعال الغضب من الذات والاتجاه لتحقيرها وتأنيبها، أما النمط **الثاني** فيتمثل في خبرة الحسرة المرتبطة بعدم قيام الشخص بأفعال في الماضي كان ينبغي قيامه به، أو فشله في اتخاذ قرارات كان يفترض اتخاذهما وعادة ما يقترن بذلك النمط انفعال الشعور بالضياع واليأس.

ويجدر الإشارة إلى أن **الألم والضيق الانفعالي** عادة ما يصاحب نمطي خبرة الحسرة المشار إليهما، إلا أن حدة الألم والضيق الانفعالي المرتبط بنمط خبرة الحسرة الخاصة بارتكاب الشخص أفعالاً خاطئة أو اتخاذه قرارات مصيرية خاطئة يتناقص مع مرور الزمن، بينما عادة ما يزداد ويتسع نطاقه ودوامه في خبرة الحسرة المرتبطة بعدم قيام الشخص بأفعال في الماضي كان ينبغي قيامه به، أو فشله في اتخاذ قرارات كان يفترض اتخاذهما (Gilovich & Medvec, 1994).

ويجسد النمط الثاني لخبرة الحسرة بعض مضامين ما يشار إليه في الدراسة الراهنة بتعبير "الحسرة الوجودية" والتي تمثل في أحد جوانبها على الأقل فشل الشخص في اختبار الاختيار من البدائل التي كانت متاحة أمامه وتكرهه بالتالي لخاصية الإرادة الحرة **Free Will** والتي هي مناط المسؤولية الشخصية؛ ولعل هذا الأمر ما يفسر عمق الألم والضيق الانفعالي والشعور بالضياع واليأس والاندفاع بالضرورة باتجاه تأنيب الذات ولومها.

وغالباً ما يتم التعامل مع خبرة الحسرة وفقاً للتحليل السابق من منظورين أساسيين، **الأول** اعتبارها حالة وجدانية سلبية **والثاني** اعتبارها دالة لعمليات تدبير الشخص في اختياراته وأفعاله وتصرفاته في الماضي وما نتج عنها من لواحق وإدراكه لابتعادها بصورة كبيرة عن ما كان يأمله ويتمناه في ضوء رؤيته

وتصوراته للحياة ومعناها والهدف منها، فضلاً عن ما يترتب عن هذا الإدراك من لوم الذات وتأنيبها (Connolly & Zeelenberg, 2002).

بمعنى آخر الحسرة خبرة نفسية ذات مضامين وجدانية ومعرفية تتعلق بمراجعة الشخص لمسار حياته وما ارتكبه فيها من أخطاء وما قصر فيه من استثمار للفرص والإمكانيات التي كانت متاحة أمامه وسيطرة مشاعر خيبة الأمل والإحباط المقترن بلوم الذات والاستياء منها (Roese, 1994).

فالحسرة وفقاً لتصورات (Landman, 1993, P.36) عبارة خبرة شعورية مبررة، أو انفعال مبرر يستلزم قدرًا مرتفعًا من التقدير والتقييم المعرفي Cognitive appraisal المصاحب بالمشاعر المؤلمة (Gilovich & Medvec, 1995).

ووفقاً لذلك، تُعد الحسرة الوجودية نوعاً من التقييم الشخصي للذات personal assessment ونوعاً من الأحكام الذاتية التي يسقطها الشخص على ذاته بعد مراجعته لها ومحاسبته إياها يقترن عادة بإدراك الفجوة بين ما كان يتمناه وما وصل إليه بالفعل، ويميل البشر إلى المبالغة في تقدير التأثير الانفعالي للأحداث السلبية بدءاً من الفشل الدراسي وانهيار العلاقات الاجتماعية والخسارة... الخ وتتشأ الحسرة من الصراع بين تقييمات الشخص لذاته وأحكامه عليه ورغباته الحقيقية في أن يرى نفسه في أفضل صورة ممكنة.

كما أن الحسرة الوجودية لا تتعلق بالتفكير المرتكز على التمني والذي يدور عادة في إطار الماضي المؤصلة في خبرة "آه لو، يا ليتني!!"، بل تتعلق كذلك بإدراك العجز في الحاضر وعدم القدرة على ملاحقة الشخص لأهدافه وطموحاته في الحياة في المستقبل والمؤصل في خبرة "فات الوقت" (Gilbert, Morewedge, Risen & Wilson, 2004).

وعلى الرغم من التركيز على الجانب السلبي لخبرة الحسرة، إلا أن الدراسات الحديثة تُظهر التدايعات الإيجابية لهذه الخبرة، فمن هذه الفوائد أن خبرة الحسرة قد تساعد الشخص على فهم سلوكياته والتبصر بها وربما الاندفاع باتجاه تصويبها؛ لكونها توفر إشارات لمراجعة الذات واكتشاف الأخطاء وبالتالي حث

الشخص على تصحيحها، ومن هنا يمكن اعتبار خبرة الحسرة جزءاً طبيعياً من التعلم من الخبرة (Gilovich, Medvec & Chen, 1995). وإذا اقترن الشعور بالحسرة بإدراك فرص تصحيح الذات، فإنها تنشط جزء من القشرة المخية بالدماغ the orbitofrontal cortex وهي منطقة ذات علاقة مباشرة بالتعلم وتكوين واتخاذ القرار والتخطيط (Ursu & Carter, 2005).

وينظر بعض الباحثين إلى حالة الحسرة في إطار ما يسمونه الفرصة الضائعة opportunity loss وتتمثل في معدل الفرق بين ما يصح تسميته الجهد السلوكي المنفق والعائد المتحصل عليه من القيام بهذا الجهد في مسار الفعل الذي تم اختياره وتنفيذه مع إدراك أن العائد المتحصل عليه كان يمكن أن يكون أفضل حال اختيار بدائل أفعال أخرى (Eldar & Merhav, 2005).

تعرف لاندمان Landman (1987) الحسرة بأنها "شعور مؤلم ناتج عن إدراك المرء أن وضعه الحالي أمر مغاير لما كان متوقفاً أو لما كان ينبغي أن يكون عليه نتيجة الاختيارات والقرارات السلوكية الخاطئة التي التزم بها"، وللحسرة بهذا المعنى وظيفة تكيفية خاصة إذا اقترنت بالتفكير المرتكز على الحقائق والتوقف عن لوم الذات وتأتنيبها تتمثل في تنشيط همة المرء لتجنب تكرار هذه الأخطاء في المستقبل.

وتطرح (Landman, 1993, P.35) تعريفاً آخرًا للحسرة الوجودية مفاده "حالة معرفية وجدانية مؤلمة تتضمن الشعور بالأسى والضيق الانفعالي والكدر لسوء الحظ والخسارة والقصور وارتكاب الأخطاء والتقصير في استغلال الفرص في الماضي، وترى (Landman, 1993, P.65) أن الحسرة كحالة معرفية وجدانية تحمل ملامح من خيبة الأمل والتعاسة والشعور بالذنب والخزي، إلا أنها حالة لها خصوصية وتتميز بإدراك الشخص لتقصيره في ترقية ذاته وفقاً لمعنى الحياة والهدف منها. كما ترتبط

خبرة الحسرة النفسية بما يصح تسميته الموت النفسي Psychological Death<sup>٣</sup> وإشكالية الارتباط بين مركب الحياة . الموت Life – Death complex خاصة في حالة تمكن خبرة الحسرة من الشخص وتجذرها في بنيته النفسية فتوهن إرادة الحياة فيه، فيستسلم لمصيره مستغرقاً في حالة من اجترار الآلام واستمراءها وتتمثل أبعاد مركب الحياة . الموت النفسي في إطار خبرة الحسرة الوجودية في نقطتين أساسيتين:

**الأولى:** لحل مشكلة الموت الطبيعي، على المرء أولاً أن يكون قادراً على حل مشكلة الحياة، أي أن يعرف كيف يحيا؟؛ وبالتالي فإن جهل الشخص بأساليب الحياة المثمرة والمنتجة وسيره في طريقها دون إدراك لمعنى الحياة والهدف منها تحقق لحالة الموت بمعناه النفسي خاصة في أواخر العمر، فضلاً عن المقارنة بحياة الأقران ومنجزاتهم فيها، فإذا أدرك الشخص أن نتيجة المقارنة لصالح الآخرين مع اعتقاده بعدم تمايزهم تكوينياً عنه، يدخل في حالة من التحسر على الذات ولومها وتأنيبها (Yoshikawa, 2011, P: 64).

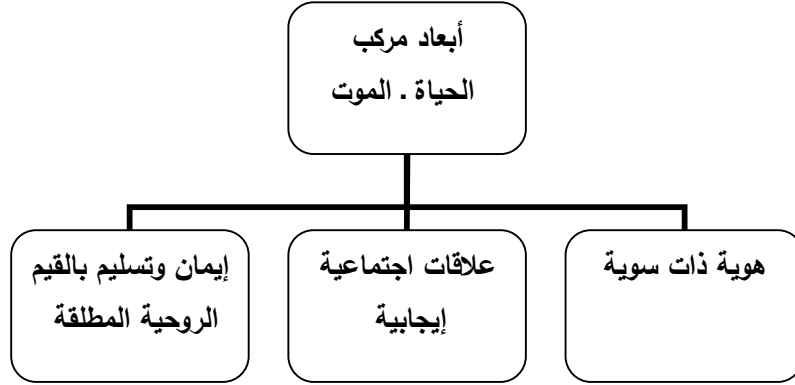
**الثانية:** الموت حقيقة مطلقة والاستعداد لها، يستوجب التسلح بكل أدوات الحياة الطيبة الكريمة، فلكي يموت الإنسان بسلام، عليه أن يعيش حياة طيبة وجيدة بتكوينها المتضمن لهوية ذات سوية ومنجزة وعلاقات اجتماعية بناءه قائمة على التقبل والتسامح والتسليم بالقيم الروحية وإنفاذ مقتضياتها سلوكياً (Matsushita, 1995,301).

فضلاً عن أن حل إشكالية الحياة - الموت يتطلب توافر ثلاثة أبعاد رئيسية عادة ما تتفاعل فيما بينها لتدفع الشخص باتجاه معانقة الحياة والإقبال عليها

---

<sup>٣</sup> الموت النفسي: حالة نفسية ذات مضامين معرفية ووجدانية تشير إلى حالة من الاستسلام التام للقدر والمصير والافتقاد لمعنى الحياة دونما بذل أي مجهود لترقية الذات والارتقاء بها، مع الشعور بالعجز وقلة الحيلة إزاء أحداث الحياة ووقائعها والانديفاع التلقائي في مسارها دون تدبر أو تفكير، فضلاً عن الافتقاد للهمة والحيوية الذاتية ولإرادة الحياة والدوران في فلك اللحظة الحاضرة دون أمل في المستقبل. (محمد السعيد أبو حلاوة، بحث مقبول للنشر).

بفاعلية وحيوية ذاتية والرضا بالموت والترحيب به كنهاية حتمية لكل كائن حي  
دونما دخول في حالة الحسرة بمعناها القاهر للذات والمميت لإرادة الحياة فيها،  
ويوضح الشكل التالي هذه الأبعاد:



شكل (٢) أبعاد حل مركب الحياة . الموت (إعداد الباحث).

بينما يعرف (Reker & Parker, 1999, PP; 61-62) الحسرة الوجودية بأنها "خبرة داخلية قوامها الشعور بعدم الارتياح والضيق الانفعالي تعزى إلى تضييع الشخص لفرص تجويد وترقية الذات في الماضي، وفشله في تنمية ذاته واستغلال قدراته الشخصية، وعدم إنجاز المهام والأعمال الشخصية بالصورة اللائقة، ولعدم تقديره واحترامه للإمكانيات المتاحة في البيئة التي يعيش فيها". وتعكس هذه الخبرة الداخلية الحاجة إلى تحمل الشخص لمسئوليته عن أفعاله، وترتبط هذه الخبرة بصورة أساسية بفشل الشخص في أداء ما كان يتعين عليه القيام به (التجاهل والتفريط والإغفال omission)، أكثر من ارتكابه لأفعال أو مهام commission يشعر بالذنب حيالها.

الحسرة الوجودية فيما يفيد (White & Reker, 2004) حالة من الشعور باليأس والذنب والقلق نتيجة تضييع الإنسان لفرص الارتقاء بالذات على المستوى الشخصي والاجتماعي، أو نتيجة لفشله في استغلال هذه الفرص في تحقيق غايات الوجود وأهدافه من وجهة النظر الشخصية.

في حين يعرفه (Lucas,2004) بأنه "رغبة عميقة لدى الفرد في العودة إلى الماضي وتغيير خبراته المرتبطة بالفشل في اختيار البدائل السلوكية المستتقة مع قيمه واعتقاداته وحاجاته للارتقاء، مقترنة بالنفور والاستياء من الذات والاندفاع لتأنيبها ولومها لتفريطها في مثل هذه الاختيار مع العلم باستحالة تنفيذ هذه الرغبة".

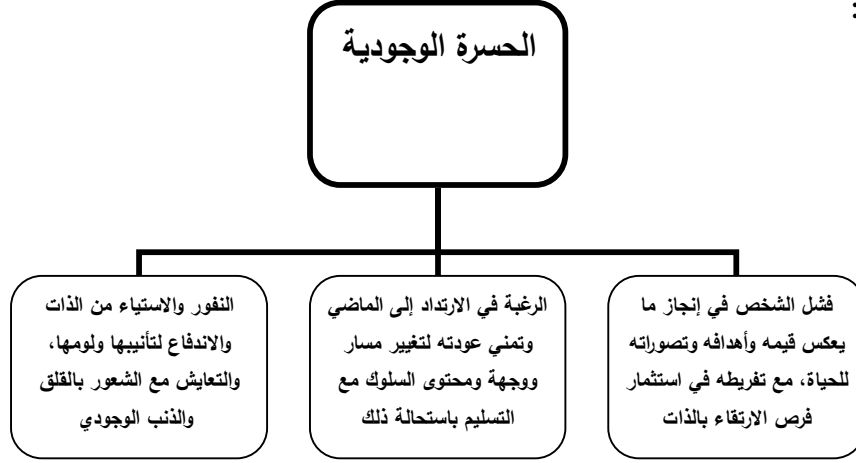
ويشير (Van Dijk & Zeelenberg,2005) إلى أن الحسرة انفعال سلبي يتعايش معه الإنسان عندما يدرك أو يتخيل أن وضعه الحالي كان يمكن أن يكون أفضل مما هو عليه إذ كان اختيار القرارات الصحيحة في الماضي.

### جدول (١) المقارنة بين مفاهيم "الندم، الحسرة، والحسرة الوجودية".

المفهوم	التعريف
الندم Remorse	الندم صيغة مباشرة وذات طابع انفعالي من الشعور بالأسى والحزن وتتعلق مباشرة بأفعال الشخص في الماضي التي يعتبرها المجتمع ضارة ومؤذية ومثيرة للخزي والخجل، ويتضمن الندم بهذا المعنى رغبة في الاعتذار للآخرين لتجنب تعرضه للتبذ والاستهجان، والندم بهذا المعنى أكثر ارتباطاً بالأذى الذي تلحقه أفعال الإنسان بالآخرين، في حين تتعلق الحسرة بحالة الأذى والضرر الذي يلحقه الإنسان بذاته (Berndsen , van der Pligt , Doosje & Manstead , 2004).
الحسرة Regret	حالة معرفية وجدانية سلبية تتضمن لوم الذات وتأنيبها على النواتج السيئة التي ترتب على تصرفات الإنسان واختياراته وقراراته في الماضي، مع الشعور بالفقد والأسى على ما كان وتمنى عدم القيام بأفعال معينة في الماضي، ويمكن أن يترتب على الألم إعادة مراجعة الإنسان لذاته واتخاذ أفعال تصحيحية أو تغييراً في وجهة ومسار حياته في المستقبل، ومع ذلك فإن هذا التصحيح يتوقف على طبيعة الموقف ومدى توافر فرص التصويب، فكلما قلت فرص تصويب الذات وإعادة رسم مسار التحرك في المستقبل، كلما غرق الإنسان في دوامة اجترار الآلام.
الحسرة الوجودية Existential regret	حالة معرفية وجدانية تتضمن الشعور باليأس والذنب والقلق يخبرها الإنسان لتضيقه فرص الارتقاء بذاته ولفشله في تحقيق إمكانياته الذاتية في الحياة، وتتضمن رغبة عميقة من قبل الشخص في الارتداد للماضي لتغيير خبراته التي فشل في اختيار القرارات السلوكية الصحيحة للتعامل معها أو لتصحيح فشله في اختيار سلوكي لا يتسق مع اعتقاداته وقيمه أو حاجاته للارتقاء والتطور الشخصي وتصوراته الشخصية لمعنى الحياة وغاياتها. (White-Truckle&Reker,).



وتأسيساً على كافة التحليلات النظرية السابقة يمكن القول أن الحسرة الوجودية حالة معرفية انفعالية تتكون من ثلاثة أبعاد أساسية، يمكن تصويرها على النحو التالي:



شكل (٣) مضامين تعريف الحسرة الوجودية.

### الحسرة الوجودية: العلاقات والمتعلقات.

كشفت نتائج الكثير من الدراسات على نحو ما تورد (سوسن شاكر مجيد، ٢٠١٢) عن وجود علاقة ايجابية جوهريّة بين سمة الندم والحسرة وكل من المتغيرات التالية: الذنب واللوم والأسف والخزي والاكنتاب والقلق الاجتماعي والغضب ونقد الذات والخوف والحرص والقلق والخزي والذل والحرص والعداوة والذهانية والشك والوسواس القهري .والحزن، والضيق، والاشمئزاز، والفرع، والخوف، والازدياء، والكره والسخط، ووهن العزيمة، وعن وجود علاقة سلبية جوهريّة بين حالة الندم والحسرة من وكل من متغيرات البهجة والسعادة والسرور .

وينشأ القلق الوجودي المصاحب لحالة الحسرة من التسليم باستحالة استعادة الماضي باختياراته وفرصة التي كانت متاحة، وبالتالي فالحسرة الوجودية دالة في جزء منها لفشل المرء في الاختيار من بين البدائل والفرص السلوكية التي كانت متاحة في الماضي للارتقاء بالذات وتجويد نوعية وجودها في لحظة تتكرر الفرد لذاته الحقيقية وبما يمثل هجرناً وخذلاً حقيقياً لقيمتها المدركة من وجهة نظره.

كما أن الحسرة كحالة معرفية ووجدانية قائمة على التفكير المرتكز على التمني، والتمني عادة ما يرتبط بفكرة استحالة تدارك ما فات وتتوقف كثافة انفعال الضيق النفسي على مدى قيمة وفائدة ما فات بالنسبة للشخص، ويعبر ميخائيل نعيمة عن هذه الحالة على النحو التالي:

نتمنى وفي التمني شقاء  
وننادى يا ليت كانوا وكنا  
ونصلى في سرنا للأمانى  
والأمانى في الجهر يضحكن منا  
غير أنى وان كرهت التمنى  
أتمنى لو كنت لا أتمنى

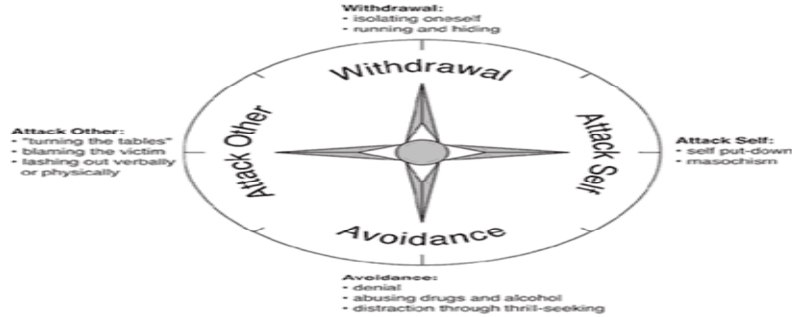
في حين يرى (Zeelenberg & Pieters, 2007, p. 4) أن الحسرة انفعال يتضمن لوم الذات وينشأ عندما يدرك الشخص أن واقعه الحالي من المفترض أن يكون أفضل مما عليه الآن، وأن واقعه الحالي مغاير للصورة التي كان رسمها له في الماضي نتيجة تكاسله وفشله الشخصي في استثمار فرص الارتقاء بالذات فيما مضى من حياته، مع إدراكه لتلاشي فرص تدارك ما فات".

وكأن لسان حال من تسيطر عليه حالة الحسرة الوجودية تأصيل لمضامين البيت الشعري التالي:

وعلمت حين العلم لا جدي الفتى  
أن التي ضيعتها كانت معي

ويرى أن للشعور بالحسرة الوجودية وظيفية تكيفية للبشر إذ تمكنهم من التعلم من أخطائهم (Coricelli et al., 2005; Epstude & Roese, 2008) بمعنى أن الشعور بالحسرة الوجودية تيسر تحليل البشر لسلوكياتهم مما قد يمنعهم من ارتكاب نفس الأخطاء مرة أخرى. فقد خلصت نتائج دراسة (Landman & Manis, 1992) إلى أن معظم الناس يرغبون في التصرف بطرق مختلفة عن ما كانوا عليه في الماضي، وأن ندمهم على قراراتهم السابقة تدفعهم باتجاه الاتجاه في تجنبها في المستقبل، ويعزز هذا الندم ميلهم إلى تخيل طرق حياة يمكن أن تحسن من حالتهم في المستقبل (Landman, Vandewater, Stewart, & Malley, 1995).

وترتبط الحسرة الوجودية بخجل الشخص من التحدث عن تاريخ حياته؛ إذ لا يرى فيها ما هو جدير بالتذكر أو السرد والتفاخر بها. وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين خبرة الحسرة الوجودية كمركب وجداني معرفي يتعلق دائماً بموقف الشخص من أفعاله وتصرفاته واختياراته في الماضي وما نجم عنها من نتائج وكل من الاكتئاب والقلق، فقد خلصت نتائج دراسة (Neal, et al., 2011) والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين خبرة الحسرة والتفكير الاجتراري والاكتئاب والقلق إلى أنه على الرغم من أن الحسرة والتفكير الاجتراري يرتبطان بحالة الضيق والتوتر النفسي العام، إلا أن الشعور بالحسرة العامل الأساسي في تنشيط الاكتئاب واستثارة القلق، وأن التفاعل بين الشعور بالحسرة والتفكير الاجتراري ويعرف هذا التفاعل بمركب الحسرة المتكررة العامل الرئيسي في التنبؤ بالضيق والتوتر النفسي العام. وي طرح (Krukenkamp & Mannix, 2007) تصوراً يوضح من خلاله الارتباط بين استغراق الشخص في مشاعر الحسرة والخزي ولوم الذات وتأنيبها نتيجة وبعض صيغ الاضطرابات النفسية والسلوكية.



شكل (٤) التأثيرات السلبية للاستغراق في مشاعر الخزي ولوم الذات وتأنيبها. المصدر:

(Krukenkamp & Mannix, 2007)

يتضح من شكل (٣) أن التأثيرات السلبية التي تنتج عن استغراق الشخص في مشاعر الخزي ولوم الذات وتأنيبها تتوزع على الأبعاد التالية:

- الانسحاب: بعزل الذات وإخفائها والهروب من مواجهة الآخرين.

- التجنب: من خلال التبرير والهاء الذات بمشاغل وهمية.
- الاعتداء على الذات: من خلال تحقيرها وإهانتها، والتلذذ بتعذيب الذات.
- الاعتداء على الآخرين: من خلال تحقير الآخرين وإهانتهم وتحميلهم المسؤولية ولومهم على الدوام.

كما تفيد نتائج دراسة (Fisher & Exline, 2010; Fisher & Exline, 2006) إلى أن تحرك الإنسان باتجاه التسامح مع الذات خاصة إذا ما صدر منه سلوكاً يؤذي الآخرين يتطلب مجابهة الإنسان لحالة الندم والحسرة عن طريق الاعتراف أولاً بالخطأ وتحمل المسؤولية وترضية الآخرين؛ وبالتالي تجنب الشعور بالذنب والتوقف عن لوم الذات وتأنيبها بسلوك إيجابي يتسهدف تصويب الأخطاء.

وفيما يخص العلاقة بين خبرة الحسرة الوجودية والبكاء، يمكن القول أن المصاحبات النفسية الحسرة الوجودية بالمعنى الاصطلاحي ذات اختلاف نوعي عن المصاحبات النفسية لحالة الندم التي غالباً ما نمر بها جميعاً في فترة أو أخرى من فترات حياتنا، فعادة ما يندم الإنسان كثيراً في حياته، فهو يندم على ما فعله من أمور كان يجب ألا يفعلها، ويندم على ما لم يفعله من أمور كان يجب عليه فعلها، وهو يندم على ضياع الفرص من بين يديه هباءً، ويندم على ضياع عمره منه بلا طائل، ويندم على فعل السيئات، كما يندم على فعل المعروف في غير أهله، وربما يعبر عن ذلك كله بالبكاء كآلية مواجهة وتنفيس انفعالي يتخفف بها من وطأة الألام النفسية، أما في الحسرة الوجودية فالبكاء غلاف خارجي فقط يخفي وراءه استهجان تام للذات ونفور منها لتضييع المرء لمعنى حياته على النحو الذي شكله به نتيجة تشوه إرادة الاختيار، وهذا ما يعطي للحسرة طابع وجودي، أما الندم فعادة ما يكون ذا طابع أخلاقي اجتماعي.

وينظر إلى خبرة الحسرة الوجودية كتركيب نفسي ذا تأثيرات سلبية مباشرة على عمليات صنع واتخاذ القرار ومواجهة الضغوط والتوافق العام وعمليات التعلم

(Inman, Dyer, & Jia, 1997; Zeelenberg & Pieters, 2007).

كما خلصت نتائج إلى أن الاستغراق في الحسرة واجترار الآلام النفسية المرتبطة بها يفضي إلى معاناة الشخص من اختلال بيولوجي وظيفي لنظم المناعة البدنية وللنظام الهرموني؛ مما يجعله أكثر احتمالاً للمعاناة من مشكلات صحية (Worsch, 2011).

### أبعاد الحسرة الوجودية :Existential regret Dimensions

الحسرة حالة نفسية ذات مضامين معرفية ووجدانية وغالباً ما تتضمن بعداً أخلاقياً واضحاً يتمثل في استشعار الشخص تقصيره وتفريطه في اغتنام فرص تجويد الذات والارتقاء بها وما يرتبط بذلك من لوم الذات وتأنيبها وتحمل مسئولية ذلك التقصير والميل إلى محاسبة الذات. والحسرة كحالة نفسية جزءاً طبيعياً في بنية الحياة الإنسانية يتعايش معها الإنسان العادي في فترة أو أخرى من حياته، على الرغم من إدعاء بعض الفلاسفة مثل Nietzsche بإمكانية أن يعيش البشر بلا ندم أو تحسر (Kruege,2013).

وهذا التصور منافٍ في توجهه لطبيعة الوجود البشري، ففكرة الحسرة تتطلب مسبقاً شعور الشخص بالقوة والقدرة على التخيل، وإذ فقد الشخص قدرته على التخيل تعذر عليه تصور مساراً آخرًا لحياته الماضية، فضلاً عن تصور البدائل السلوكية التي كان يتعين عليه الاختيار من بينها. ويتعذر التوصل إلى تحديد أبعاد الحسرة بالمعنى الوجودي، بدون تناول مراحل حالة الحسرة؛ إذ يفضي هذا التناول إلى تفهم العمليات المعرفية والوجدانية المتضمنة في هذه الحالة.

ويشير إلى أن حالة الحسرة تتضمن سبع خطوات أساسية تتطابق في الكثير من ملامحها مع خطوات التعامل مع الصدمات الحياتية كخبرة الفقد وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي:

#### أ) الإنكار Denial:

وعادة ما يستغرق الإنكار فترة زمنية قصيرة نسبياً بناء على مدى وأهمية الفرص التي تم إهدارها، والتحدي الرئيسي في هذه المرحلة تتمثل في إدراك

الشخص لواقعه الجديد وتقبله، بدلاً من الاندفاع باتجاه تغيير ما لا يمكن تغييره أي التخلص من فكرة البكاء على اللبن المسكوب.

### (ب) التألم Pain:

بعد مرور الشخص بفترة الإنكار يدخل في فترة من الحزن والاستياء من الذات والنفور منها والألم القاسي المرتبط بإدراك إهانة الشخص لذاته وتشوه صورتها. وما يستطيع الشخص فعله إزاء هذه المشاعر تغيير طريقة الاستجابة لها وتقصير مداها الزمني لمنع تدهور حالة التألم ودخول الشخص في مرحلة الشفقة على الذات أو الدخول في الاكتئاب، وهما حالتين انفعاليتين تمنع الشخص من الاندفاع في الاتجاه الإيجابي لتصويب الذات.

### (ج) الغضب Anger:

بعد تجاوز الشخص لمرحلة التألم، يفقد الكثير أعصابهم وربما يدخلون في حالة من الخبل أو الجنون المؤقت؛ إذ يعممون الغضب من الذات إلى الغضب من الذات ومن الآخرين والظروف الحياتية التي حالت دون استثمارهم لفرص ترقية الذات وتجويدها، مع الغرق في هذا الغضب بما يعميهم عن رؤية الفرص المتاحة أمامهم لتصويب الذات وإعادة رسم مسار حياتهم من جديد، ومع ذلك يمكن أن يكون الغضب دافعاً قوياً لتصويب الذات خاصة إذا امتلك الشخص مهارات إدارته ومنع تحوله إلى فعل عدواني تجاه الذات أو الآخرين بجعله طاقة تدافعه للشخص باتجاه حشد قواه النفسية لاستثمار الفرص المتاحة؛ وبالتالي يجب أن تستهدف برامج التدخل الوقائي والعلاجي تمكين الشخص من أدوات إدارة الغضب للتخلص من هذه الحالة؛ لكونها حالة قوى مدمرة للذات بتضييقها مساحة الرؤية العقلية لبدائل وإمكانيات ترقية الذات.

### (د) الاكتئاب Depression:

لا شك أن استمرار غرق الشخص في حالة التألم والغضب لمدة طويلة وتضاؤل أمل الخلاص منها يفضي إلى حالة من الاحتراق النفسي والاكتئاب العميق، والتحدي الرئيسي أمام اجتياز الشخص لمرحلة الحزن واليأس التفرغ الانفعالي إما بالتحدث مع الآخرين وطلب المساندة النفسية أو بطلب العلاج النفسي المهني.

#### (هـ) التقبل Acceptance:

وهي حالة من التسليم بحتمية ما حدث، مع العزم على تقبل الظروف الجديدة والاندفاع إلى الأمام، فضلاً عن التعلم من الماضي وأحداثه والتطلع لفرص التدارك في المستقبل بتدبر وحكمة، مع رسم صورة جديدة للحاضر والمستقبل أكثر إيجابية.

#### (و) إعادة البناء Rebuilding:

وتأتي مرحلة إعادة البناء تجاوباً مع مرحلة التقبل، وهي مرحلة يستعيد الشخص فيها توازنه وتعبئة الطاقة النفسية للوصول إلى الأهداف وتحقيق الأحلام. وإعادة البناء هي البديل الوحيد الدافع باتجاه الترحيب بالمستقبل والإقبال عليه بتوازن وإعادة التركيز بالنظر إلى الأمام وقهر روح الانهزامية والتخلص من الألم الانفعالي والتفكير السلبي واستبدالها بصيغ التفكير الإيجابي وتجديد مفهوم الذات والهوية الشخصية.

وتطرحُ تصورات نظرية يمكن بموجبها الكشف عن أبعاد خبرة الحسرة الوجودية، منها تصور (Reker&Fry,2003) والتي تناول فيها العلاقة بين المعنى الشخصي في إطار مفهوم المعنى الوجودي من جهة ومشاعر الحسرة من الجهة الأخرى، ويكشف هذا التصور عن أن حالات الخزي والقلق الوجودي الأرضية التي تتخلق عليها حالة الحسرة الوجودية في صيغتها العميقة وقوامها اليأس واجترار الآلام، وتنتج هذه الحالة عن ضياع ما يسمى بالمعنى الوجودي

Existential Meaning وما يفضي إليه من عدم وضوح في أهداف الحياة وانخفاض معامل تقدير الشخص لها وعدم اندفاعه باتجاه التسامي بالذات وترقيتها، فضلاً عن تناقص الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن الذات بصفة خاصة. وبناء على ذلك يرى (White & Reker,2007) أن الحسرة الوجودية تركيب نفسي يتضمن أبعاداً معينة متفاعلة فيما بينها تكون طابعها الإجمالي تمثل أبعاد بطارية الحسرة الوجودية متعددة العوامل، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي<sup>٤</sup>:

#### - الصراع الداخلي Inner Struggle.

وهي حالة من الصراع الداخلي المعرفي والانفعالي تستهدف تحقيق غرضين أساسين الأول التخلص من خبرات الماضي وأحداثه والابتعاد عنه والثاني الإقبال على الحياة بإرادة وتفهم للغرض منها. وتكمن حالة الصراع في صعوبة التخلص الإنسان من الميل الطبيعي للوم الذات وتأنبها واجترار آلام الماضي مما قد يعوقه عن الاندماج في أنشطة الحياة اليومية فضلاً عن انخفاض معامل ثقته في قدرته على صناعة واتخاذ القرارات في المستقبل.

وبناء على هذا الصراع يجد الإنسان نفسه متشرداً حول الماضي دونما قدرة على التخلص منه مع اليقين بأن الأمور كان يمكن أن تكون مما هي عليه الآن لو أحسن الاختيار من البدائل التي كانت متاحة أمامه في الماضي، ويقترن هذا الصراع في نفس الوقت بصعوبة التخلص على المستوى الداخلي من الرغبة في الحياة وترقية الذات.

#### - الحياة المحدودة Limits on Experience.

<sup>٤</sup> أعد (White & Reker,2007) مقياساً متعدد الأبعاد للحسرة الوجودية، قام الباحث الحالي بتعريبه وتقنيته في البيئة العربية على عينات من طلاب الجامعة من دول عربية مختلفة، ومرفق المقياس بالدراسة الحالية، ملحق (١).



ومن ملامح مثل هذه النوعية من الحياة الجمود والاستسلام والافتقاد إلى الرغبة في تحقيق أي أهداف في الحياة أو اكتشاف الفرص والبدائل. وهنا يسيطر على الإنسان الشعور بالفشل وتجنب المخاطر، مع الميل إلى التقييم السلبي للوقائع والأحداث الماضية وإحساس عام بعدم الكفاءة الشخصية.

#### - إهمال الآخرين Neglecting Others:

وهي حالة من التألم الانفعالي الناتج عن إدراك الإنسان أنه قصر في الوفاء بالتزاماته تجاه الآخرين خاصة أعضاء الأسرة والأصدقاء والزملاء، مع اليقين بأن هذا التقصير فوت على فرصاً كثيرة للاستمتاع والشعور بالأمان النفسي.

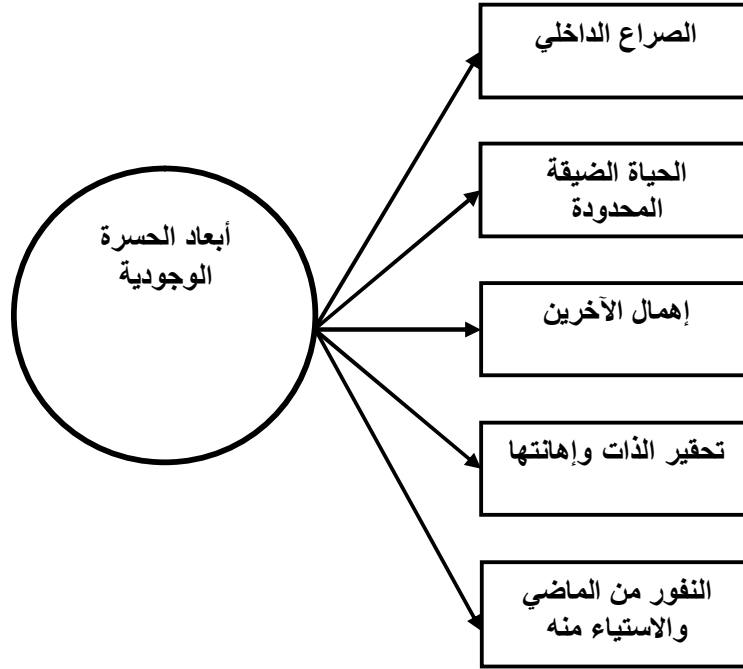
#### - تحقير الذات وهانتها Self-Deprecation:

ويتضمن الشعور بالذنب وعدم التوقف عن لوم الذات وانتقادها لتقويت فرص ترقيتها وتجويد نوعية الحياة الشخصية، والعجز عن فهم مبررات الاختيارات والقرارات الخاطئة، فضلاً عن الشعور العام بالذنب نتيجة الفشل في تحقيق الأهداف الشخصية من الحياة.

#### - الاستياء من الماضي والنفور منه والحاجة إلى فك الارتباط به

#### Undoing the Past:

تقترن الحاجة بفك الارتباط بالماضي بشعور عميق باستحالة استعادته لتصويب القرارات والأفعال الخاطئة التي ارتكبت فيه، مما يخلق الإنسان في حالة من الشعور باستحالة الفكك من أسر الماضي فضلاً عن التألم الشديد لاعتقاده بأنه كان يمتلك القدرة على التصرف بصورة أفضل واتخاذ قرارات وأفعال إيجابية أكثر إثماراً.



شكل (٥) أبعاد الحسرة الوجودية.

#### محددات تكوين الحسرة الوجودية:

يجدر الإشارة إلى الفرق بين حالة الحسرة كحالة عابرة ومؤقتة، وخبرة الحسرة كحالة وجودية عميقة لها طابع دائم نسبيًا، وترتبط الحسرة كخبرة وجودية بالأساس بمشاعر تأنيب الذات ولومها والشعور بالأسى والندم العميق نتيجة تقريطه أو تقصيره في القيام بما كان يتعين عليه فعله، أكثر من ارتباطها بما قام بأدائه بالفعل؛ إذ أن الحسرة الناتجة عن إتيان الإنسان بسلوكيات ما كان يتعين عليه فعلها مؤقتة وعابرة وتأثيراتها عادة ما تكون قصيرة الأجل، أما الحسرة كخبرة وجودية فعليه فذات طابع دائم نسبيًا كما أن تأثيراتها عادة ما تكون على المدى البعيد وبطال بصورة عامة تصور الإنسان لماهيته وتصورات له لمعنى الحياة وأهدافها لفشل في تحقيق وإثبات الذات (Gilovich & Medvec, 1995).

يؤنظر إلى الحسرة الوجودية في إطار النظرية الوجودية للعقل existential theory of mind كدالة لفشل الإنسان في تكوين معنى لحياته الشخصية بسبب ضعف قدرته على تأويل وتفسير خبرات حياته بصورة صحيحة، أو بسبب اعتقادات

وتصورات خاطئة اكتسبها في مرحلة طفولته لها تأثيرات سلبية على أنماط تفكيره تحول بينه وبين تحديد معنى وغاية حياته الشخصية (Yalom,1980) ويشير (Frankl,1963) بوضوح إلى أن العناصر الأساسية للحياة الهادفة ذات المعنى تتمثل في اجتهاد الإنسان ومثابرتة لتكوين معنى للحياة بمجهود إبداعي خلاق، وعبر تهذيب وترقية الخبرات، وعبر قدرته على ممارسة التأمل في خبرات الحياة، فضلاً عن سرعة التغلب على الخبرات السلبية صور المعاني وسرعة تجاوزها والتعافي منها؛ وبالتالي فالحسرة الوجودية وفقاً لهذا التصور دالة في جزء منها لتشوه وغموض معنى الحياة لدى الإنسان ولركونه واستسلامه لمسار الحياة العادية وتكره لنعمة التأمل في الوجود وانكساره أمام خبرات الحياة السلبية واستمراءه للمعاناة واعتباره مصير وقدر لا مهرب منه.

ولا تتعلق الحسرة الوجودية بإدراك الإنسان لتقصيره وتفريطه في استثمار فرص ترقية وتجويد الذات في الماضي، بل تتعلق بصورة أساسية بافتقاد الأمل في المستقبل، أو ما يعرف بالحسرة الوجودية الموجهة نحو المستقبل والتي تشير على نحو ما يورد (Tomer & Eliason, 2008b; Tomer & Eliason,2005) إدراك الإنسان لعجزه عن تحقيق أهدافه الأساسية في المستقبل.

ولا تنشأ الحسرة من إدراك تفريط الإنسان في حق ذاته، بل قد تنشأ كذلك من يقينه بتفريطه في حق أهله والآخرين؛ وبالتالي ترتبط الحسرة بالرغبة في الاعتذار عن الضرر الذي قد تلحقه أفعال الإنسان بالآخرين خاصة المقربين، وكأن لسان حال من يعاني من مثل هذا النوع من الحسرة يقول:

مضي على بعضي يجرّد سيفه      السهم مني نحو صدري يرسل  
النار توقد في خيام عشيرتي      وأنا الذي يا للمصيبة أشعل

ويمر غالبية البشر فيما يفيد (Gilovich & Medvec,1995) بخبرة الحسرة بصورة مؤقتة، عادة على ارتكابهم أفعالاً ما كان يتعين عليهم فعلها، إلا أن تقصير الشخص في عدم القيام بأفعال كان يتعين عليه فعلها، فضلاً عن تقصيره في

استثمار فرص تجويد الذات والارتقاء بها، يفضي إلى خبرة الحسرة بصورة ممتدة وطويلة الأجل ومقترنة بمشاعر التألم والضيق الانفعالي الشديد من الذات، ويشير (Gilovich & Medvec, 1995) إلى عدة عوامل تسهم بتفاعلها فيما بينها في تعميق خبرة الحسرة منها:

- هل يجتهد الشخص في الوقت الحاضر في تغيير الأفعال التي أحدثت الشعور بالحسرة أم لا؟
  - هل يجتهد الشخص في الوقت الحاضر في القيام بالأفعال التي كان يتعين عليه فعلها في الماضي أم لا؟
- والحسرة من المنظور الوجودي وكما سبقت الإشارة عبارة عن تفاعل مؤلم بين مشاعر القلق الوجودي والذنب الوجودي مقترنة بميل لتأيب الذات ولومها، وتتخلق هذه الحالة بالتفاعل بين مجموعة من العوامل يمكن تناولها على النحو التالي:

### 1. ارتكاب الإنسان لأخطاء سلوكية مصيرية:

فلكي يعيش الإنسان حياة هادفة وذات معنى عليه أن يندمج بكافة منظومات شخصيته وبوعي تام في الحياة والعيش بطريقة تترجم قيمه واعتقاداته الذاتية وتتسق معها. ويقصد بالأخطاء السلوكية المصيرية تلك الأخطاء التي يتعذر على الإنسان تصويبها والنتيجة عن فشل اختياراته وقراراته، فضلاً عن تناقضها مع قيمه ومعتقداته.

#### (1) تعطيل إرادة الاختيار Free Will Undoing:

يتضمن إقدام الإنسان على قرار ما تخليه عن الكثير من البدائل والاختيارات، فلكي تختار معناه على نحو ما يشير (Lucas, 2004, P. 62) أن تتخلى أو حت تقتل بدائل واختيارات أخرى. والغريب أن الإنسان يمكن أن يكون بإزاء ميل لرفض الاختيار والتتكر لإرادة الاختيار والانصهار في مسار الحياة التلقائية دونما صنع أو اتخاذ لقرارات تعكس ظروف واقعه وقيمه الشخصية؛ وبالتالي

التصرف وفقاً لأنماط السلوك المرتكز على حكم العادة والتقليد وربما بتأثيرات من الآباء أو غير ذلك من مؤثرات تدفع الإنسان باتجاه المسaire، وبالتمسك بمثل هذا التوجه الحياتي ينسحب الإنسان من مسؤوليته عن صياغة وتشكيله طبيعة ووجهة ومسار حياته، فتصبح حياة تفتقد الأصالة الذاتية، هنا يحكم تصرفات الإنسان الافتقاد للغاية والمعنى (Lucas, 2004, 59-60).

ويصبح الإنسان على مستوى بنيته النفسية العميقة وأعباء بتخليه وهجرانه وخيائته لذاته الأصلية فيشعر بالذنب وربما الغضب من الذات واليأس وبالرثاء للذات والتحسر عليها مع الشعور بالعجز حيال ذلك الواقع الوجودي.

### (٢) الفشل في استثمار القدرات والإمكانيات الشخصية:

يمكن أن تفهم الحسرة الوجودية باعتبارها حالة تتكرر الشخص لقدراته وإمكانياته الشخصية وفشله في استثمارها وتوظيفها تحقيق صورة الذات المأمولة والتي تجسد معنى الحياة وغاياتها (May, 1983). وترى هذه الحالة عندما يخذل الإنسان ذاته بإيثار اختيار مسار الحياة السهل والتقليدي بدلاً من الاستجابة لمنظومة قيمه واعتقاداته ورؤاه الذاتية الداخلية للحياة (Lucas, 2004, 60).

وعلى الرغم من أن (Maslow, 1993, 35) يتعبر الدافع لتحقيق الذات أهم الدوافع النفسية المنشطة لهمة وإرادة الحياة في الإنسان، إلا أن بعض البشر قد يبتكرون للتوجه نحو ترقية الذات وتجويدها، وفي هذه الحالة قد يتعايشون مع خبرة الحسرة الوجودية بعد فوات فرص التدارك بارتياهم الطرق السهلة وإيثار الالتزام السلوكي بما هو أقل من قدراتهم وإمكانياتهم بكثير، ويشير (Maslow, 1993, 35) بوضوح إلى تداعيات مثل هذه الحالة، بقوله "إذا خططت لأن تكون أقل مما أنت مؤهل له، احذر مستكون تعيشاً بقية حياتك، بتهريك وتتكسر لقدراتك وفرص التجويد والارتقاء".

### الخصائص النفسية والسلوكية للمعانين من الحسرة الوجودية:

ربما يندفع بعض البشر للغرق في مسار ما يصح تسميته اللحظة الراهنة من حياتهم، وبالتالي محاولة الاستمتاع بعهاءات هذه اللحظة إلى أقصى حد ممكن، وينجم مثل هذا الاندفاع عن سوء تقدير للمستقبل والافتقاد إلى اليقين بأن مستقبل الإنسان ومصيره دالة للتفاعل بين عدة عوامل هي:

- الأول: تصور الإنسان لمعنى الحياة والهدف منها *Meaning & Purpose of Life*.

- الثاني: صورة المستقبل *Future Image* التي يرسمها الإنسان لذاته.

- الثالث: اجتهاد الإنسان ومثابرته السلوكية في الالتزام بهذا المعنى وتحقيق هذه الصورة.

ويدفع سوء تقدير المستقبل والافتقاد لليقين المشار إليه الإنسان إلى اختيار أساليب حياة غير وظيفية على المدى البعيد، تنتهي في الغالب إلى وصولهم لوضع حياتي غير مقبول في المستقبل؛ ومع إدراك الإنسان لهذه الوضعية تمتلكه مشاعر الحسرة ولوم الذات وتأنيبها (Schwartz, 2004, PP.70-72).

ويشير (Botti & Iyengar, 2004) إلى خاصية أخرى لذوي الشعور بالحسرة الوجودية تتمثل في افتقادهم للقدرات المعرفية اللازمة للاختيار الصحيح من بين البدائل الحياتية المتاحة، إذ عادة ما تكون اختياراتهم مرتكزة على الاندفاع وعدم التفكير في العواقب والنظر إلى الفائدة على المدى القريب، خاصة إذا ما وجد الشخص نفسه أمام عدد كبير من البدائل، إذ يقلل هذا العدد من الرضا العام عن البديل الذي يتم تفضيله في النهاية ويترك الشخص أمام عبارة "لو اخترت بديل آخر، لكانت النتائج أفضل"، ومن هنا ربما يشعر الحسرة على سوء الاختيار.

ويعتقد الوجوديون أن الكائن البشري يعيش في عالم عبثي يفتقد الغاية وتستحيل الحياة فيه وفق لهذه الصورة؛ وبالتالي لا بديل عن اجتهاد الإنسان ومثابرته لتخليق معنى وغاية شخصية لحياته تنتظم أساليب تفكيره وانفعاله وفعله في إطارها إذا ما أراد أن يعيش وجوداً حقيقياً أصيلاً وليس مزيفاً.

ويقصد بالوجود الأصيل والحقيقي ذلك الوجود الحياتي الذي يتحقق للإنسان فيه الاستقلالية والخصوصية الذاتية وشعوره بالجدارة والاستحقاق الذاتي، والشخص المستقل هو ذلك الشخص الذي يعرف ذاته ويجتهد لترقيتها وتجويد نوعيتها ويثابر لتحقيق أهداف الشخصية، دونما توجيه من الآخرين أو تبعية لهم.

في حين يَعْنى بالوجود الحياتي المزيف غير الأصيل *Inauthentic existence* أن يعيش الإنسان في حالة تبعية ومسايرة تامة، بالسماح للآخرين بتولي مهمة تدبير شؤون حياته على مستوى معناها وأهدافها وآليات تحقيقها.

وتعتبر الحسرة الوجودية ملمحاً رئيسياً من ملامح الاضطرابات النفسية في إطار الرؤية الوجودية للطبيعة البشرية، وتقرن بصورة عميقة من اليأس وافتقاد بهجة الحياة نتيجة:

- تنكر الإنسان لذات الحقيقية الأصيلية والتناثر بين منظوماتها الفرعية، فضلاً عن اختياره وإيثاره لأن يكون غير أصيلاً.
- تقصير الإنسان في تحقيق إمكانياته واستثمار قدراته، وتنكره لحريته ومسئوليته الشخصية عن تحقيق الذات.
- شكه في معنى الحياة والمستقبل، وتنكره لاعتبار ذاته ذات متصلة لها صفة الديمومة مادامت الحياة الشخصية.

ويميل ذوو الشعور بالحسرة الوجودية إلى التضخيم الانفعالي *emotional amplification* لمشاعرهم انفعالاتهم المؤلمة وبالتالي يجتزون هذه الآلام في وضعية من استمراء جلد الذات وإهانتها (Zeelenberg, et al., 1998a).

ويرى (سيد عبد الحميد مرسى، ١٩٨٥، ١٩٤) أن الحسرة أحد أهم ملامح ما يسميه بالشخصية **الجزوعية** ويندرج تحت ذوي هذا النمط الأشخاص الذين تتبدي عليهم أعراض الحسرة على ما فات واليأس والريبة والتشاؤم وظلم النفس والخوف من الموت، أو المرض أو الفقر وتوقع الفشل وعدم الصبر في المحن.

**النماذج النظرية المفسرة للحسرة الوجودية:**

## (١) المداخل الفلسفية:

لوقت قريب، كان التعويل الرئيسي للكثير من المتخصصين في مجال دراسة الحسرة الوجودية على الاجتهادات الفلسفية التي طرحت لتعريفها ووصفها، وحاول هؤلاء المتخصصون أن يصفوا طبيعة الحالات الداخلية التي تقترن بخبرة الحسرة، فضلاً عن تحديد مشتملاتها ومكوناتها والظروف المخلفة لها للتمكن من التمييز بينها وبين الحالات النفسية الأخرى ذات العلاقة مثل: خيبة الأمل، الشعور بالذنب، الندم، والتعاسة والحزن.

ويعبر **محي الدين بن عربي** بوضوح عن خبرة الفجيعة في الذات كتجسيد لعملية اتهام الذات وتأنيبها بصورة بالغة الدلالة "أن تتهم نفسك، مؤنبها على التفريط في الذي أملت طويلاً وعانيت من أجله كثيراً.. أن تحاسبها على اضطرابها الذي هز صرح القناعات والمبادئ التي كنت تحملها وتناضل من أجلها بل وتعيش لها ولها فقط أن لا تعذرها في انقلابها هذا وتعدده خيانة وغدراً.. فذاك ليس من الغلو في شيء ولا بالعنف أو التحامل بملتصق، لكن أن تتهمها لم قصرت في تحقيق ما حققه غيرك؟، والذي ملك عقلك حالاً وكنت فيما مضى تراه مجانبا للصواب بل مخالفاً لدريك ومسلكك، فهذا هو عين الجور والظلم. فإن نفسك كانت لك خاضعة، وما حيلتها إن تغير الزمان وتغيرت معه الأحوال؟". ثم يشير وبصورة أشد بلاغة إلى طريق الخلاص بقوله "احذر عفت من كل سوء أن تجهل على نفسك أو ترتاب في أمرك بل وطن للعقل موطناً، ورسخ للمنطق قدماً، تجتنب أمواج الحيرة واضطرابات الهواجس، وتعلم أن بين النفي والإثبات لاتهام الذات خطأ أوقع غيرك في شباك المتاهات وأسر الاحباطات وغريب الخيالات والتوهامات" (أسين بلاثيوس، ١٩٧٠).

وللاجتهادات الفلسفية في هذا المجال نجاحات مختلطة، فمن الجانب الإيجابي، يوجد اتفاق عام على اعتبار الحسرة انفعال محمل ببطانة معرفية أو انفعال له أسس معرفية *cognitively-determined emotion*.



ويعد فيلسوف الوجودية الأشهر سورين كيرجيجارد في كتابه "الخوف والارتجاف" أكثر من قدم إشارات لخبرة الحسرة بالمعنى الوجودي من المنظور الفلسفي في إطار تناوله لمفهوم "الأصالة authenticity والوجود البشري الأصيل authentic human existence واعتبرها دالة في تحليلها النهائي لتتكرر الإنسان لهويته وفرديته المتميزة وتقصيره في صناعة معنى الحياة، وجهله بذاته الداخلية الحقيقية، وبالتالي الانغماس في خبرة حياتية ذاتية غير أصيلة (Steiner & Reisinger,2006).

## (٢) المدخل الديني:

لتفهم الدلالات الدينية لمفهوم الحسرة يمكن التوقف عند مضامين الآية القرآنية، بسم الله الرحمن الرحمن { وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يَهُدُّونَ } (سورة مريم، الآية: ٣٩) والحسرة وفقاً لمضمون الآية حالة نفسية من التآلم والندم وتأنيب الذات لإدراك المرء أنه قضى الأمر وفات الأوان ولا إلى مرد من سبيل فقد جاء وقت الحساب، بعد أن عاش في غفلة عن ما كان يتعين عليه فعله.

وتنشأ الحسرة من إدراك المرء عظم فوات رضا الله وجنته، واستحقاق سخطه، والخلود في ناره، على وجه لا يتمكّن فيه أحد الرجوع إلى الدنيا ليستأنف العمل؛ مما يفضي إلى اشتداد الاندفاع بالتجاه الندم وتحقير الذات وإهانتها وعقابها وتأنيبها وتقريعها، مصداقاً لقول الله تبارك وتعالى { وَوَيْعَظُ الظَّالِمِ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلاً \* لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ النَّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاغِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا } (سورة، الفرقان، الآيتين: ٢٦-٢٧).

وتتضمن حالة الحسرة على هذا النحو تمنياً لا محل له من الإعراب من قبل المرء عدم تفريطه مع إدراكه استحالة ذلك، يقول الله جل شأنه { إِنَّا أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا يَوْمَ يَنْظُرُ الْمُرءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا } (سورة النبأ، الآية: ٤٠). (أمين بن عبدالله الشقاوي، ٢٠٠٩).

### (٣) المنظور الوجودي في وصف وتفسير الحسرة الوجودية:

تستند النماذج الوجودية في علم النفس إلى الوجودية Existentialism كفسلفة ذات تصورات ورؤى يحدد بموجبها الإنسان موقفه من قضايا الوجود الإنساني الكبرى كموقفه من الحياة والآخر والذات، إلا أنها كفسلفة ركزت في ظاهرها العام على الجوانب السلبية من الحياة البشرية لتجعل الحياة تجربة للغيرة والضياع والكآبة، غربة في الحياة وغربة مع الآخر، واغتراب عن الذات، ومع ذلك ترسم التطبيقات النفسية للفلسفة الوجودية مخططات نفسية لخلص ذلك الإنسان البائس مع غربته ومعاناته الوجودية، قوامها أن الإنسان حرية وراثة اختيار ومسئولية وصانع لوجوده كمشروع مفتوح على الدوام للتعديل والترقية ولا يكتمل بموته، وتؤكد المعالجات النفسية للفكر الوجودي على أن ذلك المشروع المشار إليه لا ينتظم في مدارج السواء إلا إذا ارتكز على توصل الإنسان لصياغة معنى لحياته الذاتية يحدد بموجبه غاياته وأهدافه منها.

وإذا كانت الأفكار الرئيسية التي دارت حولها الفلسفة الوجودية قد نمت من التأزم العميق الذي عاشه الإنسان بكل وجدانه نظراً لوجوده في عالم مهموم، عالم لا مخرج له مما هو فيه، عالم منغلق. يأتي علم النفس الوجودي كثورة على هذا الانغلاق، ولتأكيد قدرة الإنسان التي لا تقهر على مقاومة العدم، وإعطائه معنى للحياة وتجاوزه إرادياً لهذا التأزم.

وتأسس على المنطلقات النظرية للفلسفة الوجودية ما يعرف بعلم النفس الوجودي Existential Psychology الذي يركز على رفض التعامل مع الإنسان كموضوع مفعول به تسحقه آتون الحياة بخبراتها، بل التعامل معه كفاعل صانع

لماهيته ومحددًا لمصيره في إطار من التركيز على القضايا الإنسانية غير العادية والقضايا الأساسية للحياة، مثل الهوية الشخصية والموت والشعور بالوحدة والحرية ومعنى الحياة وولادة المعنى وصناعة المصير... الخ.

## جدول (٢): أعلام الفلسفة الوجودية، وأعلام علم النفس الوجودي.

م	أعلام الفلسفة الوجودية	أعلام علم النفس الوجودي
١	<p>فريدريك فيلهيلم نيتشه Friedrich Nietzsche</p> <p>تجسد فلسفة نيتشه القوة والتمرد حتى على المقدس، اعتقاداً منه بالانتصار للإنسان المتحرر من كل ضابط قيمي توجيهي، وركزت على أن إرادة القوة كبدل لإرادة الفهم الخاصة المركزية للإنسان، وعمد نيتشه إلى تأليه الإنسان وإعطائه دوراً لا يستحقه من انتزاع ملكية السلطة الإلهية، وأتسنتها للوصول إلى الميتغى النيتشوي في سيادة الواقع والتحكم فيه، كعود على بدء لمقولة أن 'الإنسان مقياس كل شيء لتحرير ذلك الإنسان مما سماه القيم الانهزامية المؤصلة لأخلاقيات العبيد، وولادة القوة التي هي في نفس الوقت إرادة الحياة السبيل الوحيد للانعقاد من الضعف والهيمنة والاستعباد (محمد بقوج، ٢٠١٢، نهلة الجمزوي، ٢٠١٣).</p>	<p>فيكتور فرانكل Victor Frankle</p> <p>أرسى أسس الصورة الإيجابية للإنسان ككائن حي مندفِع بإيجابية باتجاه الاجتهاد والنضال من أجل تحقيق وجوده على نحو أمثل دونما خضوع أو انقياد أو استسلام للظروف أو الأزمات ودونما ندم أو تحسر على الفرص الضائعة بل باستثمار الإمكانيات والقدرات وتحمل المسؤولية وحرية الإرادة، كما صاغ العلاج بالمعنى Logotherapy بالتركيز على البعد الروحي في الوجود الإنساني و القيم الحياتية ومعنى الحياة وغاياتها النهائية، واعتباره الآلية الأكثر فاعلية في استكشاف الجوانب ذات المعنى في حياة الإنسان ، و كيف يمكن تجميعها و تعميقها وتحويلها إلى مصدر من مصادر السعي و الفاعلية والحيوية والاستمرارية ، يعين الفرد على أن يستلهم من الماضي انعكاساته على الحاضر والمستقبل في إطار نسق ثلاثي الأبعاد يركز على أهمية وجود بعد قيمي ابتكاري يحفز على العمل والانجاز ، وبعد ثانٍ اتجاهاتي يحفز على الشجاعة في مواجهة الألم و المعاناة ، وبعد ثالثٍ خبراتي يشتمل على معاني الحب والفهم والفلسفة ، وجميعها يدعّمها وجود مبدأ المسؤولية والإيمان بحرية اتخاذ القرار (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢).</p>
٢	<p>إدموند هوسيرل Edmund Husserl</p> <p>مؤسس المدرسة الفينومينولوجية (يُشار إليها بأنها المدرسة الظاهرية) وتسمى عادة فلسفة الإدراك والتأويل الذات والإدراك الإنساني ليس سلبياً وإنما هو إعادة وعي بشيء فهو يتجه وينطلق ويمتد نحو شيء ما (وهذا ما يُسمى «القصدية» ويهَذَا المعنى، فالشعور ليس فيض عواطف ولا انفعالات ذاتية ولا أحاسيس شخصية وإنما هو شيء مرغّب يضم عنصرين لا عنصرًا واحدًا: الشعور الإنساني، والشيء ذاته. والشيء ذاته مختلف عن مفهوم كائن «الشئ في ذاته» الذي يختفي دوماً عن الشخص الذي يسعى إلى المعرفة، والذي لا يمكن معرفته إلا بالإيمان. ولفهم الشيء ذاته سنشير إلى أن الموضوع عند هوسيرل ليس ما يقع خارج الوعي وإنما ما هو في تناول وعي. والظاهرة ليست شيئاً موضوعياً مادياً يوجد جاهزاً</p>	<p>رولو ماي Rollo May</p> <p>عمل رولو ماي على استثمار مضامين الفلسفة الوجودية في الحياة في نحت هوية خاصة لعلم النفس الوجودي وتطبيقاته في مجال العلاج النفسي، كعلم نقطة انطلاقه المركزية البحث في ماهية الإنسان: من هو؟ من يريد أن يكون؟ ما هي خياراته في الوجود؟ كيف يختار مصيره ويبني هويته؟ كيف يواجه السأم والحزن والعزلة وتفاهة الحياة وقلق الموت؟ كيف يكون حراً ومسؤولاً في آن معاً؟ (رولو ماي، ١٩٩٩). وسعى ماي إلى تحليل بنية الوجود البشري لتحديد الواقع الخاص بالمواقف المشكّلة للأزمات الإنسانية. وطرح ماي تصوراً لمسار النمو النفسي مغاير بصورة تامة لتصورات التحليل النفسي وتتمثل أولى مراحل هذا المسار في ما سماه مرحلة الظهور والنقاء، يليها مرحلة التمرد، ثم مرحلة الارتقاء النفسي</p>

أعلام علم النفس الوجودي	أعلام الفلسفة الوجودية	م
<p>العادي، ثم المرحلة الإبداعية التي تشير إلى ما يسميه المرحلة الوجودية المجسدة لتجاوز الإنسان للثأ ووصله إلى تحقيق الذات. ووصف في كتابه "بحث الإنسان عن نفسه" أزمة الإنسان المعاصر والتي لخصها في فقدان مركز القيم وفقدان الإحساس بالنفس وفقدان لغة التواصل بين البشر وفقدان العلاقة بالطبيعة وفقدان الإحساس بالمأساة، واعتقد ماي أن التسليم بحرية الإنسان وإرادته الحر طريق الخلاص من هذه الأزمة إذ أن هذه الإرادة مناط تمكنه من تحقيق ذاته وحل صراعاته وصولاً لاحترام الذات والشعور بالكرامة (May, 2009).</p>	<p>مستقلاً في عالم الطبيعة له حدوده الواضحة، وإنما هي ظاهرة بمقدار ما تكشف عن الوجود كتجربة حية في الشعور فتصبح مرادفة للشيء ذاته وتكشف ما تنطوي عليه معطيات الشعور نفسها. في هذا الإطار تحل الذات وينحل الموضوع، فالموضوع ليس شيئاً جامداً بل مجموعة من العلاقات الحية، والذات أيضاً ليست شيئاً محدداً وإنما علاقة (عبدالوهاب المسيري، ١٩٩٩).</p>	
<p>إرفين يالوم Irving Yalom أحد أهم رواد العلاج النفسي الوجودي، وافترض أن الاضطرابات النفسية والسلوكية دالة لصراعات الإنسان مع الوجود، ومشيراً إلى أن الخوف من الموت والانحداف باتجاه الحرية والرغبة في تجنب العزلة أهم قضايا الدراسة والتحليل في علم النفس الوجودي، كما أكد على وجود أربعة مجالات أساسية للخوف البشري يتصارع معها الإنسان هي الخوف من العزلة والخوف من ضياع المعنى والخوف من الفناء والخوف من الحرية، واهتم يالوم بدراسة العلاج النفسي الجمعي من حيث أسسه النظرية وتطبيقاته وخلص إلى تحديد إحدى عشر عاملاً لها تأثيرات علاجية فعالة في تخلص الإنسان من مثل هذه المخاوف في سياق العلاج النفسي الجمعي هي: - غرس الأمل وما يقضي إليه من مشاعر التفاؤل. - العمومية والشبوع مما يقضي إلى إدراك الفرد بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات أو أزمات. - تبادل المعلومات مما يساعد في التعلم وتمكين كل فرد من تصوير موقفه النفسي بدقة. - الإيثار وما يرتبط به من تنمية الشعور بقيمة مساندة الآخرين. - الصياغة التصويبية وما يترتب بها من تمكين الفرد من إعادة النظر في أحداث حياته في سياق من الأمان النفسي داخل الجماعة. - التعلم الاجتماعي المتبادل بما له من أثر إيجابي في النمو الاجتماعي والتقبل والتعاطف والتحمل ومهارات العلاقات المتبادلة. - سلوك الملاحظة والتقليد وما يقضي إليه من إمكانية تعلم الفرد لاستراتيجيات المواجهة واتخاذ منظور الآخر. - التعلم الاجتماعي المتبادل بما يترتب به من تنمية المهارات الاجتماعية.</p>	<p>سورين كيركجارد Søren Kierkegaard آمن بعدم معقولية الحياة angst كخاصية تملأ نفس الإنسان بالقلق واليأس، والإحساس بالعجز والإكتئاب، وبحث الإنسان عن المتعة والسعادة، ما هو إلا هروب من القلق والإكتئاب، الناتج عن الإحساس بالضياع، والعلاج الحقيقي لهذا الضياع يتمثل في عن طريق الإستسلام لحياة الواجب والمسؤولية. (محمد زكريا توفيق، ٢٠١٣).</p>	٣

م	أعلام الفلسفة الوجودية	أعلام علم النفس الوجودي
		<p>- تماسك الجماعة وما يؤصله من شعور بالتقبل والانتماء والقيمة والأمن.</p> <p>- التطهير والتنقيح الانفعالي كآلية استشفاء من الآلام والضغط.</p> <p>- العوامل الوجودية وما تفضي إليه من تعلم ارتباط الإنسان بقضايا أوسع من حدود الذات وأن الحياة رحلة مستمرة على الرغم من الألم والموت والتعاسة والندم والبهجة، مما يؤدي إلى قبول الحياة دون نفور منها أو تجنب لها (Levy, 2011).</p>
٤	<p>مارتين هيدجر Martin Heidegger</p> <p>تقوم وجودية « هيدجر » على مذهبين فلسفيين كانا شاعرين في فلسفة القرن التاسع عشر الميلادي، وهما « ظاهرة هوسرل » و «وجودية كيركجارد ». فمن الثاني أخذ مأساة وجود الإنسان في عالم محدود، وما يتولد عن ذلك من شعور بالقلق والعزلة. ومن الأول أخذ منهج الاستبطان ومنهج الإدراك والتأويل الذاتي، واختبار الإنسان لذاته، ليتخذ منهما وسائل تحليل الطبيعة البشرية. وما دام الإنسان هو الكائن الوحيد القادر على اختبار نفسه، فهو الكائن الوحيد الذي يسبق بوجوده الفردي وجود ماهيته المجردة. (إبراهيم أحمد، ٢٠١٣).</p>	<p>لودفيج بنسفاجر Ludwig Binswanger</p> <p>طبيب نفسي سويسري ورائد في دراسات علم النفس الوجودي وتطبيقاته في مجال العلاج النفسي، وتتمثل أهم إسهاماته في المجال في صياغته لمفهوم «الوجود في العالم Being-in-the world»، في مقابل «الوجود في ما وراء العالم Being-beyond-the-world»، يمكن بموجبهما تحديد طبيعة وتوعية علاقات الإنسان بالعالم من حوله وموقفه من الحياة بصفة عامة، يمثل المفهوم الأول تفاعلات الإنسان العادية مع بيئة العالم الفعلي والتي تعتبر أساسية بالنسبة لطريقة وجودنا في العالم، ويفسر هذا المفهوم كيف يتفاعل الإنسان مع بيئته وتأثيرات مثل هذا التفاعل. وعندما يعيش الإنسان . في . العالم فإنه يقوم بثلاث خطوات للتقييم:</p> <p>- تعيين الموقف بدلالة الأشياء المعلومة وخصائصها.</p> <p>- تحديد القواعد العامة للموقف وفقاً للأشياء وخصائصها.</p> <p>- استخدام القواعد المنطقية والتوصل إلى استنتاج ما يتعين عليه فعله.</p> <p>ويشير المفهوم الثاني المتمثل في «الوجود . فيما . وراء العالم» إلى كيف يمكن للإنسان تغيير ظروفه الحياتية في العالم باستخدام الإرادة الحرة والتسامي بالذات والاندفاع باتجاه التغيير الإيجابي عبر الحب كآلية أساسية للوصول إلى «تحن»، وتجاوز «الأننا» (Zahorik &amp; Jenison, 1998; Bühler, 2004).</p>
٥	<p>جان بول سارتر Jean-Paul Sartre</p> <p>الإنسان حسب فلسفة سارتر ليس هناك ماهية محدده سابقة لوجوده ، وإنما هو الذي يحدد ماهية وجوهرة ، فالوجود سابق للماهية، وعدم وجود ماهية سابقة للإنسان مصدر حريته وهو الذي يمكنه بإرادته الحرة من تجديد ذاته وخلقها على الدوام بمسئولية والتزام شخصي بتداعياته اختياراته، ولا يستطيع الإنسان رفض الحرية، والحرية تميل إلى المستقبل والتجديد والارتقاء</p>	<p>رونالد ديفيد لايج Ronald David Laing</p> <p>طبيب نفسي اسكتلندي ورائد من رواد علم النفس الوجودي وتطبيقاته في مجال علاج الاضطرابات الذهانية، ويعد مفهوم «الإنسان المتشظى The Divided Self» كحالة يفقد معها الإنسان ما سماه «الأمن الأنطولوجي ontologically secure» و«تجسيد الليادة السلوكية والانفعالية والاعتمادية وتشوه هوية الذات، وبما يقتضيه من تسليحه باستراتيجيات تمكنه من تجنب خسارة الذات.</p>

م	أعلام الفلسفة الوجودية	أعلام علم النفس الوجودي
	على الدوام (جان بول سارتر، ١٩٥٣).	ويدون ذلك يعاني الإنسان من عدم الأمن الأنطولوجي كحالة غالباً ما يعبر عنها بالموت النفسي being dead Psychologically "على الرغم من حياتهم بدنياً (Beveridge,2011).

ويُؤكِّدُ في علم النفس الوجودي على أن صناعة الإنسان لماهيته وتحقيقه لذاته في ضوء تصوراته لمعنى الحياة وغاياتها، لا يأتي إلا باندفاع إرادي حر لإثبات الذات بالكفاح والمثابرة للوصول إلى كامل الإمكانيات الموجودة بداخله، إلا أن هذا الكفاح وفقاً لتصورات الوجوديين لا يتأتي إلا بعد شعور الإنسان بالقلق والحصر النفسي الناتج عن التفكير في القضايا الوجودية الكبيرة مثل الفناء والحرية والمسئولية والمصير.

وعلى الرغم من أن الصحة النفسية والسواء من منظور علم النفس الوجودي كركيزة للعلاج بالمعنى Logotherapy لا يتحقق بوجود قدر مناسب من التوتر الناتج عن إدراك الشخص للفجوة بين ما أنجزه وما يتمنى أن يحققه وهذا التوتر هو الأساس لكون المرء إنساناً وفي وجوده يكون التبصراً بالإمكانيات وحدودها وبالمدى الذي يمكن أن تمتد إليه الطموحات و التطلعات، إلا أن هذا الإدراك الإيجابي يقابله إدراك سلبي في خبرة الحسرة الوجودية يستسلم معها الشخص لآلامه النفسية كدالة لإدراكه صعوبة تدارك ما فاتته من فرص.

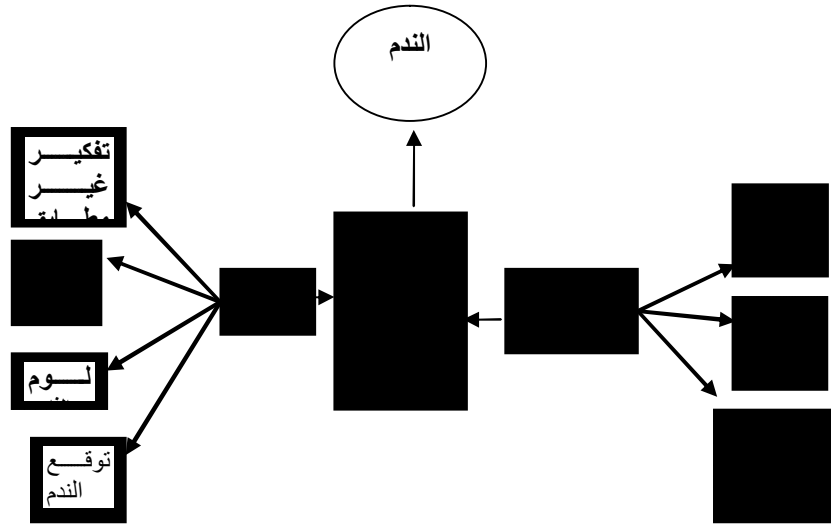
وتتخلق على أرضية هذا الإدراك السلبي صيغ الاضطرابات النفسية والسلوكية كما يشير شولتز كدالة لفشل الشخص في استخدام حريته في تحقيق إمكانياته الإنسانية، وفشله في النهوض بمسئوليات هذه الحرية، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الشعور بالوجود، ومحدودية الوعي والإمكانيات والقدرات وانبعاث حالة من اللامعنى، تؤدي بدورها إلى الشعور بالذنب والفراغ والاعتراب وأحياناً إلى اللامبالاة التي تدعو إلى الإنسحاب وتجنب المواجهة، ثم التحقق التام للشعور بالحسرة الوجودية بأبعادها ومؤشراتها.

وفي هذا الإطار يمكن تفهم وضعية الحسرة الوجودية في متن التحليل الوجودي للخبرة الإنسانية، باعتبارها حال تتكرر من قبل الإنسان للمخططات النفسية التي رسمها لحياته وفقاً لمعناها وغاياتها، فضلاً عن التفريط في القيام بما كان يتعين عليه القيام به، مع اقتران كل ذلك بإدراكه لأخطائه في الاختيار ولعدم صواب قراراته التي سبق إنفاذها في الماضي، كما تقترن هذه الحالة بإدراك الشخص لامتلاكه امكانيات وقدرات كان يمكن توظيفها واستثمارها في الماضي بصورة أفضل.

(أ) نموذج فيكتور فرانكل Frankl (١٩٦٩، ١٩٧٨):

الحسرة الوجودية صيغة متميزة من الحسرة الموجهة نحو الذات تنشأ من شعور الشخص بإهماله الاندفاع في مسار ترقية وتحقيق الذات وتجاهله للفرص التي أتيحت له لتحقيق إمكانيات الارتقاء الذاتي على المستوى الشخصي والاجتماعي.

وغالباً ما ينشأ القلق الوجودي في السنوات المتأخرة من عمر الإنسان، عندما يشعر أنه أضعاف عمره سدى دون إنجازات حقيقية، وأن حياته تفتقد المعنى والقيمة، فيبدأ في لوم الذات وتأنبها والشعور بالخزي واليأس، مع عدم القدرة على التحرر من هذه المشاعر.



(ب) نظرية الحسرة Regret Theory (Tomer & Eliason, 1996)

طرحت نظريات أخرى في العقد الأخير من القرن العشرين لخبرات الندم والحسرة الوجودية ركزت على تصورات Frankl ورولو ماي May التي تعبير الشخصية الفردية للإنسان محكومة في جزء كبير من تفاصيلها باختيارات وقراراته المتعلقة



بحياته الشخصية وقضية الموت أو الفناء (Schacter, Gilbert & Wegner, 2011) إلا أن نظرية الحسرة التي طرحها (Tomer & Eliason, 1996) تعتبر الحسرة الوجودية على نحو مهددالة للطريقة التي يُقَيَّمُ بها الإنسان مستوى جودة أو نوعية حياته ومدى استحقاق وجدارة الحياة الشخصية للتمسك بها وتجويدها، إلا أن تفكير الإنسان بالموت وانشغاله به يجعله أكثر قلقاً خاصة إذا شعر بأنه لم ينجز ولم يستطع إنجاز مهام الحياة الجديرة بالاهتمام والقيمة والتي تترجم تصورات له معنى حياته وغاياته منها، وتحاول المرتكزة على هذه النظرية في السنوات الأخيرة الكشف عن العوامل التي ربما تزيد من قلق الإنسان وشعوره بالحسرة الوجودية فيما يتعلق بخبرات حياتهم الشخصية (Langs, 2008, PP: 25-27).

وفي إطار هذه النظرية يميل الإنسان لتعذيب ذاته بالحسرة الوجودية على الفشل في الماضي وتقويت فرص تحقيق الذات، أو بالاعتقاد أن الإنجاز في المستقبل غير ممكن؛ وبالتالي تتخلق مشاعر النفور من الذات والاستياء منها. وتتشابه المنطلقات النظرية لنظرية الحسرة (Tomer & Eliason, 2005) مع تصورا (Butler, 1974) للحياة في ضوء ما يسميه مدخل مراجعة الحياة life review approach، فضلاً عن دلالاتها التطبيقية في ما يتعلق باختزال وتقليل مشاعر القلق والاحباط، عن طريق تمكين الناس من إعادة تقييم ذكرياتهم وخبراتهم الحياتية وتوقعاتهم المستقبلية لتصويب رؤيتهم للحياة، وتعليمهم كيف يعيشون اللحظة الراهنة بأقصى قدر ممكن من الفاعلية والتفائل وتوقع الخير.

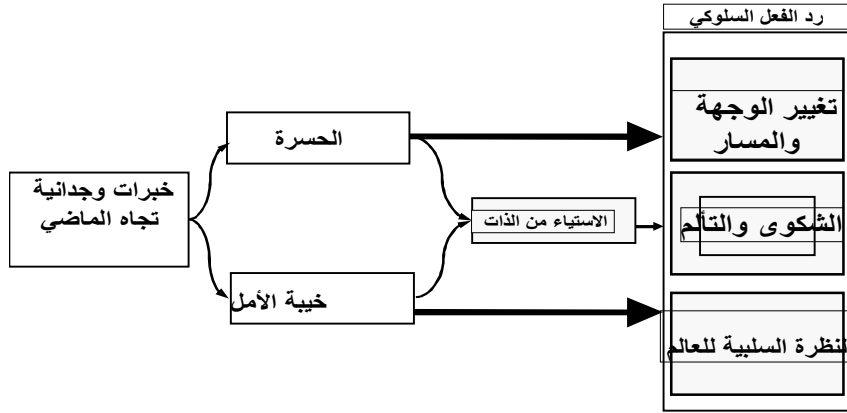
(ج) نموذج زيلينبيرج وبيترز Zeelenberg & Pieters (١٩٩٩، ٢٠٠٧).

ويرى أن أي فهم لحالة الحسرة يجب أن تنطلق من ثلاثة تصورات تتمثل فيما

يلي:

- ضرورة تناول مفهوم الحسرة في علاقاته بما يسميانه بضبط وتنظيم السلوك.
- التمييز بين حالة الحسرة الناتجة عن ارتكاب سلوكيات خاطئة وتلك الناشئة عن عدم القيام بأفعال كان يتعين القيام بها.

- مبدأ الفرصة كوسيلة رئيسية لضبط وتنظيم تداعيات خيرة الحسرة. ويشير (Zeelenberg & Pieters, 1999, 2007) إلى أن الحسرة انفعال حيوي ومركزي في عملية صنع واتخاذ القرار، ومع التسليم بذلك فإن لهذا الانفعال مضامين معرفية ترتبط بما يسمى التفكير العكسي أي التفكير القائم على تصور التداعيات التي كان يمكن أن تنتج لو اختار الشخص قراراً آخرًا.



شكل (٧) نموذج الحسرة وخيبة الأمل. (Zeelenberg & Pieters, 1999, 2007)

ويطرح زيلينبيرج (Zeelenberg, van den Bos, van Dijk & Pieters, 2002) تكميلاً لديناميات تكوين حالة الحسرة لدى الشخص وفقاً للافتراضات المتضمنة في الجدول التالي:

جدول (٣) الافتراضات الخاصة بحالة الحسرة في إطار نظرية ضبط وتنظيم

الحسرة (Zeelenberg & Pieters, 2007, Zeelenberg, van den Bos, van Dijk & Pieters, 2002).

(١) الحسرة حالة معرفية وجدانية سلبية يحاول الشخص ضبطها وتنظيمها والتخلص من تأثيراتها السلبية على المدى القصير والتعلم منها على المدى البعيد.

(٢) الحسرة حالة معرفية وجدانية قوامها لوم الذات وتأنيبها تنشأ عندما يدرك

- الإنسان أن وضعه الحياتي الحالي كان يمكن أفضل مما هو عليه، إذا ما كان سلك مسلك مغاير في حياته الماضية.
- (٣) الحسرة حالة معرفية وجدانية متميزة عن الانفعالات الأخرى مثل الغضب وخيبة الأمل والحقد والشعور بالذنب والشعور بالخزي، فضلاً عن تمايزها عن الوجدان السلبي فيما يتعلق بأسس التقويم المعرفي والمحتوى الخبري الوجودي والتداعيات السلوكية.
- (٤) الفروق الفردية في الميل إلى الشعور بحالة الحسرة ثابتة نسبياً وترتكز على ميل الأفراد للمبالغة والتهويل أو التفريط والتهوين ومقارنة الذات بالآخرين.
- (٥) حالة الحسرة تتعلق بموقف الإنسان من ماضيه ويعرف ذلك "بالحسرة الاسترجاعية أو الولع باستعادة الماضي واجترار آلامه retrospective regret"، فضلاً عن ارتباطها بالقرارات المستقبلية أو ما يعرف "بالحسرة المتوقعة أو اللاحقة anticipated or prospective regret".
- (٦) الحسرة المتوقعة أو اللاحقة حالة معرفية وجدانية تتعلق بإدراك الإنسان لصعوبة اتخاذ قرارات تصويبه لوضعه الحياتي الحالي، فضلاً عن حالة الصراع الناشئة عن الاختيار بين البدائل المتاحة في ضوء مركب الاختيار . الرفض.
- (٧) يمكن أن تنشأ حالة الحسرة من القرارات المتعلقة بالقيام بأفعال معينة أو تلك القرارات المتعلقة بعدم القيام بمثل هذه الأفعال، والقاعدة كلما كان للقرار تبريرات عقلانية رشيدة، كلما كانت الحسرة الناشئة عنها قليلة جداً.
- (٨) يمكن أن تنشأ حالة الحسرة من عملية صناعة واتخاذ القرار نفسه أو ما يعرف "بالحسرة المتعلقة بالعملية process regret" أو من النواتج الناشئة عن القرار ويعرف ذلك "بالحسرة المتعلقة بالنواتج outcome regret".
- (٩) النفور من حالة الحسرة متميز عن النفور من حالة اتخاذ المخاطرة، إلا أن لكليهما تأثيرات مستقلة على القرارات السلوكية.

(١٠) من استراتيجيات ضبط وتنظيم حالة الحسرة:

- (أ) استراتيجيات تركز على صنع واتخاذ القرار.
- (ب) استراتيجيات تركز على الاختيار من البدائل.
- (ج) استراتيجيات تركز على الانفعال أو الشعور.
- (د) تركز استراتيجيات ضبط وتنظيم حالة الحسرة فيما يتعلق بالتطبيق على مدى توافر إمكانيات الوصول إلى الهدف وعلى مدى وضوح أو غموض هذا الهدف.

(هـ) نموذج لوكاس Lucas (٢٠٠٤):

يعرف لوكاس الحسرة الوجودية "رغبة عميقة لدى الفرد في العودة إلى الماضي وتغيير خبراته المرتبطة بالفشل في اختيار البدائل السلوكية المستتقة مع قيمه واعتقاداته وحاجاته للارتقاء، مقترنة بالنفور والاستياء من الذات والاندفاع لتتأنيبها ولومها لتفريطها في مثل هذه الاختيار مع العلم باستحالة تنفيذ هذه الرغبة". ويرى أن خبرة الحسرة الوجودية غالباً ما تقترن بالذنب الوجودي والقلق الوجودي الذي يتخلق على أرضية اليقين باستحالة استعادة الماضي وتناهي الحرية وتضاؤل فرصها، وتتضمن الحسرة الوجودية يقين الشخص بإخفاقه في الاختيار نتيجة تخليه عن حقيقة وجوده الأصيل وهجرانه لذاته الحقيقية وغالباً ما يقترن ذلك بالشعور بالعجز وقلة الحيلة.

## حالة الحسرة الوجودية: نموذج مقترح °.

يمكن تناول تفاصيل النموذج النظري المقترح لوصف وتفسير الحسرة الوجودية في النقاط التالية:

### (١) مبررات طرح النموذج النظري.

من مبررات طرح النموذج النظري الحالي ذلك التراكم النظري الواضح في التداول التحليلي للعديد من المفاهيم النفسية من المنظور الوجودي تصلح فيما يرى الباحث لوصف وتفسير خبرة الحسرة الوجودية بصورة ربما تكون أكثر دقة وأكثر قيمة تفسيرية وأكثر دلالة من الوجهة الوقائية والعلاجية، خاصة وأن النماذج النظرية التي طرحت تفتقد فيما يرى الباحث الحالي المنحي التطبيقي.

كما يبرر محاولة طرح نموذج نظري ما يشهده مجال علم النفس من تطورات علمية تحاول الربط بين علم النفس الإيجابي والمنحي الوجودي على وجه التحديد والذي ينبئ ببلورة فرع جديد في علم النفس يمثل تطورا لعلم النفس الوجودي يمكن أن يطلق عليه "علم النفس الوجودي الإيجابي" أو "علم النفس الإيجابي الوجودي"، فعلم النفس الإيجابي (PP) *Positive psychology* على نمو ما يفيد (Wong, 2012 b; Wong, In Press) في صيغته التقليدية وبتركيزه على كل ما هو خير وصواب للبشر ذا طابع فلسفي شديد التفاؤل Pollyannaish ربما بصورة مبالغ فيها؛ لكونه يتجاهل الواقع الموحش للوجود البشري، كما يمكن القول. وبمنس المنطق فعلم النفس الوجودي (EP) *Existential psychology* في صيغته التقليدية وبتركيزه على دراسة قضايا مثل قلق الموت، انعدام المعنى، الضياع الوجودي، والاعتراب والحسرة الوجودية ذا طابع موغل في التشاؤم والظلامية؛ لكونه لا يلقي

---

° اعتمد الباحث في صياغة النموذج المقترح على استنتاجاته من مراجعة أدبيات المجال، ومن تأملاته الذاتية في الظاهرة كما تعايش معها شخصيا، وكما خبرها في الكثير من الحالات الواقعية في مسار تفاعلاته مع الآخرين.

بالألمة يصح تسميته ببهجة الحياة وجوانبها المشرقة، وعلم النفس الإيجابي بدون البصيرة الوجودية والتحليل الفينومينولوجي "الظاهرياتي أو الإدراكي" يمثل ما يصح تسميته بان دفاع المراهق نحو الحياة بدون تدبر أو عمق في الرؤية والمسار، وعلم النفس الوجودي بدون تركيز على مكامن القوة لدى البشر والجوانب الإيجابية للحياة والوجدان الموجب كتابات نظرية مليئة بالحكمة ولكن بلا حيوية؛ وبالتالي الحاجة ماسة إلى دمج هذين المسارين معاً ليصار إلى ما يسميه بعض المتخصصون "علم النفس الوجودي الإيجابي (EPP) existential positive psychology أو علم النفس الإيجابي الوجودي (PEP) positive existential psychology" وفقاً لتفضيلات كل باحث على حدة (Wong, In Press). وبالتالي تستهدف الدراسة الحالية فيما يتعلق بمحاولة طرح نموذج نظري مقترح التوفيق بين هذين المنحيين وذلك بتلمس مسارات تشكيل خبرة الحسرة الوجودية وتحديد ديناميات تشكيلها ومحاولة تلمس قيمتها الوظيفية سواء على المستوى الوقائي أو على مستوى طرق التخلص منها بالاستفادة من المتغيرات النفسية الإيجابية المطروحة في المجال؛ خاصة في ظل ما كشفت عنه نتائج العديد من الدراسات من ضعف الكفاءة التفسيرية للنماذج الوجودية المطروحة لوصف وتفسير الحسرة الوجودية ومتعلقاتها النفسية (Harrevel, van der Pligt & Nordgren, 2008).

## (٢) الافتراضات والأسس النظرية للنموذج.

## تدور الافتراضات والأسس النظرية للنموذج المقترح لوصف وتفسير الحسرة الوجودية حول المضامين والدلالات النفسية لمجموعة الصور التالية:



- ١) الحسرة وفكرة فوات الأوان وإغلاق صفحة الحياة الشخصية.
- ٢) الحسرة وفكرة جذب الحياة وفقرها وخلوها من المعنى (ابتعاد وتشرقق على الذات وتأمل في الفراغ).
- ٣) الحسرة وفكرة جلد الذات وتأنيبها واجترار الآلام.
- ٤) الحسرة وفكرة رفض الحياة والافتقار للحبوبة الذاتية. (النفق المظلم).
- ٥) الحسرة وفكرة الإماتة النفسية للذات.

وإذا اعتبرت الحسرة الوجودية حالة مرضية موهنة لإرادة الحياة لدى الإنسان، ومجسدة لما يصح تسميته "الضياع الوجودي وعدم تلمس الغاية"، يكون الألم الوجودي المرتبط بها ألماً سلبياً يقضي على حقيقة الإنسان ويضعه وجهاً لوجه أمام عدمه فإذا كان الوجود قائماً حقاً، فإن العدم غير موجود، وذلك، لأنه لا يوجد سوى الوجود، كما أنه إذا كان الوجود قائماً فإن العبث واللاجدوى والضياع مظاهر لعدم التعقّل أو عدم الفهم. ولهذا، كان هذا الألم سلبياً يؤدي إلى ضياع الإنسان في وجوده الذي يعبر عن تلقائية لا تعرف ذاتها ولا تتعرف على حقيقتها، إن الوجودي لا يعرف ذاته، ومن لا يعرف ذاته، يتألم سلبياً، أما من يعرف ذاته فإنه يتألم إيجابياً، وذلك عندما يدرك واقع الإنسانية المعتبّة التي لا تدرك ذاتها (ندره اليازجي، ٢٠١٠).

### (٣) أهداف النموذج النظري.

تتمثل أهداف النموذج النظري المقترح فيما يلي:

(أ) تصوير خبرة الحسرة الوجودية من حيث بنيتها وأبعادها وما يرتبط بها من بطانة معرفية ومظاهر وجدانية.

(ب) تعيين طبيعة ومسار التفاعل بين أبعاد خبرة الحسرة الوجودية في إطار ظروف وعوامل تكوينها.

(ج) استخلاص طرق مواجهة خبرة الحسرة الوجودية وفقاً لطبيعة ومسار التفاعل بين أبعادها ومؤثراتها.

(٤) ماهية مفهوم الحسرة الوجودية في إطار النموذج المقترح.

الحسرة الوجودية حالة وجدانية معرفية تشير إلى فجيرة الإنسان في ذاته واندفاعه تلقائياً باتجاه لومها وتأنيبها لتكره لذاته الأصلية ولقدراته وإمكانياته وإدارة ظهره لها باختياراته وقراراته الخاطئة، وتقويت فرص ترقيتها وتجويدها مع الاقتناع بصعوبة تدارك مثل هذه الفرص، وكأن الحسرة الوجودية تعبر عن نفسها بلسان حال من يعاني منها بقولها على لسانه "جبل الفجيرة ملتف حول عنقي، من ذا يعاتب مشنوقاً إذا اضطراباً؟"، وحالة الحسرة الوجودية ذات علاقة مباشرة بما يصح تسميته مركب "آه لو كنت،... لكان؛" مما يؤدي به إلى الشعور بالضياع الوجودي وما يؤدي إليه من توجه عام نحو إهانة الذات وإماتة همتها وحيويتها وتغليظها بالكآبة العام والشعور بالعجز وقلة الحيلة في عالم يخلو من المعنى والغاية.

(٥) أبعاد مفهوم الحسرة الوجودية في إطار النموذج النظري المقترح.

بالتالي يمكن تصوير مركب الحسرة الوجودية في إطار التعريف السابق كحالة من التفاعل بين أربعة أبعاد رئيسية تحدد مسار تخليقها وتتوقف على مجموعة من الديناميات النفسية التي تهيمن على هذا المسار، وهذه المكونات هي:

(أ) الفجيرة في الذات - Self - based - Bereavement.



**الحنن** استجابة متعددة الأوجه للخسارة والفقد، خصوصا عند فقدان شيء أو شخص تربطنا به علاقة قوية. وعلى الرغم من أن التركيز يكون تقليديا على الاستجابة العاطفية للخسارة، إلا أن للحنن أبعادا جسدية، معرفية، سلوكية، اجتماعية وفلسفية. ويوجد تشابه بين مفهوم الحزن ومفهوم الفجعة، فالفجعة تشير إلى حالة الفقدان Loss في حين يشير الحزن إلى رد الفعل الوجداني تجاه هذا الفقد (Bonanno, 2009, PP: 210-212).

والسؤال المطروح ما شكل الفقد في خبرة الحسرة الوجدانية؟ وما درجة الصدمة التي تحتل الإنسان نتيجة مثل هذا الفقد؟ الفقد بالمعنى الوجودي للحسرة **فقد** الذات الأصيلة في الإنسان؛ نتيجة تكرر الإنسان لذاته وانحسار فعالياته السلوكية عن صنع ماهيته في إطار تصوراته لمعنى الحياة وغاياتها، ومن هنا تكون شدة الصدمة في الذات وتتخلق على أرضية هذه الصدمة كل مشاعر التعاسة والخزي والذنب، مع الاندفاع للتكفير عن كل ذلك بلوم الذات وتأنيبها واهانتها وجلدها، ويمكن تأصيل هذا المعنى في مقولة "من فقد نفسه، فماذا كسب؟، ومن كسب نفسه، فماذا فقد؟" (Reker & Chamberlain, 2000, P. 82) .

ويجبر في الشعر العربي عن العلاقة بين خبرة الفقد والخسارة والفجعة في الذات في إطار إدراك الشخص وتسليمه بفوات الآوان وتعذر تدارك ما فات إذ يشير إلياس أبوشبكة إلى هذا المعنى في قصيدته "أَلْقَيْتُهَا وَمِنَ التَّحَسُّرِ لَا تَعِي" بقوله:

لَقَيْتُهَا وَمِنَ التَّحَسُّرِ لَا تَعِي	: نَدِي الْمَوْعَ وَحِيدَةً فِي الْمَخْدَعِ
فَكَأَنَّهَا وَالْمَعُ يُخْطَفُ صَوْتُهَا	رَمَزَ التَّعَاسَةَ فِي الزَّمَانِ الْمَوْجِعِ
سَأَلْتُهَا عَمَّا يَشِيرُ شَجُونُهَا	وَعَلَّامٌ تَطْلُقُ زُفْرَةً لَمَتَ فَجَعِ
فَإِذَا بِهَا رَفَعَتْ لَطَافَةَ رَأْسِهَا	: خَشَعُ أَوْحَى إِلَيْدُ: خَشَعِي
وَرَنَ إِلَى قَفْصِ هُنَاكَ مَطَّقِ	بِمَحَاجِرِ عَرَقَتْ بِمَاءِ الْأَمْعِ
فَحَزَّرْتُ أَنَّ النَّمَرَ سَلَّمَ طَيْرِهَا	لَيْدِ الْحِمَامِ فَطَيْرِهَا لَمْ يَرْجِعِ

ويؤكد هذا المعنى في قصيدته " فِي نَمَّةِ الْمَاضِي لَطَوْتُ " بقوله

ساعات أحلامي العذاب	في نمة الماضي لطوت
صلى العذاب لها وصاما	هي نفسي الثكلى وقد

وفجيرة الإنسان في ذاته دالة في جزء منها لإدراكه التباين بين وضعه الحياتي الحالي ووضعه الحياتي الذي كان يتمناه وعزو هذا التباين إلى التقريط في الاستثمار الإيجابي لفرص صناعة هذا الوضع الحياتي المأمول بما يجسد في نهاية الأمر ما يصح تسميته خيبة الأمل في الذات.

وتتضمن الفجيرة بالمعنى السابق الاتهام المرضي غير الوظيفي للذات *dysfunctional Self - Accusations*؛ على اعتبار أن ادانة الذات واتهامها وظيفياً يستهض همة الاندفاع باتجاه مراجعتها وتصويب مسارها في الحياة، أما الإدانة والاتهام غير الوظيفي فيوهن حيوية الإنسان الذاتية ويخلق في بنيته النفسية متلازمة العجز المتعلم *Learned Helplessness* والاجترار الانفعالي *Emotional rumination* للآلام ومخاصمة الحياة وإدارة الظهر لها.

#### (ب) التنكر للذات الأصيلة *Authentic Self denying*:

تتشكل الذات الأصيلة للإنسان حول نواة تحقيق الذات والولوج بها في مدارج التسامي الإنساني، ولا يتأتي ذلك إلا إذا استطاع الإنسان تكوين هويته ليتحدد على ضوءها موقفه من الذات والآخر والحياة، وهوية الإنسان دالة في طابعها الإجمالي لتمكنه من الإجابة عن عدة أسئلة تمثل مدارات الذات الأصيلة وتتمثل هذه الأسئلة فيما يلي: من أنا؟ ماذا أريد؟ وإلى أتوجه في المستقبل؟.

ويحيل مفهوم هوية الذات الإنسان إلى الشعور بأنه صاحب إرادة حرة تسعى لتحقيق غايات مرتبطة بالشخصية الفاعلة دونما عبودية أو استلاب من أحد، ويتعذر فهم هوية الذات بدون فهم الإنسان لذاته التي لا تعد ماهية ثابتة وإنما هي علاقة وإرادة وتوتر وقوة، ويقدر ما تتأمل الذات غموضها وتناقضاتها وتستوعبها وتتأمل فيها، تستطيع أن تتجاوز أزمتها لتصبح علاقته بذاته والآخر والحياة ذات معنى ومغزى شديد الوضوح (راجع فكرة الذات الحضارية ورهان التجديد، عبد السلام طويل، ٢٠١٢).

وبناء عليه فمبدأ الذاتية ينبع من رفض الاندماج في الآخر ورفض التبعية له، فضلاً عن رفض التنكر للذات لما ينطوي عليه هذا التنكر من استلاب وغياب للوعي الذاتي، علماً أن الذاتية لا تخلق دفعة واحدة، وإنما هي خلق مستمر. إنها حصيلة كفاح وحصيلة النجاح في إعادة بناء الشخصية على ضوء معنى الحياة وغاياتها بالنسبة للشخص.

وبالتالي يمكن القول أن مفهوم هوية الذات ليس معطى وراثي وإنما هو تركيب مكتسب، ويمثل هدف ومطلب لا يتحقق إلا بالمجاهدة والتدافع؛ مجاهدة للنفس حتى تتفجر إمكاناتها وقواها الإبداعية، وتدافع من أجل تأكيد تحقيق الذات في الوجود، فإن قصر الإنسان في المجاهدة والتدافع وركن إلى المتاح والعادي والتقليدي يكون قد تنكر إرادياً لذاته بما هي مبرمجة عليه من دافعية لتحقيق الذات والارتقاء بها.

ويتسق هذا الفهم مع فكرة الأصالة والوجود البشري الأصيل التي سبق الإشارة إليها كأحد أهم منجزات الفلسفة الوجودية، فلكي يتحقق للإنسان ذلك الوجود البشري الأصيل والحقيقي عليه أن يؤكد إرادته في الاختيار عند تعامله مع البدائل والاحتمالات الوجودية القائمة (Sartre 1992)، وأن يكون الإنسان واعياً بخبراته النفسية الداخلية العميقة بدلاً من التوجه لتأويل العالم عبر مفاهيم إجرائية وتجريدات لغوية غير ذات دلالة (Heidegger 1996, PP. 247-277).

فضلاً عن ما سبق تشير التحليلات الوجودية إلى أن الواقع في ذاته أو كوجود عياني مادي لا معنى له، والبشر هم من يصنعون معنى للعالم والحياة ويسقطونه على ذلك الواقع ليتحدد في ضوئه كيفية التعاطي معه والعيش فيه (Sartre 1992).

وبناء على هذه التصورات أسس (Frankl, 1984) رؤاه النفسية عن مفهوم المعنى كدالة لسعى الإنسان الدوؤب لتكوينه عبر خبرات الحب والتواد وعبر الأداء الإبداعي، وبل ومن خلال المعاناة. وفيما يتعلق بمفهوم الحقيقة نجدها دالة للخبرة

الذاتية المباشرة للإنسان في الحياة (Rogers 1961)، وترتبط ارتباطاً عضوياً بمعنى الحياة؛ والتالي ففشل الإنسان في تكوين المعنى يخلق ظروفًا مهينة للقلق الوجودي ولخبرة الحسرة الوجودي، وهي خبرات قد يتعذر تجاوزها بدون ما يسمى في علم النفس الوجودي بـ "الشجاعة الوجودية" (May 1953).

(ت) الضياع الوجودي:

تتكرر الشخص لذاته الأصيلة واستمراءه لمشاعره وصدمة الفجعة في ذاته، يجعله يعيش في حالة من الحظر الداخلي يؤدي إلى فقدان حريته ما دام قائماً. فيمتنع من أن يبدع حياته حسب طبيعته الأصيلة، بل إنه يلزمه ألا يفعل شيئاً سوى نسخ نموذج محدد سلفاً، ربما يكون وضعه الحياتي الحال بكل ما به من تعاسة وكآبة واغتراب.

وقد يصار بعد ذلك إلى بث هذا الحظر الداخلي العام وتعميمه في أسلوب متكرر، وفي آليات انعكاسية لا تتبدل مهما كانت التغيرات الظاهرة لحوادث حياته ومهما كانت تحمله من إمكانيات تجاوز، ليفقد معه بالتدريج كينونته فيتوقف عن تقديم ذاته في الحياة ككائن حي متكامل، فيتجذر لديه الشعور بضالة ذاته ونقصانها (هويبر بونوا، ٢٠١٣).

ويشار إلى هذه الحالة بتعبير "المقاومة الوجودية للحياة" *existential resistance to life* والتي تتمثل في ترديد الإنسان لمقولة "لا أريد أن أكون هنا"، كتمارس لما يصح تسميته الانتحار النفسي شعورياً أو لا شعورياً؛ مما يوهن التزام الإنسان بالحياة ويوقف رغبته في مواصلتها أو الاجتهاد فيها (Hartman & Zimberoff, 2003).

ويتصور (Hartman & Zimberoff, 2004) "المقاومة الوجودية للحياة" كنوع من انتقاد التوازن بين ما يسمى بلغة التحليل النفسي غريزة الحياة *Eros* كطاقة مندفة بالإنسان دائماً نحو الإقبال على الحياة والترحيب بها، وغريزة الموت *Thanatos* كطاقة دافعة بالإنسان دائماً للانسحاب من الحياة وإدارة الظهر لها.

وتتضمن **المقاومة الوجودية** للحياة كدالة لفكرة الضياع الوجودي ثلاث استراتيجيات أساسية يفضي التفاعل فيما بينها في الاتجاه السلبي إلى إنفاذ مضامينها سلوكياً وهي:

• **التجنب avoidance:**

وهي تجسيد للرغبة في التكرار الحقيقي لفكرة الاعتماد على الذات والكف السلوكي عن التصدي لمصادر القلق والضغوط ومواجهتها.

• **التناقض ambivalence:**

وتتضمن اهتمام الإنسان بقضايا تلهيه وتبعده عن التفاعل مع خبرات الحياة الوجودية الحقيقية، كاستراتيجية لمواجهة الغموض واللايقين.

• **الافتقاد للقدرة على ضبط وتنظيم الذات control:**

وتشير إلى فشل الشخص في ترويض وتنظيم انفعالاته وتوتراته ومظاهر ضيقه الانفعالي الداخلية، مع توجهه نحو إنكارها وعدم الاعتراف بها، وعادة ما يستخدم لوصف هذا الافتقاد تعبير.

كما أن الضياع الوجودي ما هو إلا تجسيد في جزء منه لحالة استغراق الشخص بصورة تامة وبكامل منظومات شخصيته في عالم متوهم ينسجه على الدوام من ترهات تفكيره المرتكز على التمني وخبرة "آه لو كنت"، مقترناً باجترار الآلام التي قد لا يجد مهراً منها إلا في هذا العالم المتوهم المختلق.

وربما تعبر أبيات الشاعر محمد الدمرداش في قصيدته "حلم كل ليلة" عن هذا

المعنى بوضوح:

في كل ليلة يشنني حلم جريح، من عالمي  
القبيح، ومن عواء الريح  
ألمها... أريحها تحت الغطاء، وأسلم الجراح  
والأوجاع لمبضع المساء، لكي يخيظها  
يرشها دواء  
ألم أعماقي من الصّوضاء، ألم أجزائي الممزقة  
من الرّصيف والشّوارع، وما تبقى من دماء  
في الصّباح توقظني الجراح ساخرة، وترفع  
الغطاء، وأن حلم كل ليلة أمنية بلهاء.

في هذا الموقف نوع من المواجهة بين الذات والوجود، ويبدو أن نتائج هذه المواجهة تنعكس على نفس الشاعر فتسبب لها شروخاً يَصيح حُلم الشفاء من عبث الحياة والضياع الوجودي فيها منها أمنيةً بلهاء (محمد عبدالرضا شياح، ٢٠١٣).

والضياع الوجودي دالة في صيغته الإجمالية لفشل الشخص في تحقيق وتوكيد ذاته حسب تصورات لهوية هذه الذات وحسب معنى الحياة وغاياتها، ودراكه لسوء تقديره وسوء استثماره لإرادته الحرة، فيعيش حياة اللامعنى، اللاغاية، واللاقيمة، ومنها تتخلق مشاعر ما يسميه الوجوديون "العدم الوجودي في عالم مطلق لا نهائي" يستشعر معه الإنسان بالضالة والعجز وقلة الحيلة، وما يصح تسميته اتساقاً مع الدراسة الراهنة "الضياع الوجودي" كتعبير عن حالة الكائن اللانتمى إلى الحياة وكابتعاد تام عن الوجود الأصيل للإنسان؛ ولاقتراجه بشعور الشخص بمسئوليته عن تخليق هذه الحالة.

### فما المقصود بالضياع الوجودي؟ ولماذا يجسد في التحليل النهائي الخاصة المركزية للحسرة الوجودية؟

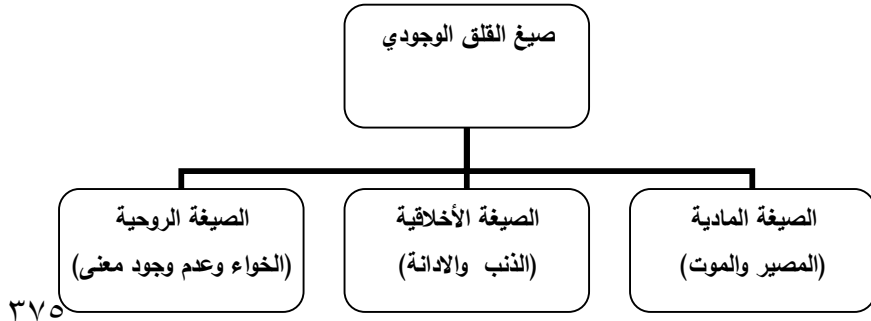
يمكن تفهم فكرة الضياع الوجودي في إطار القضايا الوجودية الرئيسية للفكر الوجودي بصفة عامة وهي قضايا: الموت، الحرية، العزلة، وانعدام المعنى وهي قضايا يواجهها الإنسان في سياق سعيه للإجابة عن السؤال الرئيسي الذي مفاده: ما المعنى المطلق للوجود البشري؟ (Frankl, 1997)، ويشار في الفكر الوجودي إلى أن الفشل في الإجابة عن مثل هذه النوعية من الأسئلة يوفر سياقاً عاماً لتخليق ما يسمى "الفراغ الوجودي existential vacuum" الذي يفضي إلى القلق الوجودي بوصفه المكون الرئيسي في العديد من المشكلات النفسية التي يعاني منها البشر.

#### (ث) إماتة الذات Self – Deadening Orientations:

ترتبط إماتة الذات وفقاً لطبيعة مركب الحسرة الوجودية بما يصح تسميته "بتوجهات هزيمة الذات Self defeating Orientations، إذ تُشكّل الذات بناءً معرفياً ووجدانياً يتكون من أفكار الإنسان ومشاعره عن مختلف نواحي شخصيته، ويطلق

علماء النفس على العملية الإدراكية في الإنسان الذات المدركة والتي من خلالها يتم بناء الذات الإنسانية. ولما كانت الذات هي شعور الفرد بكيانه المستمروهي هويته وشخصيته فهزيمتها تعني انتفاء قدرة الذات على التأثير في الحياة، الأمر الذي يجعلها أرضاً خصبة لاستقبال ما يأتي إليها من خلال الشعور بالنقص وعدم القدرة على المواجهة والتأثير؛ نتيجة لانعدام القدرة على تقدير ما تحتويه هذه الذات من طاقات تمكنها من التأثير والتغيير، وفقدان الثقة بموهبة القدرة على مواجهة الهزيمة، وهزيمة الذات تقتل الطموح داخل النفس مما يقلل القدرة على الخلق والإبداع والتأثير، وفقدان الإنسان لفاعليته وفقدانه الشهية في الحياة. ومن هنا يرى بعض الباحثين أن الهزيمة الذاتية هي أسوأ أنواع الهزائم الحقيقية لأن الإنسان يفقد الرؤية الشاملة والثاقبة إلى الأمور والجوانب المختلفة، وبالذات الجوانب الإيجابية التي يمكن أن تبني موقفاً يمكن الإنسان من التأثير في أمور الحياة العادية، فالمهزوم ذاتياً لا يستطيع رؤية جوانب القوة الذاتية وحساب احتمالات الانتصار في المواقف المختلفة. وطريق الهزيمة الذاتية من الناحية النفسية هي جلد الذات والشعور السلبي المتمثل في الهروب إلى الداخل والتفوق داخل حيز ضيق من العجز والفشل، وذلك لعجز الشخص عن إدراك مواطن قوته، مما يعني فقدان الأمل والرؤية في القدرة والاستطاعة (إياد الزعلان، ٢٠١٣).

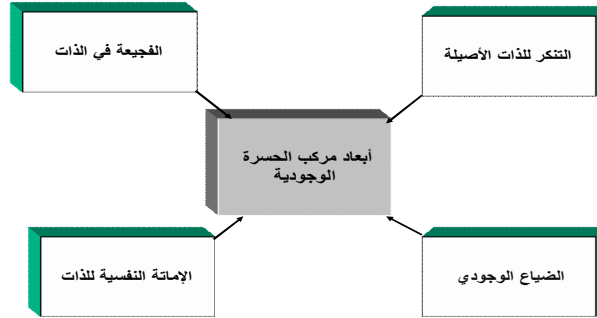
ويقدم بول تليلك (١٩٥٢) وصفاً عاماً للقلق الوجودي في إطار فكرة تشيؤ الذات وميل الفرد إلى تجريد نفسه من صفه الحياة والتعامل مع ذاته كشيء مادي وكتجسيد عام لحالة الضياع الوجودي والميل إلى عزيمة الذات مفاده أن للقلق الوجودي ثلاث صيغ أساسية، يمكن التعبير عنها في الشكل التالي.



### شكل (٨) صيغ القلق الوجودي (بول تليك، ١٩٥٢).

ويشير بول تليك (١٩٥٢) أن أكثر صيغ القلق الوجودي شيوعاً في العصر الحاضر القلق الروحي المرتبط بفكرة خواء المعنى؛ وبالتالي فالعنصر الأساسي في الضياع الوجودي ذلك القلق وخواء المعنى الموهن للحبوية الذاتية والمخلق لفكرة إماتة الذات.

ويعبر (Firestone, Firestone & Catlett, 2012, P: 20) عن فكرة إماتة الذات في كتابهما "الذات تحت الحصار: نموذج علاجي للتمايز بالإشارة إلى حالة مخاصمة الإنسان للحياة وافتقاده لهمة وإرادة العيش والاستسلام لقدره ومصيره نتيجة استمراءه للتحسر على الذات والرثاء لها، فضلاً عن الانصهار التام في آتون الجماعة والالتزام المطلق بقيم ومعايير واتجاهات الآخرين والانقياد التام لهم وما يقترن بذلك من انفعالات الشعور بالدونية واللاجدارة الشخصية.



### شكل (٩) النموذج المقترح لأبعاد خبرة الحسرة الوجودية ومكوناتها.

#### (٥) ديناميات التفاعل بين مكونات النموذج.

الحسرة الوجودية وكما سبقت الإشارة حالة معرفية وجدانية قوامها ضيق واستياء انفعالي عميق من الذات يتخلق نتيجة تعلق الشخص بالماضي وأخطائه



السلوكية فيه واجتراره لآلامه ومرارة الفشل في استثمار فرص تحقيق ذاته، ونظره غير عقلانية للمستقبل كإطار زمني يتعذر فيه تدارك ما فات (Landman, 1993). وهذه الحالة دالة للتفاعل الدينامي بين المكونات الأربعة المشكلة لخبرة الحسرة الوجودية في النموذج المقترح، إذ يتم التفاعل بين هذه الأبعاد على النحو التالي:

(أ) تنكر الشخص لذاته الأصلية وما تتضمنه من قدرات وإمكانيات للارتقاء والتجويد والإبداع، فضلاً عن عدم إنفاذه للخصائص الأساسية لكون الشخص إنساناً والتي تتضمن: الإرادة الحرة، حرية الاختيار، المسؤولية الذاتية، الاندفاع باتجاه هوية ذات تعكس قيمه وتصوراته لمعنى الحياة والغاية منها.

(ب) فجيعة الشخص في ذاته لتنكره لذاته الأصلية ولخصائص الطبيعة البشرية الدافعة للإنسان باتجاه معانقة الحياة والترحيب وتحقيق الذات.

(ج) الشعور بالضياع الوجودي والافتقاد للمعنى والقيمة.

(د) الدوران في فلك مشاعر اليأس والقنوط والافتقاد لهمة وإرادة الحياة، والغرق بالتبعية في سلوكيات هزيمة الذات وإماتها.

(٧) تطبيقات النموذج المقترح في مجال العلاج النفسي لخبرة الحسرة الوجودية:

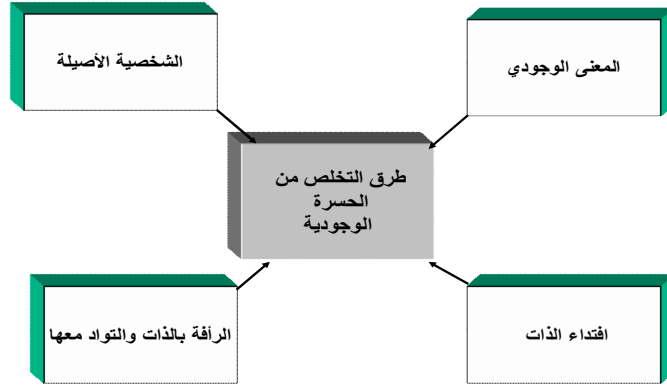
تتوزع مواقف الإنسان حيال خبرة الحسرة الوجودية على بعدين أساسيين:

الأول: اعتبار خبرة الحسرة الوجودية بمؤشراتنا وبمركبها نوعاً من القدر يتعذر تجاوزه أو تغييره وهنا تكون حالة الموت النفسي بالمعنى الحقيقي لدلالاته.

الثاني: خبرة إنسانية توفر فرصاً للتعلم واستكناه العبر والدروس والاندفاع بالتالي باتجاه تصويب الذات فيما بقي من الحياة، وإعادة إنتاج حياة ذات معنى وغاية، فضلاً عن نقل مضامين هذه العبر والدروس إلى الأجيال التالية

(Jacobsen, 2007, PP: 71-72).

وتضمن نموذج الحسرة الوجودية أربع مكونات أساسية تتفاعل فيما بينها لتخليقها بالمعنى المأخوذ به؛ فضلاً عن أن تبيان ديناميات التفاعل بين هذه المكونات الأربعة، ينظم تطبيقاته فيما يخص علاج هذه الحالة والتخلص منها.



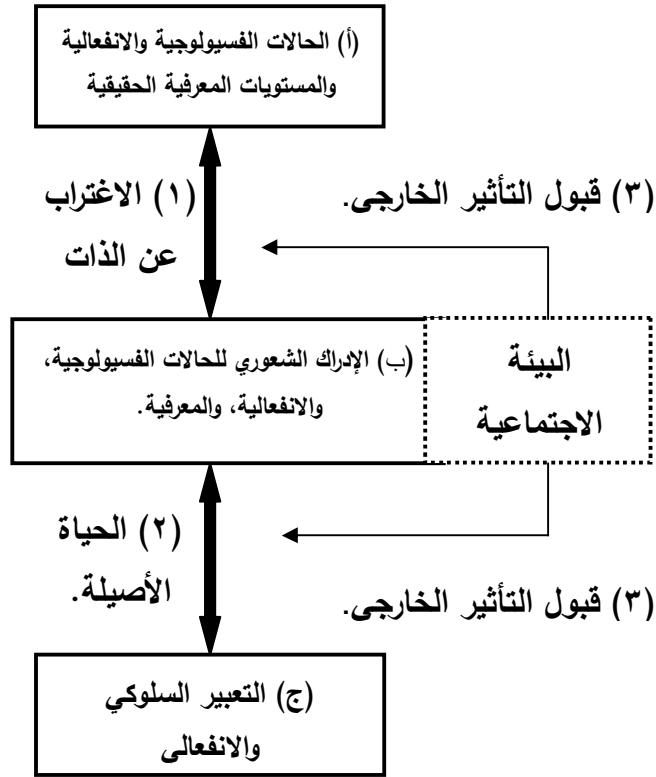
شكل (١٠) طرق التخلص من الحسرة الوجودية في إطار أبعادها (إعداد الباحث).  
وفيما يلي تناول تفصيلي لمضامين طرق التخلص من الحسرة الوجودية.

#### (١) الشخصية الأصيلة Authentic Personality.

لا ريب في أن معرفة الإنسان لذاته الحقيقية الأصيلة وإدراكه لها واتساق سلوكياته معها أمراً حاسماً بالنسبة لصحته النفسية وأساليب توافقه ومواجهته لاختبارات الحياة وخبراتها. ويظهر في علم النفس الإنساني وعلم النفس الوجودي إلى الفروق الفردية فيما يعرف ببعد الأصالة authenticity في الشخصية أو الذات الحقيقية باعتبارها أساسياً بالغ الأهمية لفهم حالة التنعم النفسي العام للفرد ولحالة تحرره من صور المعاناة والاضطرابات النفسية (May, 1981; Rogers, 1980; Yalom, 1980).

وتعد دراسة الشخصية الأصيلة في بؤرة اهتمام أنصار علم النفس الإيجابي ويعتبرونها هي والكرامة الإنسانية والأمانة الشخصية أهم مكامن القوة والفضائل البشرية تأثيراً في الصحة النفسية للإنسان، وفي تمكينه من التوافق والمواجهة

الفعالة لمنغصات الحياة وخبراتها السلبية (Peterson & Seligman, 2004) ويمكن تفهم  
وضعية التركيز على مفهوم الشخصية الأصيلة في إدارة الإنسان لخبرة الحسرة  
الوجودية حال تعايشه معها ومعاناته منها في إطار ما يسميه (Barrett-Lennard,  
1998, P.80) نموذج الأصالة المرتكز حول الشخص، والذي يمكن توضيحه  
في الشكل التالي:



### شكل (١١) مفهوم الشخصية الأصيلة المرتكزة حول الشخص.

ويمكن تفهم علاقة مفهوم أصالة الشخصية بخبرة الحسرة الوجودية في سياق نموذج الشخصية الأصيلة المرتكزة حول الشخص في النقاط التالية (Wood,

:Linley, Maltby, Baliousis & Joseph, 2008)

- جهل الإنسان وعدم إدراكه لإمكاناته وقدراته مع تجاهله لتأثيرات البيئة الاجتماعية التي تحتويه يفضي إلى معاناته من الاغتراب عن الذات، وبالتالي العجز عن تحقيق ذاته وفقاً لتصوره لهوية ذاته ورؤاه لمعنى الحياة والغاية منها؛ مما يشكل بؤرة ما عُبِّرَ عنه بتعبير "التنكر للذات الأصيلة" وبالتالي المعاناة فيما بعد من مشاعر الندامة والحسرة الوجودية.

- وعي الإنسان وإدراكه لإمكانياته وقدراته الحقيقية والاندفاع باتجاه التعبير عنها سلوكياً لتحقيق ذاته وفقاً لتصوره لهويته الشخصية ولرؤاه الذاتية لمعنى الحياة وغاياتها في إطار تفهم تأثيرات البيئة الاجتماعية مسار تحقيق ما سمي في النموذج بالحياة الأصيلة.

وترتبط فكرة الشخصية الأصيلة بما يسمى في أدبيات علم النفس الوجودي بـ "الأصالة الوجودية Existential Authenticity والذات الأصيلة authentic self كحالة وجود يتعايش فيها الإنسان مع ذاته الحقيقية، وهي خاصية تربط أيضاً بتصورات ماسلو عن تحقيق الذات، مع ذلك فإن ما يضيف إليها طابعها الوجودي ارتباطها بمدى الاتساق بين صورة تحقيق الذات وتصورات الإنسان لمعنى الحياة وغاياتها النهائية (Miars, 2002; Wang, 1999).

ويمكن تنمية الملامح العامة للشخصية الأصيلة على النحو المشار إليه من خلال استراتيجيات وفنيات تدخل تنموي تركز على بعدين أساسيين هما:

(أ) تنمية الوعي بالذات - الآخرين - البيئة الاجتماعية Self - Others - Social environment awareness .

على اعتبار أن نقطة البداية في تحديد الإنسان لموقفه من ذاته ومن الحياة إجمالاً أن يتوافر لديه قدرًا معقولاً من الوعي بقدراته وإمكانياته ومشاعره وانفعالاته وأساليب تفكيره وتوجهاته العامة في الحياة، فضلاً عن يقينه بأن الآخرين جزءاً مركزياً من حقيقته الوجودية في الحياة، إلا أن الوعي بالذات أهم هذه العناصر على الإطلاق ويشير الوعي بالذات إلى الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان، ويقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها فما فيها من انفعالات (دانيال جولمان، ٢٠٠٠، ص: ٧٤).

والوعي بالذات حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتي حتى في وسط العواطف المتهيجة والخبرات الانفعالية السلبية ومعرفة ما هي تلك المشاعر وما سببها بدون تقييم لها

وقد لا حظ (جون ماير) مقدم نظرية الذكاء العاطفي بشكلها الحديث أن الأشخاص ينقسمون إلى ثلاثة أقسام من حيث وعيهم بذاته ومستوى الانتباه لمشاعرهم والتعامل معها (بام روبنز وجان سكوت، ١٩٩٨، ص: ٤٤-٤٥):

#### • الشخص الواعي بذاته:

وهنا يعي حالته المزاجية، ورؤيته الانفعالية واضحة، ويتمتع بصحة نفسية جيدة، ورؤيته للحياة إيجابية، وحين يتعثر ببعض الأمور السلبية فإنه لا يتوقف عندها، بل لديه القدرة على تجاوزها وتعديلها.

#### • الشخص المنساق الغارق في انفعالاته ومشاعره دون تبصر أو فهم:

تطغى عليه عواطفه وتبتلعه، ويعجز عن تفادي المشاعر السلبية، ومزاجي بطبعه، وليس لديه وعي بمشاعره، فهو يغوص في مشاعره دون أن يدرسها، ويشعر بأنه لا يستطيع التحكم بمزاجه.

#### • الشخص المستسلم المتقبل لوضعه الوجودي بالنحو الذي هو عليه:

وهو شخص ربما يدرك حالته المعرفية والانفعالية ووضعه الحياتي السلبي، مع تقبله والاستسلام له والغرق في مشاعر العجز وقلة الحيلة.

(ب) **تنمية أبعاد الحيوية الذاتية Subjective Vitality**، كحالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين والهامهم وتحفيزهم على الإقبال على الحياة بهمة ونشاط" (Peterson & Seligman, 2004)، وبالتالي يمكن اعتبار الحيوية الذاتية حالة مضادة لحالة الحسرة الوجودية وفقاً للدلالة اللغوية لتعبير الحسرة على الأقل كتجسيد لحالة انزواء الإنسان وانحساره عن الفاعلية والنشاط وبالتالي عن الحياة إجمالاً، إذ يقال انحسرت النار إذ خمدت وانطفأت.

## (٢) المعنى الوجودي:

يُطرح (Worden,1991) تصوراً لعلاج خبرة الأذى والتحسر المرتبطة بخبرة الفقد والخسارة، خاصة خسارة الذات الأصيلة، يتكون من أربع خطوات رئيسية تتمثل فيما يلي:

- (أ) تقبل واقع الفقد والخسارة.
  - (ب) التعايش مع آلام الفقد والخسارة.
  - (ج) التوافق مع البيئة بدون توقف أو انهيار.
  - (د) إعادة تقييم وبناء الموقف والاندفاع للاستمرار في الحياة.
- ولا يمكن التخلص من الضياع الوجودي كأحد أهم أبعاد حالة الحسرة، إلا بتمكين الإنسان من ما يصح تسميته استعادة المعنى، والمقصود بالمعنى في سياق النموذج "المعنى الوجودي"، ويُطرح (Heine, Proulx & Vohs, 2006, PP; 32-36) نموذجاً سماه نموذج تصويب إصلاح المعنى واستعادته **The Meaning Maintenance Model** يوفر افتراضات نظرية يمكن بموجبها استعادة الإنسان لمعنى حياته وتتمثل فيما يلي:

### (أ) المعنى علاقة **Meaning is relation**:

فالمعنى هو ما يربط بين الناس والأماكن والموضوعات والأفكار بطريقة متوقعة وقابلة للتنبؤ. ويسعى البشر كل البشر لتأسيس علاقات متماسكة وذات غاية مع العالم ومع أنفسهم وفيما بين أنفسهم والعالم الخارجي.

### (ب) الإنسان صانع المعنى **Humans are meaning makers**:

يمتلك البشر قدرة فطرية تمكنهم من تحديد وتأسيس تمثيلات وتصورات ذهنية للعلاقات المتوقعة بين البشر والأماكن والأفكار، ويصاب الإنسان بالاضطراب والتوتر حال عدم اتساق مثل انكسار هذه العلاقات أو عدم اتساقها.

### (ج) سيولة التعويض كاستعادة للمعنى وإصلاحه **Fluid compensation**:

تتمثل الفكرة المركزية في نموذج استعادة المعنى واصلاحه، في أن الاضطراب في أطر المعنى يدفع الإنسان باتجاه تأكيد أطر معنى بديلة. وتتخلق هذه الأطر الجديدة على أرضية القدرة على التواءم والاستيعاب والتعديل استجابة لعدم الاتساق بين الشخص والبيئة.

ويقدم (Hartman & Zimberoff, 2003) خمسة مبادئ أساسية تؤسس لتحسين فهم الإنسان لماهية الحياة المنجزة والمرتكزة على المدخل الوجودي كآلية لتخليق المعنى والغاية من الحياة وبالتالي التخلص من التوجه نحو المقاومة الوجودية للحياة، وتتمثل هذه المبادئ فيما يلي:

- معنى الحياة متضمن في كل لحظة من عمر الإنسان.
- التزام الإنسان الصادق بطريقة في الحياة وفي علاقاته المتبادلة مع الآخرين بكل ما يعكس الجوانب الإنسانية القائمة على التواد والتراحم.
- الحرية حق أصيل لكل إنسان وليست هبة ممنوحة له من قبل آخر، لكنها تقتضي في نفس الوقت مسؤولية الإنسان عن اختياراته.
- الانفتاح على الخبرة الضمان الحقيقي لوصول الإنسان إلى أقصى حد ممكن من التعبير الصادق عن الذات.
- يزيد اعتقاد الإنسان في أن الموت حقيقة وجودية مطلقة من اتجاهه نحو الترحيب بالحياة واغتنام فرص تخليد ذكره بمنجز حياتي وجود الحياة ويرقيها.

### (٣) الرأفة بالذات والتعاطف معها Self-compassion

والرأفة بالذات والتعاطف معها نوعاً من استراتيجيات التصالح مع الذات وتقبلها، ويركز هنا بصورة عامة على الامتداد بوسع هذه الرحمة وذاك التواد ليتجاوز مجرد مصالحة الذات وتقبلها، إلى تقبل الحياة والترحيب بها، على الرغم من التسليم بالتقصير والفشل والمعاناة.



وتكشف نتائج دراسة (Fisher & Exline,2010) وعنوانها "التحرك نحو العفو عن الذات: إزالة العقبات المرتبطة بالخزي والذنب والحسر"، عن أن توجه الإنسان نحو التسامح مع الذات والعفو عنها يخفف إلى حد بعيد من الآلام النفسية المتعلقة بشعوره بالخزي والذنب والحسرة، وأن هذا العفو عن الذات مع التسليم بالمسئولية الشخصية من العوامل الدافعة للشخص باتجاه تصويب أفعاله والتفكير عنها وزيادة احتمالات عدم تكرارها في المستقبل.

وترى (Neff,2003a) أن الرأفة بالذات والتواد معها تركيبيًا نفسيًا يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية تتمثل فيما يلي:

#### (أ) التواد مع الذات Self-kindness:

تستلزم الرأفة بالذات تمتع الشخص بدرجة من الدفاء الإنساني في تعامله مع ذاته عند مواجهة الألم وادراك النقائص والتسليم بالتقصير بدلاً من تجاهلها والاندفاع باتجاه إيذائها باللوم والتأنيب والنقد المهين.

وتأسيساً على هذا البعد يفترض أن تركز فنيات التدخل العلاجي على ما يلي:

#### ▪ كسر الدائرة الخبيثة للوم الذات وتأنيبها:

وترتبط بصورة عامة بالحديث السلبي للذات Negative inner self-Talk.

#### ▪ إيقاف دائرة أسلوب التفكير الاجتراري Ruminating Thinking Style

يتعلق التفكير الاجتراري بصورة عامة بالماضي، ويرتكز على استدعاء خبرات ووقائع وأحداث معينة غالباً ما تكون سلبية، مع الاندفاع باتجاه الاستغراق فيها وتبين مظاهرها السلبية وجعلها حاضرة بصورة دائمة في بورة الوعي مع عزوها إلى الذات واستمرار التألم المقترن بلوم الذات وتأنيبها مع انشغال تام بالذات نتيجة سيطرة رغبات الشخص وحاجاته على نشاطه العقلي.

و غالباً ما يستخدم في كسر هذه الدائرة الخبيثة بما يصح تسميته فنية الإلهاء والإغناء، بمعنى تعديل بيئة الحياة للشخص لتتضمن مثيرات مفضلة تستقطعه من ذاته، فضلاً عن ملء حياته الشخصية بموضوعات تفاعل تنشط لديه أساليب

التفكير التفاوضي الإيجابي، في سياق إثراء وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

### (ب) الحس الإنساني العام (الخبرة المشتركة) Common humanity:

كتوجه عام في الحياة يُنرِّكُ معهُ الإنسان أن المعاناة وال فشل الشخصي ليس خبرة قاصرة عليه فقط، بل خبرة وجودية عامة، فلا حياة بشرية بدون معاناة وبدون عثرات وخبرات فشل.

وتتمية هذا الحس الإنساني العام لا يهدف إلى تجذير السكونية والركود والتقبل السلبي للمعاناة ولخبرات الفشل، بل يستهدف بالأساس دفع الشخص باتجاه استكناه معنى المعاناة ومعنى الفشل واستخلاص العبر والدروس منه لا إعادة رسم مخطط جديد للحياة تُبعثُ به إرادة الحياة في التكوين النفسي للإنسان مرة أخرى، وهنا يمكن توظيف فنيات العلاج بالمعنى.

### (ح) الانفتاح العقلي Mindfulness:

تتطلب الرأفة بالذات والتواد معها تبنى الإنسان مدخلاً متوازناً فيما يتعلق بمواجهة انفعالاته ومشاعره السلبية تجاه الذات وتجاه وقائع وأحداث الحياة بدون تهوين ولا تهويل. ويتقضي الأمر وفقاً لذلك أن يدرك الإنسان تفكيره وانفعالاته بصورة مباشرة وب عقلية منفتحة للوصول بها إلى ما يصح تسميته الوعي العقلي الكامل.

والانفتاح العقلي حالة ذهنية إدراكية غير متوجهة نحو محاكمة الذات وتقييمها سلبياً، يتمكن بموجبها الإنسان من ملاحظة تفكيره ومشاعره كما هي دون محاولة قمعها أو إنكارها (Brown, & Ryan, 2003). ومن مقتضيات تحقيق حالة الانفتاح العقلي أن لا يغرق الإنسان في الحالة الانفعالية أو الذهنية الضيقة المرتبطة بخبرة المعاناة والتألم لكونه يفضي إلى تجذير هذه الحالة وتخليق ردود أفعال سلبية تجاه الذات (Bishop, et al., 2004) ويفضي الانفتاح العقلي بتصوره السابقة إلى تمكين الإنسان من الإتيان بنمط استجابة يضيق معها تركيزه إلى أقصى حد

ممكن في عملية اجترار آلامه وانفعالاته السلبية، وبالتالي وضعه على بدايات مسار التحرر من الآلام الانفعالية (Nolen-Hoeksema,1991).

وأجريت العديد من الدراسات لمتغير الرأفة بالذات والتواد معها باستخدام مقياس الرأفة والتواد مع الذات (Neff,2003a) والذي يستهدف قياس مدى درجة إظهار الإنسان التعاطف مع ذاته في مقابل درجة توجهه للحكم على الذات، ودرجة يقينه بالخبرة الإنسانية المشتركة والحس الإنساني العام في مقابل درجة العزلة والتشرد على الذات، فضلاً عن تقدير مستوى انفتاحه العقلي في مقابل الانغلاق على الذات والتوحد معها.

ويمكن تناول الدور التنموي والوقائي للرأفة بالذات والتواد معها في مجال الصحة النفسية خاصة الوقاية من الحسرة الوجودية وعلاجها في الجدول التالي:

**جدول (٤): عناصر الرأفة بالذات والتواد معها (Neff,2012,PP: 79-92)**

العنصر	التعريف والدلالات.
التواد مع الذات والرفق بها Self-kindness	يتضمن الرفق بالذات تسامح الإنسان مع ذاته وتفهمه لها عند تعايشه مع خبرات المعاناة والإخفاق، بدلاً من تجاهل الألم أو الغرق لوم الذات وتأييها والاندفاع بدلاً من ذلك في مراجعة الذات وتقييمها والاندفاع باتجاه تصويب مسارها في الحياة.
الخبرة الإنسانية المشتركة Common humanity.	الإحباط هو النتيجة الطبيعية عندما يجد الإنسان نفسه في وضع حياتي مغاير لما يتمناه، إلا أن خبرة الحسرة الوجودية تتضمن فضلاً عن ذلك الإحباط شعوراً غير منطقياً وعمماً بالعزلة، مع اقتناع الشخص بأنه الكائن الوحيد الذي يعاني أو هو الشخص الوحيد الذي يرتكب الأخطاء. ويمكن تصويب مثل هذا الاعتقاد بتمكين الشخص من التسليم بأن المعاناة خاصية مركزية في حياة البشر، وأن الإنسان بحكم تعريفه وطبيعة تكوينه مركب نقص وقصور فضلاً عن أن فئاته وتلاشيه واقع لا مفر منه.
الانفتاح العقلي Mindfulness	يقضي الرفق بالذات تمتع الإنسان بنظرة متوازنة للانفعالات السلبية دون تهويل أو تهوين، ودون قمع أو تهوير في التعبير، فضلاً عن رؤية السياق المكون لها في صورته الإجمالية العامة دون إفراط في لوم الذات وتأييها ودون تحميل الآخرين أو الظروف المسؤولية الكاملة عنها.

وكشفت نتائج العديد من الدراسات في هذا المجال (Adams, & Leary, in press; Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007; Neff, Hsieh, Dejithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) أن مستوى الصحة النفسية لذوي التوجه المرتفع نحو الرأفة بالذات والتواد معها أعلى بكثير من ذوي التوجه المنخفض، على سبيل المثال كشفت النتائج عن وجود ارتباطات موجبة بين الرأفة بالذات والتواد معها والرضا عن الحياة والحكمة والسعادة والتفاؤل والشغف والانفتاح على الخبرة والعلاقات الاجتماعية والمسئولية الاجتماعية والصمود الانفعالي emotional resilience، وفي نفس الوقت عن وجود ارتباطات سلبية بين التوجه نحو الرأفة بالذات والتواد معها ونقد الذات والاكتئاب والقلق والاجترار وقمع التفكير والكمالية.

#### (٤) افتداء الذات Self - redeemablotion:

من التداعيات النفسية غير المحتملة لخبرة الحسرة الوجودية اندفاع الشخص باتجاه ما يمكن تسميته "إذلال الذات" كدالة لفشله في إحداث علاقة ابداعية مع الحياة تنتج في النهاية فعلاً يتخذه تعريفاً نفسياً لذاته يخرجها به من حيز الوجود بالقوة إلى حيز الوجود بالفعل.

وإذلال الذات والشعور بالمرارة العميقة تدفع الشخص باتجاه حركة سالبة في ذاته هي صوت ضمير ينزل به عقاب داخلي مريب ويترتب عليه شعور بالذنب تجاه نفسه؛ ومن ثم فإن كل التصرفات التي يقوم بها هذا الإنسان بعد ذلك، تتأثر حتماً بهذا الذنب وتتقيد به؛ مما يمنعه من الحياة كصيرورة وتجديد.

ويرتبط بالحسرة الوجودية بالعنى المشار إليه ما يسميه أنصار المدخل الوجودي بظاهرة "الفرع أو الرعب الوجودي Existential dead" والذي هو عبارة عن حالة من التألم النفسي الشديد تتجاوز سطوتها المكونات السطحية لشخصية الإنسان لتصيب مشاعره العميقة ولتركه في حالة من اللوعة النفسية والخوف الحقيقي من مجرد التفكير في مواجهة الشرط الوجودي للحياة، وغالباً ما تقترن

هذه الحالة ببالايقين العام في الجدارة والافتدال الشخصي مع الشعور بالضبابية وتميع حالة الوعي بالذات.

ومن السخف أن ي تصور أن حلم الشفاء من الضياع الوجودي المرتبط بالفزع الوجودي وحالة اللايقين والضبابية، وما يتقرن به من إذلال للذات ومخاصمة الشرط الوجودي للحياة أمنية بلهاء، ومع ذلك يبقى السؤال كيف يفتدي الإنسان ذاته من ضياعه الوجودي وإذلاله لذاته؟ وما اللحظة الفارقة التي تستعيد فيها الذات يقظتها وهمتها؟

افتداء الذات تحرير لها من الانصهار في آتون الحسرة، ونوعاً من عتق الذات من عبودية الاستسلام والخوف الوجودي *Existential dead* المطبق بجبروته على البنية النفسية للمصابين بالحسرة، وما الخوف الوجودي إلا حالة شديدة من مشاعر الرعب والفزع الحقيقي من مواجهة الشرط الوجودي للحياة، وتكافئ كلمة *Dread* في المنظور الوجودي *Angst* والتي تعني صيغة شديدة وغير محددة الاتجاه من القلق الهائم والخوف الموهن لإرادة الحياة، وللتعبير عن هذه الحالة استخدم الفيلسوف الدنماركي *Søren Kierkegaard (1813-1855)* تعبير *Angust* بمعنى الرعب أو الفزع كوصف لحالة انعدام الشعور بالأمن النفسي وخوف الكائن البشري من حرته، ويضفي *Martin Heidegger* دلالة أخرى على تعبير الخوف الوجودي كحالة مجسدة للصراع الداخلي في بنية الشخص بين مسؤولياته تجاه تحقيق ذاته، وتجاه مبادئه الحاكمة لمسار ووجهة تحقيقه لذاته، وموقفه من استثمار شروط وجوده الموضوعي في بيئات وخبرات الحياة. (Randles, Heine & Santos, In Press).

ويمكن تعريف افتداء الذات *“redemption”* *Self-redeemablition* التساقاً مع النموذج النظري المقترح بأنه "عملية استرداد الإنسان لماهيته الحقيقية، واعتناق ذاته من حالة التحسر والضياع بالتححرر من مشاعر لوم الذات وتأنيبها مع الاندفاع الإرادي في عملية ترميم وتجديد لوعيها بشرطها الوجودي؛ وبالتالي يمكن

تصور تعبير افتداء الذات كحالة استعادة للحياة الحقيقية المرتكزة على معنى الحياة والغاية منها".

ويمكن أن يتم افتداء الذات عادة بالتركيز على التدخل لتمكين الإنسان من إدراك المفارقة بين مخطط الذات الذي سيطر على بنيته النفسية في الماضي، ومخطط الذات الجدير بالتقدير والاحترام، وهنا يطرح مسارين متكاملين لتحرير الإنسان من حالة إيماته لذاته يتمثلان فيما يلي:



الحياة كصيرة وتجديد إبداعي تولد دائماً من رحم المعاناة

ويطرح (Firestone, Firestone & Catlett, 2012) مجموعة من التصورات التي يمكن بموجبها للإنسان تحرير ذاته من مفهوم الحصار ليصبح ذاته على حقيقتها، ولتمييز ذاته وفصلها عن كافة مصادر التأثيرات السلبية سواء كانت داخلية أو خارجية تتمثل في النقاط التالية:

#### \* المخطط المعرفي للذات self-schema:

يشير مفهوم مخطط الذات إلى الاعتقادات والأفكار والمشاعر التي يكونها الإنسان عن ذاته، ويستخدم هذا المخطط لتوجيه وتنظيم معالجته للمعلومات وخبرات الحياة خاصة ذات العلاقة المباشرة بالذات، ومخطط الذات عاملاً رئيسياً في تكوين الصيغة الإجمالية لمفهوم الإنسان عن ذاته (Banting, Dimmock & Lay, 2009).

ويرتبط المخطط المعرفي للذات بإدراك الإنسان للحياة ولعالم الخبرة الاجتماعية بصورة عامة؛ وبالتالي تتشكل على أرضيته رؤيته وتصوراته لمعنى الحياة وغاياتها (Green & Sedikides, 2001).

وصيغ في الآونة الأخيرة ما يعرف ب "العلاج بالمخطط Schema Therapy كطريقة علاجية لاضطراب الشخصية الحدية Borderline Personality Disorder ومع ذلك يمكن استخدامه في إدارة الكثير من صور المعاناة والاضطرابات النفسية كخبرة الحسرة الوجودية، والمخططات المعرفية عبارة أنساق الاعتقاد التي يركز عليها أسلوب الإنسان في الحياة على مستوى تفكيره وانفعاله وفعله، وتتضمن النظرية التي يركز عليها "علاج المخطط" أربعة مفاهيم أساسية تتمثل فيما يلي (Young, 2013):

#### ✚ المخططات المعرفية المبكرة المختلفة وظيفياً Early Maladaptive Schemas:

تمثل أنماط التفكير والانفعال والفعل السلبية التي نميل إلى تكرار استخدامها عبر حياتنا والتي تفضي إلى الفشل في التعامل مع خبرات الحياة.

#### ✚ مجالات المخطط Schema Domains:

عادة ما ترتبط هذه المجالات بالاحتياجات الانفعالية للإنسان خاصة الحاجة للأمن والطمأنينة والحاجة لتحقيق الذات وإثبات جدارتها واقتدارها، ويتخلق على أرضية عدم إشباع هذه الاحتياجات خاصة إذا اقترن ذلك بعزو الإنسان ذلك إلى تقصيره وتقريره في استثمار الفرص واستغلال الإمكانيات الذاتية الكثير من صور الاضطرابات النفسية وما يقترن بها من تعاسة ولوم للذات وتآنيها والرتاء لها والتحسر عليها.

#### ✚ أساليب المواجهة Coping Styles:

وتتمثل في الطريقة التي يترجم بها الإنسان مخططاته المعرفية في خبراته الحياتية، وغالباً ما تكون مثل هذه الطريقة سلبية وغير ذات جدوى في تمكينه من التخلص من مشكلات.

## 🚩 أنماط التجاوب الانفعالي Modes of Emotional Responsivness

وهي حالات انفعالية يستخدمها الإنسان في التجاوب مع خبرات الحياة، وقد تكون استجابات باهتة راكدة أو هائجة غير محددة الاتجاه، أو قد تكون غير مستقرة وتخضع للتغير غير المبرر بين حين وآخر.

ونقطة البداية في توظيف "علاج المخطط" في التعامل مع خبرة الحسرة الوجودية بقياس وتحديد المخطط المعرفي للإنسان وأساليب المواجهة والطرق المفضلة في التجاوب الانفعالي لتمكينه من فهم حالته ولتعزيز قدرته على تغيير أساليب تفكيره وسلوكياته المختلفة وظيفياً، ويستفاد هنا من فنيات العلاج المعرفي السلوكي.

وتتلخص طرق تصويب المخططات المعرفية المختلفة وظيفياً فيما يلي:

(أ) كسر دائرة التفكير والاتجاهات السلبية تجاه الذات والآخرين والتي تم

استدخالها في البنية النفسية للإنسان في سياق التفاعل مع خبرات الحياة

المهينة، ويمكن أن يتحقق ذلك باستخدام ما يعرف بالعلاج الصوتي Voice

Therapy والتفكير بصوت مسموع Thinking aloud والطرق المعرفية/الوجدانية،

وتتضمن هذه الطرق تمكين الإنسان من تعيين عمليات أساليب التفكير

المختلفة وظيفياً Dysfunctional thinking Styles والمرتكزة بصورة عامة على

العزو السببي الذاتي وبالتالي لوم الذات وتأنيبها على الدوام.

(ب) تغيير سمات الشخصية المختلفة وظيفياً كالسلبية والتشاؤمية وأحادية الرؤية

والمتمركز حول الذات واستمراء لعب دور الضحية والتلذذ بها، في إطار

إجراءات تمكن الإنسان من أن يقول لماضيه وداعاً.

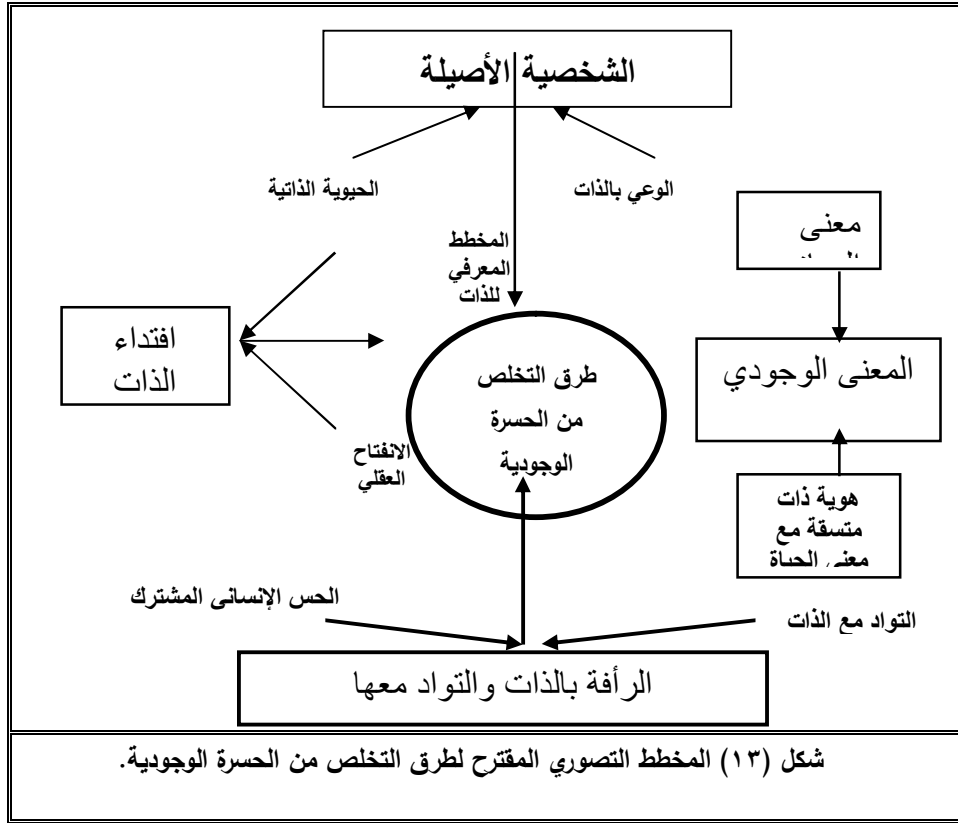
(ج) التمييز بين الجوانب غير الناضجة في الشخصية والتخلي عن حيل الدفاع

المختلفة وظيفياً التي تستخدم لتجنب الألم والضيق الانفعالي، مع توظيف

آليات إقناع الإنسان بأن الحياة لا تعطي له كل ما يريد.



(د) إعادة تشكيل الإنسان لمنظومة قيمه واعتقاداته وتصوراته المثالية عن الحياة، بدلا من التشبث الآلي بنسق سابق التصنيع، مع الاندفاع باتجاه التسامي بالذات لتحقيق أهدافاً في إطار المعنى الشخصي. وتأسيساً على كافة المناقشات والتحليلات النظرية السابقة، يمكن التعبير إجمالاً عن طرق الخلاص من خبرة الحسرة الوجودية بأبعادها ومؤشراتها في المخطط التصوري التالي:



### القيمة الوقائية لخبرة الحسرة الوجودية:

اختلفت آراء العلماء بصدد وظيفة خبرة الحسرة وأهميتها وتأثيراته السلوكية، إذ يرى بعض العلماء أن الحسرة الوجودية وما يرتبط بها من مشاعر عقابية قد يدفع من يشعر بها إلى الانسحاب من المجتمع على أمل تجنب تكرار الخطأ الذي ارتكبه، في حين يرى علماء آخرون أن الشعور بالندم والحسرة قوة إيجابية تحافظ على المعايير السليمة والأخلاقية للمجتمع.

والسؤال لمطروح: كيف يتوافق البشر مع خبرة الحسرة وخيبة الأمل؟ وكيف تؤثر هذه الخبرة على قرارات الإنسان وسلوكياته؟ لم تحظى عملية الإجابة عن مثل هذه الأسئلة باهتمام الباحثون المتخصصون في ميدان الانفعالات السلبية

وتأثيراتها على السلوك البشري، ومع ذلك يمكن تلمس بعض الإجابات عن هذه النوعية من الأسئلة.

تتضمن خبرة الحسرة ميل الشخص إلى معاقبة ذاته وتأنيبها، فضلاً عن الرغبة في تصحيحه لأخطائه السلوكية السابقة وتصميمه على عدم ارتكاب نفس الأخطاء في المستقبل.

وتقترن خبرة الحسرة الوجودية برغبة جادة للتخلص من التأثيرات السلبية للقرارات الخاطئة التي سبق أن اتخذها الشخص فيما مضى من حياته. وقام (Zeelenberg, van der Pligt, & Manstead, 1998c) بسلسلة من الدراسات ركزت على الإجراءات التي يمكن أن يقوم بها الأشخاص لإبطال تأثيرات نوعين من الحسرة، الأولى التأثيرات التي نتجت عن القيام بأفعال وسلوكيات معينة في الماضي، والثاني: التأثيرات التي نتجت عن تقصير الإنسان عن القيام بأفعال وتصرفات كان ينبغي عليه القيام بها في الماضي، وتظهر النتائج أن الشعور بالحسرة الوجودية يكون أكثر عمقاً وأكثر تأثيراً سلبياً على الحالة النفسية للشخص عندما يدرك النتائج السلبية التي ترتبت على قيامه بأفعال وسلوكيات ما كان ينبغي عليه القيام بها.

وتأتي دراسة (Saffrey, Summerville & Roese, 2008). وعنوانها "في امتداح الحسرة: البشر يقدرّون الحسرة على الانفعالات السلبية الأخرى" في نفس الإطار والتي بدأت بالسؤال عن ما الذي يتصوره البشر عن انفعال الحسرة؟ لتكشف عن أن الدلائل الحديثة تشير إلى الفوائد النفسية لخبرة الحسرة بما يناقض الافتراض الذي يتبناه معظم الناس عن الطابع السلبي لهذه الخبرة، وكشفت الدراسة عن أن انفعال الحسرة مقارنةً بأثر عشر انفعالاتٍ آخر كان الأكثر فائدةً تمكين الإنسان مع اكتشاف معنى خبرات الماضي وتيسير سلوكيات الإقدام على الأفعال التصويبيه للذات والإحجام عن السلوكيات السلبية واكتساب استبصاراً ووعياً عميقاً بالذات ومحاولة استعادة العلاقات الاجتماعية المتأزمة مع الآخرين.

كما تشير ميلاني جرينبرج Greenberg (٢٠١٢) إلى أن الحسرة حالة انفعالية ومعرفية **Emotional & Cognitive State** تضمن لوم الذات والشعور بالحزن والأسى، فضلاً عن تضمنها لتدبر قاسٍ فيما قام به الشخص من أفعال أو فيما بدر عنه من تصرفات في الماضي مع تمنّي عدم القيام بها. والحسرة خبرة انفعالية مؤلمة إلا أنها خبرة مفيدة في الكثير من جوانبها إذا كانت في الحدود المقبولة وإذا دفعت الشخص باتجاه إعادة التفكير فيما فعله واتخاذ خطوات إجرائية تصويبية أو إتباعه لمسار فعل آخر، ويتوقف هذا التأثير الإيجابي على مدى توافر فرص تصويب مواقف الفعل السابق، فكلما تعذر على المرء تصويب أفعاله كلما زاد ميله إلى الحزن واجترار الآلام وربما المعاناة من ضغوط نفسية مرتبطة بلوم الذات؛ مما يؤثر بصورة سلبية على حالته البدنية وحالته العقلية.

واستمرّاء الشخص للحسرة ولوم الذات وتوقفه عنده واجتراره لآلامه وتأثيرات سلبية طويلة الأجل على ما يصح تسميته **التنعم النفسي Psychological Well being** منها صعوبة الاندماج في الحياة، وأن نمط التفكير الاجتراري **ruminative thinking** المركز على الذات وطابعه السلبي والتكراري مؤشّر من مؤشرات الدخول في دائرة الاكتئاب. وتظهر نتائج دراسات أخرى أن الندم والأسى الشديد المستمر غير المقترن بالاندفاع للخروج منه بأفعال إيجابية يوقع الشخص في دائرة الضغوط النفسية المزمّنة؛ مما يؤثر بصورة سلبية بالغة على جهاز المناعة والجهاز الهرموني، كما أن استمرار الندم ومشاعر الأسى يعيق قدرة الشخص على البرء من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بتوسيع نطاق تداعياتها على البعد الوجداني للشخصية.

#### (أ) تحديد الأبعاد الوظيفية للندم:

يتضمن الندم شأنه شأن كل الانفعالات بعداً وظيفياً يُمْكِنُ الشخصُ حال توظيفه بصورة إيجابية من التوافق الإيجابي مع ضغوط الحياة وظروفها العصبية، فالندم طريقة الدماغ في إبلاغنا بضرورة تغيير نظرتنا للأحداث والوقائع والبدائل المتاحة أمامنا للتصرف؛ إنه إشارة الدماغ التي تفيد بأن أفعالنا وأقوالنا ربما تقضي إلى تداعيات سلبية، فضلاً عن أن الندم السبب الرئيسي لإقلاعنا عن المعاصي والذنوب.

### (ب) تجاهل الموقف حالة استحالة تغييره:

إذا كان من المستحيل تغيير الموقف، فلنتجاهله ونبتعد عنه؛ وذلك لأن التشرنق داخل عباءة لوم الذات وتأنيبها بصورة دائمة بسبب ما ارتكبناه في الماضي من معاص وذنوب، يمكن أن يُوْخِذُنَا في دائرة الاكتئاب وتدمير تقديرنا لذواتنا. وما على الإنسان في هذه الحالة إلا أن يتلمس فرصاً للغفران لذاته والتسامح معها، والغفران والتسامح ليست خاصية حكراً على إنسان بعينه، بل هي قواسم مشتركة بين كل البشر، ويجعلنا هذا الأمر على قناعة بإمكانية أن يغفر لنا الآخرون ما ارتكبناه في حقهم من أخطاء، وليقر في التكوين النفسي للمؤمن بصفة خاصة أن من الأسماء الحسنى لله الغفور، الرحيم، الرحمن....

### (ج) تجنب التأنيب واللوم المبالغ فيه:

ربما بتلمس دوافع خارجية تضطر الشخص إلى ارتكاب ما هو مستهجن أو غير مرغوب كنقص المعلومات أو عدم القدرة على مقاومة الضغوط نظراً لتعددتها وشدتها. ولا يعني ذلك إلقاء تبعه الفعل الآثم على هذه الظروف، بل ما يعنيه أن أفعال الإنسان وأقواله دالة للتفاعل بين حالته التكوينية من حيث أساليب تفكيره وانفعاله والظروف البيئية التي يتواجد فيها.

### (د) إعادة تقدير المواقف بصورة إيجابية:

الحياة رحلة إنسانية شاقة وشيقة، لا تخلو بطبيعة الحال من إخفاقات ونجاحات، عثرات وإنجازات، يرتكب البشر كل البشر أخطاءً هي بكل تأكيد فرص لعلم دروس حياتية كثيرة عن الذات وعن الآخرين وطرق التصرف والقيم. وطرحت في الآونة الأخيرة العديد من المداخل التي يمكن بموجبها تحويل خبرة الندم من طابعها السلبي إلى طابع أكثر إيجابية؛ وبالتالي تمكين الفرد من الاندفاع في مسار فعل التوبة والتصويب الذاتي، ومن أهم هذه المداخل ما يعرف بالتدخلات المرتكزة على الانفتاح العقلي وتعددية الرؤية **Mindfulness-based interventions** وهي نوع من التدخلات تستهدف تنشيط إرادة التغيير لدى الشخص، بل ثبت نتائج بعض الدراسات عن دورها في تغيير أسلوب عمل الدماغ خاصة منطقة القشرة المخية المرتبطة بمناطق الدماغ الأوسط والمسئولة عن معالجة الانفعالات وتنظيمها.

ويعد العلاج المعرفي المرتكز على الانفتاح العقلي وتعددية الرؤية **Mindfulness-Based Cognitive Therapy** صيغة من صيغ التدخلات المشار إليها وثبتت فعاليته في مجال التخلص من مشاعر الندم والأسى والتأنيب المعيق للذات لاستهدافه دفع الشخص لتركيز طاقته المعرفية في فرص التغيير المتاحة في اللحظة الحاضرة بدلاً من اجترار آلام الماضي، مع تقليل الميل لإصدار أحكام مهينة للذات، مما يقي الشخص من التأثيرات السلبية للندم المزمن.

كما تعد الحسرة نوعاً من الاعتذار الاجتماعي ويؤكد هذا المعنى (Hlenker, Barry, & Darby, Bruce, 1981) بإشارته إلى أن الحسرة بمثابة معيار اجتماعي ومؤشر على أن فعلاً سلوكياً غير مقبولاً ومستهجناً اجتماعياً ارتكبه الإنسان يستوجب الاعتذار، وأن الندم وفقاً لذلك صيغة من صيغ الاعتذار الاجتماعي **social apology** عن ارتكاب فعل أو عن التقصير في القيام بواجب أو التزام ترتب عليه فقدان الشخص لمكانته الاجتماعية؛ وبالتالي يعتبر الندم في صيغته الإيجابية وفقاً لهذا المعنى آلية تصويب الذات ووقايتها.

كما أن قبول الشخص للمسئولية عن أفعاله أو عن تقصيره في الواجبات والالتزامات واعتذاره عنها يجرأ الذات إلى قطعتين الأولى: الذات السيئة المقصره والمفرطه في حق نفسها والآخرين، والثانية: الذات الإيجابية المدركة للتقصير والمقره به والواعدة بالإتيان بسلوكيات أكثر فعالية وقبولاً في المستقبل (Schlenker, Barry, & Darby, Bruce, 1981).

ويتناول (Roese, 2005, 2007) رائد دراسات الحسرة التأثيرات الإيجابية لخبرة الحسرة والتي تتمثل في قيمتها المعلوماتية في تنشيط دافعية تصويب الأفعال، ويرتبط الندم بتحقيق خمسة وظائف أساسية تتمثل في:

- (أ) تمكين الشخص من فهم معنى العالم.
- (ب) تجنب السلوكيات السلبية في المستقبل.
- (ج) الاستبصار بدلالات ومآلات التصرفات الشخصية.
- (د) الوصول إلى الاتساق الاجتماعي.
- (هـ) تحسين القدرة على الإقدام على الفرص المرغوبة.

ويؤكد هذا المعنى (Amodio, Devine & Harmon-Jones, 2007) بالقول أن الإنسان ما لم يكن مريضاً في عقله أو يتصف بالعدوانية، من المستحيل أن يعيش حياته من دون أن يؤنبه ضميره بين الحين والآخر على ما فعل ضد هذا أو قول ضد ذلك"، ويضيف: لسنا ملائكة، فكثيراً ما نفعل أشياء يجب ألا نفعلها، ونقول أشياء لا يجوز أن نقولها.. نوذي الآخرين ربما من دون قصد، ننسى أشياء يجب ألا تغيب عن بالنا، وبغض النظر عن التفاصيل فالدرس الذي يجب علينا أن نتعلمه هو أننا بشر، والشعور بالذنب أو الندم صفة بشرية، لكن المهم أن نتعلم من أخطائنا ومن أخطاء غيرنا لأننا لن نعيش حتى نجربها كلها .

وبالتالي طالماً وجد الإنسان لا يمكن أن تنتزع منه إرادة الحياة إلا بفناءه، ومن ثم تصبح الحياة نافذة مفتوحة على الدوام للتصويب والتدارك، وتطرح منطلقات وآليات العلاجي الوجودي خاصة العلاج بالمعنى Logotherapy فضاءً ثرياً يمكن

بموجبه تقويض ديناميات تخليق حالة الحسرة الوجودية وإحالة الألم السلبي  
المقترن بها، إلى تألم إيجابي يستنهض همة اندفاع الإنسان في مسار إعادة فهم  
معنى معاناته وتخليق معنى جديد لحياته التالية تجعلها جديرة بأن تُعاش.



## دراسات مقترحة:

١. دراسة العلاقة بين خبرة الحسرة الوجودية ورتب الهوية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.
٢. دراسة العلاقة بين خبرة الحسرة الوجودية وجودة الحياة النفسية لدى عينة من فئات كLINIكية مختلفة.
٣. النمذجة البنائية للحسرة الوجودية واعتقادات قهر الذات والهزيمة النفسية وأساليب التفكير الخاطئة.
٤. التنبؤ بالنتعم الذاتي على ضوء الحسرة الوجودية وعوامل الشخصية الخمس الكبرى لدى طلاب الدراسات العليا.
٥. البنية العاملية والصدق التمييزي لبطارية الحسرة الوجودية متعددة الأبعاد (دراسة سيكومترية).
٦. البنية العاملية والتحليل التمييزي للحسرة الوجودية على ضوء بعض المتغيرات المعرفية وغير المعرفية.
٧. مستويات الشعور بالمعاناة الروحية على ضوء الحسرة الوجودية ومعنى الحياة والتوجه نحو المستقبل.
٨. دراسة التحقق من الكفاءة التفسيرية لنموذج الضياع الوجودي في وصف وتفسير الحسرة الوجودية.
٩. التنعم الوجودي وعلاقته بالحسرة الوجودية وجودة الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل لدى ذوي الأمراض المهددة للحياة.
١٠. مستويات الشعور بالمعاناة الروحية على ضوء خبرة الحسرة ومعنى الحياة والتوجه نحو المستقبل.
١١. فعالية برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط في خفض أعراض الحسرة الوجودية لدى عينة من ذوي متلازمة العجز المتعلم.



## مراجع الدراسة

### اولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم أحمد (٢٠٠٨). أنطولوجيا اللغة عند مارتين هيدجر، بيروت، الدار العربية للعلوم.
٢. ابن منظور (٢٠٠٥). لسان العرب، المجلد (٢) (ح س ر)، تحقيق: عامر أحمد حيدر، بيروت، دار الكتب العلمية.
٣. اتهام الذات بين النفي والاثبات، متاح على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:  
[http://hiwarate.blogspot.com/2013/07/blog-post\\_7369.html](http://hiwarate.blogspot.com/2013/07/blog-post_7369.html)
٤. أحمد النكلاوي (٢٠٠٢). نظرية علم الاجتماع، ط١، الإسكندرية، منشأة المعارف.
٥. أحمد عزت راجح (١٩٩٩). أصول علم النفس، القاهرة، دار الكتاب العربي.
٦. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٥). سيكولوجية الموت والاحتضار، الكويت، لجنة التأليف والنشر، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
٧. أسين بلاثيوس (١٩٧٠). ابن عربي: حياته ومذهبه، ترجمة: د. عبد الرحمن بدوي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. إلياس أبو شبكة (٢٠١٢) "قصيدة" ألفيتها ومن التَّهَسُّر لا تَعِي "،  
<http://adab.com/modules.php?name=Sh3er&doWhat=shqas&qid=72360&r=&rc=11>
٩. إلياس أبو شبكة (٢٠١٠). "قصيدة" " في نَمَّةِ الماضي لِطَوْت "،  
<http://adab.com/modules.php?name=Sh3er&doWhat=shqas&qid=72219&r=&rc=5>
١٠. أمين بن عبدالله الشقاوي (٢٠٠٩). وقفة مع قوله تعالى : رَوَّانِرُهُمْ مَيَّومَ الحَصْرَةِ، موقع شبكة الألوكة الشرعية، وقفة مع الشريعة، الرابط التالي: <http://www.alukah.net/sharia/0/4770/>

١١. إياد الزعلان (٢٠١٣). فكر الهزيمة في العقل العربي، موقع دنيا الرأي، الرابط الإلكتروني التالي:  
<http://pulpit.alwatanvoice.com/content/print/288322.html>
١٢. بام روبنز وجان سكوت (١٩٩٨). الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع
١٣. بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥). دراسة عاملية للحالات الانفعالية للشباب الجامعي في الكويت بعد العدوان العراقي، حث مقدم الى المؤتمر الدولي الثاني عن الصحة النفسية في دولة الكويت ١-٤ ابريل ١٩٩٥ مكتب الانماء الاجتماعي.
١٤. بول تليك (١٩٥٢) من الشجاعة أن تكون، نيو هافن: مطبعة جامعة ييل
١٥. جان بول سارتر (١٩٥٣). الوجود والعدم: بحث في الأونطولوجيا الظاهرانية، ترجمة: عبد الرحمن بدوي، بيروت، دار الآداب للطباعة والنشر والتوزيع
١٦. داليا الشيمي (٢٠٠٩). سيكولوجية(الندم)..بين المرض النفسي والإحتساب عند الله، موقع عين على بكرة، الرابط الإلكتروني التالي:  
<http://www.3ain3alabokra.com/article-310.html>
١٧. دانيال جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، العدد (٢٦٢)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب
١٨. رلو ماي واريفين يالوم (١٩٩٩). مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ترجمة: عادل مصطفى غسان يعقوب، بيروت، دار النهضة العربية.
١٩. سوسن شاكر مجيد (٢٠١٢). لندم مفهومه وعلاقته في بعض المتغيرات النفسية الأخرى، موقع الحوار المتمدن على شبكة المعلومات

العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=310455>

٢٠. سيد عبد الحميد مرسي (١٩٨٥): "الشخصية السوية"، مكتبة وهبة، القاهرة.

٢١. عبد السلام طويل (٢٠١٢). الذات الحضارية ورهان التجديد، موقع مسارات

للدراسات والأبحاث الاستشرافية والإعلامية، الرابط التالي:

<http://www.massarate.ma>

٢٢. عبد الوهاب المسيري (١٩٩٩). موسوعة اليهود واليهودية والصهيونية،

المجلد الثالث، الجزء الثاني، الباب الثاني عشر، دار الشروق،

القاهرة، متاح على شبكة المعلومات العالمية

٢٣. عزيز حنا وأنور حسين (١٩٩١): مناهج البحث في العلوم السلوكية، القاهرة،

مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٤. فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج

بالمعنى والتسامي بالنفس، ترجمة: طلعت منصور غبريال، الكويت،

دار القلم

٢٥. محمد بقوح (٢٠١٢). مفهوم إرادة القوة في فلسفة نيتشه، صحيفة المثقف،

العدد (٢٦٩٦)، الأربعاء، ٢٢/١/٢٠١٢.

٢٦. محمد زكريا توفيق (٢٠١٤). قصة الفلسفة الغربية: كيركجارد أبو الوجودية،

جريدة مصرنا، الأربعاء ٢٢/١/٢٠١٤. متاح على شبكة

المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

<http://www.ouregypt.us/Bzakaria/zakaria77.html>

٢٧. محمد عبدالرضا شياح (٢٠١٣). الاغتراب في الإبداع الأدبي، موقع الحوار

المتمدن، الرابط التالي:

<http://m.ahewar.org/s.asp?aid=346442&r=0&cid=0&u=&i=0&q=>

٢٨. محمد عز الدين توفيق (١٩٩٨). التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية: البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، ط ١، القاهرة، دار السلام.

٢٩. ندره اليازجي (٢٠١٠). فلسفة الألم، موقع معابر، الرابط الإلكتروني التالي:

[http://maaber.50megs.com/forth\\_issue/perenial\\_ethics\\_1.htm](http://maaber.50megs.com/forth_issue/perenial_ethics_1.htm)

٣٠. نهلة الجمزوي (٢٠١٣). فلسفة الأخلاق عند نيتشه وأثرها في الفكر العربي الحديث والمعاصر: سلامة موسى أنموذجاً، (٣٠) عمان، دار فضاءات للطباعة والنشر والتوزيع

٣١. هوبير بونوا (قيد النشر). الميتافيزيقا والتحليل النفسي، ترجمة: عبد الله عاصم، متاح الفصل الثالث منه (الصدمة النفسية. الأساسية)، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

[http://www.aljabriabed.net/n21\\_08assml.htm](http://www.aljabriabed.net/n21_08assml.htm)

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- (1) Adams, C. E., & Leary, M. R. (in press). Promoting Self-compassionate Attitudes toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- (2) Amodio, D. M., Devine, P. G., & Harmon-Jones, E. (2007). A dynamic model of guilt: Implications for motivation and self-regulation in the context of prejudice. *Psychological Science*, 18, 524-530.
- (3) Amsel, E., Bowden, T., Cottrell, J., & Sullivan, J. (2003) Anticipating and Avoiding Regret as a Model of Adolescent Decision-Making. In J. Jacobs & P. Klaczynski, (Eds.) *The development of judgment and decision-making in children and adolescence* (pp. 119-154). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- (4) Arkes, H. R., Kung, Y. H., & Hutzler, L. (2002). Regret, valuation, and action inertia. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 87, 371-385.
- (5) Banting, L. K., Dimmock, J. A., & Lay, B. S. (2009). The role of implicit and explicit components of exerciser self-schema in the prediction of exercise behaviour. *Psychology Of Sport And Exercise*, 10(1), 80-86.
- (6) Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
- (7) Bauer, I. & Wrosch, C. (2011). Making Up for Lost Opportunities: The Protective Role of Downward Social Comparisons for Coping With Regrets Across Adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*

- ,vol. 37 no. 2, 215-228.
- (8) Bauer, I. (2011). Making Up for Lost Opportunities: The Protective Role of Downward Social Comparisons for Coping With Regrets Across Adulthood, **Personality and Social Psychology Bulletin**, vol. 37 no. 2, PP. 215-228.
- (9) Bauer, I. , Carsten, W. & Jobin, J. (2008). I'm better off than most other people: The role of social comparisons for coping with regret in young adulthood and old age, **Psychology and Aging**, Vol 23(4), 800-811.
- (10) Beik, D., Markman, K. & Karadogan, F. (2009) What We Regret Most Are Lost Opportunities: **A Theory of Regret Intensity, Personality and Social Psychology Bulletin** , vol. 35 no. 3 385-397.
- (11) Bell, D. (1982). "Regret in decision making under uncertainty,"Operations Research, 30, pp. 961-981.
- (12) Berndsen , M., van der Pligt ,J. Doosje, B. & Manstead, A. (2004). Guilt and regret: **The determining role of interpersonal and intrapersonal harm. Cognition & Emotion**, Vol. (18), Is (1) , PP. 55-70.
- (13) Beveridge, A. (2011) **Portrait of the Psychiatrist as a Young Man**: The Early Writing and Work of R. D. Laing, 1927-1960. Oxford University Press.
- (14) Bishop, S. R.; Lau, M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N. D.; Carmody, J.; Segal, Z. V. (15) Abbey, Speca, M. et al. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition". **Clinical Psychology Science and Practice**, 11: 191–206. |displayauthors= suggested (help)
- (16) Bonanno, G. (2009). The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After a Loss. Basic Books.
- (17) Botti, S. & Iyengar, S. (2004). The Psychological Pleasure and Pain of Choosing: When People Prefer Choosing at the Cost of Subsequent Outcome Satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, 87, 312-326
- (18) 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
- (19) Bühler, K. (2004), "Existential analysis and psychoanalysis: specific differences and personal relationship between Ludwig Binswanger and Sigmund Freud.", **American journal of psychotherapy**, Vol, (58), No. (1), PP. 34–50.
- (20) Butler,R. (1974). Successful Aging and the Role of Life Review. **Journal of the American Geriatric Society**, (27) , , PP. 529–534.
- (21) Cappeliez & O'Rourke (2002). Personality traits and existential concerns as predictors of the functions of reminiscence in older adults. **Journal of Gerontology**, 57(2):PP: 116-23.
- (22) Connolly, T. & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making.Current **Directions in Psychological Science**, 11, 212–216.
- (23) Coricelli, G., Critchley, H. D., Joffily, M., O'Doherty, J. P., Sirigu, A., & Dolan, R. J. (2005). Regret and its avoidance: a neuroimaging study of choice behavior. **Nature neuroscience**, 8(9), 1255–1262.
- (24) Cox, M. (1998). Remorse and Reparation. Kingsley, **Jessica Publishers**.
- (25) Eldar, Y. & Merhav, N. (2005). Minimax MSE-Ratio Estimation with Signal

- Covariance Uncertainties, **Signal Processing**, vol. 53, no. 4, pp. 1335-1347.
- (26) Epstude, K. & Roese, N. (2008). **The functional theory of counterfactual thinking**. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 168.
- (27) Firestone, R., Firestone, L. & Catlett, J. (2012). **The Self Under Siege: A Therapeutic Model for Differentiation**. Routledge.
- (28) Fisher, M. & Exline, J. (2010). Moving Toward Self-Forgiveness: Removing Barriers Related to Shame, Guilt, and Regret, **Social and Personality Psychology Compass** Vol (4) , Is (8), 548–558.
- (29) Fisher, M., & Exline, J.J. (2006). Self forgiveness versus excusing: **The roles of remorse, effort and acceptance of responsibility**. *Self and Identity*, 5 ,2, 127-146.
- (30) Fiske, S. T. (2004). **Social Beings: A core motives approach to social psychology**. Hoboken, NJ: Wiley.
- (31) Frankl, V. (1997). **Man's Search for Ultimate Meaning**. New York: **Plenum Press**.
- (32) Frankl, V. F. (1988). **The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy**, expanded edition. New York: **Penguin**.
- (33) Frankl, V. F. (1992). **Man's search for meaning** (4th ed). Boston, MA: Beacon Press.
- (34) Frankl, V. (1984). **Man's Search for Meaning**. New York: Simon and Schuster.
- (35) Fredrickson, B. L. (2001) **The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-andbuild theory of positive emotions**. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- (36) Gilbert DT, Morewedge CK, Risen JL, & Wilson TD (2004). Looking Forward to Looking Backward: The Misprediction of Regret. **Psychological science**, 15 (5), 346-350.
- (37) Gilovich, T. & Medvec , V. (1995). The Experience of Regret: What, When, and Why. **Psychological Review** , Vol. 102, No. 2, 379-395
- (38) Gilovich, T. & Medvec, V. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. **Journal of Personality and Social Psychology**, 67, 357–365.
- (39) Gilovich, T., Medvec, V. & Chen, S. (1995). Omission, commission, and dissonance reduction: Overcoming regret in the Monty Hall problem. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 21, 182–190.
- (40) Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. **Psychological Review**, 105, 602–605.
- (41) Gollwitzer, M., Meder, M., & Schmitt, M. (2011). What gives victims satisfaction when they seek revenge? **European Journal of Social Psychology**, 41, 364-374.
- (42) Green, R. & Sedikides, S. (2001). When Do Self-Schemas Shape Social Perception?: The Role of Descriptive Ambiguity, **Motivation and Emotion**, Vol. 25, No. 1, PP. 67-83.
- (43) Greenberg, M. (2012). **The Psychology of Regret** . The Mindful Self-Express, <http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201205/the-psychology-regret>
- (44) White , S. & Gary T. Reker (2007). **The Multidimensional Existential Regret Inventory (MERI)**, Albany: State University of New York Press.
- (45) Greenberg, M. (2012). **The Psychology of Regret**. *Psychology To day*,



- <http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201205/the-psychology-regret>
- (46) Hartman, D., & Zimberoff, D. (2003). Existential Resistance to Life: Ambivalence, Avoidance & Control. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 2004, Vol. 7, No. 1, pp. 3-63.
- (47) Heidegger, M. (1996). *Being and Time*. Albany: State University of New York Press.
- (48) Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 212-220.
- (49) Inman, J. J., Dyer, J. S., & Jia, J. (1997). A generalized utility model of disappointment and regret effects on post-choice valuation. *Marketing Science*, 16, 97-111.
- (50) Isenberg, C. (2007). *An Examination of Regret as Expressed in the Life Reflections of Older Adults: Predictors of Regret Intensity and Frequency, and Association With Well-Being*. Thesis Presented in Partial Fulfillment of the Requirements For the degree of Doctor of Philosophy at Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.
- (51) Jacobsen, B. (2007). Authenticity and Our Basic Existential Dilemmas, *Existential Analysis*, 18.2: PP. 288- 296.
- (52) Jacobsen, B. (2007). *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and its applications in therapy*, John Wiley & Sons. Ltd.
- (53) Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- (54) Kahneman, D. (1995). Kahneman, D. (1995). Varieties of counterfactual thinking. In N. J. Roese, & J. M. Olson, (1995). *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking* (pp. 375-396). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- (55) Kavalier-Adler, S. (2004). *Anatomy of Regret: A Developmental View of the Depressive Position and a Critical Turn Toward Love and Creativity in the Transforming Schizoid Personality*, *The American Journal of Psychoanalysis*, Is (1), Vol (64), PP. 39-76.
- (56) Kruege, J. (2013). Does Regret Make You More Human(e)?, *Psychology Today*, available at; <http://www.psychologytoday.com/blog/one-among-many/201112/does-regret-make-you-more-humane>
- (57) Krukenkamp, B. & Mannix, E. (2007). Medical Errors and Adverse Events: Real or Perceived? Physicians and Patients Must Collaborate, [http://www.ehcca.com/presentations/qualitycolloquium6/mannix\\_2a.pdf](http://www.ehcca.com/presentations/qualitycolloquium6/mannix_2a.pdf)
- (58) Landman, J (1993). *Regret*, New York, Oxford University Press.
- (59) Landman, J. (1987). Regret and Elation Following Action and Inaction: Affective Responses to Positive Versus Negative Outcomes. *Pers Soc Psychol Bull*, 13(4), 524-536.
- (60) Landman, J. (1987). Regret: A Theoretical and Conceptual Analysis. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 17: (2), PP. 135-160.
- (61) Landman, J. (1987). Regret: A Theoretical and Conceptual analysis, *Journal for the Theory of Social behaviour*, 17, PP. 135-160.

- (62) Landman, J. (1993). *Regret. The Persistence of the Possible*. New York: Oxford University Press.
- (63) Landman, J., & Manis, J. D. (1992). What might have been: Counterfactual thought concerning personal decisions. *British Journal of Psychology*, 83, 473-478.
- (64) Landman, J., Vandewater, E. A., Stewart, A. J., & Malley, J. E. (1995). Missed opportunities: Psychological ramifications of counterfactual thought in midlife women. *Journal of Adult Development*, 2, 87-97.
- (65) Langs, R. (2008). *Beyond Yahweh and Jesus. Bringing death's wisdom to faith, spirituality and psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- (66) Leary, M. R., Tate, E. , Adams, C. , Allen, B.& Hancock, J. (2007). "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly". *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5): 887-904
- (67) Levinson J., Darrow, E. Klein, M. Levinson, H & McKee,B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- (68) Levy, N. B. (2011). *The Yalom Reader: Selections From the Work of a Master Therapist and Storyteller*. *The American Journal of Psychiatry*, 158(4), 665-7.
- (69) Lönnqvist, J. E., Leikas, S., Paunonen, S., Nissinen, V., & Verkasalo, M. (2006). Conformism moderates the relations between values, anticipated regret, and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1469-1481.
- (70) Loomes, G. & Sugden, R. (1982) "Regret theory: An alternative theory of rational choice under uncertainty,"*Economic Journal*, 92, pp. 805-824.
- (71) Loomes, Graham and Robert Sugden. (1986). "Disappointment and dynamic consistency in choice under uncertainty,"*Review of Economic Studies* 53, 271-282.
- (72) Lucas, M. (2004). *Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt*. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 58-70.
- (73) Mannarino, Elaison & Rubin (2007). *Regret Therapy: Coping with Death and End of Life Issues*, In, Adrian Tomer, Grafton T. Eliason, Paul T. P. Wong (Eds.), *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*, PP. 317-342, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. New Jersey.
- (74) Maslow, A. (1993) "Neurosis as a failure of personal growth", In M. Vich (Ed.) *The farther reaches of human nature*. New York, Penguin.
- (75) Matsushita, K. (1995). *To Consider Human - Proposed A New View Of Human Real Human Way*. New York, McGraw-Hill.
- (76) May, R. (1983) *The Discovery of Discovery*. New York, Norton.
- (77) May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. New York: Dell.
- (78) May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Basic Books.
- (79) May, R. (2009). *Man's Search for Himself*. New York ,Norton & Company.
- (80) McTaggart, A. (2012). *SHAME AND GUILT IN CHAUCER*. New York, PALGRAVE MACMILLAN. New York, Palgrave Macmillan.
- (81) Miars, R. (2002). *Existential authenticity: A foundational value for counseling*. *Counseling and Values*, 46(3), 218-225.
- (82) Morrison, M. Epstude, K. & Roese,N. (2012). *Life Regrets and the Need to*

- Belong. *Social Psychological and Personality Science*, vol. 3 no. 6, PP.675-681.
- (83) Morrison, M.& Roese, N. (2011). Regrets of the Typical American: Findings From a Nationally Representative Sample, *Social Psychological and Personality Science* ,vol. 2 no. 6, 576-583.
- (84) Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3): 223-250.
- (85) Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- (86) Neff, K. D.; Hseih, Y.; Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3): 263-287.
- (87) Neff, K. D.; Kirkpatrick, K.; Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41: 139-154.
- (88) Neff, K. D.; Rude, S. S.; Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4): 908-916.
- (89) Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4): 569-582.
- (90) Peters, E., Hess, T. M., Västfjäll, D., & Auman, C. (2007) Adult age differences in dual information processes: Implications for the role of affective and deliberative processes in older adults' decision making. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 1-23.
- (91) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Introduction: Strengths of courage. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 197-212). Oxford, England: Oxford University Press.
- (92) Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2005). On bad decisions and deciding badly: When intention-behavior inconsistency is regrettable. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97, 18-30.
- (93) Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2007). A theory of regret regulation 1.1. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 29-35.
- (94) Randles, D., Heine, S. J. & Santos, N. (In Press). The common pain of surrealism and death: Acetaminophen reduces compensatory affirmation following meaning threats. *Psychological Science*, (in press).
- (95) Reker G. T., Parker J. D. A. (1999). Existential regret, conceptualization and measurement. Unpublished manuscript, Trent University, Peterborough, Ontario, Canada.
- (96) Reker, G. T., & Chamberlain, K. (Eds.) (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human Development across the life span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- (97) Reker, G. & Fry, P. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults, *Personality and Individual Differences*, 35, 977-993.
- (98) Robert L. (2003). Adaptive Insights into Death Anxiety. *The Psychoanalytic*

- Review: Vol. 90, On Death, pp. 565-582.
- (99) Rodin, G& Zimmermann, C. (2008) Psychoanalytic Reflections on Mortality: Reconsideration. The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry 36:1, 181-196.
- (100) Roese, N. & Summerville, A. (2005). "What we regret most . . . and why", Personality and Social Psychology Bulletin, 31, pp. 1273-1285.
- (101) Roese, N. (2005). What We Regret Most... and Why, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. (31), No. (9), PP: 1273-1285.
- (102) Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. Journal of Personality and Social Psychology, 66, 805-805.
- (103) Roese, N. J., Summerville, A., & Fessel, F. (2007). Regret and behavior: Comment on Zeelenberg and Pieters. Journal of Consumer Psychology, 17, 25-28.
- (104) Roese, N.; Kai, E.; Fessel, F.; Morrison, M., Smallman, R. & Summerville, A. (2011). Repetitive Regret, Depression, and Anxiety: Findings From a Nationally Representative Survey, Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 28, No. 6, 2009, pp. 671-688.
- (105) Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. New York: Houghton Mifflin.
- (106) Rogers, C. (1980). A way of being. Boston: Houghton Mifflin.
- (107) Rosenblueth, Q & Wiener, N. (1945). The role of models in science Philosophy of Science, Vol. 12, No. 4, pp. 316-321.
- (108) Saffrey, C., Summerville, A. & Roese, N. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions, Motivation and Emotion, Volume 32, Issue 1, pp 46-54.
- (109) Sartre, J.-P. (1992). Being and Nothingness. New York: Simon and Schuster.
- (110) Schacter, L., Gilbert, T. & Wegner, M. (2011). Psychology. (2ed.), New York, Worth Publishers.
- (111) Schlenker, Barry, & Darby, Bruce (1981). The Use of Apologies in Social Predicaments. Social Psychology Quarterly, 44 (3), 271-278.
- (112) Schwartz, B. (2004). The Paradox of Choice, New York: HarperCollins.
- (113) Schwartz, B. (2004). The tyranny of choice. New York: Ecco Press.
- (114) Steiner, C. & Reisinger, Y. (2006). UNDERSTANDING, EXISTENTIAL AUTHENTICITY, Annals of Tourism Research, Vol. 33, No. 2, pp. 299-318.
- (115) Summerville, A. (2011). The Rush of Regret: A Longitudinal Analysis of Naturalistic Regrets, Social Psychological and Personality Science, vol. 2 no. 6 627-634.
- (116) Tomer, A, and Grafton, E. (1996). Toward a Comprehensive Model of Death Anxiety. Death Studies. Vol. 20, pp. 323-366.
- (117) Tomer, A., & Eliason, G. T. (2008b). Regret and Death Attitudes. In A. Tomer, G. T. Eliason & P. T. P. Wong (Eds.), Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes (pp. 159-172). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- (118) Tomer, A., & Eliason, G. T. (2008a). Existentialism and Death Attitudes. In A. Tomer, G. T. Eliason & P. T. P. Wong (Eds.), Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes (pp. 7 - 37). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- (119) Tomer, A., & Eliason, G. (2005). Life regrets and death attitudes in college students. Omega, 51, 173-195..
- (120) Tomer, A; Grafton, E. (2000). Attitudes about life and death: Toward a

- comprehensive model of death anxiety, IN. Tomer, A (Ed), (2000). Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications. Series in death, dying, and bereavement. (pp. 3-22). New York, NY, US: Brunner-Routledge.
- (121) Ursu, S., & Carter, C. S. (2005). Outcome representations, counterfactual comparisons and the human orbitofrontal cortex: implications for neuroimaging studies of decision-making. *Cognitive Brain Research*, 23(1),
- (122) Van Dijk, E., & Zeelenberg, M. (2005). On the psychology of "if only": Regret and the comparison between factual and counterfactual outcomes. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 97 (2), 152\_160.
- (123) Van Harreveld, K. van der Pligt, J. & Nordgren, L. (2008). The relativity of bad decisions: Social comparison as a means to alleviate regret. *British Journal of Social Psychology* , 47, 105–117
- (124) Wang, N. (1999). Rethinking authenticity in tourism experience. *Annals of Tourism Research* Vol. 26, No. 2: pp. 349–370.
- (125) White-Truckle, S.M.&Reker. G.T..MEASURING EXISTENTIAL REGRET IN OLDER ADULTS: THE DEVELOPMENT AND VALIDATION OF THE MULTIDIMENSIONAL EXISTENTIAL REGRET INVENTORY (MERI). Poster presented at the 63rd Scientific Meeting of the Gerontological Society of America, Atlanta, Georgia.
- (126) Wong, P. T. P. (2005). Viktor Frankl: Prophet of hope for the 21st century. In A. Batthyany & J. Levinson (Eds.), *Anthology of Viktor Frankl's Logotherapy* . Tulsa, AZ: Zeig, Theisen & Tucker Publishers.
- (127) Wong, P. T. P. (2010b). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3, 1-10.
- (128) Wong, P. T. P. (in press). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology*. New York, NY: Springer.
- (129) Wood, A., Linley, A., Maltby, J., Baioussis, M. & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 55, No. 3, 385–399.
- (130) Worden JW.(1991). *Grief Counseling and Grief Therapy*, 2nd ed., London: Routledge/New York: Springer.
- (131) Wrosch, C. (2011). Making Up for Lost Opportunities: The Protective Role of Downward Social Comparisons for Coping With Regrets Across Adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011; 37 (2): 215 – 225.
- (132) Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- (133) Yoshikawa, M. (2011). *The tree of life*. New York, NY, US: Rolling Stone.
- (134) Zahorik, P. & Jenison, L. (1998). "Presence as Being-in-the-World". *Presence*, Vol. (7), No. (1), PP. 78–89.
- (135) Zeelenberg, M. & Breugelmans, M. (2008). The role of interpersonal harm in distinguishing regret from guilt, *Emotion*, Vol 8(5), 589-596.
- (136) Zeelenberg, M. & Pieters, R. (2007). "A theory of regret regulation"1.0. *Journal*

- of Consumer Psychology, 17, pp. 3-18.
- (137) Zeelenberg, M. & van Dijk, E. (2004) On the comparative nature of the emotion regret. In *The Psychology of Counterfactual Thinking*, (Mandel, D. et al., eds), Routledge.
- (138) Zeelenberg, M. & Pieters, R. (2007). A Theory of Regret Regulation 1.0, *JOURNAL OF CONSUMER PSYCHOLOGY*, 17(1), 3–18.
- (139) Zeelenberg, M., & Pieters, R. (1999). Comparing service delivery to what might have been: Behavioral responses to disappointment and regret. *Journal of Service Research*, 2, 86–97.
- (140) Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation, *Journal of Consumer Psychology*, 17, 3-18.
- (141) Zeelenberg, M., van den Bos, K., van Dijk, E., & Pieters, R. (2002). The inaction effect in the psychology of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 314-327.
- (142) Zeelenberg, M., van Dijk, W.W., & Manstead, A.S.R. (1998a). Reconsidering the relation between regret and responsibility. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 74, 254- 272.